

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ

Кафедра философии, истории и иностранных языков

Т.Г. Дорофеева

Профессиональное самообразование

Учебное пособие

Пенза 2020

УДК 378+159.9 (075)

ББК 74 (я7)

Д 69

Печатается по решению научно-технического совета инженерного факультета от 03.02. 2020 г., протокол № 6

Рецензент

кандидат исторических наук, доцент кафедры «Управление, экономика и право» ФГБОУ ВО Пензенский ГАУ Н.Н. Сологуб

Дорофеева Татьяна Геннадьевна

Д 69 Профессиональное самообразование: учебное пособие / Т.Г. Дорофеева. – Пенза: РИО ПГАУ, 2020. – 200 с.

Учебное пособие «Профессиональное самообразование» предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки 23.04.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин «Профессиональное самообразование».

В учебном пособии раскрыты вопросы, связанные с профессиональной деятельностью, профессиональным самообразованием, самостоятельной работой студентов, самовоспитанием и индивидуальным стилем в профессиональной деятельности

© ФГБОУ ВО

Пензенский ГАУ, 2020

© Т.Г. Дорофеева, 2020

Оглавление

Введение.....	4
Тема 1 Профессиональная деятельность.	6
Тема 2 Профессиональное самообразование.	46
Тема 3 Самостоятельная работа студентов как условие профессионального становления.....	72
Тема 4 Самовоспитание будущего специалиста.....	100
Тема 5 Индивидуальный стиль в профессиональной деятельности.....	135
....	
Ответы к тестам.....	167
Темы рефератов и докладов.....	168
Словарь основных понятий и терминов.....	169
Литература.....	195

Введение

Учебное пособие «Профессиональное самообразование» призвано оказать помощь в изучении курса, показать роль профессионального самообразования, самовоспитания, самостоятельной работы в целях осознанного совершенствования различных качеств индивидуальности.

Учебное пособие состоит из введения, пяти тем, словаря основных понятий и терминов, литературы.

В первой теме «Профессиональная деятельность» описываются виды человеческой деятельности, особенности профессиональной деятельности; излагаются различные классификации профессиональной деятельности; показаны этапы становления профессиональной деятельности; характеризуются ценности профессиональной деятельности; говорится о возрастных и биографических кризисах, о профессиональном выгорании.

Во второй теме «Профессиональное самообразование» освещены: этапы, функции и методы самообразования, особенности Болонского соглашения; приводятся различные толкования понятия «самообразование»; описываются виды карьеры; показано какое место в истории педагогики, психологии и философии занимает самообразование.

В третьей теме «Самостоятельная работа студентов как условие профессионального становления» раскрыты задачи, принципы самостоятельной работы студентов вуза, ее виды и уровни; дается характеристика организации самостоятельной работы, в том числе и в период сессии; значительное место в теме отведено технологиям подготовки к занятиям и работы с различными источниками; особое место уделяется подготовке к практическим занятиям в виде: конспектирования, тезирования, планирования, цитирования, реферирования, рецензирования и др.

В четвертой теме «Самовоспитание будущего специалиста» раскрываются понятие, цели, структура и стадии самовоспитания;

описываются движущие силы и мотивы самовоспитания; характеризуются направления самовоспитания по различным основаниям: направленности на сферы деятельности, качества личности и область саморазвития (при этом особое внимание уделено интеллектуальному, эстетическому, физическому и социальному самовоспитанию); освещаются методы самовоспитания; описываются индивидуальные и средовые ресурсы самовоспитания, а также механизмы самовоспитания личности.

В пятой теме «Индивидуальный стиль в профессиональной деятельности» раскрываются понятия: «человек», «индивид», «индивидуальность», «личность»; описываются виды темперамента; характеризуется индивидуальный стиль деятельности и этапы его формирования; характеризуются понятия: «способность», «предрасположенность», «желание», «трудоспособность» и «целемотивация».

Каждая тема включает основные понятия и термины, учебный материал, вопросы для самопроверки, тесты.

Работа с тестами, вопросами для самопроверки:

- стимулирует познавательную и творческую активность студентов;
- обеспечивает прочность усвоения материала курса;
- является проверкой усвоения материала курса.

Словарь понятий и терминов помогает сделать материал более понятным и вместе с тем обогащает лексический запас студентов.

Рекомендуемая литература необходима для подготовки докладов и рефератов и более углубленного изучения вопросов деловой этики и основ педагогики.

При написании учебного пособия автор исходила из требований Государственного образовательного стандарта, опиралась на отечественные и зарубежные издания, посвященные проблемам психологии и педагогики.

Тема 1 Профессиональная деятельность

1. Профессиональная деятельность и ее виды
2. Становление профессиональной деятельности
3. Ценности профессиональной деятельности

Основные понятия и термины

Виды профессиональной деятельности, виды человеческой деятельности, возрастные и биографические кризисы, квалификация, классификации профессиональной деятельности, профессиональная деятельность, профессиональное выгорание, профессиональное обучение, профессия, специальность, стадии профессионализации, стадия авторитета, стадия адаптации, стадия интернала, стадия наставника, сферы профессиональной деятельности, ценности профессиональной деятельности

1 Профессиональная деятельность и ее виды

Профессиональная деятельность – это являющийся основным источником дохода вид трудовой деятельности человека, владеющего комплексом специальных теоретических знаний и практических навыков, приобретенных в результате специальной подготовки и опыта работы.

Наличие у человека определенной профессии является свидетельством того, что он может квалифицированно выполнять данный вид работ.

Понятие «профессия» многозначно и означает следующий ряд:

- общность людей;
- область приложения сил;
- деятельность и область проявления личности;
- исторически развивающуюся систему;

- реальность, творчески формируемую самим субъектом.

В самом широком смысле *профессии* – это исторически возникшие формы деятельности, необходимые обществу, для выполнения которых человек должен обладать суммой знаний и навыков, иметь соответствующие способности и профессионально важные качества.

Многие профессии подразделяются на специальности.

Специальность – это вид занятий в рамках одной профессии, более узкая классификация профессиональной деятельности, требующая конкретных знаний, умений, навыков, приобретенных в результате образования и обеспечивающих постановку и решение более узких профессиональных задач. Лица, владеющие определенной специальностью, подразделяются по квалификациям.

Квалификация работника – это уровень профессиональной подготовленности, зависящий от объема имеющихся у него знаний, умений, опыта и навыков, необходимых для выполнения определенной работы с наибольшей эффективностью и качеством.

Профессиональная деятельность род труда, следствие его дифференциации. Профессиональная деятельность имеет общественный характер. В ней различают как минимум две стороны: общество (как работодатель) и человек (как работник). Общество выступает в этих отношениях как:

- заказчик выполнения общественно значимых видов деятельности;
- организатор условий такой деятельности;
- источник ее материального финансирования;
- регулятор правовых отношений между участниками профессиональной деятельности;
- эксперт качества деятельности, осуществляемой работником;
- источник формирования социального отношения к профессии (ее значимость, престиж и т.п.).

Все эти функции могут выполняться государственными институтами или частично переданы частным лицам (функции организации условий, финансирование и др.).

Однако даже при передаче функций частным лицам органы государственного управления осуществляют общий надзор за

профессиональной деятельностью (например, частные школы проходят государственную аттестацию и аккредитацию, трудовые отношения регламентируются Трудовым кодексом РФ, а учебные программы в них строго соответствуют государственному образовательному стандарту (ГОС)).

С точки зрения, общества профессия – это система профессиональных задач, форм и видов профессиональной деятельности людей, которые могут обеспечить удовлетворение потребностей общества в достижении значимого результата, продукта.

С точки зрения конкретного человека, профессия это деятельность, которая является источником его существования и средством личностной самореализации.

Профессия это социально ценная и ограниченная вследствие разделения труда область приложения физических и духовных сил человека, дающая ему возможность получать взамен затраченного труда необходимые средства его существования и развития.

Для осуществления профессиональной деятельности человек должен обладать суммой знаний и навыков, иметь соответствующие способности, профессионально важные качества личности. Уровень развития этих составляющих во многом определяют темпы становления человека как профессионала и степень успешности его профессиональной деятельности.

Существующее сегодня многообразие профессий является следствием исторически сложившегося разделения труда. Для каждого этапа развития общества, его социально-экономического уклада, достижений научно-технического прогресса характерно появление новых и отмирание старых видов трудовой деятельности.

Этот процесс в значительной степени обуславливается и отражается в изменениях конкретных компонентов деятельности и характеристик субъекта труда (самосознания, самоопределения молодежи и т. д.), людских ресурсов (численность, качественный состав и т. д.), содержания задач труда, вида рабочих нагрузок, орудий труда, особенностей условий и организации трудового процесса.

В российском законодательстве «Профессиональная деятельность» получает правовую регламентацию по видам

деятельности различных специальностей, а субъекты профессиональной деятельности – это физические лица, осуществляющие профессиональную деятельность, регулируемую российскими законами.

Занятие профессиональной деятельностью возможно только после соответствующего оформления, а по отдельным видам деятельности необходима государственная регистрация и (или) лицензирование.

Деятельность – процесс активного взаимодействия субъекта с миром, во время которого субъект удовлетворяет какие-либо свои потребности. Деятельностью можно назвать любую активность человека, которой он сам придает некоторый смысл.

Деятельность можно разделить на этапы:

- процесс вовлечения в деятельность;
- процесс целеполагания;
- процесс проектирования действий;
- процесс осуществления действий;
- процесс анализа результатов действий и сравнение их с поставленными целями.

Число и содержание этапов, которые разные исследователи выделяют в деятельности, определяется исключительно задачами и целями исследователя. Модели деятельности в этом случае строятся из соображений удобства, полезности и достаточности.

Виды человеческой деятельности.

Творческая деятельность – деятельность, порождающая нечто качественно новое, никогда ранее не существовавшее. Важное место в творческой деятельности занимает комбинирование, варьирование уже имеющихся знаний, известных способов действий. Потребность, побуждающая к деятельности, может быть источником воображения, фантазии, т.е. отражения в сознании человека явлений действительности в новых, необычных, неожиданных сочетаниях и связях. Важнейшим механизмом творчества является интуиция – знание, условия, получения которого не осознаются.

Трудовая деятельность – осознанная, энергозатратная, общепризнанная целесообразной деятельность человека, требующая приложения усилий и осуществления работы.

Посредством трудовой деятельности человек видоизменяет предметы природы и приспособливает их для удовлетворения своих потребностей.

Предметная деятельность. Познание предметов и усвоение способов действия с ними и есть содержание предметной деятельности, которая отчетливо проявляется и формируется после первого года жизни. В раннем возрасте (с 1-3 лет) она и становится ведущей.

Учение (учебная деятельность) – процесс приобретения и закрепления (или изменения наличных) способов деятельности индивида. Обучение – процесс передачи и усвоения знаний, умений, навыков деятельности, основное средство подготовки человека к жизни и труду. В процессе обучения реализуются цели образования и воспитания. Главный путь получения образования – образование в учебных заведениях различного типа, однако оно осуществляется не только в учебно-воспитательных заведениях, но и в семье, на производстве, в быту и других сферах. Помимо специально организуемого обучения, проводимого в определенном режиме под руководством преподавателей, большое значение имеет самообучение, обычно называемое самообразованием.

Сетевая деятельность связана с использованием Интернета и осуществления с его помощью различных операций.

Игровая деятельность. Игра – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

Научная деятельность – интеллектуальная деятельность, направленная на получение и применение новых знаний для:

- решения технологических, инженерных, экономических, социальных, гуманитарных и иных проблем;
- обеспечения функционирования науки, техники и производства как единой системы.

Виды профессиональной деятельности:

Управление – сознательное целенаправленное воздействие со стороны субъектов, руководящих органов на людей и экономические объекты, осуществляемое с целью направить их действия и получить желаемые результаты.

Обслуживание – предоставление услуг клиенту за определенную плату.

Образование – процесс или продукт формирования ума, характера или физических способностей личности.

Контроль – наблюдение с целью официальной проверки, регистрации правильности, точности работы кого-либо или чего-либо.

Производство – процесс активного преобразования людьми природы с целью создания необходимых материальных условий для своего существования. Производственное предприятие также называют производством.

Консультирование. Психологическое консультирование – профессиональная помощь клиенту в поиске разрешения его проблемной ситуации. Консультирование (консалтинг) – вид профессиональных услуг (как правило, платных), предоставляемых корпоративным клиентам, заинтересованным в оптимизации своего бизнеса.

Оздоровление – это комплекс мероприятий для улучшения физического и психического самочувствия, который ведет в целом к укреплению здоровья, усилению иммунитета, повышению работоспособности, улучшению качества и повышению продолжительности жизни. Не путать с лечением (от болезней).

Защита – сознательная или бессознательная деятельность человека, предусматривающая сохранение его жизни и обеспечивающая такое разрешение внутрипсихических конфликтов, которое в силу внешних обстоятельств и внутренних стремлений оказывается приемлемым для него.

Творчество – процесс человеческой деятельности, создающий качественно новые материальные и духовные ценности или итог создания субъективно нового. Основной критерий, отличающий творчество от изготовления (производства) – уникальность его результата. Результат творчества невозможно прямо вывести из начальных условий. Никто, кроме, возможно, автора, не может получить в точности такой же результат, если создать для него ту же исходную ситуацию. Таким образом, в процессе творчества автор вкладывает в материал некие возможности, выражает в конечном

результате какие-то аспекты своей личности. Именно этот факт придаёт продуктам творчества дополнительную ценность в сравнении с продуктами производства.

Сферы профессиональной деятельности. Сфера профессиональной деятельности – это совокупность отраслей, объединенных по определенному признаку.

По результатам труда различают две крупные сферы профессиональной деятельности:

- сферу материального производства
- непроизводственную сферу.

В сфере материального производства производится два вида продукции: средства производства и предметы потребления. Непроизводственная сфера охватывает отрасли и виды профессиональной деятельности по обслуживанию населения, других отраслей экономики, управлению ими. Сфера материального производства и непроизводственные отрасли тесно взаимосвязаны. Состояние и развитие непроизводственной сферы оказывают активное воздействие на социально-экономический прогресс и являются важнейшими его показателями.

По мере социально-экономического развития общества число работников в сфере материального производства уменьшается, а в непроизводственной – увеличивается. Особенно быстрыми темпами развиваются в настоящее время обслуживающие отрасли (сервис).

В каждой отрасли можно выделить области профессиональной деятельности по ее направленности, т.е. по предмету труда.

Предмет труда – это то, на что направлен труд человека, на что работник воздействует, видоизменяя и приспособляя его к удовлетворению личных и общественных потребностей.

Особой областью профессиональной деятельности является предпринимательство, которое может интегрировать себя в другие сферы и отрасли.

Предпринимательство – это творческая деятельность по созданию товаров или услуг за счет собственных или заемных средств с целью получения прибыли. Предпринимательская

деятельность может осуществляться как в сфере материального производства, так и в непроизводственной сфере

Процесс – это продвижение, ход, этапы развития, последовательность смены состояний и выполнения определенных действий.

Процесс профессиональной деятельности начинается с определения цели и задач этой деятельности, которые формулируются в должностных инструкциях, квалификационных характеристиках, профессиограммах и других технологических документах.

Основным компонентом процесса профессиональной деятельности является человек, т. е. субъект этой деятельности, тот, кто ее осуществляет.

Прежде всего, человек должен быть готов к труду по конкретной профессии. Готовность к профессиональной деятельности – это интегративное качество личности, позволяющее человеку успешно выполнять именно эту деятельность.

Готовность включает в себя такие аспекты:

- физиологический (общее развитие, состояние здоровья);
- нравственный (потребность в труде, любовь к профессии, сформированность профессионально значимых нравственных качеств);
- психологический (соответствие особенности и свойств психики – внимания, памяти, мышления, темперамента и т.п. – характеру труда);
- практический (наличие специальных знаний, умений и опыта).

Требования профессии к человеку излагаются в профессиограммах и психограммах. Требования к профессиональной подготовке по каждой специальности определяются государственными стандартами профессионального образования, они содержатся также в Едином тарифно-квалификационном справочнике (ЕТКС).

Трудовая деятельность человека обычно мотивируется.

Мотив – это побудитель к деятельности. Мотивы трудовой деятельности могут быть общественно значимыми (удовлетворение потребностей общества), личностно значимыми (удовлетворение жизненно необходимых личных потребностей),

корыстными (стремление к обогащению, славе, почестям и власти).

К функциональным возможностям человека относятся:

- возможности рук (сила, ловкость, координация);
- возможности органов чувств (зрения, слуха, осязания, обоняния и др.);
- возможности тела (пластика, мышечная сила и др.);
- возможности психики (сила, уравновешенность психических процессов и др.);
- возможности речевого аппарата, голоса и др.

Классификации профессиональной деятельности. Мир профессий и специальностей очень многообразен и динамичен по данным отечественных и зарубежных справочников насчитывается от 7 до 35 тысяч их наименований.

Существуют различные классификации профессиональной деятельности. Общими классификационными основаниями являются характеристика объекта труда и характеристика его субъекта. При характеристике объекта труда профессии делят на группы в соответствии с наиболее частными основаниями: по предмету, целям, средствам, условиям, характеру и составу действий.

Рассматривая субъекта труда, профессии также делят на группы в зависимости от психофизиологических особенностей и степени необходимой квалификации.

Любая профессия, таким образом, может быть комплексно описана, так как она находит свое место в каждой классификации, получая характеристику по тому, или иному основанию.

Профессии различаются:

- по характеру рабочей нагрузки субъекта труда и его усилий по реализации трудовых задач выделяют физический и умственный труд;
- по характеристикам цели труда, рабочей нагрузки, организации трудового процесса умственный труд подразделяется на: оперативный (управляющий), операторский (информационное взаимодействие с техникой), творческий (стандартный преподавание, лечебная работа и др., нестандартный научная работа, сочинение музыкальных, литературных произведений и др.), эвристический

(изобретательство); динамический и статический; однообразный (монотонный) и разнообразный (по содержанию, темпу и т. п.);

- в зависимости от условий деятельности выделяют труд в комфортных условиях (гигиенические параметры среды в пределах нормативных значений), в необычных условиях при постоянном воздействии неблагоприятных факторов (повышенное давление водолазные работы, низкие температуры полярники, информационные перегрузки диспетчерская работа и т. д.), в экспериментальных условиях (при повышенной ответственности за успех в работе, здоровье людей и сохранность техники, а также при опасности для жизни, вредности для здоровья и т. д.);

- по форме организации деятельности выделяют следующие виды труда: регламентированный (с определенным распорядком работы), нерегламентированный (со свободным распорядком), смешанный (пересменка, вахта); индивидуальный и коллективный (совместный)¹.

¹ Совместная деятельность это организованная система трудовой активности совокупности субъектов труда, объединенных единством мотивов и целей деятельности, ее пространственно-временных условий, управлением и согласованием составляющих ее индивидуальных деятельностей. В современном обществе фактически любая трудовая деятельность по содержанию и форме организации объективно становится все более совместной.

Индивидуальную деятельность можно только условно рассматривать как изолированную и замкнутую систему, так как реально она всегда включена в структуру совместной деятельности.

Психологическая структура совместной деятельности включает такие ее компоненты, как общая цель и конкретные задачи, общий мотив, совместные действия и общий результат.

Основные признаки совместной деятельности и свойства ее субъекта тесно взаимосвязаны. Среди основных характеристик субъекта совместной деятельности необходимо выделить целенаправленность, мотивированность, уровень целостности, организованность (управляемость), результативность (продуктивность), пространственные и временные особенности условий жизнедеятельности коллективного субъекта (группы).

В XVIII в. известный историк и государственный деятель В.Н. Татищев¹ занимался изучением этого вопроса. Им была предложена своя классификация основных видов профессиональной деятельности:

- Нужные науки в виде образования, здравоохранения, экономики и права.
- Полезные науки, такие как физика, сельское хозяйство, математика и биология.
- Щегольские, или, по-другому, увеселяющие науки, например искусство и литература.
- Тщетные науки в виде алхимии и астрологии.
- Вредительские науки, к которым В.Н. Татищев приравнял колдовство.

Весьма интересный подход был предложен в двадцатых годах прошлого века крупным советским экономистом С.Г. Струмилиным², который положил в основу классификации уровень самостоятельности человека в труде. В свое время подход считался довольно прогрессивным, но на сегодняшний день многое устарело.

С.Г. Струмилин разделил все профессии на нижеприведенный перечень видов профессиональной деятельности, состоящий из пяти типов труда:

- Первый тип – это автоматический строго регламентированный труд. К нему были отнесены конвейерные работы, характеризующиеся исполнением однотипных операций в течение всего рабочего дня.
- Второй тип – это полуавтоматический труд. К работникам этого типа были отнесены телефонисты и машинисты, в рамках труда которых действия не всегда строго регламентированы.

¹ Татищев Василий Никитич (1686-1750) – российский инженер-артиллерист, историк, географ, экономист и государственный деятель; автор первого капитального труда по русской истории — «Истории Российской», основатель Ставрополя (ныне Тольятти), Екатеринбург и Перми.

² Струмилин Станислав Густавович (1877-1974) – советский экономист и статистик, академик АН СССР. Герой Социалистического Труда. Лауреат Ленинской и Сталинской премий. Один из авторов планов индустриализации СССР.

- Третий тип представляет собой шаблонно-исполнительный труд. Эта категория, пожалуй, наиболее уязвимая во всей классификации Струмилина, в которую он включил почти все типы машинно-ручного труда. Таким образом, сюда относились машиностроители, швеи и так далее.

Следующие два типа, относятся не к рабочим профессиям. Один из них называется «самостоятельный труд». К данной категории относится работа конструкторов и инженеров. Последний тип профессий – это категория свободного творческого труда, в которой имеются в виду работники различных видов искусства.

В целом считается, что в данной классификации присутствует рациональное звено, особенно если рассматривать два первых раздела. Но, разумеется, для современного этапа истории эта классификация сильно устарела.

В настоящее время активно используется классификация профессий по Е.А. Климову¹, которая обладает большим значением в решении вопросов, связанных с профориентацией молодежи. Этот метод построен на основе многофакторного принципа.

Согласно этой классификации выделяются следующие виды профессиональной деятельности:

«Человек – природа»,

¹ Климов Евгений Александрович (1930-2014) – советский и российский психолог, психофизиолог, доктор психологических наук, профессор, академик АПН СССР, член-корреспондент; методолог практической психологии, психологии труда и профориентации, один из основоположников современной отечественной дифференциальной психофизиологии, разработчик теории типологического индивидуального стиля деятельности; ведущий специалист СССР и России в области психологии профессионального поведения, разработчик системно-генетической психофизиологии стиля профессиональной деятельности.

Автор около 320 монографий и научных статей по психологии и психофизиологии; более 30 учебных пособий и учебников по психолого-педагогическим вопросам; с 1987 по 2001 гг. – главный редактор журнала «Вестник Московского университета. Серия 14. Психология».

Первый президент заново основанного в 1994 г. Российского психологического общества. Заслуженный профессор МГУ.

«Человек – человек»,
«Человек – техника»,
«Человек – знаковые системы»,
«Человек – художественный образ».

К профессиям категории «*Человек – природа*» относят семеноводство, животноводство, а также таких специалистов, как зоотехники, агрономы, кинологи, лаборанты химико-бактериологического анализа и прочие виды. Цели профессиональной деятельности этой категории связаны с растительными и животными организмами.

Сюда относятся профессии, которые связаны с сельским хозяйством, а кроме того, с пищевой промышленностью, научными исследованиями и медициной. Некоторый интерес к природе, но не основной должны преследовать психологи и менеджеры по туризму, а также сотрудники из сферы гостиничного бизнеса.

Представленное разделение вовсе не означает, что труд человека направляется исключительно на упомянутые выше профессии. Растениеводы, к примеру, работая в коллективе, пользуются разнообразной техникой и помимо всего прочего занимаются вопросами экономического анализа труда. Но при этом главным предметом внимания и забот растениеводов выступают культуры и среда их существования.

В рамках выбора деятельности этого типа важно разобраться, как именно человек относится к природе: как к площадке для отдыха либо он воспринимает ее в роли мастерской, в которой намерен отдавать все силы на производство.

Особенность биологических объектов трудовой деятельности заключается в том, что они трудны и изменчивы, а кроме того, нестандартны по своим законам. Растения, животные, а также микроорганизмы живут и растут, болеют и погибают. Тому, кто относится к этому виду профессиональной деятельности, необходимо не просто много знать об организмах, а уметь предвидеть вероятные изменения в них, которые подчас способны оказаться необратимыми. От человека также требуется инициатива наряду с самостоятельностью в решении тех или

иных трудовых задач, он должен проявлять заботливость и дальновидность.

В категории «Человек – техника» главным и ведущим предметом труда выступают технические объекты в виде машин, механизмов, материалов и видов энергии. Специальности, которые приравниваются к данной группе, следующие: проходчики, столяры, техники-металлурги, инженеры-механики и другие виды. Сфера профессиональной деятельности категории «Человек – техника» включает и электромонтажников, радиомехаников, строителей, сборщиков компьютеров, специалистов по телекоммуникациям и так далее.

Среди рассматриваемых профессий существует следующее разделение:

- специальности по добыче и обработке грунтов, а также горных пород;
- профессии по обработке и применению неметаллических промышленных материалов наряду с изделиями и полуфабрикатами;
- специальности по производству и обработке металлов, монтажу машин и приборов, а также механической сборке;
- профессии, связанные с ремонтом и наладкой технологических машин, а также установок и транспортных средств;
- специальности по ремонту и монтажу зданий, сооружений и всевозможных конструкций;
- профессии, связанные со сборкой, а также монтажом электрооборудования, приборов и аппаратов;
- специальности по наладке, ремонту и обслуживанию электрооборудования, аппаратов и приборов;
- профессии, связанные с использованием подъемных и транспортных средств, а также с управлением ими;
- специальности, связанные с переработкой продукции сельского хозяйства.

В рамках обработки, преобразования, перемещения либо анализа технических объектов от сотрудника требуется точность действий. Учитывая то, что технические объекты почти всегда создаются непосредственно человеком, в этой отрасли существуют особенно широкие возможности для различных выдумок, новаторства и творчества. Помимо творческого

подхода к делу в сфере техники от того, кто относит себя к данному виду профессиональной деятельности, требуется высокий уровень исполнительской дисциплины.

В случае категории «Человек – человек» главным и ведущим предметом труда выступают люди. Сюда относятся виды профессиональной педагогической деятельности, а также врачи, психологи, парикмахеры, экскурсоводы, менеджеры, руководители художественных коллективов и так далее.

Среди этой группы выделяют следующие профессии:

- специальности, которые связаны с человеческим обучением, а также организацией детских коллективов;
- профессии, направленные на управление производством и руководство людьми, а также всевозможными коллективами;
- специальности, которые связаны с торговым и бытовым обслуживанием;
- профессии, направленные на информационное обслуживание;
- специальности, которые предполагают информационно-художественное обслуживание людей и руководство коллективами;
- профессии, которые связаны с медицинскими услугами.

Для успешной трудовой деятельности по профессиям представленной категории необходимо научиться не только устанавливать, но также поддерживать связь с людьми, понимая их и разбираясь в особенностях каждого индивида, а кроме того, овладеть знаниями в сфере производства, искусства либо науки.

Качества, которыми обладают люди, имеющие отношение к классификации «Человек – человек»:

- стабильное позитивное настроение в рамках работы с людьми;
- большая потребность в общении;
- умение понимать намерения, а также помыслы и настроения остальных людей;
- умение мгновенно разбираться в чьих-либо взаимоотношениях;
- способность понимать и находить общий язык с самыми разными индивидами.

Ведущий предмет труда классификации «Человек – знаковые системы» – это условные знаки наряду с цифрами, кодами, естественными или искусственными языками. Профессии в данном случае следующие: переводчики,

чертежники, инженеры, топографы, секретари-машинистки, программисты и другие.

Среди профессий этого вида профессиональной информационной деятельности человека выделяют следующие группы:

- специальности, которые связаны с оформлением документации, делопроизводством, а также анализом текстов либо их частичным или полным преобразованием и перекодированием;
- специальности, предметом труда которых выступают числа, а также и количественные соотношения;
- специальности, которые связаны с обработкой сведений в форме системы условных знаков наряду со схематическими изображениями объектов.

Этот вид профессиональной информационной деятельности человека с использованием сухих обозначений характерен для людей, которые, отвлекаясь от свойств окружающего мира, могут сосредоточиться на информации, которую несут в себе различные знаки. При обработке сведений в виде условных знаков формируются задачи контроля наряду с проверкой, учетом, обработкой данных, а также созданием новых систем.

Ведущим предметом труда относящих себя к виду профессиональной деятельности «Человек – художественный образ» является художественный образ, а также способы его построения. К работникам этой классификации относятся артисты, художники, музыканты, дизайнеры, резчики по камню, литературные работники.

Профессии группы «Человек – художественный образ» следующие:

- специальности, которые связаны с изобразительной деятельностью;
- профессии, направленные на музыкальную деятельность;
- специалисты, работающие в сфере литературно-художественной деятельности;
- профессии актерско-сценической направленности.

Одной из особенностей деятельности «Человек – Художественный образ» служит большая доля трудовых затрат, которая остается скрытой от сторонних наблюдателей. Кроме

того, зачастую необходимо прилагать специальные усилия, чтобы добиться эффекта легкости, а также непринужденности финального результата.

В рамках каждого типа профессий из вышеприведённой современной классификации выделяют три группы по признаку целей труда:

- гностические виды профессиональной информационной деятельности, т. е. профессии, к которым относят дегустаторов, контролеров, социологов, корректоров, искусствоведов и так далее;
- преобразующие профессии в лице мастеров-животноводов, токарей, учителей, бухгалтеров, цветоводов-декораторов и тому подобное;
- изыскательские профессии, к которым относят летчиков-наблюдателей, инженеров-конструкторов, воспитателей, программистов, и также тех, кто предпочитает виды профессиональной деятельности человека с использованием технических средств.

Каждый из предыдущих классов профессиональной деятельности разделяют на четыре типа по виду профессиональной информационной деятельности человека с использованием основных инструментов труда:

- специальности ручного труда, к которым относят контролеров слесарных работ, лаборантов химического анализа, ветеринаров, слесарей и т.д.;
- профессии, имеющие отношение к машинно-ручному труду, например токари, водители автомобилей, машинисты экскаваторов и тому подобное;
- профессии, которые связаны с использованием автоматизированных систем. К ним относятся операторы станков с программным управлением, авиадиспетчеры и т.д.;
- специальности, которые связаны с преобладанием функциональных средств деятельности, например актеры, акробаты и тому подобное.

В каждой из четырех вышеприведенных групп профессий выделяют следующие категории деятельности по признаку условий труда:

- деятельность в условиях нормального микроклимата, например тех, кто относится к видам экономической профессиональной деятельности;

- трудовая деятельность на открытом воздухе. В данном случае речь идет об агрономах, монтажниках, инспекторах полиции и так далее;

- работа в нестандартных условиях, например водолазы, высотники, шахтеры, пожарные и тому подобное;

- труд в условиях чрезмерной ответственности: воспитатели детских садов, учителя, следователи и т.д.

Условия профессиональной деятельности. Под условиями профессиональной деятельности понимают объективные обстоятельства, определяющие или существенно влияющие на характер, содержание и качество деятельности. В психологии и социологии принято выделять нормальные и экстремальные условия деятельности.

Однако некоторые акмеологи¹ полагают, что целесообразно выделить промежуточный класс условий, имеющих специфическое психологическое содержание, которые они называют «особыми». По их мнению, в особых условиях осуществляют свою деятельность представители многих профессий. Однако главное заключается в тенденциях устойчивого сближения особых условий деятельности с экстремальными и расширения класса экстремальных условий в труде субъектов.

Значимыми объективными причинами, влияющими на характер, содержание и качество деятельности специалистов являются экстремальные факторы, к которым относятся:

- механические воздействия типа вибраций, перегрузок;
- реальная или прогнозируемая опасность для здоровья и жизни;

- частое возникновение непредвиденных и аварийных ситуаций;

- высокая степень ответственности, боязнь ошибок и неудач;

¹ Акмеология – раздел психологии развития, исследующий закономерности и механизмы, обеспечивающие возможность достижения высшей ступени (акме) индивидуального развития.

- частые эмоциональные конфликты в коллективе, стиль руководства и т.п.

Общим для особых, экстремальных и сверхэкстремальных условий деятельности является:

- наличие действующих экстремальных факторов;
- возникновение функциональных состояний типа динамического рассогласования;
- высокие нервно-психические и энергетические затраты;
- включение в деятельность резервных возможностей.

Отличие между ними состоит не в виде экстремальных факторов, а в периодичности, частоте или длительности их воздействия, в количественных характеристиках их интенсивности (мощности, силе воздействия).

От экстремальных и сверхэкстремальных особые условия деятельности отличаются:

- непостоянством действия экстремальных факторов;
- меньшей их интенсивностью и мощностью;
- умеренной выраженностью негативных функциональных состояний;
- включением в деятельность резервных возможностей компенсаторного типа.

Отсюда – классификация условий труда по основанию их отличий.

Особыми являются такие условия, когда деятельность специалистов сопряжена с эпизодическим, непостоянным действием экстремальных факторов или высокой осознанной вероятностью их появления.

При этом экстремальные факторы не имеют большой мощности или интенсивности, а возникающие негативные функциональные состояния выражены умеренно. В особых условиях деятельности мобилизуются резервные возможности компенсаторного типа. После работы в таких условиях необходим отдых.

Экстремальные условия деятельности характеризуются постоянным действием экстремальных факторов, которые могут представлять потенциальную опасность. При этом негативные функциональные состояния выражены сильно, деятельность

осуществляется с подключением резервных буферных возможностей. Работа в них требует восстановления.

Сверхэкстремальные условия деятельности характеризуются постоянным действием экстремальных факторов, имеющих высокую интенсивность и представляющих реальную опасность. Возникающие функциональные состояния имеют крайнюю степень выраженности, включаются аварийные резервные возможности такой деятельности. После такой деятельности требуется обязательная реабилитация.

Функциональные состояния, возникающие у субъектов труда в затрудненных условиях деятельности, относятся к виду функциональных состояний динамического рассогласования. Такие состояния характеризуются нарушением адекватных физиологических и поведенческих реакций, неоправданно высокой «ценой» деятельности и приводят к нарушению ее структуры, снижению эффективности и надежности.

2 Становление профессиональной деятельности

Развитие профессиональной деятельности. Человек проявляет и формирует себя через деятельность, в том числе через профессиональную деятельность. Возможность кризисов, сбоев в развитии профессиональной деятельности, занимающей важное или ведущее место в жизни человека, является психологической закономерностью. Кризисы, переломы – обязательные спутники всякого живого развития. В зависимости от обстоятельств эти периоды могут проходить по-разному – сглажено или резко, легко или обостренно, краткосрочно или долговременно, наконец, они могут вести к профессиональному развитию или к профессиональной деструкции.

Профессиональное становление – это динамичный многоуровневый процесс, состоящий из четырех основных этапов:

1. *Формирование профессиональных намерений.* Развитие в период «выбора профессии», проектирования профессионального «старта» и жизненного пути определяется как *стадия оптанта*. Это этап осознанной подготовки к «жизни», к труду, этап планирования, проектирования профессионального жизненного

пути. Этап оптанта завершается оформлением специфического для нее психического новообразования в самосознании субъекта деятельности. Формируется реалистическое представление о некоторой «референтной» профессиональной общности, в которую оптанта включает себя в будущем. Формируются профессиональные планы, принимаются соответствующие сознательные, самостоятельные, конкретные и достаточно твердые решения.

2. *Профессиональное обучение.* Этап развития в период профессионального обучения и дальнейшего становления профессионала – в разных случаях приходится на возраст 15-18 лет или 16- 23 года.

Молодой человек психологически стал более или менее выраженным приверженцем определенной профессиональной общности. Этот период можно назвать *стадией или фазой адепта*.

К адептам можно отнести обучающихся (учащихся) разных уровней и типов профессионального образования. Конечно, если рассматривать многолетнюю подготовку профессионала, то необходимо различать тех, кто находится на первом, на втором и т.д. годах обучения. В течение периода профессионального образования происходят очень существенные изменения самосознания, направленности личности, информированности, умелости и других сторон индивидуальности; есть свои специфические «кризисы развития», и потребность в психологической поддержке становления профессионала.

В целом, в это время происходит освоение системы основных ценностных представлений, характеризующих данную профессиональную общность и культивируемых в ней, овладение специальными знаниями, умениями, навыками, необходимыми и важными как для успешного профессионального старта, для будущей профессиональной деятельности, так и в повседневной жизни. Развиваются профессионально важные личные качества, структурируются системы этих качеств. Формируется профессиональная пригодность, понимаемая как системная организация субъекта и объекта (субъекта в профессиональной специфической среде) и выражающаяся в сочетании успешности

учебно-профессиональной, трудовой деятельности с удовлетворенностью избранным путем.

3. *Этап профессиональной адаптации* представлен следующими стадиями:

- *стадия адаптации*, «привыкания» молодого специалиста к работе. Профессионала на этой стадии можно назвать адаптантом. На этой стадии происходит привыкание, адаптация молодого специалиста в профессиональной среде. Профессионал непосредственно сталкивается с необходимостью вхождения во многие тонкости профессиональной деятельности, о которых молодой специалист, возможно, знал только со слов своих преподавателей. Происходит формирование копинг-стратегий, позволяющих профессионалу справляться с неизбежными сложностями и психотравмирующими обстоятельствами профессиональной деятельности. Как правило, стадия адаптации длится от года до трех лет. Этап вхождения в профессию является чрезвычайно опасным для профессионала с точки зрения формирования профессиональных деструкций. На этом этапе для молодого специалиста важным является наличие наставника. Это может быть научный руководитель или опытный коллега в коллективе;

- *стадия интернала*. Профессионала на этой стадии можно назвать уже опытным специалистом, который уверен в правильности выбранного им профессионального пути, любит свою работу. Он обладает достаточным опытом для того, чтобы самостоятельно и с достаточной эффективностью решать основные профессиональные задачи. Коллеги специалиста оценивают его как профессионала, имеющего собственные наработки и нашедшего свое место в профессии.

4. Частичная или полная реализация личности в профессиональном труде представлена следующими стадиями:

- *стадия мастера*, мастерства, которая будет продолжаться и далее, а характеристики остальных стадий как бы суммируются с ее характеристикам. Профессионал уже может решать как простые, так и самые трудные профессиональные задачи. Он обрел свой определенный индивидуальный, неповторимый стиль профессиональной деятельности, его результаты стабильны. У него уже есть опыт уникального решения ряда задач. На этом

этапе профессионал, как правило, имеет формальные показатели высокой квалификации и значительный авторитет у коллег;

- *стадия авторитета*, как и стадия мастерства, суммируется с последующей. Профессионала на этой стадии смело можно назвать мастером своего дела. Это хорошо известный в профессиональном кругу специалист, возможно, его известность выходит за рамки профессиональной деятельности. Он имеет высокие формальные показатели, возможно, является руководителем, имеет награды, знаки отличия, существует круг коллег, которые обращаются к нему за консультацией, поддержкой или советом. Как правило, эта стадия наступает в возрасте, когда уже проявляется снижение работоспособности, связанное с возрастными изменениями, различными соматическими заболеваниями, однако, профессиональный опыт, выработанные эффективные стратегии решения профессиональных задач, наличие помощников позволяют успешно компенсировать эти неблагоприятные изменения;

- *стадия наставника*, наставничества в широком смысле наступает, когда вокруг авторитетного мастера собирается круг единомышленников, осознанно разделяющих подход к решению профессиональных задач мастером, возможно, что это специалисты других специализаций, представляют другие ведомства, или других, смежных специальностей. Авторитетному мастеру начинают, порой неосознанно, подражать, возникают «легенды», анекдоты о мастере, свидетельствующие о том, что этот профессионал в сознании большинства коллег неотделим от представлений о профессиональной общности, и порой определяет эти представления. Коллеги стремятся ознакомиться с опытом мастера, перенять этот опыт, у него есть ученики. Может быть, мастер возглавляет научное направление и организацию. Это период, когда профессионал, выходя за рамки своей профессии, приходит к философским обобщениям, что позволяет ему расширять контекст профессиональной деятельности, находить инновационные решения для труднейших профессиональных задач.

Профессиональное развитие – это не только совершенствование, но и разрушение, деструкции, деформации. Это означает, что профессиональное развитие – и приобретения и

потери. Развитие специалиста проходит через ряд кризисов развития, возникающих при переходе с одного этапа на другой. Успешное разрешение кризисов сопровождается нахождением новых смыслов профессиональной деятельности. Даже при осознании профессионалом необходимости кризисов в развитии, такие периоды сопровождаются переживанием напряженности, тревожности, неудовлетворенности и другими негативными состояниями. Безусловно, эти периоды описываются профессионалами как тяжелые, трудные, подчас снижается эффективность профессиональной деятельности.

Становление профессионала начинается с профессионального самоопределения в соответствии с уже имеющимися профессиональными намерениями личности. На определение себя в профессии могут оказывать влияние: личность учителя-профессионала, которая формирует интерес к преподаваемому предмету, мнение родителей, родственников или знакомых, мнение сверстников о престижности той или иной профессии. В последнее время определиться с профессией помогают школьные психологи, которые в рамках профориентационной деятельности выявляют направленность личности школьника. Несмотря на то, что под профориентацией понимают – «целенаправленную деятельность по подготовке молодежи к обоснованному выбору профессии в соответствии с личными склонностями, интересами, способностями», в современной профориентационной работе отсутствуют системность и комплексность мер при работе со школьниками и их родителями.

Новые условия зачисления в высшие учебные заведения показали отсутствие профессионального самоопределения у многих абитуриентов: выбор разноплановых специальностей и вузов, определение специальности в процессе подачи заявления, предпочтение специальности в соответствии с результатами ЕГЭ. Возможность поступления на бюджетные места в последнее время является доминирующим мотивом для абитуриентов, выбирающих не престижные специальности.

Получение высшего профессионального образования – необходимый этап в длительном процессе становления профессионала. На первых курсах происходит переход от

школьных форм идентичности и учебной деятельности к вузовским. Во второй половине обучения у студентов происходит саморазвитие, формируется система профессиональной деятельности. На третьем курсе повышается успеваемость студентов, формируется активная позиция по отношению к предлагаемому учебному материалу и складывается определенная структура интеллекта. На четвертом-пятом курсах формируются навыки профессиональной деятельности, появляется готовность к вступлению в самостоятельную профессиональную жизнь. Наиболее сложным является первый год обучения, что связано с преодолением трудностей вхождения в новую социальную среду, установлением внутригрупповых отношений, приспособлением к новым формам обучения.

Переход на многоуровневую систему образования будет способствовать формированию профессионала, ориентированного на созидательную и творческую работу, нацеленного на получение высоких результатов в работе. Вариативность многоуровневой системы образования позволяет обучающему после получения четырехлетнего базового высшего образования продолжить обучение, остановить или временно отложить. Выпускникам, получившим полное высшее образование с дипломом магистра, предоставляется возможность осуществлять профессиональное становление в любых учебных учреждениях. Следует отметить, что современные выпускники высших учебных заведений помимо профессиональной грамотности должны иметь высокий уровень конкурентоспособности, коммуникативной компетентности и толерантности.

На этапе адаптации в профессиональной деятельности осуществляется освоение профессиональных норм, требований, технологий.

Профессионализация личности – продуктивный процесс развития и саморазвития, процесс реализации себя в профессиональной деятельности и достижение вершин профессионализма.

Попадая в коллектив квалифицированных специалистов, где доминирует инициативность, творческий подход, требовательность, принципиальность, начинающий специалист

стремиться соответствовать высоким профессиональным нормам и требованиям. Профессиональное развитие личности предполагает постоянное повышение квалификации, поиск путей реализации себя в профессии. При успешной профессионализации личность вступает в фазу мастерства. Обладая богатым опытом, профессионал может передавать навыки, опыт и знания начинающим специалистам.

Таким образом, становление профессионала опирается на два основных понятия: профессионализация и профессионал.

Профессионализация – это формирование специфических профессиональных качеств личности. Профессионал – это специалист в определенной области трудовой деятельности.

Процесс профессионализации можно рассматривать в четырех направлениях:

1. Как процесс его социализации – усвоение индивидом его социальных норм, преобразования социального опыта, принятие социальной роли, установки, приспособление к определенной социальной среде.

2. Как процесс развития личности, т.е. как специфическую форму активности, целостное, закономерное изменение количественных и качественных характеристик субъекта труда. Профессиональное развитие заключается, прежде всего, в формировании у человека определенных профессиональных способностей, профессиональных навыков.

3. Как профессиональную самореализацию индивида на жизненном пути, в процессе которой профессионализация происходит благодаря самопознанию, самовоспитанию и самореализации.

4. Как форму активности личности, в плане трудовой деятельности.

Возрастные и биографические кризисы. В процессе профессионализации происходят кризисные явления, которые могут вызывать замедление профессионального развития личности.

Первый кризис, возникающий в период ранней взрослости, связан с окончательным переходом во взрослую жизнь, с вхождением в профессиональный коллектив. Трудность может заключаться в неуверенности в своих силах, в жестком

распорядке трудового дня, в сложных взаимоотношениях сотрудников профессионального коллектива, а так же может быть связана со сложностью профессиональной деятельности.

Следующий кризис может наступить после четырех-пяти лет работы, который может совпасть с кризисом «30-летия» и возникает в результате неудовлетворенности личных запросов (прибавка к зарплате, повышение статуса и т.д.). Этот кризис может проявляться в отрицательных эмоциях, снижении профессионального интереса или трудовом перенапряжении.

Нормативный кризис «кризис середины жизни» в профессиональной деятельности часто воспринимается как возможность последнего рывка в достижении желаемого профессионального уровня и зачастую сопровождается увеличением темпов работы, дополнительными нагрузками, следствием чего может быть перенапряжение, переутомление, апатия, депрессия или психосоматические заболевания.

Следующий нормативный кризис – «предпенсионный кризис», связан с завершением профессиональной карьеры, отсутствием равнозначной её замены другими видами деятельности, естественным снижением функциональных возможностей организма, сопутствующими заболеваниями.

С профессиональной деятельностью связана возможность возникновения биографических кризисов, которые могут изменить самооценку и самоуважения субъекта. Это, например, «кризис нереализованности», который связан с субъективной недооценкой результатов пройденного жизненного пути или с опасением низкой оценки достижений субъекта представителями социальной среды. Другой биографический кризис, это «кризис опустошенности», который возникает вследствие слабой связи в сознании субъекта прошлого, настоящего и будущего. Он проявляется в переживаниях, в отсутствии конкретных целей, задач. И, наконец, третий биографический кризис – «кризис бесперспективности», который связан с неясностью планов, проектов, путей самоопределения, самореализации и т.д.

Существует явление «профессиональное выгорание». Это психологическое истощение, которое появляется вследствие длительного стресса на работе. При выгорании страдают когнитивные способности, эмоциональное и физическое

состояние человека. Симптомы этого состояния схожи с клинической депрессией, однако оно не является психическим расстройством, требующим медикаментозного лечения.

Выгорание действует в трех направлениях:

- эмоциональное истощение;
- деперсонализация – отстраненность от рабочего процесса, коллег;
- снижение продуктивности и удовлетворенности работой.

Впервые о нем написал американский психолог Герберт Фрейденберг в 1974 г., рассказывая о симптомах волонтеров бесплатной клиники: головные боли, раздражительность, суженное мышление, сонливость. Первоначально выгорание связывали только с работой в сфере «Человек – человек»: врач, психолог, социальный работник, учитель – но со временем оно распространилось и на другие профессии.

Выгорание – это антипод вовлеченности. Если вовлеченный человек мотивирован, испытывает радость от работы и общения с коллегами, чувствует себя продуктивным и полезным, то человек «выгоревший» ощущает спад энергии, индифферентность к работе и коллегам, бессмысленность своей деятельности. И это опасно, ведь можно быть в действительности талантливым, умным, ответственным, но выглядеть ленивым циником, если выгорел.

Выгорание может возникнуть у любого сотрудника компании: менеджера, руководителя отдела, директора. При этом человек не может сохранять прежний уровень продуктивности, а значит, снижаются рабочие показатели, например, удовлетворенность клиентов обслуживанием или количество закрытых сделок. Чтобы этого не случилось, нужно уметь замечать и устранять профессиональное выгорание, как у себя, так и у коллег.

Признаки могут быть сигналами профессионального выгорания:

- чувство эмоционального истощения;
- страх перед выходом на работу: кажется, что не выполняешь свои обязанности, а только притворяешься;
- низкий уровень энергии на работе: постоянно нужен кофе и/или сладости, сложно начать заниматься делом;

- возросший цинизм по отношению к компании, коллегам;
- возросшая раздражительность на работе;
- зависть к близким, которые любят свою работу;
- безразличие к результатам работы: отношение «и так сойдет»;
- ощущение, что деятельность бессмысленна;
- участвовавшие больничные и отгулы вместе с желанием скорее взять отпуск.

Есть специализированные диагностические инструменты:

- диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко;
- тест выгорания Кристины Маслач.

Человек «сгорает», когда долго работает в условиях, которые не соответствуют его ожиданиям и возможностям.

Профессор психологии Калифорнийского университета в Беркли, известный исследователь проблемы профессионального выгорания Кристина Маслач выделила шесть причин выгорания:

- дисбаланс рабочей нагрузки;
- дисбаланс контроля;
- отсутствие должного вознаграждения;
- потеря контакта с коллегами;
- несправедливость;
- конфликт ценностей.

Также среди причин выгорания называют:

- чересчур короткое время для выполнения задач;
- многочисленные отвлекающие от работы факторы;
- слишком высокая нагрузка и ответственность при недостаточной зарплате;
- чрезмерное количество общения: хорошо знакомо операторам контакт-центров;
- невозможность контролировать условия работы: например, режим дня, задачи и нагрузку;
- отсутствие понимания, кто и как оценивает работу;
- токсичная атмосфера в коллективе: необоснованная критика, грубость, унижение;
- несоответствие ценностей между работником и руководством: просьба выполнять задачи, которые противоречат нравственным установкам;
- неподходящая работа — работа, которая не соответствует интересам и умениям человека;

- слишком хаотичный или, наоборот, монотонный режим труда;

- отсутствие поддержки коллег, семьи, друзей;

- работа отнимает слишком много времени и энергии, так что их не хватает на близких и любимые занятия.

Ряд исследований говорит о том, что выгорание сходно с депрессией или даже является ее подвидом. «Лечение» таких состояний силой воли для нас привычно, но опрометчиво. Есть более эффективные способы.

Выгорание нельзя устранить за один день, работа над психологическим состоянием трудна и длительна, а способы восстановления индивидуальны.

При обнаружении у себя выгорания лучше всего взять отпуск, чтобы отойти от рабочих условий, которые привели к его появлению. Если отпуск далеко, а предпринять что-то нужно сейчас, то могут помочь:

- дыхательные упражнения и медитация;

- регулярные перерывы в работе: например, пять минут каждые двадцать минут, проведенные за решением задачи;

- разговор с руководителем, который поможет изменить условия работы;

- хобби вне работы: помогает отстраниться от рабочих проблем, переключиться на действия и мысли вне стресса;

- облегчить трудовую нагрузку: больше делегировать, учиться говорить «нет» задачам, на которые не хватает ресурсов;

- не забывать про здоровый сон и питание: если спать по четыре часа и питаться шоколадом наполовину с кофе, организм будет работать заодно с выгоранием.

Более серьезные способы включают работу с психологом, и в этом нет ничего страшного или предосудительного. Психолог помогает вам работать с психикой так же, как тренер – с физической формой. Так, может быть выбрана когнитивно-поведенческая терапия и работа с когнитивными установками и паттернами поведения: клиент вместе с психологом ликвидирует разрушающие стереотипы мышления и поведения и обучается новым, продуктивным.

Для исключения повторного выгорания не обойтись без решения его причин, озвученных выше:

- дисбаланс рабочей нагрузки;
- дисбаланс контроля;
- отсутствие должного вознаграждения;
- потеря контакта с коллегами;
- несправедливость;
- конфликт ценностей.

Стадии профессионализации:

I. Допрофессиональное развитие.

1. Стадия предыгры (от 3-х лет);
2. Стадия игры (дошкольное детство 3-7 лет);
3. Стадия овладения учебной деятельностью (7-12 лет);

II Развитие в период выбора профессий.

4. *Стадия оптации* (период осознанной подготовки к жизни, труду, планирования профессионального пути, выбора профессии).

III Развитие в период профессиональной подготовки и дальнейшего становления профессионала.

5. Стадия профессионального обучения (от 15 до 23 лет);
6. Стадия профессиональной адаптации (от 17-21 до 24-27 лет);
7. Стадия развития профессионала (от 21-27 до 45-50 лет);
8. Стадия реализации профессионала (от 46 до 65 лет);
9. Стадия спада (свыше 61-65 лет).

Успешность профессиональной деятельности зависит от работоспособности человека, которая определяется личностными качествами, физиологическим состоянием.

Динамика работоспособности меняется в течение дня и в течение недели.

В течение рабочего дня: наиболее эффективен субъект труда после первого часа работы, в течение последующих двух-трех часов, после обеда спад и подъем происходит через час, последующие два часа и снова спад к концу рабочего дня.

В течение недели: небольшой подъем ко вторнику, максимум работоспособности в среду и потом в последующие дни постепенный спад работоспособности.

Профессиональная надежность субъекта труда – это уровень безотказности, безошибочности и своевременности его рабочих операций при взаимодействии с техникой и другими сотрудниками. Надежность определяется индивидуально-

личностными характеристиками личности, опытом работы, его профессиональными качествами, его позитивной направленностью на профессиональную деятельность.

Функциональная надежность субъекта труда – это свойство функциональных систем человека обеспечить его динамическую устойчивость в выполнении профессиональной задачи в течение определенного времени и с заданным качеством.

Для определения профессиональной пригодности субъекта труда на первом этапе выделяют основные профессиональные качества, на следующем этапе осуществляю психодиагностику этих качеств у субъектов труда.

Профотбор – это комплекс мероприятий, направленных на выявление лиц, в наибольшей степени соответствующих требованиям конкретной специальности по своим индивидуальным качествам. В качестве методик используемых при проведении профотбора используют большой арсенал тестов, психодиагностических бесед.

По способу получения информации психодиагностические методики разделяют на объективные – стандартизированные испытания (тесты) и клинические методы, ориентированные на понимание и интерпретацию – беседа.

Важную роль в эффективности субъекта труда играет правильный выбор профессии, трудовой деятельности, которая наиболее целесообразна для личности в силу его индивидуальных характеристик.

Поэтому значимым является помощь при выборе будущей профессии, т.е. профориентационная работа. Профессиональная ориентация – это система мероприятий по ознакомлению с миром профессий и содействию в выборе профессии согласно желаниям, склонностям и интересам человека, с учетом его способностей. Профессиональное самоопределение – это выбор профессии на основании анализа и оценки внутренних ресурсов субъекта труда.

Процесс профессионального самоопределения состоит из следующих стадий:

1. возникновение и формирование профессиональных намерений и первоначальная ориентировка в различных сферах труда;

2. профессиональное обучение как освоение выбранной профессии;

3. профессиональная адаптация – формирование индивидуального стиля деятельности и включение в систему производственных и социальных отношений;

4. самореализация в труде – выполнение или невыполнение тех ожиданий, которые связаны с профессиональным трудом.

Работу по профориентации должны проводить среди старшеклассников психолог, классный руководитель, представители различных учебных заведений.

Профориентация предполагает наличие системы мероприятий, направленных на разработку и реализацию рекомендаций по профессиональному самоопределению. Это:

- психологическое изучение профессий – профессиография, психография, обоснование профессиональных требований к субъекту;

- профессиональное воспитание – развитие интересов, склонностей, способностей, личностных качеств в различных видах деятельности (познавательной, коммуникативной, игровой, учебной и трудовой);

- профессиональное просвещение – обеспечение формирования знаний о мире профессий и условиях правильного выбора, информирование о способах и условиях овладения профессией;

- профессиональная консультация – система психолого-педагогических и медицинских мероприятий по изучению и оценке способностей и функциональных возможностей человека;

- профессиональная адаптация – приспособление человека к профессиональным, социальным и психологическим факторам трудовой деятельности.

3 Ценности профессиональной деятельности

Каждая профессия обладает системой ценностных предпочтений, которые задают цель, смысл и направление специалистам, работающим в той или иной сфере.

Цель и задачи профессиональной деятельности вытекают из соответствующих ценностных систем, находящихся в основе

данной профессии. При этом профессиональные ценности, с одной стороны, являются конкретизацией общественных ценностей, т.е. отражают нравственные ориентиры и предпочтения всего общества в данный момент его развития; с другой стороны, профессиональные ценности существуют в рамках определенной профессии и играют роль регулятивного механизма конкретной профессиональной деятельности. Взаимодействие между профессиональными группами и обществом осуществляется следующим образом: профессии признают, поддерживают и защищают определенные, избранные социальные ценности, а общество, в свою очередь, санкционирует существование профессии и обеспечивает ей общественное признание.

В современной литературе профессиональная деятельность чаще всего определяется как вид трудовой деятельности, или вид труда, возникающий вследствие профессионального дифференцирования человеческого труда. Отсюда содержание профессиональной деятельности работника предстает как содержание его функций, выполняемых в соответствии с разделением труда, причем, процесс профессионального труда состоит из взаимосвязанных и взаимодействующих вещных и личностных компонентов.

Профессиональная деятельность в современном обществе представляет собой сложное, внутренне структурированное, многоаспектное явление.

Наиболее актуальны следующие аспекты профессиональной деятельности:

Экономический аспект – характеризуется с позиций квалификации, оплаты, хозяйственной отрасли, функций и условий труда, а также форм подготовки, сроков, необходимых для получения профессиональной подготовки и т.д. С экономической точки зрения, содержание профессиональной деятельности интерпретируется в зависимости от использования технических средств – автоматизированных, механизированных, ручных.

Социологический аспект основывается на анализе профессиональной деятельности с точки зрения вида труда, уровня его оплаты, престижности того или иного вида

профессиональной деятельности, его влияния на социальную структуру общества.

Психологический аспект профессиональной деятельности включает в себя выделение следующего круга проблем: взаимодействие техники и человека, общение работников в процессе труда, исследование психологических качеств, которыми должен обладать представитель той или иной профессии и других психологических явлений, возникающих в процессе профессиональной деятельности человека.

В основе *этического аспекта* лежит сфера нравственных отношений людей в процессе профессиональной деятельности, их моральные и ценностные установки, поведенческие ориентиры, нравственно-этические критерии поступков, совершаемых в ходе реализации своих профессиональных обязанностей.

Профессиональная деятельность – это сложный многопризнаковый объект, представляющий собой систему, интегрирующим или систематизирующим компонентом которого является субъект труда, и именно он определяет качества системы.

Техническое совершенствование трудового процесса, которое происходит постоянно, вносит серьезные изменения в организационную структуру профессиональной деятельности человека. Изменяются орудия труда, технологический режим, профессиональные задачи, взаимосвязь работников трудового коллектива, нормы выработки и т.д. Объективные изменения конкретного трудового процесса и профессиональной подготовленности специалиста, а также личностные установки, потребности, интересы, индивидуально-типологические особенности обуславливают перестройку психологической структуры профессиональной деятельности человека.

Несомненно, профессиональная деятельность человека направлена не только на предмет труда. В ходе профессиональной деятельности, протекающей в определенных социально-экономических условиях, под воздействием предметной, материальной и социальной среды формируется личность человека, складывается особый профессиональный тип личности с определенными ценностными ориентациями,

нормами деятельности и общения, чертами характера и другими психологическими и социальными особенностями.

Трудовая деятельность не связана лишь с профессиональной активностью человека. Непрофессиональная трудовая деятельность человека многообразна и так же, как и профессиональная деятельность, существенным образом влияет на формирование и развитие личности.

Трудовые ценности и ценности профессиональной деятельности, их императивную силу как социального регулятора, условия формирования и развития нельзя понять и осмыслить вне контекста общих жизненных ценностей, особенностей культуры общества и его ментальности. Российское общество по приоритетам культурных ценностей и в их числе ценностей профессиональной деятельности заметно отличается от других, в частности западных, обществ.

Специфической чертой русской культуры является ее принципиальная полярность. Основные культурные ценности располагаются в двухполюсном ценностном поле, разделенном резкой чертой и лишенном нейтральной аксиологической зоны.

В основе российской ментальности лежит ценность радикальных способов решения проблем и нелюбовь к компромиссам, что выражается в своеобразном социально-политическом кредо: «кто не с нами, тот против нас», в делении мира на «мы» (народ) и «они» (власть, государство), на «своих» и «чужих». Нелюбовь к государству и его институтам удивительным образом сочетается с требованиями социальной защищенности и патерналистскими надеждами на государство.

В иерархии социальных ценностей россиян¹:

- на высших позициях находятся ценности социальной защищенности (подразумевается – гарантированной государством),

- на средних – ценности гражданского общества (свобода, демократия, равенство),

¹ По материалам: Ценности профессиональной деятельности и жизненные ценности. [Электронный ресурс]. URL: https://studme.org/71947/sotsiologiya-tsennosti_professionalnoy_deyatelnosti_zhiznennye_tsennosti

- на низших – все, относящееся к вертикали подчинения и властным амбициям.

Если российский человек связывает свои надежды с государством, его защитой и поддержкой, не особо полагаясь при этом на себя, собственную профессиональную деятельность, то понятно и его отношение к такой базовой ценности, как работа: она не занимает приоритетных позиций.

Идентификация отечественного работника со своим предприятием, учреждением, со своей профессией (специальностью) крайне низка. Вместе с тем без повышения степени интегрированности трудового сообщества, без изменения отношения к труду, в котором человек видел бы не только средство к существованию, но и поле реализации своей индивидуальности, своих внутренних потенций, трудно сегодня рассчитывать на серьезные экономические успехи.

Особенностью системы ценностей россиян является то, что выше ценится, чего не хватает (социальный порядок, богатство, обеспеченность), ниже – все, связанное с активностью человека как личности (индивидуальность, ответственность, терпимость, любознательность, творчество, открытость мышления).

Для сегодняшней учащейся молодежи значимыми становятся индивидуалистские ценности.

Среди них первое место занимают ценности самоутверждения (самоуважение, обеспеченность, свобода) и ценности, как бы «инструментально» обеспечивающие самоутверждение (справедливость, честность, индивидуальность, независимость).

Второе место отдано группе статусных ценностей (статус, богатство, власть), которые связаны с занятием определенной, по возможности высокой позиции в обществе.

На третьем месте находится группа ценностей, которые можно назвать гражданскими (социальный порядок, социальная ответственность, социальная терпимость), их большинство респондентов считают важными, но не «своими».

Четвертое место занимает группа креативных ценностей (творчество, любознательность, открытость мышления). Даже в сравнении с общественным мнением населения России эти ценности заметно «проседают». Данный факт требует

вдумчивого анализа и дополнительных эмпирических подтверждений, но ясно одно: студенческую молодежь больше всего заботит сегодня личностное самоутверждение и статусная позиция, нежели возможности реализовать свои творческие потенции в профессиональной деятельности.

Знание ориентаций различных социальных групп в пространстве жизненных ценностей позволяет находить нужные механизмы мотивационного регулирования поведения и в сфере профессиональной деятельности. Без этих знаний управленческие воздействия, скорее всего, не дадут желаемого эффекта.

Проблема материального достатка остается первой, центральной и больше других беспокоит россиян. Причем актуальность ее выросла за последние десятилетия.

Снижаются жалобы на недостаток культуры, воспитанности, а также на отсутствие политических прав. В первом случае, скорее всего, отражается то, что «мода» на самобичевание ушла в прошлое, во втором – массовое разочарование в новых политических институтах: права как будто имеются, а реального улучшения положения и реального участия рядового гражданина в государственном управлении нет.

На формирование трудовых ценностей оказывает существенное влияние уверенность в себе. Она то возрастает, то снижается, но выходит на вторую позицию среди того, чего человеку не хватает. За этим стоит, по-видимому, ощущение ненадежности тех опор (в виде знаний, профессиональных умений, квалификации и т.д.), на которых основывается позитивное восприятие самого себя. Высокий уровень неуверенности в себе деформирует систему ценностей личности, в ней начинают укрепляться традиционалистские, консервативные ценности, что препятствует принятию нововведений. Сейчас мы наблюдаем это очень наглядно в виде негативного массового отношения к различным реформам, проводимым правительством.

Что касается столь существенной переоценки «трудолюбия» и «хозяйственности», то произошло это не в результате реальных изменений (люди не стали трудолюбивее и хозяйственнее), а скорее всего, вследствие «когнитивной работы», т.е. переосмысления самих ценностей. Возможно также, что

желаемое выдается за действительное, так легче примириться с реальностью («трудолюбия-то хватает, достатка и порядка только нет»).

Устойчивое и растущее большинство россиян выражает предпочтение «советскому» образцу скромных и гарантированных доходов. Понятно, что ожидание маленьких гарантированных зарплат не предполагает серьезных трудовых усилий, особого трудолюбия.

Установка на то, чтобы «много работать и хорошо получать», остается характерной. Все менее популярным становится вариант «малого заработка при большом свободном времени» (по составу предпочитающих – это преимущественно женский выбор).

«Собственное дело» – вполне суровая реальность для немногих. Собственное дело хотят начать всего 6% россиян.

Для формирования трудовой и профессиональной мотивации наибольшую значимость имеет характер усвоенных индивидом трудовых норм и ценностей, придающих смысл всей дальнейшей трудовой деятельности, определяющих образ жизни.

Ценности профессиональной деятельности выявляются посредством определения значимости различных сторон трудовой жизни:

- условий, организации и содержания труда;
- заработной платы;
- социального и профессионального статуса (квалификации, должности);
- возможностей профессионального роста;
- межличностных отношений;
- общественной полезности и престижа профессиональной деятельности.

Вопросы для самоконтроля

1. Опишите существующие классификации профессиональной деятельности.
2. Дайте характеристику основным этапам профессионального становления.
3. Раскройте особенности различных видов человеческой деятельности.
4. Назовите сферы профессиональной деятельности.

5. Охарактеризуйте профессиональные ценности.

Тесты

1. Деятельность, порождающая нечто качественно новое, никогда ранее не существовавшее.

- а) трудовая деятельность
- б) творческая деятельность
- в) предметная деятельность
- г) сетевая деятельность

2. Профессии, связанные с сельским хозяйством и пищевой промышленностью относятся к профессиональной деятельности:

- а) «Человек – человек»
- б) «Человек – техника»
- в) «Человек – природа»
- г) «Человек – знаковые системы»

3. Специальности, связанные с переработкой продукции сельского хозяйства относятся к профессиональной деятельности:

- а) «Человек – человек»
- б) «Человек – техника»
- в) «Человек – природа»
- г) «Человек – знаковые системы»

4. Уровень безотказности, безошибочности и своевременности рабочих операций при взаимодействии с техникой и другими сотрудниками – это

- а) функциональная надежность субъекта труда
- б) профессиональная надежность субъекта труда
- в) профессиональная пригодность субъекта труда
- г) профессиональный отбор субъекта труда

5. Система психолого-педагогических и медицинских мероприятий по изучению и оценке способностей и функциональных возможностей человека

- а) профессиональная адаптация
- б) профессиональное просвещение

- в) профессиональная консультация
- г) психологическое изучение профессии

6. Приспособление человека к профессиональным, социальным и психологическим факторам трудовой деятельности.

- а) профессиональное просвещение
- б) профессиональная адаптация
- в) профессиональная консультация
- г) психологическое изучение профессии

7. Кто из авторов в классификацию видов профессиональной деятельности ввел понятия «вредительские науки» и «щегольские науки»

- а) С.Г. Струмилин
- б) Е.А. Климов
- в) В.Н. Татищев
- г) А.Н. Радищев

8. Стадия оптанта относится к

- а) этапу формирования профессиональных намерений
- б) этапу профессионального обучения
- в) этапу профессиональной адаптации
- г) полной реализации личности в труде

9. Безразличие к результатам работы, ощущение, что деятельность бессмысленна, низкий уровень энергии на работе – признаки

- а) профессионального совершенства
- б) профессионального истощения
- в) профессионального выгорания
- г) неверного профессионального выбора

10. Максимальная работоспособность субъекта приходится на

- а) понедельник
- б) вторник
- в) среда
- г) четверг

Тема 2 Профессиональное самообразование

1. Понятие «самообразование».
2. Этапы, функции и методы самообразования.
3. Познавательная самостоятельность в истории дидактики.

Основные понятия и термины

Болонское соглашение, виды самообразования, знания, источники самообразования, карьера, коучинг, кратковременная карьера, курсы, линейная карьера, методы, направления самообразования, платообразная карьера, принципы самообразования, саморазвитие, самообразование, саморегуляция, самосознание, семинары, снижающаяся карьера, спиральная карьера, стабильная карьера, тренинги, формы самообразования, функции самообразования.

1 Понятие «самообразование»

Условия развития современного общества, становление информационной эпохи по-новому определяют социальный смысл

самообразования, стратегии и технологии его реализации. Феномен самообразования обретает статус массового социального явления, неотъемлемого компонента деятельности многих социальных групп и образа жизни их членов. Являясь важным фактором самоконструирования, самосовершенствования личности в профессиональной и вне профессиональной сферах, воспроизводства и изменения социального запаса знания, развития социума в целом, самообразование обладает высокой индивидуальной и общественной ценностью.

Самообразовательная деятельность способствует поддержанию индивидуальности, целостности «Я» личности в условиях динамичных изменений социума и в более широком контексте – глобализации, способствует успешному самоопределению, самоидентификации субъекта в системе общественных отношений. Продолжающаяся историческая смена технологий коммуникации влечет новшества в способах самообразования. Субъект самообразовательной деятельности сегодня оказывается перед лицом множества новых возможностей и ограничений социально-познавательной сферы. Среди них:

- повышение ценности знаний и быстрота их устаревания;
- наличие широкого социального пространства и необходимость умения работать с потоком информации, ее декодирования;
- существование многообразных источников информации и дифференциация доступа различных социальных групп к ним в целях самообразования.

В этих условиях самообразующаяся личность находится в ситуации ресоциализации, стремится найти и использовать новые стратегии удовлетворения потребности в знании.

Сегодня очевиден рост значимости образования и, особенно, самообразования как условий адаптации и конкурентоспособности личности на рынке труда. Задачи по обеспечению мобильности, свободы и широких возможностей человека в образовательной и самообразовательной сферах становятся приоритетными направлениями научной, образовательной и социальной политики ряда европейских государств, подписавших «Болонское

соглашение»¹. Данный факт демонстрирует высокую социальную ценность образования и самообразования, потребность

¹ Болонское соглашение (Болонский процесс) – это важнейший компонент европейской интеграции, процесс сближения и гармонизации систем образования стран Европы с целью создания единого европейского пространства высшего образования, основные цели которого должны были быть достигнуты к 2010 г.

Его начало можно отнести к середине 1970-х годов, когда Советом министров ЕС была принята Резолюция о первой программе сотрудничества в сфере образования. Официальной датой начала Болонского процесса принято считать 19 июня 1999 года, когда в городе Болонья министры образования 29 европейских государств приняли декларацию «Зона европейского высшего образования» или Болонскую декларацию.

Предтечей Болонской декларации была Сорбонская декларация 1998 г., в которой сегментация европейского образования рассматривалась как не соответствующая духу времени и не позволяющая европейскому образованию быть в полной мере конкурентоспособным и привлекательным.

Постепенно к Болонской декларации присоединились другие европейские страны (в том числе Россия в 2003 г.); всего участниками Болонского процесса стали 47 европейских стран из 49, подписавших Европейскую культурную конвенцию (1954 г.).

В период с 1999 по 2009 годы основные приоритеты развития определялись на конференциях министров образования стран-участниц Болонского процесса, собиравшихся раз в два года. Они состоялись в различных городах Европы: Париже (Сорбонна), Болонье, Праге, Берлине, Бергене, Лондоне, Лёвене/Лувене-ля-Нёв, Будапеште/Вене, Бухаресте.

Основными целями Болонского процесса были названы:

- Построение европейской зоны высшего образования как ключевого направления развития мобильности граждан с возможностью трудоустройства.

- Повышение качества образования.

- Обеспечение конкурентоспособности европейского образования.

- Достижение наибольшей совместимости и сравнимости национальных систем высшего образования.

- Формирование и укрепление интеллектуального, культурного, социального и научно-технического потенциала европейских стран; повышение престижности европейской высшей школы в мире.

- Повышение центральной роли университетов в развитии европейских культурных ценностей, в которой университеты рассматриваются как носители европейского сознания.

Собственно Болонская декларация содержала семь ключевых положений:

государственного уровня в оптимизации системы образования и создания комфортных условий для самообразовательной деятельности граждан.

Обучение в школе не исключает необходимости в самообразовании одна школа не может дать всего, что нужно знать образованному человеку и что такой человек хочет знать. Общее образование, сообщаемое средней школой, не может быть полным, и потому учащиеся должны почерпнуть свои знания не только из учебников и классного преподавания, но и из самостоятельного чтения. Высшее образование имеет обыкновенно специальный характер; даже университетские факультеты являются своего рода специальными школами. Поэтому и студенты высших учебных заведений, желающие расширить свои знания и выработать себе научное, моральное и социальное мировоззрение, тоже должны прибегать к самообразованию. Наконец, люди, выработавшие

- Содействие европейскому сотрудничеству в обеспечении качества и гарантий качества образования.

- Внедрение внутривузовских систем контроля качества образования и привлечение к внешней независимой оценке деятельности вузов всех заинтересованных сторон: представителей академического сообщества, государства, студентов и работодателей.

- Принятие системы сопоставимых степеней, в том числе, через внедрение приложения к диплому для обеспечения возможности трудоустройства европейских граждан и повышения международной конкурентоспособности европейской системы высшего образования.

- Введение двухуровневого обучения: бакалавриат и магистратура.

- Внедрение европейской системы зачетных единиц для поддержания студенческой мобильности, а также обеспечения права выбора студентом изучаемых дисциплин. За основу была принята ECTS (European Credit Transfer System) – накопительная система оценок для достижения целей концепции «обучение в течение всей жизни».

- Развитие мобильности учащихся, ППС и других категорий работников сферы образования путем зачета периода времени, затраченного ими на работу в европейском регионе. Разработка и внедрение стандартов транснационального образования.

- Поддержание и развитие традиционного европейского подхода к реализации высшего образования, особенно в области развития учебных планов, межинституционального сотрудничества, схем мобильности и совместных программ обучения, практической подготовки и проведения научных исследований.

в себе привычку к серьезному чтению, и по окончании курса в высших учебных заведениях, читая научные книги, в сущности, продолжают заниматься самообразованием. В других случаях самообразование прямо заменяет собою школьное образование, именно для людей, учившихся только в школе, дающей основное общее образование или в таких профессиональных училищах, которые не дают почти никакого общего образования, равно как для людей, которые, прошедши курс средней школы, лишены возможности продолжать учение в университете или других высших учебных заведениях.

В настоящее время нет единого толкования понятия «самообразование». Приведем некоторые из них:

- самообразование – вид свободной деятельности личности (социальной группы), характеризующийся ее свободным выбором и направленный на удовлетворение потребностей в социализации, самореализации, повышении культурного, образовательного, профессионального и научного уровней, получение удовольствия и наслаждения;

- самообразование – это такой вид обучения, цели, содержание, условия и средства которого зависят от самого субъекта. Это процесс совершенно самостоятельного учения человека, и оптимального уровня самообразование достигает тогда, когда оно преобразуется в постоянную жизненную потребность человека, основу его образования в течение всей жизни, поведения и образа жизни;

- самообразование как самостоятельный направленный поиск в целях удовлетворения повышенного устойчивого интереса к познанию в определенной области человеческой деятельности;

Самообразование является познавательной деятельностью и не может осуществляться само по себе, т.к. его основой являются знания, приобретенные в процессе организованного обучения. Это указывают на тесное единство учения и самообразования, так как и учение, и самообразование являются познавательной деятельностью.

Самообразование как особый вид познавательной деятельности по компетентному мнению ученых предполагает наличие положительной мотивационной активности, проявление значительных волевых усилий, целеустремленность и

самоорганизованность, достижение высокого уровня интеллектуального развития, сформированность определенной совокупности познавательных умений, достижение высокой самостоятельности, наличие адекватного уровня самооценки.

Самообразованием человек может заниматься и не из-за собственного желания что-то знать, а под давлением внешних причин: требования повышения квалификации, стремления подняться по служебной лестнице, повышения заработка. Самообразовательная деятельность в этом случае может быть не менее интенсивна и напряжена, чем в случаях удовлетворения познавательной потребности.

Принимая во внимание все разнообразие определений самообразования, можно выделить некоторые его существенные характеристики: самостоятельность, познавательная потребность и интерес, организованность и целенаправленность, систематичность и самоконтроль, связь с непрерывным образованием, профессиональные и общекультурные запросы, внутренние мотивы.

Итак, *самообразование* – это специально организованная, самостоятельная, систематическая, познавательная деятельность, направленная на достижение определенных личностно и (или) общественно значимых образовательных целей, удовлетворение познавательных интересов, общекультурных и профессиональных запросов и повышение профессиональной квалификации; строится обычно по образцу систематизированных форм обучения, но регулируется самим субъектом.

Самообразование служит средством развития системы личностных смыслов, позволяет личности выработать индивидуальный стиль деятельности в соответствии с содержанием ее потребностно-мотивационной сферы. Самообразование – это не только освоение социального опыта, но и участие в сотворении мира и своего собственного образа в этом мире, развитие и совершенствование личности.

К *основным принципам самообразования* относятся: связь с жизнью и производственной практикой, самостоятельность и активность, непрерывность, преемственность, системность, единство приемов познания, единство группового и индивидуального обучения и другие. Выполнение данных

принципов при построении системы самообразования конкретного специалиста позволяет сделать его профессиональное обучение комплексным, широким и в то же время углубленным (не поверхностным).

Таким образом, самообразование – необходимое постоянное слагаемое жизни культурного, просвещенного человека, занятие, которое сопутствует ему всегда.

Самообразование ценно не как узкое «набирание» знаний, а как путь развития и интеллекта, и личности в целом, ее свободное движение в культуре, неформальное общение с ней – а значит, это полное, многостороннее, естественное самочувствие человека в ноосфере, неформальное бытие человека в знании.

Самообразование как вид свободной духовной деятельности является свободным путем к ускоренному *саморазвитию*, когда оно представляет собой целую систему направленного, разумного формирования человеком разных сторон своего духовного Я.

В самоорганизации личности проявляется психологическая подготовленность к профессиональной деятельности. Саморегуляция – это процесс произвольного управления своим поведением, благодаря которому происходит разрешение конфликтов, овладение своим поведением, переработка негативных переживаний. Управление своим развитием осуществляется посредством самовоспитания. Деятельность самовоспитания формируется в результате самопознания и осознания реального Я и идеального образ» себя в будущем.

Иными словами, для того чтобы добиться хороших результатов, надо постоянно изучать себя, знать свои достоинства и недостатки, постепенно формировать в себе тот внутренний стержень, на котором будет строиться не только профессиональное, но личностное развитие.

Самосознание – осознание и оценка человеком самого себя как субъекта практической и познавательной деятельности, как личности.

Профессиональное самосознание содержит представление профессионала о себе и своей ценности, своем вкладе в общее дело. Структуру профессионального самосознания в общем виде можно охарактеризовать следующими положениями:

- сознание своей принадлежности к определенной профессиональной общности;
- знание, мнение о степени своего соответствия профессиональным эталонам, о своем месте в системе профессиональных ролей;
- знание человека о степени его признания в профессиональной группе;
- знание о своих сильных и слабых сторонах, путях самосовершенствования, вероятных зонах успехов и неудач;
- представление о себе и своей работе в будущем.

В профессиональном становлении можно выделить две составляющие: становление личностное и становление статусное (внешнее). Как правило, достижение определенного уровня в личностном плане влечет за собой и продвижение по карьерной лестнице, находит свое отражение во внешних проявлениях. В большинстве случаев человек, успешно осваивающий, свою профессиональную деятельность, получает признание в обществе, продвигается по карьерной лестнице.

В широком смысле карьера определяется как общая последовательность этапов развития человека в основных сферах жизни (семейной, трудовой, досуговой). При этом карьера представляется динамикой социально-экономического положения, статусно-ролевых характеристик, форм социальной активности личности. Сущностной составляющей понятия «карьеры» является продвижение, т. е. движение вперед. И чем стремительнее общее движение, тем опаснее замедление и тем необходимее человеку готовить себя к встрече с будущими событиями. Отсюда понимание карьеры как активного продвижения человека в освоении и совершенствовании способа жизнедеятельности, обеспечивающего его устойчивость в потоке социальной жизни.

Успешная карьера во многом зависит от того, насколько правильно сделал человек свой профессиональный выбор, а вернее, насколько удачным было его профессиональное самоопределение.

Виды карьеры. Линейная карьера. Человек с самого начала своей трудовой деятельности выбирает понравившуюся ему область и упорно шаг за шагом на протяжении всей жизни поднимается по иерархической лестнице. Например, учитель –

руководитель методического объединения – завуч – директор школы – инспектор РОНО – работник городского Комитета по образованию – работник министерства и т. д. У людей, целенаправленно делающих карьеру, линейная конфигурация – одна из наиболее распространенных.

Стабильная карьера. Лицо, которое имеет стабильную конфигурацию карьеры, также еще в молодости выбирает область своей деятельности и до конца остается в ней. И хотя такой человек со временем повышает уровень мастерства и имеет более высокий доход, он не стремится продвигаться по иерархической лестнице своего ведомства. Это довольно распространенный вид карьеры. Примером могут служить такие профессии, как учитель, врач, различного рода специалисты. Их повседневная работа по своему содержанию изменяется незначительно. Здесь скорее речь может идти о повышении квалификации, духовном обогащении.

Спиральная карьера. Такая карьера для беспокойных людей, мятущихся натур. Они с энтузиазмом погружаются в работу, трудятся напряженно и делают свое дело хорошо, продвигаются в своем статусе и ранге. Однако через 5-7 лет их интерес затухает, причем настолько, что они уходят на другую работу, и все повторяется заново. Видимо, поэтому иногда на работу в школу приходят случайные люди, не определившиеся до конца со своими профессиональными пристрастиями. Как правило, надолго они в учебном заведении не задерживаются.

Кратковременная карьера. Человек часто переходит с одной работы на другую. Он особо не выбирает область деятельности и лишь случайно и временно получает незначительное повышение. Таких людей нередко называют «летунами». Как правило, это неквалифицированные и нередко недисциплинированные работники.

Платообразная карьера. Если человек успешно справляется со своими обязанностями, его считают подходящей кандидатурой для выдвижения. После ряда выдвижений он достигает уровня, где обнаруживается предел его компетентности. Больше его не повышают, и он остается на этом месте до ухода на пенсию. О таких работниках говорят, что они попали в «мертвую зону», на плато, где им присваивается нулевой коэффициент продвижения.

Снижающаяся карьера. Такая конфигурация карьеры трагична. Человек неплохо начинает свою карьеру и добивается неоднократного повышения. Однако в его жизни происходит нечто непредвиденное (болезнь, злоупотребление алкоголем и т. п.), что перманентно снижает качественный уровень его работоспособности. В силу этого он начинает не соответствовать требованиям занимаемой должности и постепенно опускается до самого низкого уровня.

Самообразование необходимо для поддержания в «тонусе» базы знаний: чтобы можно было свободно вникать в подробности любых новшеств и модернизаций, как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности.

2 Этапы, функции, методы и формы самообразования

Этапы самообразования. В содержательно-процессуальном плане выделяют два основных этапа самообразования:

Первый этап: осознание личностью потребности в знаниях, определение цели самообразования;

Второй этап: деятельность личности с целью самостоятельного приобретения знаний, которая направлена на удовлетворение познавательной потребности:

- планирование процесса самообразования;
- определение средств и способов самообразования;
- непосредственная деятельность личности по самостоятельному приобретению знаний и компетенций;
- оценка результатов деятельности, самоконтроль;
- определение новых целей.

Если рассматривать самообразование с позиций включенности субъекта в этот процесс, то можно выделить три этапа.

Первый этап определяется как ситуативное самообразование, когда индивиды проявляют попытки самостоятельного приобретения знаний по мотивам ситуативного влияния в качестве ответной реакции на непосредственные внешние требования и воздействия. Потребность в самообразовании переживается ими как потребность данного момента, как неясное, смутное тяготение к такой деятельности.

Второй этап – ситуативно-инициативное самообразование индивидов. Это переход от эпизодического самообразования к систематическому. Наряду с ситуативно-вынужденным обращением к самообразовательной работе отмечается инициативное, идущее от самого обучаемого. Характерна тенденция развития и утверждения потребности в самообразовании как свойства личности.

Третий этап – это инициативное самообразование индивидов. Оно характеризуется сознательным, преднамеренным обращением их к самообразованию и ведется систематически. Потребность переживается устойчиво и принимает действенный характер.

Функции самообразования:

1. экстенсивная – накопление, приобретение новых знаний;
2. ориентировочная – определение себя в Культуре и своего места в обществе;
3. компенсаторная – преодоление недостатков школьного обучения, ликвидация «белых пятен» в своем образовании;
4. саморазвития – совершенствование личной картины мира, своего сознания, памяти, мышления, творческих качеств;
5. методологическая – преодоление профессиональной узости, достраивание картины мира;
6. коммуникативная – установление связей между науками, профессиями, сословиями, возрастами;
7. сотворческая – сопутствие, содействие творческой работе, неременное дополнение ее;
8. омолаживания – преодоление инерции собственного мышления, предупреждения застоя в общественной позиции (чтобы жить полноценно и развиваться, нужно время от времени отказываться от положения учащего и переходить на положение учащегося);
9. психологическая (и даже психотерапевтическая) – сохранение полноты бытия, чувства причастности к широкому фронту интеллектуального движения человечества;
10. геронтологическая – поддержание связей с миром и через них – жизнеспособности организма.

Методы самообразования. К наиболее распространенным методам самообразования относятся:

- чтение вспомогательной литературы. Самым проверенным способом пополнения знаний является обращение к тематической литературе. Это могут быть как лекции (книги) по различным специализированным курсам, так и научные (учебные, общеобразовательные) источники. Для тех, кто предпочитает слушать, а не читать учебный материал, предусмотрены удобные аудиокниги;

- тренинги¹. Представляют собой активную, уникальную форму обучения, проводятся под руководством опытных специалистов;

- семинары. Являются теоретической формой обучения с некоторыми элементами практики. Также проводятся специалистами. Разновидностью семинаров считаются вебинары, проводящиеся посредством Интернета в режиме онлайн;

- курсы. Такой вид самообразования может предусматривать, как живое общение с преподавателями (специалистами), так и видео- или аудиокурсы;

- коучинг – разновидность нестандартного (гибкого) тренинга, при котором подходящее решение (обучение) подбирается совместно с обучающимся, а также вид наставничества непосредственно в процессе профессиональной (трудовой) деятельности.

¹ Тренировка, тренинг (анг. *training* от *train* «обучать, воспитывать») – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, а также социальных установок.

Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.

Тренинг может рассматриваться с точки зрения разных парадигм:

- как своеобразная форма обучения, при которой при помощи положительного подкрепления формируются нужные паттерны (образцы) поведения, а при помощи отрицательного – «стираются» нежелательные;

- как форма активного обучения, целью которого является передача знаний, развитие некоторых умений и навыков;

- как метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем.

Современные методы самообразования помогают восполнить любые недостающие знания, повысить свою профессиональную квалификацию, добиться больших высот на деловом поприще. Соответственно, меняется в лучшую сторону самовосприятие человека и его позиционирование в обществе. Обучаться никогда не поздно, а самообразование делает этот процесс более доступным, быстрым и эффективным.

Направления самообразования: профессиональное (предмет преподавания); психолого-педагогическое (ориентированное на учеников и родителей); психологическое (имидж, общение, искусство влияния, лидерские качества и др.); методическое (педагогические технологии, формы, методы и приемы обучения); правовое; эстетическое (гуманитарное); историческое; иностранные языки; политическое; информационно-компьютерные технологии; охрана здоровья; интересы и хобби; иное.

Источники самообразования: телевидение; газеты, журналы; литература (методическая, научно-популярная, публицистическая, художественная и др.); интернет; видео, аудио информация на различных носителях; платные курсы; семинары и конференции, мастер-классы; мероприятия по обмену опытом; экскурсии, театры, выставки, музеи, концерты; Курсы повышения квалификации; путешествия.

Все *формы самообразования* можно условно поделить на две группы: индивидуальная и групповая. В индивидуальной форме инициатором является сам индивид, однако руководители методических и административных структур могут инициировать и стимулировать этот процесс. Групповая форма в виде деятельности методического объединения, семинаров, практикумов, курсов повышения квалификации, творческих групп обеспечивает обратную связь между результатами индивидуального самообразования и самим индивидом.

Конкретные виды самообразования: систематический просмотр определенных телепередач; чтение конкретных профессиональных периодических изданий; чтение методической, профессиональной и предметной литературы; обзор в Интернете информации по преподаваемому предмету, педагогике, психологии, профессиональных технологий; посещение семинаров, тренингов, конференций, уроков коллег; дискуссии, совещания,

обмен опытом с коллегами; изучение современных психологических методик в процессе интерактивных тренингов; изучение иностранных языков; систематическое прохождение курсов повышения квалификации; проведение открытых уроков для анализа со стороны коллег; общение с коллегами в школе, районе, городе и в Интернете; изучение информационно-компьютерных технологий; ведение здорового образа жизни, занятия спортом, физическими упражнениями.

Результаты самообразования: повышение качества выполняемой работы; разработанные или изданные методические пособия, статьи, учебники, программы, сценарии, исследования, разработка новых идей; выработка методических рекомендаций по применению новой информационной технологии; создание комплектов профессиональных разработок; проведение тренингов, семинаров, конференций, мастер-классов, обобщение опыта по исследуемой проблеме (теме).

3 Познавательная самостоятельность в истории дидактики

На протяжении всей истории отечественной и зарубежной педагогики, психологии и философии вопросам самообразования уделялось пристальное внимание, доказывающие, что самообразование – одна проблем, которая сохраняет свою актуальность вне зависимости от конкретно-исторических условий.

Одни ученые считают, что идеи самообразования существует с того момента, как существует само человечество. Другие говорят о том, что эта идея рождена нашей эпохой. Ряд ученых утверждает, что впервые идеи самообразования и образования были освещены в Библии и Коране.

Одно из первых толкований понятий «самообразование» и «самообразовательная деятельность» было предложено Сократом (469-399 до н.э., Древняя Греция). Сократ связывал понятие самообразование личности с процессом познания самого себя, самопостроением своего нравственного облика. Именно в этом он видел источник человеческого счастья и основу процесса совершенствования личности. Метод «эвристической беседы», активно применяемый Сократом, являлся средством, способствующим познанию самого себя, средством развития

критического мышления и познавательной активности личности, что особенно актуально в контексте самообразовательной деятельности.

Последователи Сократа – Платон (427-347 до н.э., Древняя Греция) и Аристотель (384-322 до н.э., Древняя Греция) – также обращались к теме самообразования. В частности, Аристотель писал, что самообразование необходимо рассматривать как основу становления личности, нацеленной на поиск новых знаний.

Исследователи Средних веков рассматривали развитие мышления как основного средства познания. В этот период появились книжные источники, что способствовало зарождению самообучающей деятельности. Ярким представителем средневековья был французский богослов и педагог П. Абеляр (1079-1142), преподающий в Парижской кафедральной школе. Его красноречие привлекало сотни слушателей, у него учились логике мышления, искусству спора. Обладатель живого ума, П. Абеляр пытался соединить веру и разум, учил достигать высокого общественного положения с помощью образования, утверждая, что знание – прежде всего результат самостоятельной работы, подвигал учеников на творчество.

Эпоха Возрождения стала началом реализации идеи всеобщего обучения, в обществе формировался высокий статус образованности, что не могло не повлиять на развитие самообразовательной деятельности. Идеи гуманизма и творческой самостоятельности человека были приоритетными в эпоху Возрождения. Самообразование становится все более неоднородным и дифференцированным в зависимости от статусных характеристик субъекта, характера труда и вида экономической деятельности. Педагоги-гуманисты эпохи Возрождения утверждали право человека на создание себя самого, стимулировали живой интерес обучающихся к знаниям, сознательному их усвоению, совершенствованию творческой активности, самодеятельности, самообразования. Такое бурное развитие теоретического знания способствовало повышению статуса самообразования.

Период XVI-XVIII вв. отличается интенсивным развитием гносеологии, что стало основой для дальнейшего распространения самообразовательной деятельности.

Первую целостную педагогическую концепцию создает великий чешский мыслитель и педагог Я.А. Коменский (1592-1670), в которой сформулированные им принципы сознательности и активности рассматриваются как универсальные. В своих трудах он акцентирует внимание на самообразовании и самообразовательной деятельности человека, подчеркивая, что нужно, чтобы каждый ученик все изучал сам, собственными чувствами, обдумывая самостоятельно, и применял знания на практике. Кроме того, в педагогическом наследии Я.А. Коменского содержится ядро мысли, которая воплощена в наши дни в концепции непрерывного образования: «... воспитание и образование человека не заканчивается после выхода из школы. Школьное воспитание и образование должно готовить юношество к будущему самовоспитанию и самообразованию»¹.

На необходимость активизации учебной деятельности обучающихся, усиления их самостоятельной работы указывали И.Ф. Гербард (1776-1841, Германия), Ж.-Ж. Руссо (1712-1778, Франция), И.Г. Песталоцци (1746-1827, Швейцария), Ф. Фребель (1782-1852, Германия), А. Дистерверг (1790-1866, Германия), Дж. Дьюи (1859-1952, США) и др.

Серьезные исследования деятельности человека в целом и познавательной деятельности, в частности, осуществлены в Немецкой классической философии.

Большое внимание в своих трудах И. Кант (1724-1804) уделял вопросам воспитания и образования, они пронизывают все его учение. Именно «кантовское» определение Просвещения можно назвать лозунгом самообразования: «*Sapere aude!* – имейте мужество пользоваться собственным умом!». В данном девизе одним из определяющих факторов совершеннолетия человека (в переносном смысле) И. Кант видит именно непрекращающееся использование собственного ума самостоятельно.

¹ Коменский Я.А. Великая дидактика [Электронный ресурс]. URL: <http://pedagogic.ru/books/item/>

Г.В.Ф. Гегель (1770-1831) также уделил внимание самообразованию. Согласно его точке зрения, именно самообразование делает из просто живого существа человека, отличая его от животного. Сущность образования для человека состоит в том, что человек делает себя во всех отношениях духовным существом. Если человек не умеет обуздывать слепой, несоразмерный гнев, то он предается частностям, следовательно, необразован. У него отсутствует способность к абстрагированию, он не может отвлечься от самого себя. В этом примере великолепно схвачена разница между образованием в философском смысле (работа над собой, вытягивание себя из трясины частностей, может быть, совершенно естественных), и специальным обучением любого уровня, дающим знания и навыки, но не «отвечающим» за самого человека.

Над проблемами самообразования работали и зарубежные педагоги-ученые XX вв. Идею самообразования как источника жизненной силы развивал американский ученый Ч. Хей, считавший, что необходимо принимать самообразование как жизненный приоритет. Другой американский ученый-педагог М. Ноулз (1913-1997) склонялся к идее о самообразовании как основном способе удовлетворения своих образовательных потребностей. И здесь нельзя не вспомнить теорию А. Маслоу (1908-1970, США) о пирамиде потребностей или теорию З. Фрейда (1856-1939, Австрия), который считал, что образование (и, прежде всего, самообразование) является частью процесса формирования «Сверх-Я». Таким образом, во второй половине двадцатого столетия научные исследования в области самообразования тесно связаны с психологией, а именно: с теорией психоанализа и психологией мотиваций.

Теоретические труды в области самообразования, появившиеся на рубеже 80-90-х гг. XIX в., были далеко не однородны и отражали идеологию определенных кругов интеллигенции, которая просветительную деятельность в области самообразования развивала в двух направлениях:

- создание руководств, пособий и научно-популярной литературы для народа, т.е. беднейших слоев общества, получивших лишь зачатки образования в учебных заведениях низшего типа;

- помощь в самостоятельном овладении знаниями образованным людям, окончившим среднюю или высшую школу.

Развитие самообразования в России. Развитие самообразования в славянских государствах связано с историей книжного пользования и чтения и относится преимущественно к XV-XVI вв. В этот период образование становится фундаментом культуры, а культура – фактом самообразования.

Основоположником восточноевропейского книгоиздания стал Ф. Скорина (1490-1551). В 1517-1518 гг. в Праге выходит в свет славянский Псалтырь, который в то время использовали для обучения грамоте, и который стал своеобразным учебником по самообразованию. Педагогические воззрения Ф. Скорины стали источником мудрости, а его книги – своеобразными учебными пособиями по самостоятельному усвоению знаний.

Большое значение придавалось постижению коренных постулатов православия. Изучение их предполагалось как глубокое овладение содержанием священных книг, понимание их смысла, выработка умения их толкования.

Основателем книгопечатания в России и на Украине был диакон церкви «Николы Гостунского Московского Кремля» Иван Федоров (ок. 1510-1583).

В XVII-XVIII вв. самообразованием занимались одиночки, преимущественно выходцы из привилегированных классов. В этот период книга получает широкое распространение среди различных слоев населения. Она служит не только источником информации, но и соединяет начальное образование с самообразованием. Школа и распространение книги обеспечили определенный уровень грамотности населения.

Самообразование развивалось не только с ростом числа образованных людей. Делались попытки приобщить наиболее образованную часть общества к чтению и самообразованию с помощью создания монастырских, церковных, школьных библиотек с фондами гражданских книг, среди которых значительно место занимали сочинения античных авторов – Платона, Аристотеля, Цицерона (106-43 до н.э.) и др.

Увеличение числа образованных людей содействовало развитию самообразования, так как чтение для них стало основой получения самостоятельных знаний. В этой связи ценны

педагогические воззрения И.Ф. Копиевича (1651-1714), которые являются определенным вкладом в теорию самообразования. Он одним из первых издал на русском языке учебник о сотворении мира («Уготовление и толкование ясное и зело изрядное красноречивое повествование кругов небесных»), о навигации («Книга, учащая морского плаванья»), учебник по истории.

В своих книгах И.Ф. Копиевич впервые вводит для практического использования в школах в самостоятельном усвоении знания некоторые астрономические, математические, географические и другие термины, стремится дать им подробное разъяснение.

Книгоиздательство в это время превращается в самостоятельную отрасль промышленного производства. Расширяется книжный рынок, возрастает роль книги в жизни личности, формируется обширная аудитория читателей. Этому во многом способствовало возросшие возможности типографий, как в количественном, так и в качественном плане.

Во второй половине XVII в. уже можно говорить о вполне сложившейся собственной полиграфической индустрии России, отличавшаяся жанровым многообразием: художественная, историческая, педагогическая литература, публицистика, естественнонаучные труды.

В XVIII в. государственная политика приобретает духовно-просветительскую направленность и служит фактором развития самообразования. Увеличивается число образованных людей из народа, получивших начальное образование, что содействовало развитию самообразования.

О значении самообразования широких народных масс задумывались передовые русские деятели XVIII в.: М. Ломоносов (1711-1765), А. Радищев (1749-1802), Н. Новиков (1744-1818).

А. Радищев писал о большой роли самообразования, мало доверяя образованию в сословно-крепостнической системе воспитания. Он старался «отыскать истину в среде различия оных». Самообразование стало его неодолимой потребностью. Он читал много книг по философии, интересовался математикой, классиками.

Существенное влияние на развитие просвещения и идеи самообразования оказал гений М.В. Ломоносова. Создатель

первого русского университета своей образованностью, кругозором знаний и научной эрудицией во многом был обязан самообразованию. Труды М.В. Ломоносова полны призывов усваивать науку, совершенствоваться в своих знаниях, использовать книгу для обогащения ума. В становлении самообразования его «Риторика» сыграла важную роль. Одно из главных ее назначений состоит в том, что она стала едва ли не первой отечественной книгой для чтения и самообразования.

В 1769 г. вышел в свет знаменитый «Письменник», который содержал множество полезных сведений по риторике Н.Г. Курганова (1725-1790), физике, астрономии, мореплаванию, философии и др. Это уникальное пособие имеет огромное культурно-историческое значение, и, в сущности, является первым учебником по самообразованию.

Наибольшего расцвета самообразование достигло в XIX в. Это было связано с огромными социальными изменениями в общественной жизни, подъемом революционного движения, отменой крепостного права, приобщения к общественной деятельности широкого круга разночинной интеллигенции.

Декабристами был создан отдел по распространению знаний среди молодежи. Причем они полагали, что овладевать этими знаниями молодежь будет путем самообразования.

Интересные идеи по самообразованию освещали известные в истории России революционеры-демократы. Сам М.В. Петрашевский (1821-1866) обладал, по мнению современников, страстным стремлением к самообразованию. В.Г. Белинский (1811-1848), А.И. Герцен (1812-1870), Н.В. Добролюбов (1836-1861), Н.Г. Чернышевский (1828-1889), Д.И. Писарев (1840-1868) вели пропаганду идей самообразования, разрабатывали теоретические и организационно-методические вопросы этого вида образования.

Д.И. Писарев писал: «Самообразование составляет необходимую и в высшей степени закономерную фазу здорового человеческого развития. Школа должна, во-первых, разбудить в человеке любознательность и, во-вторых развернуть и укрепить силы его ума настолько, чтобы человек, выходя из школы в жизнь, мог без посторонних руководителей искать и находить

разумное удовлетворение для своей пробудившейся любознательности»¹.

В 60-е годы сформировалось целое движение в различных общественных кругах, стремившихся к самообразованию. Время, как писал Н.В. Щелгунов (1824-1891), когда всякий захотел думать, читать и учиться. В крупных городах начинает складываться определенная система в помощь самообразованию с привлечением научных сил, издательств, книжных магазинов. Очень высоко была поднята роль книги для простого народа. Книга стала орудием в деле просвещения и приобщения народа к революционной борьбе.

В конце века определилась группа просветителей, занимавшаяся проблемами самообразования: В.И. Чарнолуский (1865-1941), Н.И. Кареев (1850-1931), Н.А. Рубакин (1862-1942).

Среди народных просветителей видное место занимал Н.А. Рубакин – русский писатель, ученый-библиограф, популяризатор научных знаний, методист по самообразованию. В работах «Письма к читателям о самообразовании» (1913), «Практика самообразования» (1914) и др. получили развитие все основные положения теории самообразования. На уровне развития современных ему научных представлений о самообразовании он определил сущность, цели и задачи, дал ценные методические советы как выбирать и читать книги, систематизировать прочитанное. В его работах прослеживается идея непрерывного образования, к которому Н.А. Рубакин призывал читателей на страницах своих книг: «Никогда не прекращайте вашей самообразовательной работы и не забывайте, что, сколько бы вы ни учились, сколько бы вы ни знали, знанию и образованию нет ни границ, ни пределов»².

Н.А. Рубакин определял самообразование как важнейший фактор развития личности. Он писал: «учитель уже не может быть шаблонным и заурядным пропагандистом уже известных

¹ Ромашова Л.А. Исторический анализ развития самообразования педагогов в России. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/206/50418/>.

² Правила для самообразования по Н.А. Рубакину. [Электронный ресурс]. URL: <https://vikent.ru/enc/6696/>.

истин. Он во что бы то ни стало и собственными силами должен сделаться широко и основательно образованным человеком». В своей книге «Как заниматься самообразованием» он писал: «Всякий желающий, кто бы он ни был, где бы он ни жил, какими бы способностями ни обладал, может сделать из себя, своими собственными усилиями и разумно организованным трудом, действительно образованного, сведущего и понимающего человека – общественно полезного работника. Самому добиваться образования – это и значит заниматься самообразованием»¹.

В 90-е гг. XIX вв. в России издаются специальные работы, где авторы раскрывают теоретические основы самообразования. Труды профессора Петербургского университета Н.И. Кареева (1850-1931) по вопросам самообразования получили широкое распространение в среде интеллигентного читателя. Понимая под самообразованием лишь один определенный его вид – чтение серьезных книг и статей, Н.И. Кареев отмечал, что умственные запросы, удовлетворяемые таким путем, более или менее свойственны всем возрастам человеческой жизни, и потому расширением и углублением своего образования можно заниматься, раз чувствуешь в этом потребность, до глубокой старости.

Передовая интеллигенция того времени стремилась оказать помощь занимающимся самообразованием созданием рекомендательных указателей. Так, в 1892 г. появившийся библиографический указатель «Книга о книгах» под редакцией И.И. Янжула (1846-1914) стал своего рода результатом внимания к вопросам самообразования в России. Это был первый в России указатель, содержащий большое количество квалифицированных аннотаций как русских, так и иностранных книг.

Реализация идеи развития и саморазвития личности посредством самообразования рассматривалась известным русским ученым П.Ф. Каптеревым (1849-1922). Согласно его представлениям, главным является самообразование, а вспомогательным – образование. Он считал, что самообразование и саморазвитие – это основа школы. Школа своим учением окажет

¹ Ромашова Л.А. Исторический анализ развития самообразования педагогов в России. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/206/50418/>.

глубокое влияние на учеников лишь в том случае, «когда она образование поставит на почву самообразования и саморазвития».

Наиболее прогрессивные педагоги прошлого века неоднократно отмечали, что, несмотря на огромную роль преподавателя, основные цели образования достигаются, прежде всего, как результат собственных усилий обучающихся. Так, Я.А. Коменский в книге «Великая дидактика» призывал педагогов к изысканию и открытию такого способа, при котором учащие (педагоги) меньше бы учили, а учащиеся больше бы учились.

Отдельно следует отметить такую яркую личность в истории русской культуры и просвещения, как А.Т. Болотов (1738-1833). Он впервые заявил в России о самообразовании и его научных основах. А.Т. Болотов был выдающимся просветителем, общественным деятелем, считается основателем научной организации труда в сельском хозяйстве. Интереснейшие суждения высказаны им в области педагогики, психологии, политэкономии. Все свои обширные познания он приобрел в результате опорной самостоятельной работы. Его имя было хорошо известно в России в конце XVIII в. и, особенно в первой половине XIX в. Его труды издавались и были популярны в обществе. К 60-м годам XIX в. стремление к созданию работы по самообразованию оформилось в заметное движение в различных общественных кругах.

Большое внимание самообразованию самого учителя уделял К.Д. Ушинский (1823-1870). Он считал, что только знающий, постоянно читающий, образованный педагог ведет преподавание с воодушевлением, пробуждает и поддерживает интерес учеников.

В 1891 году при Педагогическом музее Военно-учебных заведений возник «Отдел самообразования», который поставил своей целью содействовать самообразованию посредством составления особых программ для чтения с указанием научной литературы. Этот почин принадлежал Н.А. Рубакину, профессору Н.И. Карееву, В.Н. Мякотину, В.И. Селиновскому, генералу Н.А. Макарову. По мнению инициаторов, этот отдел имел ввиду помогать тем читателям, которые оказались не по силам московские «Программы домашнего чтения», изданные

Комиссией домашнего чтения при «Обществе распространения технических знаний».

В 1900-1901 гг. при СПб Отделе самообразования работала особая комиссия, поставившая своей целью издание общеобразовательной программы для читателей из народа.

В 1904 г. вышла брошюра А. Панова «Домашняя библиотека». Она имела настолько большой успех, что была переиздана три раза. После этого внимание к вопросам систематического самообразования наиболее широких кругов грамотной России явно снизилось. В 1905 г. стали появляться всякого рода «Указатели и рекомендательные каталоги по самообразованию» как в виде брошюр, так и в виде более или менее толстых книжек.

С появлением в 1905 г. работы Н. Рубакина «Среди книг» читатели получили возможность выбирать себе книги для чтения не вслепую, не по заголовкам, которые говорят мало, а по существу – выбирать именно те книги, которые содержат ответ на тот или иной вопрос.

Формами, которые способствовали самообразованию учителей, были учительские съезды и курсы. На них стекалось учительство из самых отдаленных уголков страны. Кроме этого, проводились собеседования городских учителей с сельскими, взаимные посещения уроков, музеев, выставок, педагогов начальных классов приглашали в семинарии и гимназии. Активную работу среди учителей в 90-е годы проводила библиотека, созданная Н.А. Рубакиным.

Способствовали самообразованию учителей и крупные издательства того времени: «Знание», «Посредник» И.Д. Сытина (1851-1934). Однако учебно-методические материалы, пособия, педагогические журналы, психолого-педагогическая литература распространялась в основном по городам и выпускалась небольшими тиражами.

Вопросам индивидуализации самообразовательной познавательной деятельности в теории Н.А. Рубакина привлекли внимание Н.К. Крупской (1869-1939). Разработка проблем самообразования в трудах Н.К. Крупской идет в двух направлениях: изучение мотивов самообразовательной деятельности и изучение индивидуальных запросов личности. На

этих основаниях разрабатывалась ее методика самообразования. Н.К. Крупская рассматривала его как деятельность, помогающую в решении важнейших государственных задач. Среди них на первый план выдвигается стремление понять производственную квалификацию. Крупская впервые подняла вопрос о создании систематической программы общего образования для сферы самообразования.

После 1917 года проблемам самообразования стало уделяться особое внимание. Была организована Всероссийская Комиссия помощи самообразованию народа, были поставлены задачи ликвидации всеобщей неграмотности, активно изучался опыт организации самообразования за рубежом. Н.К. Крупская, Э. Остерман и др. говорили о больших достижениях в области самообразования народных масс, но отмечали, что основной упор идет на политическое самообразование, а работа по приобретению общеобразовательных знаний идет очень слабо.

Также остро вставал вопрос о самообразовании учителей. Многие, пришедшие работать в школы, имели лишь краткосрочные курсы или вообще не получили никакой специальной подготовки.

В 1921 г. стали создаваться Дома работников просвещения, которые взяли на себя обязанности обеспечения литературой, организацию консультаций и конференций. В конце 40-х годов широко распространилась система очно-заочных курсов повышения квалификации педагогов, которая позволяла сочетать самообразование с курсовой подготовкой.

К организации самообразования вновь пришлось обратиться в годы Великой Отечественной войны. Это было связано с тем, что взрослых на предприятиях вынужденно заменили учащиеся старших классов, которые, работая сутками, не имели возможности получить полноценное школьное образование. Кроме того, эвакуация жителей европейской части Советского Союза поставила школы Урала и Сибири в трудное положение, школьные классы были перегружены, не хватало учителей, значительная часть учебной работы выносилась на дом. Указанные причины вызвали необходимость ориентировать учащихся школ, рабочую молодежь на самообразование, привлечь школьника к активной деятельности по овладению знаниями, и не только учиться самому, но и учить в какой-то

мере других. В 40-50-е гг. значительных исследований по проблеме самообразования не наблюдается.

В послевоенный период большое внимание самообразованию уделял В.А. Сухомлинский (1918-1970): «Глубокие знания, хороший кругозор, интерес к проблемам науки – все это необходимо учителю для того, чтобы раскрывать перед воспитанниками притягательную силу знаний, предмета, науки, процесса учения. Ученик должен видеть в учителе умного, знающего, думающего, влюбленного в знания человека...»¹.

В отечественной научной литературе второй половины XX – начала XXI вв. обозначилось несколько подходов к исследованию проблем самообразования: в контексте теории непрерывного самообразования; в теориях и концепциях организации повышения квалификации и подготовки кадров; в социологических исследованиях; в контексте педагогической и социальной психологии.

Таким образом, проблема самообразования имеет глубокие корни в теории и практике русской школы, ей уделяли внимание многие видные деятели науки и общественности.

Вопросы для самоконтроля

1. Раскройте понятие «самообразование».
2. Назовите этапы самообразования.
3. Охарактеризуйте методы самообразования.
4. Опишите функции самообразования.
5. Дайте характеристику Болонскому соглашению.

Тесты

1. Содействие европейскому сотрудничеству в обеспечении качества и гарантий качества образования оказывает

- а) Болонское соглашение
- б) Кипрская конференция
- в) Лондонское соглашение
- г) Римский договор

2. «Летунов» отличает

- а) платообразная карьера

¹ Сухомлинский В.А. О самообразовании и работе с книгой. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/v-asuhomlinskiyo-samoobrazo-vanii-i-rabote-s-knigoy>

- б) кратковременная карьера
- в) спиральная карьера
- г) линейная карьера

3. Экстенсивная функция образования

- а) определение себя в культуре и своего места в обществе
- б) сопутствие, содействие творческой работе, неременное дополнение ее
- в) накопление, приобретение новых знаний
- г) совершенствование личной картины мира, своего сознания, памяти, мышления, творческих качеств

4. Коммуникативная функция самобразования

- а) установление связей между науками, профессиями, сословиями, возрастами
- б) сопутствие, содействие творческой работе, неременное дополнение ее
- в) накопление, приобретение новых знаний
- г) совершенствование личной картины мира, своего сознания, памяти, мышления, творческих качеств

5. Активная, уникальная форма профессионального самообразования, которые проводятся под руководством опытных специалистов –

- а) семинары
- б) курсы
- в) тренинги
- г) коучинг

6. Основатель книгопечатания в России

- а) Иван Федоров
- б) Иоанн Гутенберг
- в) Памфилио Кастальди
- г) Роберт Гоген

7. Автор работы «Профессиональное самообразование»

- а) Н.И. Кареев
- б) Н.А. Рубакин
- в) И.И. Янжула
- г) П.Ф. Каптерев

8. Педагогические технологии, формы, методы и приемы обучения) – относятся к ...направлению самообразования

- а) психолого-педагогическому
- б) методическому
- в) психологическому
- г) историческому

9. Имидж, общение, искусство влияния, лидерские качества – относятся к ...направлению самообразования

- а) психолого-педагогическому
- б) методическому
- в) психологическому
- г) историческому

10. Повышение качества выполняемой работы, разработанные или изданные методические пособия, статьи, учебники, программы, сценарии, исследования, разработка новых идей –

- а) виды самообразования
- б) формы самообразования
- в) источники самообразования
- г) результаты самообразования

Тема 3 Самостоятельная работа студентов как условие профессионального становления

1. Задачи, принципы самостоятельной работы.
2. Виды и уровни самостоятельной работы.
3. Организация самостоятельной работы студентов в вузе.
4. Технологии подготовки к занятиям и работы с различными источниками информации.

Основные понятия и термины

Аннотация, дипломный проект, задачи и принципами организации самостоятельной работы, зачеты, интернет, конспект, конференция, курсовая работа, лабораторная работа, лекции, реферат, рецензия, саморегуляция, самостоятельная работа, семинары, сессия, тезисы, терминологическая разминка, условия и виды индивидуальной самостоятельной работы, Федеральный государственный образовательный стандарт, цитирование, чтение, экзамены, эссе.

1 Задачи, принципы самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов всех форм и видов обучения является одним из обязательных видов образовательной деятельности, обеспечивающей реализацию требований

Федеральных государственных стандартов высшего профессионального образования.

Самостоятельная работа – это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Конкретные требования к самостоятельной работе студентов определяются в Федеральных государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования по направлениям и специальностям. Нормативные требования к самостоятельной работе студентов дополняются документами локального характера в образовательных учреждениях.

Самостоятельная работа студентов планируется каждым преподавателем в рабочей программе дисциплины, а зачетные ее виды фиксируются в технологической карте, в которой студенты всегда могут найти информацию об объеме самостоятельных работ, о времени их выполнения и максимальном балле при оценивании результатов их выполнения.

Объем времени, отведенный на внеаудиторную самостоятельную работу, находит отражение: в учебном плане в целом по теоретическому обучению, по каждому из циклов дисциплин, по каждой дисциплине; в рабочих программах учебных дисциплин с ориентировочным распределением по разделам или конкретным темам.

Коллективами кафедр разрабатываются:

- система заданий для самостоятельной работы;
- темы рефератов и докладов;
- инструкции и методические указания к выполнению лабораторных работ, тренировочных упражнений, домашних заданий и т. д.;
- темы курсовых работ, курсовых и дипломных проектов;
- списки обязательной и дополнительной литературы.

Навыки самостоятельной работы по освоению каких-либо знаний приобретаются человеком с раннего детства и развиваются в течение всей жизни. К началу обучения в вузе каждый студент имеет личный опыт и навыки организации собственных действий, полученные в процессе обучения в школе, учреждениях дополнительного образования, во время внешкольных занятий и в быту. Однако при обучении в вузе требования к организации

самостоятельной работы существенно возрастают, так как они связаны с освоением сложных общекультурных и профессиональных компетенций.

Практика показывает, что студенты различаются по уровню готовности к реализации требований к самостоятельной работе. В связи с этим выделяются *две основные группы студентов*.

Первая характеризуется тем, что ее представители ориентированы на выполнение заданий самостоятельной работы и обладают универсальными учебными компетенциями, позволяющими успешно справиться с требованиями к ее выполнению (умением понимать и запоминать приобретаемую информацию, логически мыслить, воспроизводить материал письменно и устно, проводить измерения, вычисления, проектировать и т. д.).

Студенты второй группы не имеют устойчивой ориентации на постоянное выполнение самостоятельной работы при освоении учебного материала и отличаются низким уровнем развития универсальных учебных компетенций и навыков самоорганизации.

Самостоятельная работа в рамках образовательного процесса в вузе решает следующие *задачи*:

- закрепление и расширение знаний, умений, полученных студентами во время аудиторных и внеаудиторных занятий, превращение их в стереотипы умственной и физической деятельности;
- приобретение дополнительных знаний и навыков по дисциплинам учебного плана;
- формирование и развитие знаний и навыков, связанных с научно-исследовательской деятельностью;
- развитие ориентации и установки на качественное освоение образовательной программы;
- развитие навыков самоорганизации;
- формирование самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- выработка навыков эффективной самостоятельной профессиональной теоретической, практической и учебно-исследова-тельской деятельности.

Специфическими принципами организации самостоятельной работы в рамках современного образовательного процесса являются:

- принцип интерактивности обучения (обеспечение интерактивного диалога и обратной связи, которая позволяет осуществлять контроль и коррекцию действий студента);

- принцип развития интеллектуального потенциала студента (формирование алгоритмического, наглядно-образного, теоретического стилей мышления, умений принимать оптимальные или вариативные решения в сложной ситуации, умений обрабатывать информацию);

- принцип обеспечения целостности и непрерывности дидактического цикла обучения (предоставление возможности выполнения всех звеньев дидактического цикла в пределах темы, раздела, модуля).

Самостоятельная работа способствует:

- углублению и расширению знаний;
- формированию интереса к познавательной деятельности;
- овладению приемами процесса познания;
- развитию познавательных способностей.

Именно поэтому она становится главным резервом повышения эффективности подготовки специалистов.

Самостоятельная работа выполняется с использованием опорных дидактических материалов, призванных корректировать работу студентов и совершенствовать ее качество.

Самостоятельная работа носит деятельностный характер и поэтому в ее структуре можно выделить компоненты, характерные для деятельности как таковой: мотивационные звенья, постановка конкретной задачи, выбор способов выполнения, исполнительское звено, контроль. В связи с этим можно выделить *условия*, обеспечивающие успешное выполнение самостоятельной работы:

- мотивированность учебного задания (для чего, чему способствует);
- четкая постановка познавательных задач;
- алгоритм, метод выполнения работы, знание студентом способов ее выполнения;
- четкое определение преподавателем форм отчетности, объема работы, сроков ее представления;
- определение видов консультационной помощи (консультации – установочные, тематические, проблемные);
- критерии оценки, отчетности и т.д.;

- виды и формы контроля (практикум, контрольные работы, тесты, семинар и т. д.).

Для реализации задач самостоятельной работы студентов и ее осуществления необходим *ряд условий*, которые обеспечивает университет:

- наличие материально-технической базы;
- наличие необходимого фонда информации для самостоятельной работы студентов и возможности работы с ним в аудиторное и внеаудиторное время;
- наличие помещений для выполнения конкретных заданий, входящих в самостоятельную работу студентов;
- обоснованность содержания заданий, входящих в самостоятельную работу студентов;
- связь самостоятельной работы с рабочими программами дисциплин, расчетом необходимого времени для самостоятельной работы;
- развитие преподавателями у студентов навыков самоорганизации, универсальных учебных компетенций;
- сопровождение преподавателями всех этапов выполнения самостоятельной работы студентов, текущий и конечный контроль ее результатов.

2. Виды и уровни самостоятельной работы

В вузе существуют различные виды индивидуальной самостоятельной работы – подготовка к лекциям, семинарам, лабораторным работам, зачетам, экзаменам, выполнение рефератов, заданий, курсовых работ и проектов, а на заключительном этапе – выполнение дипломного проекта.

Самостоятельная работа студента может быть самой разнообразной: работа с исследовательской и учебной литературой, изданной на бумажных носителях, самостоятельная работа с обучающими программами, с тестирующими системами, с информационными базами данных, выполнение студенческой исследовательской работы, подготовка к семинарским или практическим работам, работа с компьютерными тренажерами и имитационными моделями и т.д.

Организация индивидуальной или групповой самостоятельной деятельности может быть осуществлена с применением метода проектов, обучения в сотрудничестве, исследовательских и проблемных методов.

Самостоятельная работа студентов классифицируется:

- по месту организации (аудиторная и внеаудиторная);
- по целям организации (цели дисциплины, сформулированные и обоснованные в рабочей программе);
- по способу организации (индивидуальная, групповая).

Выбор формы организации самостоятельной работы студентов (индивидуальная или групповая) определяется содержанием учебной дисциплины и формой организации обучения (лекция, семинар, практическое занятие, контрольное занятие и др.).

В зависимости от формы промежуточной аттестации виды самостоятельной работы дополняются подготовкой к экзамену, зачету и процедурами текущей аттестации.

Самостоятельная работа включает воспроизводящие и творческие процессы в деятельности студента. В зависимости от этого различают уровни самостоятельной работы студентов. Существуют разные классификации самостоятельной работы по уровневому различию: трехуровневая и четырехуровневая.

Трехуровневая классификация включает:

- репродуктивный (тренировочный) уровень;
- реконструктивный уровень;
- творческий, поисковый уровень.

1. *Тренировочные* самостоятельные работы выполняются по образцу: решение задач, заполнение таблиц, схем и т. д. Познавательная деятельность студента проявляется в узнавании, осмыслении, запоминании. Цель такого рода работ – закрепление знаний, формирование умений, навыков.

2. *Реконструктивные* самостоятельные работы.

В ходе таких работ происходит перестройка решений, составление плана, тезисов, аннотирование. На этом уровне могут выполняться рефераты.

3. *Творческая* самостоятельная работа требует анализа проблемной ситуации, получения новой информации. Студент должен самостоятельно произвести выбор средств и методов решения

(учебно-исследовательские задания, курсовые и дипломные проекты).

Четырехуровневая классификация различает:

- низкий уровень (перенос известного способа решения в аналогичную ситуацию);
- реконструктивно-вариативный уровень;
- эвристический уровень;
- внутрипредметный и межпредметный уровень.

Самостоятельные работы по образцу – низкий уровень самостоятельности. Требуют переноса известного способа решения непосредственно в аналогичную или отдаленно аналогичную внутрипредметную ситуацию.

Эти работы выполняются на основе «конкретных алгоритмов», ранее продемонстрированных преподавателем и опробованных студентами при выполнении предыдущих заданий. Таким образом, выполняя самостоятельные работы этого вида, студенты совершают прямой перенос известного способа в аналогичную внутрипредметную ситуацию.

В этом случае все действия обучающегося подчинены овладению комплексом способов самостоятельной деятельности. Принципиальная возможность овладения способами самостоятельной работы вытекает из сходства условий данной и ранее известных задач (из сходства предметной области и отношений между объектами), а целесообразность применения соответствующих способов либо вытекает из условий задачи, либо определяется указаниями преподавателя. Таким образом, воспроизводящие самостоятельные работы способствуют формированию умений и навыков, запоминанию способов самостоятельной работы в конкретных ситуациях.

Самостоятельные работы реконструктивно-вариативного типа – пороговый уровень самостоятельности. Позволяют осмысленно переносить знания в типовые ситуации, учат анализировать события, явления, факты, создают условия для развития мыслительной активности учащихся, формируют приемы и методы познавательной деятельности.

Эвристические самостоятельные работы – продвинутый уровень самостоятельности. Способствуют формированию творческой личности обучающихся. при выполнении работ этого

типа происходит постоянный поиск новых решений, обобщение и систематизация полученных знаний, перенос их в совершенно нестандартные ситуации.

Внутрипредметные и межпредметные исследовательские самостоятельные работы – высокий уровень самостоятельности. Это высшая ступень в системе самостоятельных работ. Чтобы выполнять подобные самостоятельные работы, надо уметь преобразовывать и переносить знания и способы решения задач, самостоятельно разрабатывать новые способы решения, определять содержание, цель, разрабатывать план решения учебной задачи.

Самостоятельные работы этого вида обычно содержат в себе познавательные задачи, по условиям которых необходимо:

- анализировать необычные ситуации;
- выявлять характерные признаки учебных проблем, возникающих в этих ситуациях;
- искать способы решения этих проблем;
- выбирать из известных способов наиболее рациональные, модифицируя их в соответствии с условиями ситуации обучения.

Для эффективного выполнения самостоятельных работ разных уровней студенту необходимо владеть устойчивым комплексом способов деятельности для решения различных типов учебных задач.

В первую очередь речь идет об умении конспектировать, подбирать примеры, сравнивать, устанавливать межпредметные связи, использовать дополнительную литературу, перефразировать, составлять понятийное дерево и др.

Метакогнитивные способы деятельности способствуют формированию общекультурных и профессиональных компетенций и обеспечивающим развитие навыков самоорганизации и самоконтроля образовательной деятельности. К ним относятся:

- планирование (составление плана, выстраивание логики содержания, постановка цели, реализация цели и т. д.);
- наблюдение (оценка достигнутого, ответы на вопросы для самоконтроля, применение теории на практике, составление тезисов по теме, обращение к другим научным источникам и т. п.);

- регуляция (самооценка, использование дополнительных ресурсов, волевая регуляция, определенная последовательность выполнения задания и др.).

Различают следующие организационные формы самостоятельной работы студентов.

В настоящее время в вузах существуют две общепринятые формы самостоятельной работы.

Традиционная, т. е., собственно самостоятельная работа студентов, выполняемая самостоятельно в произвольном режиме времени в удобные для студента часы, часто вне аудитории, а когда того требует специфика дисциплины, – в лаборатории или мастерской.

Другой вид самостоятельной работы – аудиторная самостоятельная работа под контролем преподавателя, у которого в ходе выполнения задания можно получить консультацию, так называемая контролируемая самостоятельная работа.

Сегодня наметилась тенденция к разработке третьего, промежуточного варианта самостоятельной работы студентов, предусматривающего большую самостоятельность студентов, большую индивидуализацию заданий, наличие консультационных пунктов и ряд психолого-педагогических новаций, касающихся как содержательной части заданий, так и характера консультаций и контроля.

3 Организация самостоятельной работы студентов в вузе

Чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы, необходимо заниматься по три-пять часов ежедневно. Начинать самостоятельные внеаудиторные занятия следует с первых же дней семестра, пропущенные дни будут потеряны безвозвратно, компенсировать их позднее усиленными занятиями без снижения качества работы и ее производительности невозможно.

Ритм в работе – это ежедневные самостоятельные занятия, желательно в одни и те же часы, при целесообразном чередовании занятий с перерывами для отдыха. Вначале для того, чтобы организовать ритмичную работу, требуется сознательное напряжение воли. Как только человек втянулся в работу,

принуждение снижается, возникает привычка, работа становится потребностью.

Если порядок в работе, ее ритм установлен правильно, студент изо дня в день может работать, не снижая своей производительности и не перегружая себя. Правильная смена одного вида работы другим позволяет отдыхать, не прекращая работы.

Таким образом, первая задача организации внеаудиторной самостоятельной работы – составление расписания, которое должно отражать время занятий, их характер (теоретический курс, практические занятия, работа на компьютере, чтение), перерывы на обед, ужин, отдых, сон, проезд и т.д. Расписание не предопределяет содержания работы, ее содержание неизбежно будет изменяться в течение семестра. Порядок же следует закрепить на весь семестр и приложить все усилия, чтобы поддерживать его неизменным (кроме исправления ошибок в планировании, которые могут возникнуть из-за недооценки объема работы или переоценки своих сил).

При однообразной работе человек утомляется больше, чем при работе разного характера. Однако не всегда целесообразно заниматься многими учебными дисциплинами в один и тот же день, так как при каждом переходе нужно вновь сосредоточить внимание, что может привести к потере времени. Наиболее целесообразно ежедневно работать не более чем над двумя-тремя дисциплинами.

Начиная работу, не нужно стремиться делать вначале самую тяжелую ее часть, надо выбрать что-нибудь среднее по трудности, затем перейти к более трудной работе. И напоследок оставить легкую часть, требующую не столько больших интеллектуальных усилий, сколько определенных моторных действий (черчение, построение графиков и т.п.).

Самостоятельные занятия требуют интенсивного умственного труда, который необходимо не только правильно организовать, но и стимулировать. При этом очень важно уметь поддерживать устойчивое внимание к изучаемому материалу. Выработка внимания требует значительных волевых усилий. Именно поэтому, если студент замечает, что он часто отвлекается во время самостоятельных занятий, ему надо заставить себя

сосредоточиться. Подобную процедуру необходимо проделывать постоянно, так как это – тренировка внимания. Устойчивое внимание появляется тогда, когда человек относится к делу с интересом.

Следует правильно организовать свои занятия: 50 минут – работа, 5-10 минут – перерыв; после 3 часов работы перерыв – 20-25 минут. Иначе нарастающее утомление повлечет неустойчивость внимания.

Очень существенным фактором, влияющим на повышение умственной работоспособности, являются систематические занятия физической культурой. Организация активного отдыха предусматривает чередование умственной и физической деятельности, что полностью восстанавливает работоспособность человека.

В силу того, что основную часть программного материала студенты вуза должны изучать в процессе самостоятельной работы, рассмотрим основные способы оптимизации самостоятельной работы студента.

В основе самостоятельной работы студента лежит *саморегуляция*. Она состоит из таких компонентов, как осознание цели учебной деятельности, модель значимых условий учебы, программа учебных действий, оценка результатов учебной деятельности, коррекция (в том числе, работа над ошибками).

Формирование навыков самостоятельной учебной деятельности связано с проработкой отдельных ее элементов:

- определение цели самостоятельной работы – ближайшей и отдаленной;
- самостоятельный выбор и обоснование студентом объекта изучения;
- разработка конкретного плана, долгосрочной и ближайшей программы самостоятельной работы;
- определение форм и времени самоконтроля;
- диагностирование своей потребности в расширении и углублении полученных знаний;
- определение собственных интеллектуальных и личностных возможностей.

Наряду с саморегуляцией и тренировкой элементов самостоятельной работы важным является выработка студентом установки на самостоятельное критическое мышление.

Самостоятельное критическое мышление возможно только на основе определенного знания, осмысления ранее приобретенного опыта. Необходимо иметь четкое представление, какие интеллектуальные умения помогают сформировать такое мышление для целей овладения знаниями, для анализа, обобщения, оценки полученной информации, переструктурирования информации. Существует определенный алгоритм формирования критического мышления, предполагающий ответы на следующие вопросы:

1. Какова цель данной познавательной деятельности? Цели могут включать в себя выбор одного из вариантов решения, выработку решения при отсутствии вариантов; обобщение информации; оценку надежности аргументов; оценку вероятного развития событий; проверку достоверности источника информации: количественную оценку неопределенности.

2. Что известно? Это отправной пункт направленного или критического мышления. Этот этап также включает в себя нахождение недостающей информации.

3. Что делать? Какие навыки мышления позволяют достичь поставленной цели? Знание того, как добраться от начальной до конечной точки маршрута, – движущая сила критического мышления. Здесь как раз и предполагается использование сформированных ранее интеллектуальных умений.

4. Достигнута ли поставленная цель? Точность при выполнении заданий является решающим фактором успеха. Имеет ли смысл принятое решение? Для чего?

Таким образом, критическое мышление значит искусство суждения, основанное на критериях.

Человеку, самостоятельно мыслящему, свойственны следующие качества:

- готовность к планированию собственных действий;
- гибкость (вариативность мышления);
- настойчивость (мышление – это напряженный труд, требующий доведения до конечного результата);
- готовность исправлять ошибки;

- рефлексия (самонаблюдение);
- поиск компромиссных решений.

Наряду с перечисленными характеристиками самостоятельная учебная работа предполагает формирование, применение и совершенствование *мыслительных операций*. К ним можно отнести:

- способность формулировать понятия (отражение общих существенных свойств предмета или явления),
- иметь суждения (отражение связей между явлениями и предметами),
- составлять умозаклучения (выводы из имеющихся суждений). Выделяют три вида умозаклучений: индукция (умозаклучение от частных случаев к общему положению); дедукция (переход от общего суждения к частному); аналогия.

Кроме того, назовем такие мыслительные операции, как сравнение, анализ, синтез, абстракция, обобщение и конкретизация.

Развитие навыков самостоятельной работы студента напрямую зависит от его *способности формулировать и задавать правильно поставленные вопросы*. Как правило, студентом задается тот вопрос, на который он уже пытается или нашел ответ. В ходе поиска ответов на поставленные вопросы студенты выявляют степень понимания учебного материала, запоминают и понимают его гораздо глубже.

Одним из итогов самостоятельной работы должно стать *понимание*, т.е. постижение сущности предмета в познавательной деятельности, обусловленное познавательной потребностью, это акт постижения смысла.

На глубину понимания учебного материала в ходе самостоятельной работы влияют многие факторы. Понимание достижимо в случае, если вы можете:

- выделить главную, существенную информацию в соответствии с исходной целью познания, выполняемого задания;
- определить главные мысли в тексте, раскрыть подтекст;
- произвести преобразование (трансляцию) материала: «перевод» с одного языка на другой, т.е. на «свой»;
- сделать собственное изложение материала в краткой или менее обобщенной форме (своими словами);

- дать вариативность способов видения одного и того же объекта или одних и тех же свойств в их различных связях и отношениях;
- показать способность к узнаванию какого-либо общего принципа, закона в разных формулировках, ситуациях;
- обосновать теорию, объяснить полученное решение своими словами, самостоятельно привести примеры;
- объяснить значение некоторых терминов, понятий, обозначений, предложений;
- интерпретировать схемы, диаграммы, таблицы, графики;
- уметь составлять схемы, диаграммы, графики, интеллектуальные карты;
- систематизировать материал, провести классификацию, группировку объектов;
- уметь озаглавить текст, составить план, конспект, тезисы, представляющие смысловую группировку содержания текста в определенной последовательности;
- самостоятельно составить вопросы по содержанию материала, ответить на вопросы по тексту, заданные в разной форме.

Конечно, эффективность самостоятельной работы зависит от того, насколько у студента развиты память, внимание, воля, насколько он способен управлять своим временем, равномерно распределять умственную нагрузку. Развитие этих интеллектуальных способностей должно стать задачей любого студента, желающего быть успешным.

Советы по организации самостоятельной работы в контексте управления временем в процессе интеллектуальной (учебной) деятельности.

Умственную работу следует начинать постепенно. В начале рабочего дня выполняют более легкую умственную работу, затем наиболее сложную и трудную, в конце вновь нагрузку уменьшают. Целесообразно иметь план работы на каждый день. За основу следует взять план, график контрольных мероприятий (предоставление контрольных работ, зачеты, экзамены). Письменные планы дня обеспечивают разгрузку памяти и дают эффект самомотивации и самоконтроля, а планы, которые держат в голове, легко отвергаются. Заведите ежедневник (вместо него

намного удобнее обычный школьный дневник) и планинг на неделю.

Умственным трудом нет смысла заниматься свыше 10 часов. Неподвижно сидеть за письменным столом нельзя свыше 50 минут. Затем следует сделать 10-минутный перерыв.

Работать целесообразно неторопливо, следуя правилу древних – «спешите медленно». Не нужно пытаться делать одновременно несколько дел. Важно исключить монотонность в работе, лучше заниматься последовательно разными формами умственного труда. Создайте собственный режим умственного труда.

Максимальная активность деятельности головного мозга обусловлена определенными часами суток, днями, неделями и месяцами учебного года. Активность и пассивность головного мозга определяется биоритмами. Самый важный биоритм – суточный:

- на 5-6 утра приходится самый значительный физиологический подъем и самая высокая умственная работоспособность человека;
- в 8-12 часов – первый подъем работоспособности (в 11.00 – человек наиболее силен);
- в 13-00 резко снижается работоспособность и до 15-00 она минимальна;
- с 15.00 до 20.00 – второй подъем работоспособности (16.00 – второй пик работоспособности);
- 22.00 – 23.00 – физиологический спад.

Наиболее благоприятное время для умственной работы – утро, а также с 16-00. Ложиться спать лучше всего около 22.00, ибо работоспособность снижается в это время. Если человек не засыпает к 24 часам, то далее это сделать сложно. Часто люди в это время начинают заниматься умственной работой – действительно на эти часы приходится пик ложной работоспособности, далее днем работоспособность уже не поднимется до пиковой отметки. В течение недели пик работоспособности попадает на среду.

В связи с этим рекомендуем каждому студенту учесть особенности биоритмов, планирования, экономии ресурсов, воспитывать в себе уважение к времени, научиться

переключаться, устанавливать точные сроки выполнения работы, полностью использовать время.

Важным итогом, самостоятельной работы студента является уровень его готовности к экзаменам и зачетам. При нерационально выстроенной самостоятельной учебной работе, как правило, низки и оценки.

Причины сессионного штурма, т.е. «быстрой, «за три-четыре дня» подготовки к экзаменам сессии, появляются не в рамках сессии, а накапливаются в течение семестров. Они разнообразны. К ним можно отнести:

- отсутствие четкого планирования своего учебного труда, неумение распределить время не только для учебы, работы, но и для отдыха;

- отсутствие последовательности и систематичности в учебных занятиях;

- пассивное высиживание на лекциях, консультациях, семинарах;

- мучительное переписывании чужих конспектов пропущенных лекций и домашних заданий;

- недосыпание и небрежное отношение к своему здоровью.

Экзаменационная сессия – это естественное завершение работы студентов в семестре и предназначена не только для проверки приобретенных знаний, но и для обобщения и закрепления знаний и умений, приведение их в строгую систему, устранения пробелов, возникших в ходе учебной деятельности.

Планирование работы в период сессии. В силу того, что в сессионный период на подготовку к экзамену дается от 3 до 5 дней, готовиться надо заранее, в процессе изучения дисциплины, кроме того во время сессии необходимо распланировать подготовку с точностью до часа, учитывая такие факторы, как неоднородность материала и этапов его проработки (на заучивание идет больше времени, чем на повторение), свои индивидуальные особенности, привычки вашего организма и.т.д. Важно научиться делать перерывы для отдыха: через каждые 50-60 минут необходим перерыв на 10 минут, через 3-4 часа – перерыв должен составлять не менее часа.

Самоподготовка к экзамену. 1. *Начинается с определения объема материала, необходимого для проработки (путем сверки*

заранее проработанных конспектов с программой экзамена), отсутствующие блоки необходимо восстанавливать путем изучения учебной литературы.

2. Системное изучение материала по данному предмету с обязательной записью формул, цифр и т.п.

3. Закрепление материала – углубленное повторение наиболее важных моментов и беглое повторение всего остального материала.

Почему «сессионный штурм» не эффективен? Быстрое заучивание невозможно. Продуктивность возможна только тогда, когда имеет место многократное обращение к одному и тому же материалу (повторение заучиваемого через 8 часов, через сутки, через недели после первого безошибочного воспроизведения – вот примерная динамика надежного заучивания. За 3-5- дней, что дается на подготовку к экзамену, это оказывается невозможным. Таким образом, сессия должна стать естественным итогом обмена знаниями студента (активно работавшего весь семестр) и преподавателя.

Для успешной сдачи экзаменов, как и для успешного обучения вообще, режим студента должен строиться на таких принципах:

- поставить перед собой четкие задачи учебной работы;
- разработать собственный план учебной деятельности;
- действовать по продуманной системе;
- сдавать экзамены и зачеты только в указанные сроки.

4 Технологии подготовки к занятиям и работы с различными источниками информации

Для студента очень важна работа дома с лекционным материалом. Выделяют следующие этапы работы с лекцией:

- проработать текст записанной лекции с карандашом в руках для расшифровки всех непонятных, сделанных второпях записей, отметить наиболее важные места с помощью маркеров или знаков самые главные моменты;

- выполнить задания, если преподаватель их давал по ходу лекции, обратиться к словарям, если встретили непонятные термины;

- прочитать лекцию вслух;

- прочитать «про себя», мысленно проговаривая слова;
- прочитать «про себя» без проговаривания;
- повторить текст лекции без обращения к записям.

При подготовке к практическим, семинарским занятиям необходимо владеть приемами работы с текстом.

К основным приемам относятся: конспектирование, тезирование, планирование, цитирование, реферирование, рецензирование, справка, формально-логическая модель, аннотирование, матрица идей, микротезаурус.

Конспект (конспектирование) – краткое письменное изложение содержания статьи, книги, лекции, включающее в себя основные положения и их подтверждение фактами, примерами.

Как составляется конспект? Главная информация записывается полностью, без существенных сокращений. Основное содержание конспектирования составляет переработка второстепенной информации в целях ее обобщения и сокращения.

Хороший конспект – *это хорошо* структурированный текст, который позволяет быстро вспомнить суть даже очень давно прочитанного материала, (Конспект, оформленный как сплошной текст, менее эффективен.)

В конспект целесообразно включать позиции, идеи, взгляды, факты как основные структурные элементы. Ваши комментарии, пояснения, отношение к прочитанному составляют существенную часть конспекта. В конспекте неплохо использовать и маркировку.

При составлении конспекта сначала нужно понять смысл текста в целом, затем разбить его на основные части (т. е. составить план) и сформулировать, главные мысли (*тезисы*).

Избегайте написания «слепых» конспектов, в которых не выделены основные мысли. Подчеркните цветным карандашом основные положения, сделайте пометки на полях. Таким же образом целесообразно работать с лекциями и литературой (если они ваши).

План (планирование)– заранее намеченный порядок, последовательность осуществления какой-либо программы, выполнения работы, проведения мероприятий; проект, основные

черты какой-либо работы, изложения; определенный порядок, последовательность в изложении чего-либо.

Тезисы (тезирование) – краткая формулировка развернутого высказывания или основной мысли лекции, доклада. Тезисы в отличие от конспекта не содержат фактического материала.

Тезисы бывают текстуальные, свободные, смешанные. К текстуальным тезисам относятся записи, которые соответствуют авторскому тексту. Свободные тезисы – передача авторской мысли собственными словами. Смешанные тезисы – соединение текстуальных и свободных тезисов.

Аннотация (аннотирование) – краткое разъяснительное или критическое примечание, следующее за библиографическим описанием какого-либо сочинения (на обороте титульного листа книги). Развернутая аннотация – это сжатая характеристика направленности, содержания, назначения книги, статьи или рукописи. Объем развернутой аннотации не превышает 0,5-1 машинописной страницы.

Аннотация, как правило, состоит из трех частей:

- Описание – к какому разделу научного знания относится данный труд, в каком жанре он написан. Выходные данные аннотируемого источника.

- Краткое описание содержания книги (о чем? и зачем?), если аннотация написана не автором, здесь возможно изложение отношения к книге, ее оценка (глубины и актуальности темы).

- Адресная направленность книги.

Умение работать с аннотациями необходимо и в учебной, и в исследовательской деятельности, так как удачно написанная аннотация позволит еще до ознакомления с книгой определить ее полезность.

Реферат (реферирование) – доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных источников. Основным отличием реферата от конспекта является наличие содержания и мысли самого автора реферата, отражающее его отношение к идеям и выводам реферируемых работ.

Методические рекомендации к написанию реферата. Реферат готовится на основе анализа не менее четырех-шести научных и литературных источников. Во введении к реферату обосновывается выбор темы, дается анализ актуальности и

глубины главной проблемы реферата. В реферате должно быть представлено *мнение* различных авторов.

Помимо объективного пересказа содержания реферируемых источников, автор может самостоятельно проанализировать рассматриваемую проблему, отметить достоинства и недостатки предложенных в источниках идей и мнений. Такой анализ должен быть аргументирован. В реферате можно использовать результаты собственных исследований.

Схема подготовки реферата:

- Ознакомление с предложенными темами рефератов, согласование с руководителем и выбор темы.

- Подбор в библиотеках вуза и города соответствующей литературы для реферирования. Если студент готовил для выступления на семинарском занятии сообщение или доклад с привлечением результатов собственных исследований, он может воспользоваться ими для написания реферата.

- Пользуясь закладками, отметить наиболее существенные место или сделать выписки.

- Составить план реферата.

- Используя рекомендации по тематическому конспектированию и составленный план, написать реферат, в заключении которого обязательно выразить свое отношение к излагаемой теме.

- Прочитать текст и отредактировать его.

- Проверить правильность оформления реферата (титульный лист, текст, план, поля, отсутствие сокращений (кроме общепризнанных), список литературы с указанием автора книги, ее названия, издательства, года выпуска, наличие двух чистых страниц в конце реферата для рецензии преподавателя).

После подготовки реферата следует написать текст выступления (если предстоит защита реферата), продумать ответы на возможные вопросы по содержанию реферата.

Эссе – жанр критики, публицистики, характеризующий свободной трактовкой проблемы, очерк, публицистический этюд. Главное в данном виде работы не воспроизведение фактов, а изображение впечатлений, отношения, раздумий, ассоциаций. Работающий данным жанре автор – эссеист.

Рецензия (рецензирование). Под созданием рецензии принято понимать личностную оценку студентом содержания статьи, сообщения, монографии, учебника с достаточно доказательными аргументами позитивных или негативных высказываний по поводу прочитанного материала.

Методические рекомендации по составлению рецензии.

План рецензии

- Выходные данные рецензируемого источника (статьи, брошюры, литературного отрывка, книги).
- Оценка глубины и актуальности темы рецензируемого источника.
- Сжатое изложение позиции автора рецензируемого источника.
- Ваше отношение к проблеме и оценка позиции автора.
- Анализ индивидуальных особенностей стиля автора (доступность, образность, эмоциональность, научность и т. д.).
- Аудитория, для которой вы рекомендовали бы рецензируемый источник.
- Заключение.

Цитата (цитирование) – дословная выдержка из какого-либо текста, сочинения или дословно приводимые чьи-либо слова.

При цитировании необходимо запомнить следующее: этика цитирования считается соблюденной только в том случае если:

- текст цитаты заключен в кавычки, а в сноске (или в конце цитаты в скобках) указано название источника, из которого извлечен отрывок текста, и страница, на которой он опубликован;
- текст цитаты соответствует источнику, слова и предложения не вырваны из контекста и не искажают мысль автора;
- цитируется первоисточник (лишь в крайних случаях допускается *использование* цитат, приведенных в сочинениях другого автора, так называемое опосредованное цитирование);
- при цитировании неполного предложения, взамен опущенных слов в начале, середине, конце цитаты ставится многоточие.

Справка – краткая содержательная информация по объекту. Виды: географическая, терминологическая и др.

Формально-логическая модель – словесно-схематическое изображение информации.

Матрица идей – разработка элементов матрицы, выбор ее формы (например, в виде таблицы) и запись основных идей при изучении литературы в соответствующие графы и колонки.

Микротезаурус. Тезаурус – упорядоченная совокупность базовых терминов. Студент составляет микротезаурус по конкретной теме, выписывая базовые понятия в алфавитном порядке.

Наибольшее распространение в практике образовательного процесса в высшей школе получили такие *методы работы с понятиями*, как: терминологическая разминка; метод внеконтекстных операций с базовыми понятиями; метод дескрипторного описания терминов; терминологическое моделирование.

Терминологическая разминка – это способ освоения комплекса понятий и оперативные действия с ними для развития эвристического мышления.

Метод внеконтекстных операций с базовыми понятиями разработан. Под внеконтекстными понимаются понятия, не включенные в текст, а взятые вне его. К числу элементарных относятся пять операций:

- узнавание понятия;
- его определение;
- раскрытие содержания и объема понятия;
- установление его связей с вышестоящими, нижестоящими и рядоположенными понятиями;
- раскрытие практических действий, отражаемых данным понятием.

Метод дескрипторного описания – установить связи с ниже-, выше- и рядоположенными понятиями, раскрыть практические действия, нахождение ассоциативных понятий, синонимов, антонимов.

Терминологическое моделирование – из заданного набора терминов построить модель смысловых взаимоотношений базовых понятий и терминов темы.

Технологии работы с различными источниками информации. Работа с книгой.

Чтение – это искусство. Чтение называют одним из самых эффективных инструментов познания. Как всяким инструментом, им необходимо уметь пользоваться: вдумчиво и последовательно осваивать технику дифференцированного (расчлененного) чтения, а затем в течение всей жизни неустанно совершенствовать эту технику. Выделяют четыре основных метода чтения.

- *Чтение-просмотр*, когда книгу быстро перелистывают, изредка задерживаясь на некоторых страницах. Цель такого просмотра – первое знакомство с книгой, получение общеглобального представления о ее содержании.

- *Чтение выборочное, или неполное*, когда читают основательно и сосредоточенно, но не весь текст, а только нужные для определенной цели фрагменты.

- *Чтение полное, или сплошное*, когда внимательно прочитывают весь текст, но никакой особой работы с ним не ведут, не делают основательных записей, ограничиваясь лишь краткими заметками или условными пометками в самом тексте (конечно, в собственной книге).

- *Чтение с проработкой материала*, т. е. изучение содержания книги, предполагающее серьезное углубление в текст и составление различного рода записей прочитанного.

В самостоятельной работе с книгой применяют все перечисленные методы, но когда человек систематически занимается самообразованием, особое значение имеет последний метод – изучение книг.

Для успеха всякого чтения важно отчетливо понимать его цель. Так, человек может обратиться к книге для того, чтобы удовлетворить жажду познания, овладеть специальностью или усовершенствоваться в ней; лучше познать прошлое или научиться разбираться в окружающей жизни; научиться логически мыслить, рассуждать; научиться решать задачи, писать сочинения, выступать с докладами; удовлетворить свои эстетические запросы и т. д.

Могут быть и другие цели: найти подтверждение, обоснование какой-то мысли, вывода; получить справку по

интересующему вопросу; получить возможность решить такую-то задачу, выполнить такую-то работу; узнать мнение, чтобы принять его к руководству или, наоборот, оспорить; подготовиться, чтобы передать знания другим; добыть данные для сопоставления или противопоставления каких-то явлений, событий, литературных персонажей; понять, как пользоваться чем-нибудь (машиной, инструментом, препаратом) и т.д.

Для повышения эффективности чтения-просмотра большое значение имеет также целесообразный порядок знакомства с содержанием книги. Этот порядок может быть не одинаковым у разных читателей, но важно, чтобы он неизменно соблюдался и чтобы прежде чем взяться за основной текст, читатель обязательно ознакомился с имеющейся в каждой книге титульной страницей, также с оглавлением (содержанием), предисловием (введенным) заключением (послесловием), справочным аппаратом (если эти элементы имеются в книге). Привычка, принимаясь за новую книгу, проходить мимо указанных элементов вредна, так как оставляет читателя в неведении относительно многих характеристик освещающих содержание книги и облегчающих предстоящую работу с текстом.

Титульная страница знакомит читателя с фамилией автор; книги, ее заглавием, указывает, где, каким издательством и в каком году она издана или переиздана.

Оглавление (оно обычно помещается в конце книги) или содержание (его можно найти и в начале книги, сразу же за титульным листом) дает представление о содержании всего произведения, о его структуре и соотношении отдельных частей.

Предисловие, написанное автором, редактором книги или авторитетным специалистом, обращено обычно непосредственно к читателю. Задача предисловия – облегчить читателю понимание основного текста, раскрыть замысел всего произведения, иногда подсказать, как пользоваться книгой, – словом, представить книгу читателю.

Многие книги, особенно научные исследования, собрания сочинений и т. п., содержат в помощь читателю особый справочный аппарат: примечания, комментарии, именные и предметны указатели, списки использованной или относящейся к

исследуемому вопросу литературы, таблицы, схемы, рисунки и т. д.

Работа со справочной литературой.

При чтении книг обязательно будут встречаться непонятные слова или словосочетания. Незнакомое слово ведет к непониманию мысли, выраженной с его помощью, и, в свою очередь, к непониманию прочитанного. В этом случае нужно прибегнуть к помощи словаря. Словари бывают очень разные. Наиболее полным и популярным словарем является большой энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона, выпущенный в конце XIX в., не потерявший актуальности и сегодня. Традицию энциклопедических изданий поддерживали две Большие Советские Энциклопедии, выпущенные в 50-х и 70-х годах прошлого века.

Энциклопедия – справочное сочинение, содержащее в сокращении все человеческие знания. Такие энциклопедии выпущены по всем отраслям человеческих знаний: техническая, медицинская, юридическая и т. д.

Еще одним источником являются справочники. Суть использования справочник заключается в том, что можно быстро найти информацию, которая вам нужна. Справочники существуют по всем отраслям человеческих знаний, они бывают академические и прикладные.

Работа с графическими источниками информации. К графическим источникам информации относятся, прежде всего, карты и схемы. Умение добывать информацию из исторических и географических карт является необходимым умением, записанным в образовательных стандартах.

Исторические карты отражают имевшие место в прошлом события, раскрывают общественно-политические процессы. На исторических картах отражены места сражений, походы армий, миграция народов и т. д.; их особенностью является то, что они представляют события во времени и динамике. Карты могут быть общими и тематическими. Общие карты отражают исторические события страны (стран) на определенном этапе ее (их) развития. Тематические же посвящены определенным событиям и раскрывают определенную тему.

Географические карты дают пространственное представление о размещении на поверхности планет ландшафтов,

водных массивов, государств, городов, месторождений полезных ископаемых и пр. Карты могут содержать сведения об экономике государств, климатических условиях регионов, часовых поясах. На одной карте все сведения разместить невозможно, поэтому создаются различные карты для одного и того же региона, каждая из которых посвящена определенной тематике, – политическая, экономическая, физическая, транспортная. Физическая карта дает сведения о рельефе, океанах, морях и реках. На карте даны шкалы глубин и высот – по оттенкам этих шкал можно определить высоту местности над уровнем моря и глубину водных массивов. Политическая карта дает сведения о границах государств, административных районов, городах и населенных пунктах. О численности жителей населенных пунктов судят по размеру пунсонов и величине шрифта в названии. Экономическая карта дает представление об экономическом развитии региона, полезных ископаемых и природных ресурсах, но, чтобы прочесть ее, необходимо познакомиться с условными обозначениями, размещенными внизу карты.

Уметь читать карту – значит понимать сущность фактов и явлений, выраженных условными значками.

Работа с данными статистики, графиками, диаграммами, схемами.

Важное место в работе по самообразованию занимает освоение приемов работы с данными статистики, результатами опросов, табличными данными. Такая информация может быть представлена в виде графиков, таблиц, диаграмм различных форм. В таблицах, графиках, диаграммах содержится большой объем информации, представленный в обобщенной форме. В табличных данных и диаграммах цифровые данные, как правило, приводятся в сопоставлении, а в графиках показывается изменение тех или иных величин с течением времени, что дает возможность рассмотреть их динамику. Табличные данные можно представить в виде графика или диаграммы и наоборот (существуют различные способы задания функции – это один из них). Графически оформленные цифровые данные более наглядны, компактны и убедительны, чем цифровые сводки, и дают более четкое представление об изучаемых процессах.

Таблица – сведения о чем-либо, расположенные в определенном порядке: в строках и столбцах. Как правило, в таблицах представляется не две, а большее количество величин, влияющих на изучаемый процесс.

Диаграмма – графическое изображение соотношения зависимости между какими-либо величинами. Диаграммы могут иметь различные формы – круговая, линейная, трехмерная. Любую диаграмму можно словесно описать и проанализировать изучаемые явления.

Работа с компьютерными сетями

Основные понятия

Компьютерная сеть – предназначена для обмена информацией между компьютерами.

Локальная сеть – обычно ограничена одним зданием, компьютеры соединены при помощи скоростных линий связи.

Глобальные сети – обмен информацией между компьютерами, не ограниченный их месторасположением, реализуется в телекоммуникационных компьютерных сетях.

Произвольная глобальная сеть может включать другие глобальные сети, локальные сети, а также отдельно подключаемые к ней компьютеры.

Internet – представляет собой Всемирную компьютерную сеть. Само название означает «между сетей». Это сеть, соединяющая отдельные сети. Интернет обеспечивает обмен информацией между всеми компьютерами, которые входят в сети, подключенные к ней.

У сети Интернет есть как бы две грани: физическое объединение миллионов компьютеров, которые образуют всемирную компьютерную сеть; объединение сотен миллионов документов, которые образуют всемирное информационное пространство.

Наиболее общий набор Интернет-услуг. Электронная почта – это средство передачи сообщений между пользователями сети. Вместе с текстовыми сообщениями можно передавать файлы произвольного типа. *Телеконференции* – система обмена текстовой информацией. Она позволяет всем пользователям Интернета участвовать в групповых дискуссиях, в которых обсуждаются всевозможные проблемы. Информация,

пересылаемая в телеконференции, становится доступной любому клиенту сети, обратившемуся в данную телеконференцию.

Чаще всего под словом Интернет понимают наиболее популярную службу WorldWideWeb – это единое информационное пространство, состоящее из сотен миллионов взаимосвязанных электронных документов, хранящихся на Web-серверах. Информация представляется в виде Web-документов. Это комплексные документы, которые могут содержать любые данные: текст, графику, звук, видео и анимацию. Большинство Web-документов содержат гипертекстовые ссылки, или просто гиперссылки.

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите задачи, принципы самостоятельной работы студента.
2. Каковы виды самостоятельной работы студента?
3. Дайте характеристику специфическим принципам организации самостоятельной работы студента.
4. Каков должен быть режим студента для успешного обучения в целом?
5. Опишите технологии подготовки студента к занятиям.

Тесты

1. Навыки самостоятельной работы по освоению каких-либо знаний

- а) приобретаются человеком с раннего детства и развиваются в течение всей жизни
- б) приобретаются в детском саду и развиваются в течение всей жизни
- в) приобретаются в школе и развиваются в течение всей жизни
- г) приобретаются в вузе и развиваются в течение всей жизни

2. Аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа студентов относится к классификации

- а) по целям организации самостоятельной работы
- б) по способу организации самостоятельной работы
- в) по месту организации самостоятельной работы
- г) по методам организации самостоятельной работы

3. Продвинутый уровень самостоятельности

- а) эвристические работы

- б) работы реконструктивно-вариативного типа
- в) внутрипредметные и межпредметные исследовательские самостоятельные работы
- г) работы вариативного типа

4. Жанр критики, публицистики, характеризующий свободной трактовкой проблемы, очерк, публицистический этюд

- а) эссе
- б) рецензия
- в) цитирование
- г) аннотация

5. Краткая формулировка развернутого высказывания или основной мысли лекции, доклада

- а) конспект
- б) тезисы
- в) резюме
- г) аннотация

6. Установление связи с ниже-, выше- и рядоположенными понятиями, нахождение ассоциативных понятий, синонимов, антонимов

- а) терминологическое моделирование
- б) метод внеконтекстных операций с базовыми понятиями
- в) микротезаурус
- г) метод дескрипторного описания

7. Основательное чтение, но не всего текста, а только нужные для определенной цели фрагменты –

- а) чтение выборочное или неполное
- б) чтение-просмотр
- в) чтение с проработкой материала
- г) чтение сплошное

8. Дает представление о содержании всего произведения, о его структуре и соотношении отдельных частей

- а) титульная страница
- б) оглавление
- в) предисловие
- г) заключение

9. Справочное сочинение, содержащее в сокращении все человеческие знания

- а) энциклопедия

- б) справочник
- в) словарь
- г) словник

10. Высокий уровень самостоятельности

- а) эвристические работы
- б) работы реконструктивно-вариативного типа
- в) внутрипредметные и межпредметные исследовательские самостоятельные работы
- г) работы вариативного типа

Тема 4 Самовоспитание будущего специалиста

1. Понятие, цели и структура самовоспитания
2. Основные направления самовоспитания
3. Методы и ресурсы самовоспитания
4. Механизмы самовоспитания личности

Основные понятия и термины

Адаптивность, виды самовоспитания, креативность, самоанализ, самовнушение, самоинструкция, самоиспытание, самоконтроль, самокритика, самомониторинг, самонаблюдение, самонаказание, самоободрение, самообязательство, самоотчет, самооценка, самопознание, самопринуждение, самостимулирование, самоубеждение, социальная активность, социальное творчество, социальный интеллект, толерантность, эмпатия

1 Понятие, цели и структура самовоспитания

Самовоспитание рассматривается в педагогике и психологии как высшая форма саморазвития. *Самовоспитание* – это осознанная деятельность человека, направленная на то, чтобы реализовать себя как личность.

Самовоспитание – относительно позднее приобретение онтогенеза, связанное с определенным уровнем развития самосознания, критического мышления, способности и готовности к самоопределению, самовыражению, самосовершенствованию.

Самовоспитание основывается на адекватной самооценке, которая соответствует реальным способностям человека, умении

критически оценить свои индивидуальные особенности и потенциальные возможности. По мере повышения степени осознанности самовоспитание становится все более значительной силой саморазвития личности.

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.

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

- мотивационный критерий предполагает сформированность устойчивой мотивации самовоспитания, которая предполагает стремление к познанию себя, потребность в приобретении новых компетенций, желание найти средства саморазвития;

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

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

Параметрами самовоспитания являются:

- 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.

Самовоспитание как специальная деятельность чаще всего возникает в подростковом возрасте, однако его предпосылки появляются уже в поведении детей более раннего возраста.

Например, в период кризиса трех лет, когда у ребенка возникает потребность в самостоятельности и автономности от взрослых, ребенок пытается целенаправленно решать жизненные задачи, которые раньше были ему не под силу, прикладывать максимум усилий, чтобы самому выполнить сложные для него бытовые, коммуникативные, познавательные действия, чувствуя при этом гордость и собственную взрослость.

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

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

Если в дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок в своих социальных проявлениях ориентируется преимущественно на оценки взрослых, на их одобрение или критику, то при переходе к подростковому возрасту усиливается влияние коллектива

сверстников на его личностное развитие, на процесс самовоспитания.

Наиболее благоприятной для самовоспитания можно считать такую организацию коллектива, при которой каждый ребенок может найти свое место в общей деятельности сообразно своим индивидуальным особенностям и склонностям, а также может почувствовать успешность и увидеть результативность своих действий.

В подростковом возрасте решающую роль в самовоспитании начинает играть самооценка. Важным мотивом самовоспитания становится недовольство собой в результате осознания своих недостатков, несоответствия своим идеалам и требованиям референтной группы.

Самовоспитание невозможно без адекватного анализа личностью своих индивидуальных особенностей, способностей, возможностей и реалистичной самооценки, соответствующей реальным способностям и возможностям человека.

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

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

1. 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.

Невозможно определить, в каком возрасте заканчивается процесс самовоспитания. 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.

Цели и движущие силы самовоспитания. Цель – это созданный в сознании человека образ, отражающий конечный результат какой-либо деятельности. Без цели не может быть начато ни одно дело, в том числе и самовоспитание. Иначе это дело превращается в хаотичный, бессмысленный, непредсказуемый и неконтролируемый процесс, не имеющий значимого результата.

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 человека¹. 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.

Все это, естественно, требует от личности тщательного обдумывания, поиска аргументов для доказательства важности выдвигаемой цели, взвешивания всех «за» и «против», пока

¹ Например, Демосфен, известный древнегреческий оратор, еще юношей мечтал овладеть искусством публичного выступления, но первое, же из них закончилось полным провалом. Его освистали, потому что он имел слабый голос, был косноязычен. Другой на его месте оставил бы свои честолубивые мечты. Но Демосфен поступил по-другому. Он разработал целую систему упражнений и стал упорно овладевать ораторским искусством. Уединяясь, он тренировал свой голос, отрабатывал жесты. Чтобы избавиться от косноязычия, подкладывал под язык мелкие камешки и произносил импровизированные речи. Упорство и воля позволили Демосфену достичь поставленной цели: он стал выдающимся оратором.

окончательно она не будет поставлена и мысленно сформулирована. При постановке целей самовоспитания можно составить список черт, которые следовало бы усилить в личности, и список черт, которые хотелось бы ослабить или искоренить. Искоренение недостатков, как и выработка желаемых качеств характера и способностей, также может быть целью самовоспитания¹.

В процессе самовоспитания лучше начинать с простых, реальных, достижимых целей, например: не употреблять бранные слова; не перебивать собеседника, держать свое слово, делать самому уроки и т. д. По мере приобретения опыта самовоспитания цели должны усложняться, совершенствоваться и становиться более долговременными².

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:

¹ Л.Н. Толстой большое значение придавал самовоспитанию. В юности он завел дневник, в котором фиксировал свои недостатки и намечал пути их преодоления. Благодаря работе над собой, он сумел преодолеть лень, тщеславие, лживость и многие другие дурные наклонности и выработал в себе человеколюбие, наблюдательность, творческое воображение, память.

² Занимаясь самовоспитанием, К.Д. Ушинский разработал для себя специальные правила, зафиксированные в журнале-дневнике, которые выступали конкретными целями его саморазвития:

1. Спокойствие совершенное, по крайней мере, внешнее.
2. Прямота в словах и поступках.
3. Обдуманность действия.
4. Решительность.
5. Не говорить о себе без нужды ни одного слова.
6. Не проводить времени бессознательно; делать то, что хочешь, а не то, что случится.
7. Издерживать только на необходимое или приятное, а не по страсти издерживать.
8. Каждый вечер добросовестно давать отчет в своих поступках.
9. Ни разу не хвастать ни тем, что было, ни тем, что есть, ни тем, что будет.
10. Никому не показывать этого журнала.

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

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

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

2. Во-вторых, это противоречия между желанием и неумением личности работать над собой из-за недостаточной требовательности к себе, слабости силы воли, незнания методики самовоспитания.

3. В-третьих, это противоречия, проявляющиеся в несоответствии результатов самовоспитания поставленным целям и задачам самоизменения. 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.

Структура самовоспитания.

В структуре самовоспитания выделяются 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.

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

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

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

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

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

Следовательно, самовоспитание начинается с анализа собственной личности с помощью самонаблюдения, сравнения себя с другими, идеалом, т. е. с самооценки; выделения своих качеств, которые необходимо развивать и совершенствовать; определения того, что необходимо в себе преодолеть; принятия решения о работе над собой.

Далее следует постановка цели и разработка программы деятельности – определение того, что, когда и как предстоит сделать, чтобы совершенствовать одни и устранять другие качества, достичь намеченных целей и поставленных перед собой задач. Разрабатываемые личностью программы самовоспитания выполняют функцию «акцептора действия» (от лат. acceptor – принимающий), или механизма сличения и контроля за выполнением этой программы, и тем самым стимулируют усилия человека в работе над собой.

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.

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

2. Направления самовоспитания личности

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

1. По направленности на сферы деятельности – интеллектуальное, этическое, эстетическое, духовное, социальное,

патриотическое, трудовое, профессиональное, экологическое, физическое, др.;

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

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

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

Интеллектуальное самовоспитание – целенаправленный, управляемый самим учеником процесс развития интеллектуальных качеств и умственных способностей, который всегда связан с образованием и самообразованием личности. Интеллектуальное самовоспитание осуществляется, если ученик:

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

Во всем этом самообразование является составной частью интеллектуального самовоспитания и его практической основой. В процессе самообразования должны одновременно приобретаться знания, умения и навыки, планомерно развиваться интеллектуальные силы и способности.

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

эстетическую культуру личности в тесной связи с культурой умственного и физического труда, этикой поведения и общения.

В этом плане эстетическое самовоспитание подчинено общему закону, оно неотделимо от воспитания, является его результатом, его углублением, его завершением. Но главная: особенность эстетического самовоспитания состоит в том, что оно тогда устойчиво и эффективно, когда постоянно связано с другими направлениями работы над собой или является продолжением, развитием или частью эстетического воспитания.

Эстетическое воспитание во взаимосвязи с самовоспитанием выполняет следующие функции:

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

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

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

- способствует воспитанию творческой личности, творческого отношения к труду;

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

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

Критериями эстетической воспитанности личности выступают:

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

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

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

- эстетические качества личности: умение видеть мир прекрасным (романтичность), потребность в его эстетическом преобразовании, склонности и способности: к эстетической деятельности, умения и навыки преобразования реальной действительности по законам красоты. Указанные критерии эстетического воспитания есть в то же время критерии эффективности эстетического самовоспитания.

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

- поддерживать преобладающий интерес к избранной, любимой сфере знаний, искусства и деятельности;

- создавать реальные возможности развивать способности, как только они проявились;

- осуществлять индивидуальный подход в обучении и воспитании с учетом возможностей возраста;

- организовывать сотрудничество с другими детьми, которые обладают способностями в этой же области;

- непрерывно совершенствовать стимулы личных достижений учащихся, создавая для них ситуации социального успеха.

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

Под физическим самовоспитанием понимается процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированной на формирование физической культуры личности, здорового образа жизни. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в

отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Оно может быть сопряжено с другими видами самовоспитания – нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др. Основными мотивами физического самовоспитания школьников выступают:

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

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

Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа:

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

физических качеств, состояния организма и др. Первый этап завершается решением личности работать над собой.

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

III этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методами самовоздействия, самоуправления, направленными на совершенствование личности, являются самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет. Полезно заполнять дневник самоконтроля, который является как бы самоотчетом о проделанном за день.

Основа физического самовоспитания – стремление вести здоровый образ жизни, включающий правильное сбалансированное питание, посильные физические нагрузки (утреннюю гимнастику, физические упражнения, упражнения на развитие координации, бег, пешие походы, прогулки на велосипеде, занятия спортом, танцами и др.), гигиенические процедуры, отказ от курения, алкоголя, наркотических и психотропных веществ, ранних сексуальных связей. Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека. В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, коммуникабельности; ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистическом настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизнедеятельности.

В психологическом аспекте достоинства здорового образа жизни обнаруживаются в качестве психического здоровья, хорошем самочувствии, в нервно-психической устойчивости, способности успешно переносить последствия стрессов; в хорошо

выраженной волевой организации (самообладании, целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности), уверенности в своих силах, меньшей подверженности депрессии, ипохондрии, мнительности.

В функциональном проявлении можно отметить: более высокое качество здоровья, улучшение адаптационных процессов, повышение работоспособности и тренированности; снижение заболеваемости и болезненных ощущений; более быстрое и полноценное течение процессов восстановления после физической и умственной деятельности; усиление иммунных механизмов защиты организма; активность обменных процессов в организме; нормализация соотношения массы тела и роста; хорошую осанку и легкость походки. Очень важно научить детей отмечать даже незначительные позитивные изменения в работе над собой, подчеркивать их успешность и целеустремленность, подкрепляя их уверенность в своих силах, активизируя физическую и социальную активность, содействуя дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, реализации здорового образа жизни, профилактике и отказу от вредных привычек.

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

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

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

поведения, готовность к социальному взаимодействию и принятию решений

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

В структуре социального интеллекта выделяют три 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.

2. *Социальная активность* – реализуемая готовность к социальным действиям, которая проявляется в различных сферах социальных отношений человека.

С одной стороны, через социальную активность человек выражает свою индивидуальность, неповторимость, с другой стороны, активность направлена на преодоление возникающих в социальном взаимодействии трудностей и противоречий.

Необходимо самовоспитание социальной эргичности, которая характеризует уровень потребности человека в социальных контактах, качество социальных контактов и особенностей их установления, общительность, склонность к взаимодействиям, к лидерству.

В качестве компонентов социальной активности следует рассматривать:

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

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

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

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 продуктивностью идей, которые генерирует личность и пытается реализовать в социальном пространстве;

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

Таким образом, социальное самовоспитание 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 требования 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.

3 Методы и ресурсы самовоспитания

Методы самовоспитания – это конкретные пути достижения цели самовоспитания, решения поставленных человеком самовоспитательных задач на различных этапах его деятельности.

Первый этап – определение целей и направлений самовоспитания. Основные методы на этом этапе: самопознание, самонаблюдение, самоиспытание, самоанализ, самооценка.

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.

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. Самонаблюдение нередко осуществляется в процессе самоиспытания.

Самоиспытание – преднамеренное погружение человеком себя в ситуацию, требующую проявления того или иного качества. Ситуация самоиспытания является всегда сложной для человека, может быть им специально создана для самопроверки, определения своих возможностей, раскрытия потенциалов. В сложной ситуации возникает необходимость решения «задачи на смысл» – такого понимания конфликтности ситуации, которое отражает необходимость самому человеку доопределять, между чем и чем ему следует выбирать. 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. В младшем школьном возрасте идеалами могут быть реальные люди – родители, учительница; в более старших

возрастах – кумиры кино, медиа-персоны, успешные люди бизнеса, лидеры референтной группы, харизматичные сверстники и др.

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

Второй этап выработки плана самовоспитания реализуется через методы: самообязательство, самостимулирование, самокритика.

Самообязательство (самопрограммирование) – обдуманый, 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. Например, «Если я знаю, что знаю мало, я добьюсь того, чтобы знать больше», «Думай не только о себе, но и о других», «Умей сосредоточить свое внимание на начатом деле и доведи его до конца», «Не отвлекайся во время выполнения домашней работы» и др. При постоянном напоминании себе о взятом обязательстве, человек стремиться регулярно выполнять его, что ведет к постепенному формированию важной, социально-значимой привычки.

Самостимулирование – это способ обеспечения самообладания, суть которого заключается в том, чтобы за счет собственных усилий превратить должное и необходимое в желанное и притягательное. Например, учащийся стимулирует себя в учебе, стремясь открыть нечто увлекательное и новое; в

повседневном поведении опирается на самолюбие, сознание своей воли, ожидаемую радость общественного признания своих самоотверженных поступков. 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.

Третий 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 удастся найти замещающую формулировку), либо разрешают замещающее поведение. Например, мальчику, который говорит слишком быстро, можно предложить самоинструкцию: «Буду говорить медленно, как удав из мультфильма» (замещающее поведение). Чаще всего метод самоинструкций применяют при излишней импульсивности или пассивности, при трудностях концентрации, нарушениях внимания, а также в случаях сильных переживаний. Реализация самоинструкций предполагает самоупражнения, которые помогают учащемуся вырабатывать у себя прежде всего привычки желаемого поведения.

Самоубеждение – это метод самовоспитания, который предполагает, что люди 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.

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 («Я перестану все забывать» – неправильный вариант; «У меня прекрасная память!» – правильный), установка должна иметь конкретный смысл, быть простой и понятной, создавать позитивный фон, сформулирована в настоящем времени, а не в будущем, проговаривать установки следует не машинально, а со смыслом. Самовнушение помогает вызывать и закреплять у себя определенные психические состояния, преодолевать отрицательные эмоции, управлять и мобилизовывать себя на выполнение сложных задач.

Самопринуждение – это волевое усилие человека, ограничение своих непосредственных желаний, «приневоливание», стремление заставить себя сделать то, что является нравственным, значимым, необходимым, соответствующим определенной социальной ситуации. Считается, что самопринуждение развивает

волю, как физический труд мышцы. 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 самоощущения: 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.

Четвертый этап – подведение итогов работы по самовоспитанию – предполагает следующие методы: самоконтроль, самоотчет, самонаказание.

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 самоощущения или самокритики.

Самоотчет – метод, повышающий эффективность самоконтроля. В процессе практической деятельности по самовоспитанию человек отдает себе отчет в своих поступках, вносит коррективы, стабилизирует поведение в нужном

направлении, тем самым делая свою личность объектом своего сознания и произвольности. Отличной формой самоотчетов являются дневники, в которых не просто описываются события прошедшего дня, но и отражаются отношение личности к происходящему, чувства, соображения по поводу прожитых событий, производится самоанализ того, что удалось сделать и что вызвало затруднения, каких результатов добился и к чему еще необходимо стремиться. Возвращаясь к дневниковым записям, человек может переосмыслить события прошлого, сделать важные для себя выводы, определить причины успехов и неудач. В дальнейшем это составляет основу для самокоррекции и самовоспитания.

Самонаказание – этот метод применяется тогда, когда в процессе самовоспитания человек делает те или другие отступления от намеченных им самим правил поведения – ограничения в развлечениях, хобби, прилюдное признание своих ошибок, выполнение повышенных обязательств и др. Когда человек занимается самовоспитанием, нельзя обходиться без контроля и определенных санкций в случае отступления от установленных для себя правил и требований. Самонаказание выполняет дисциплинирующую и корректирующую функции. Выбор методов самовоспитания – процесс сложный, предполагающий четкую постановку личностью цели, высокую мотивацию самосовершенствования, готовность к преодолению трудностей, настрой на длительную работу над собой, отсутствие иллюзий «быстрых побед».

Понятие и классификация ресурсов самовоспитания.

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

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

Наиболее «ценными» ресурсами, с точки зрения старшеклассников, являются позитивное, жизнерадостное мироощущение, жизнелюбие и оптимизм как способность верить в хорошее, ответственность, решительность, доброта, под которой понимается способность помогать людям, сочувствовать, а также отзывчивость.

В группе мальчиков особое место занимает уверенность, ум, сообразительность, а также такие физические качества, как ловкость и выносливость.

В группе девочек важными считаются дружелюбие, общительность, способность понимать других людей и их переживания, эмпатия и раскрепощенность в общении, а также привлекательность и стильность.

4 Механизмы самовоспитания личности

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

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

Так почему же человек стремится вести себя правильно?

Первый уровень. Чтобы избежать наказания и получить награду (подстроиться).

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

Третий уровень. Таковы общепринятые нормы и ценности моего общества (подчиняться).

Четвертый 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 рефлекссию 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.

Чтобы вырастить личность, способную к самовоспитанию, существуют определенные правила, особенно эффективные по отношению к детям дошкольного возраста. Их можно разделить на несколько категорий.

Категория «надо»: помогать близким; выполнять образовательные требования; быть правдивым; учитывать не только личные потребности, но и коллективные интересы; относиться ко всему добросовестно.

Категория «можно»: отдыхать и развлекаться после сделанной работы; прощать обиды и извлекать уроки из них; быть упорным в достижении целей; перенимать положительный опыт у окружающих; просить о помощи.

Категория «нельзя»: относиться к учебе и работе спустя рукава; грубить; решать конфликты силой; искать оправдания своим недостаткам; проявлять равнодушие к чужой беде; необоснованно критиковать.

Категория «хорошо»: иметь контроль над эмоциями; уметь составлять планы; уметь адекватно оценивать свои поступки; тщательно обдумывать все перед началом работы; начинать все дела с наиболее трудной части.

Базовые установки для формирования нужных качеств: для успеха нужно проявлять внимательность; нужно относиться к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе; сила в правде, слабость – во лжи; успех достигается трудом и упорством; людей вокруг привлекает здоровый и опрятный внешний вид.

Гетерогенная социокультурная среда как источник самовоспитания. Социокультурная среда оказывает решающее воздействие на процесс самовоспитания личности. Социокультурная среда понимается как многомерное иерархически

построенное системное образование, включающее в себя следующие элементы: физический мир, систему существующих отношений между людьми и общественными институтами; культуру, традиции и обычаи; «пространство» или «набор общедоступных деятельностей», условия непосредственной жизнедеятельности и хронотип.

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

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

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

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

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» расширил возможности для развития детей с

ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. В гетерогенные группы обучающихся входят дети-сироты, дети, находящиеся в социально-опасной жизненной ситуации, одаренные дети, дети с низким уровнем социально-психологической адаптации, дети-мигранты.

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

Детская и подростковая субкультура обладает свойствами развивать и формировать личность. Для нее свойственны направленность на социализацию, вращение в мир человеческой культуры и в тоже время индивидуализация, открытие и утверждение своего уникального и неповторимого «Я».

В этот период возрастает ценность общества сверстников. Различные отношения, детерминированные социокультурной средой, включают в себя широкий спектр контактов с миром, природой, сферой искусств, отношения в пространстве ближайшего социального окружения. Эта совокупность отношений (познавательных, эстетических, духовно-нравственных, творческих) влияет на интеллектуальные и творческие способности школьников, развивает навыки сотрудничества и конструктивного взаимодействия, социальную компетентность и толерантность.

Особую ценность для детей имеет поликультурное, межнациональное и межконфессиональное взаимодействие детей.

Основой для разработки задач и содержания воспитания в контексте поликультурной педагогической реальности могут служить нормы гуманистического воспитания, признанных ЮНЕСКО:

- поддерживайте взаимодействие между культурами;
- опровергайте этноцентрические и основанные на социальных предрассудках критерии оценки, отказывайтесь от них;
- признавайте значимость различных культур, способствуя деликатному отношению к культуре мигрантов и не допуская доминирования, пусть и неявного, какой-либо одной культуры;
- вводите поликультурный подход на всех уровнях организации школы и во все сферы ее жизни;

- утверждайте взаимную солидарность и взаимное признание в школьном сообществе;
- признавайте значимость разных родных языков в школе и умейте ценить многообразие языков;
- поддерживайте развитие критического мышления и плюралистический подход в передаче знаний;
- учитывайте роль искусства в развитии способности понимать значимость других культур;
- поощряйте межкультурное взаимодействие между учениками и помните, что оно зависит от качества сотрудничества в команде учителей, особенно от качества сотрудничества между местными учителями и учителями-иностранцами, между учителями разных поколений;
- содействуйте общению между школой, домом, средой, где растут дети, и сообществом в целом, включая как постоянное население, так и мигрантов;
- имейте в виду, что поликультурное образование задает особую перспективу для всех стран. Оно влияет не только на страну, в которой осуществляются такие подходы, но и (пусть косвенно) на страны, откуда прибыли мигранты. Такая перспектива требует утверждения солидарности между странами с различным уровнем материальных ресурсов.

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

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

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

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

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

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

Вопросы для самоконтроля

1. Каковы цели и движущие силы самовоспитания?
2. Охарактеризуйте структуру самовоспитания.
3. Опишите направления самовоспитания личности.
4. Дайте характеристику методам и ресурсам самовоспитания.
5. Каковы механизмы самовоспитания личности?

Тесты

1. Самовоспитание как специальная деятельность чаще всего возникает в

- а) раннем возрасте
- б) дошкольном возрасте
- в) подростковом возрасте
- г) ранней юности

2. Процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированной на формирование здорового образа жизни –

- а) эстетическое самовоспитание
- б) физическое самовоспитание
- в) интеллектуальное самовоспитание
- г) социальное самовоспитание

3. Процесс выработки в себе социально значимых качеств личности –

- а) эстетическое самовоспитание
- б) физическое самовоспитание
- в) интеллектуальное самовоспитание
- г) социальное самовоспитание

4. Знания об искусстве, умение видеть и понимать прекрасное в обществе, природе, человеческих отношениях, результатах труда – объект

- а) эстетического самовоспитания
- б) физического самовоспитания
- в) интеллектуального самовоспитания
- г) социального самовоспитания

5. Совершенствование способности развивать у себя память, внимание, мышление, речь –

- а) эстетическое самовоспитание
- б) физическое самовоспитание
- в) интеллектуальное самовоспитание
- г) социальное самовоспитание

6. Способность генерировать оригинальные, нестандартные способы решения трудных задач, направленных на достижение общих целей

- а) гибкость
- б) креативность
- в) адаптивность
- г) толерантность

7. Фиксация и анализ поступков, мыслей, эмоций, фактов собственной жизни за определенный промежуток времени

- а) самонаблюдение
- б) самоанализ
- в) самооценка
- г) самопознание

8. Преднамеренное погружение человеком себя в ситуацию, требующую проявления того или иного качества

- а) самоанализ
- б) самооценка

в) самоиспытание

г) самопознание

9. Волевое усилие человека, ограничение своих непосредственных желаний

а) самоободрение

б) самопринуждение

в) самоконтроль

г) самоотчет

10. Механизм, предполагающий проявление субъектом адаптивного конформизма

а) «Знание – сила!»

б) «И я смогу!»

в) «Один в поле не воин!»

г) «Познай ближнего!»

**Тема 5 Индивидуальный стиль
в профессиональной деятельности**

1. Понятия «человек», «индивид», «индивидуальность», «личность».
2. Индивидуальный стиль деятельности.

Основные понятия и термины

Адаптация, гностические способности, диагностика, желание, индивид, индивидуализация, индивидуально-психологические особенности, индивидуальность, индивидуальный стиль, коммуникативные способности, компенсация, конструктивные способности, коррекция, личность, организаторские способности, предрасположенность, творческие способности, темперамент, трудоспособность, целемотивация, человек.

1 Понятия «человек», «индивид», «индивидуальность»,

«ЛИЧНОСТЬ»

Слово «личность» широко используется в повседневном общении наряду с понятиями «человек», «индивид», «индивидуальность», которые, однако, не являются тождественными.

Человек – это социально-биологическое существо, воплощающее собой высшую ступень в эволюции жизни и являющееся субъектом общественно-исторической деятельности и общения.

Понятие «человек» используется как предельно общее понятие для характеристики всеобщих, присущих всем людям качеств и способностей. Используя это понятие, ученые подчеркивают, что человек является биологическим и социальным существом одновременно, которое своей жизнедеятельностью оказывает влияние на окружающую среду.

Основные характеристики человека:

- особое строение организма;
- способность к трудовой деятельности;
- наличие сознания.

Человек как отдельный представитель человечества определяется понятием «индивид».

Индивид – единичный представитель человеческого рода, конкретный носитель всех психофизических и социальных черт человечества.

Общие характеристики индивида:

- целостность психофизической организации организма;
- устойчивость по отношению к окружающей действительности;
- активность.

Иначе, можно сказать, что индивид – это «конкретный человек» от рождения до смерти. Индивид – исходное состояние человека в филогенетическом и онтогенетическом развитии.

Личность же рассматривается как результат развития индивида, воплощение собственно человеческих качеств. Личность – это социальная сущность человека.

Личность – это конкретный человек, который является носителем сознания, способный к познанию, переживаниям,

преобразованию окружающего мира и строящий определенные отношения с этим миром и с миром других личностей.

Личность рассматривается как воплощение в конкретном человеке социальных качеств, которые приобретаются в процессе деятельности и общения с другими индивидами. *Личностью не рождаются, личностью становятся.*

Основные характеристики личности:

Личность – это социальный индивид, то есть человек, воспитанный в традициях определенного социума, прошедший социализацию и усвоивший нормы, принятые в этом социуме. В силу этого он может считаться полноценным и полноправным членом общества.

Личность – это самостоятельный и независимый индивид, самостоятельно принимающий решения и отвечающий за них перед обществом.

Личность – это активный индивид, то есть человек, принимающий участие в жизни общества, являющийся частью его системы и вносящий вклад в развитие социальных отношений. Кстати, участие в физическом воспроизводстве социума (рождение и воспитание детей) тоже является таким вкладом.

Личность – сложное образование, включающее в себя ряд компонентов и уровней. Эти компоненты могут даже противоречить друг другу, тогда человек переживает внутриличностный конфликт. Существуют различные варианты структуры личности, и в нашей отечественной психологии в нее включают следующие группы качеств человека:

- индивидуально-психологические особенности: темперамент¹, характер, способности и т. д.;

¹ В основе темперамента лежит тип высшей нервной системы. Люди (как и животные) с рождения отличаются между собой:

- по силе процессов возбуждения и торможения;
- уравновешенности этих процессов;
- подвижности (сменяемости) процессов возбуждения и торможения.

В совокупности это определяет выносливость нервных клеток, то есть выносливость психики.

Открытие темперамента. При преобладании возбуждения над торможением условные рефлексы формируются быстро и медленно стихают, а при обратном соотношении – образуются медленно и быстро угасают. Эти

закономерности были раскрыты отечественным ученым И. П. Павловым. Это открытие внесло неоценимый вклад в дальнейшее развитие психологии и педагогики. В настоящее время не остается сомнений, что каждый человек требует индивидуального подхода в процессе воспитания, обучения или психологической коррекции.

Темперамент и личность. Темперамент – совокупность врожденных свойств психики. Он служит основой для формирования характера. Это то биологическое, что есть в человеке. Вместе с тем темперамент участвует в формировании личности. Как совокупность индивидуальных особенностей он влияет на динамику и эмоциональную сторону деятельности и поведения человека.

От темперамента зависит:

- скорость возникновения психической деятельности;
- устойчивость психических процессов;
- психический темп и ритм;
- интенсивность психических процессов;
- направленность психической деятельности.

От темперамента зависит тревожность, импульсивность, эмоциональность, впечатлительность и другие свойства личности.

Темперамент и характер. Темперамент часто путают с характером.

- Если характер – продукт социализации, то темперамент – врожденная неизменная особенность индивида.

- Изменить темперамент нельзя, но можно научиться им управлять. Характер изменить можно.

- Черты темперамента могут маскироваться чертами характера, отчего бывает сложно определить, к какому типу темперамента относится конкретный человек.

Темперамент и деятельность. Темперамент обеспечивает индивидуальный стиль деятельности, то есть приемы работы, характерные для конкретного человека. Так, например, один ребенок при решении задачи может долго сидеть без дела, обдумывать и сразу записать результат, а другой моментально начнет что-то записывать, зарисовывать, зачеркивать и спустя время вычленит из этого основное. Одинаковый результат – разные пути достижения.

Свойства темперамента. Каждый темперамент обладает определенными свойствами.

Сензитивность. Подразумевается необходимая минимальная сила раздражения извне для начала реакций в психике индивида. Кроме этого, сензитивность предполагает оценку скорости этой реакции.

Реактивность. Определяет силу и скорость ответа на неожиданный раздражитель, то есть это непроизвольные реакции на свет, громкий звук,

неожиданное действие. От реактивности зависит отвлекаемость человека и возможность сосредоточения.

Активность (пассивность). Степень влияния темперамента на окружающие его раздражители. Проще говоря, это то, с какой скоростью человек может влиять на обстоятельства, препятствия, мешающие ему получить свою цель. Активность вытекает из соотношения ориентации человека на внешний мир (предыдущий пункт) и сосредоточенности на своих целях, желаниях, потребностях, убеждениях.

Пластичность (ригидность). Так характеризуют скорость приспособления человека к изменениям внешней среды. Пластичность – хорошая способность к приспособлению, ригидность – невозможность, трудность в изменении убеждений, взглядов, интересов.

Экстраверсия (интроверсия). Ориентация человека на внешний мир либо внутренний (направленность жизненной энергии). Вторая трактовка: ориентация человека на настоящее внешнее (экстраверсия) или образное прошлое либо будущее (интроверсия).

Возбудимость эмоций. Определяет скорость эмоционального реагирования на минимальный раздражитель извне (минимальная сила, на которую происходит эмоциональная реакция).

Темп реакций. Это скорость психических процессов и реакций (продолжительность): быстрота реакции, темп речи, быстрота ума.

Свойства темперамента проявляются в зависимости от ситуации и конкретных условий. Потому люди разного темперамента могут совершенно по-разному действовать в идентичных ситуациях, но одинаково в отличных условиях.

В психологии принято выделять 4 типа темперамента, или типов нервной системы (по ее свойствам). Но вместе с тем существует несколько типологий.

По процессам возбуждения-торможения

Сангвиник. Это сильный, подвижный и уравновешенный тип. Характеризуется быстрым процессом возбуждения и быстрой сменой его на торможение. Человек с таким типом психики отличается жизнелюбием, активностью, общительностью, отзывчивостью. Он не склонен к переживаниям, легко адаптируется к новым условиям, стремится к лидерству. Сангвиник успешен в работе, дружбе и любви. Он легко переключается с одного дела на другое и с такой же легкостью меняет увлечения. Однако без внешних раздражителей он начинает скучать, становится вялым. Всегда отличается некоторой поверхностностью в восприятии людей и явлений, от чего иногда возникают трудности в межличностных взаимоотношениях. Но с ними сангвиник легко справляется. Чувства и эмоции сангвиника яркие, но неустойчивые. Часто

и громко смеется, но сердится по пустякам. Находчив и подвижен, может управлять эмоциями. Как правило, обладает быстрой речью.

Флегматик. Это сильный, инертный и уравновешенный тип. Условные рефлексы вырабатываются медленно, но после становятся очень устойчивыми. Человек с таким типом всегда пассивен, осторожен и рассудителен. Иногда это доходит до «нудятины и тошноты». Вместе с этим он миролюбивый и доброжелательный. Им легко управлять, контролировать его действия. Флегматик не отличается эмоциональностью и чувствительностью, но на него всегда можно положиться. Он обладает большим упорством, самообладанием, терпением, высокой работоспособностью, но медлителен. В отношениях устойчив, не склонен к переменам. Оказывает хорошее сопротивление негативным длительным раздражителям извне. Свойственная флегматику выдержка и хладнокровие иногда переходит в безразличие к себе и окружающим, работе.

Холерик. Сильный, подвижный и неуравновешенный тип. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Легко возбудимый, агрессивный и беспокойный тип. Холерик отличается изменчивостью, непостоянством, импульсивностью, активностью и оптимизмом. Вместе с большой жизненной энергией можно выделить несдержанность и резкость движений и поступков, крикливость, низкий уровень самообладания, нетерпеливость и частые резкие перепады настроения. Холерик отличается выразительной мимикой, быстрой речью и стремительными движениями.

Меланхолик. Слабый, инертный (или подвижный) и неуравновешенный тип. Отличается пессимистичным настроением, склонностью к тревожности и рассуждениям. Он сдержан и необщителен, легко раним, эмоционален, высоко чувствителен. Внешним раздражителям оказывает слабое сопротивление, заторможен и пассивен. Меланхолик, как правило, не уверен в себе, робок, боязлив, обидчив. Но у него очень разит внутренний мир и ассоциативное мышление. Меланхолик не отличается выразительностью мимики и движений, плохо приспосабливается к новым условиям. Отличается тихой речью, слабостью внимания и быстрой утомляемостью.

Типология Галена. Римский философ и медик Гален тоже выделил 4 типа темперамента, но он акцентировал внимание на чувствах. Эта типология не противоречит остальным, наоборот дополняет их.

Сангвиник. Податлив чувствам, но быстро остывает. Стремится к наслаждению, доверчивый и легковверный человек.

Холерик. Человек страстей. Ему свойственна гордость, мстительность и честолюбие.

Флегматик. Устойчив к влияниям чувств. Не жалуется и не возмущается, раздражается с большим трудом.

Меланхолик. Печаль – его главная характеристика. Любое страдание кажется невыносимым, а желания пропитаны грустью. Нередко думает, что им пренебрегают, оскорбляется по мелочам.

По соотношению сигнальных систем. Сигнальной системой принято называть совокупность процессов психики, отвечающих за восприятие, анализ информации и ответную реакцию. У человека таких систем две:

- первая сигнальная система (усвоение информации посредством деятельности коры головного мозга, через рецепторы);
- вторая сигнальная система (все, что связано с речью и словом).

По соотношению сигнальных систем можно выделить 3 типа людей (темперамента).

Художник. Преобладает первая сигнальная система.

Мыслитель. Преобладает вторая сигнальная система.

Смешанный тип. Примерно равное влияние обеих систем.

Эта классификация считается относительной, так как выраженность работы систем зависит от конкретного типа деятельности.

Конституционная теория Э. Кречмера. Немецкий психиатр и психолог Кречмер составил типологию темпераментов в зависимости от телосложения человека.

Шизотимик (астенический тип). Безвольный и замкнутый тип, склонный к эмоциональным перепадам. Джентльмен и мечтатель, идеалист. Вместе с этим шизотимик упрям и эгоистичен, склонен к абстрактным размышлениям.

Циклотимик (пикнический тип). Как и первый тип, отличается эмоциональными волнами. Это веселый болтун и юморист, реалист, хороший собеседник.

Иксотимик (атлетический тип). Не отличается гибкостью мысли, спокойный и маловпечатлительный. Его жесты и мимика сдержаны. Иксотимик с трудом адаптируется к новым условиям.

Понаблюдав за поведением человека и оценив его телосложение, можно предположить, к какому типу темперамента тот относится. Это будет полезно для налаживания контакта. Предположить темперамент собеседника можно исходя из наблюдений за ним, но это неоднозначный и сложный метод. В настоящее время существует множество точных методик для диагностики и самодиагностики. Определение темперамента – первый этап, но далеко не основной. Куда важнее умение понимать человека напротив и грамотно с ним взаимодействовать, учитывая его врожденные особенности.

Взаимодействие с холериком. Не все, что говорит холерик, действительно так. Просто его речь опережает мысли. Всему виной условия и конкретные

эмоции холерика в настоящий момент. При других условиях он может говорить противоположные вещи. Если в порыве гнева холерик сказал что-то нелицеприятное, то это вовсе не значит, что он правда плохого мнения о вас. В отношениях с холериком стоит быть снисходительным, не принимать все близко к сердцу, учитывать индивидуально опасные для него ситуации и избегать их. Холерики не застревают на ссорах и конфликтах (особенно случайных и секундных), они их действительно забывают и больше не возвращаются к обсуждениям. Не давите на холерика, особенно в рабочих вопросах. Наоборот давайте передышку и оказывайте поддержку.

Взаимодействие с сангвиником. Общение – воздух для сангвиника. Стоит привыкнуть и принять тот факт, что вокруг него всегда много людей. Люди тянутся к сангвинику, а он к ним. Кажется, что с ним невозможно поругаться, но это не так. Несмотря на оптимизм и дружелюбие, сангвиники богаты «тараканами». Из-за поверхностности суждений сангвиники часто делают неправильные выводы. Но быть неповерхностными они не могут. Помните это и давайте им второй шанс. Признаться в своих ошибках сангвинику сложно, он не умеет этого. Потому не стоит этого ждать. Лицо – инструкция к сангвинику. Тот случай, когда все действительно написано на лице. Будьте наблюдательны, и мимика сангвиника сама вам все расскажет: что думает человек, что ему приятно, а что неприятно и другое. Постоянно подпитывайте его впечатлениями, событиями. При монотонности и однотипных ощущениях сангвиник скучает, может уйти из отношений. Но к тем, кто всегда дает им новые эмоции, ощущения и условия реальности, привязываются надолго. Сангвиникам нравится, когда у них просят совета или интересуются их мнением. Рассуждайте вместе с ним, решайте задачи, стройте планы. Не пренебрегайте экстримом и адреналином.

Взаимодействие с меланхоликом. Избегайте громких и резких звуков, криков. Не прибегайте к негативной оценке меланхолика и того, что ему дорого. Избегайте критики и наказания, порицания. Если это необходимо, то выбирайте мягкие необвинительные формы. Сблизиться с меланхоликом просто – нужно вызвать жалость к себе, рассказать печальную историю, вызвать и проявить сочувствие. Избегайте экстремальных ситуаций и развлечений. Предпочтение стоит отдавать теплым душевным беседам. Из фильмов меланхолик предпочтет драму, нежели ужасы и триллеры. Никогда не произносите «срочно», не подгоняйте, не требуйте, не приказывайте. Это вгоняет меланхолика в ступор, он начинает лихорадочно совершать неверные движения, паникует, ничего не соображает. В детальной работе, требующей фокусировки и внимания, меланхолик – прекрасная кандидатура. Знакомить с новыми людьми меланхолика нужно постепенно, осторожно. Не «бросать его с размаху в прорубь». У меланхоликов хорошо развита интуиция, они редко ошибаются.

- мотивы, управляющие поведением человека, и ценностные ориентации, также влияющие на деятельность, отношение к миру и окружающим;
- направленность: совокупность взглядов, мировоззренческих принципов, верований, установок, интересов, формирующихся под влиянием социума;
- опыт: знания, умения, навыки, приобретенные человеком в процессе воспитания и самовоспитания, образования и саморазвития.

Взаимодействие с флегматиком. Узнать флегматика можно только через общение, но нужно все вытягивать клещами. Флегматики – консерваторы, потому не стоит требовать от них быстрого привыкания и принятия чего-то нового. В новых ситуациях или после нестандартного предложения предоставьте флегматику достаточно времени для раздумий. Не ждите оперативности и скорости и в других вопросах. Человек, взаимодействующий с флегматиком, должен уметь ждать и быть терпеливым. Не ждите сочувствия и другого эмоционального отклика, особенно сиюминутного. Но это не значит, что они совсем равнодушны и не испытывают эмоции. Флегматик может переживать за вас, но ему сложно выдавливать из себя слова или жесты, он лучше молча, сделает что-то полезное для вас. К слову, от окружающих они ждут такого же сочувствия: поддержки на деле, а не на словах. Если вы хотите завоевать расположение флегматика, то нужно быть реалистом, избегать фантазий, демонстрировать логику и рассудительность, невозмутимость и рациональность. Развлечения, праздники, творчество, разговоры не привлекают флегматика. Ему важно дело. Второе, что привлекает – четкая, практичная, понятная речь. Рекомендуется избегать образности и сленга в общении с флегматиком. Все просьбы или задания для флегматика лучше оформлять на бумаге, расписывая как четкую инструкцию.

Нет плохих или хороших темпераментов, найти общий язык можно с любым человеком, правда, при условии, что совпадают ваши темпераменты. Так, например, холерик несовместим с сангвиником. Это два лидера. Не уживутся и холерик с меланхоликом. Один не специально, но постоянно обижает, другой – сам по себе обидчив. Холерик и флегматик – оптимальный вариант. Сангвиник и флегматик будут часто ссориться, но в то же время они могут решать эти конфликты. Однако недовольство друг другом будет нарастать. Сангвинику подойдет его противоположность – меланхолик. Притом идеально, если сангвиник – мужчина.

Иногда к этим компонентам добавляют еще социальный статус¹ и роли, которые человек играет в обществе. Но это, на мой взгляд, внешнее проявление личности и не имеет отношения к ее внутренней структуре.

Сложнее определить понятие «индивидуальность», потому что, помимо личностных особенностей, которые выступают основными составляющими индивидуальности, в нее входят биологические, физиологические и другие особенности человека.

Индивидуальность – это конкретный человек, который отличается от других людей уникальным сочетанием психических, физиологических и социальных особенностей, проявляющихся в поведении, деятельности и общении.

¹ Социальный статус – это положение, занимаемое индивидом в иерархической социальной системе, в которую он включен (группа, признанная или альтернативная общественная подсистема).

Это общественная позиция человека, связывающая с другими путем определения законов взаимодействия (права и обязанности, особенности взаимодействия и иерархия подчинения).

Статус личности определяется признаками специфическими и важными для данной социальной группы: национальные, возрастные, экономические показатели.

В большей мере социальный статус определяется внешними факторами и достижениями, такими как наличие власти, материальной обеспеченности, имеющимися возможностями. Значительно реже при определении статуса общественная группа ориентируется на умения, а также знания индивида, его внутренние личностные качества, харизматичность в общении, образование.

Социальный статус личности подразумевает не только пользование особыми благами, но также налагает на индивида некоторые обязательства, которые касаются определенной деятельности, ожидаемого поведения и выполнения предписанных обществом норм.

Для определения индивидуального общественного положения учитывается его уровень дохода, материальные вещи, входящие в собственность, образ и стиль жизни, межличностные отношения, занимаемая позиция в системе разделения видов труда, занимаемое место в политической иерархии, уровень образования, врожденные показатели (национальность, происхождение и т.д.). На основании данных критериев каждый индивид имеет одновременно несколько социальных статусов, отражающих уровень каждого параметра (юноша – является социальным статусом относительно возраста, инженер – отражает статус относительно профессии, монополист – показывает статус на основании материальной собственности).

С помощью понятия «индивидуальность» чаще всего подчеркивается неповторимость и уникальность каждого человека. С другой стороны, в индивидуальности мы встречаем те качества личности и индивидуальные свойства, которые есть у всех, но имеют разную степень выраженности и образуют сочетания. Все индивидуальные качества проявляются в различных способах поведения, деятельности, общения.

Индивидуальность человека проявляется практически во всех сферах его психики и деятельности:

- в своеобразии эмоциональной сферы: уровне, активности, формах проявления эмоций;
- в индивидуально-психологических особенностях темперамента и характера;
- в уровне и характере интеллекта;
- в особенностях активности и деятельности;
- в особенностях познавательных процессов: памяти, внимания, мышления, воображения, творчества;
- в мотивации поведения;
- в задатках и способностях;
- в коммуникативных качествах: уровне и характере общения, степени конфликтности, формах и способах коммуникации и т. д.;
- в характере социального взаимодействия;
- в интересах, потребностях и возможностях;
- в идеологии, нравственных принципах, интересах и убеждениях.

И чем больше человек выделяется из однородной толпы, тем ярче его индивидуальность. Именно индивидуальность определяет характер деятельности человека в обществе, успех и пути его достижения. Индивидуальность оценивают в человеке и другие люди, хоть далеко не все ее проявления одинаково полезны и для общества, и для самого человека.

И яркая индивидуальность далеко не всегда означает приятного в общении, продуктивно работающего человека. Иногда индивидуальность проявляется в асоциальном поведении, стремлении к эпатажу, нарушении общепринятых норм. Тогда социум применяет к такому «оригиналу» социальные санкции. Да, можно сказать, его загоняют в рамки общепринятых норм, ограничивают его индивидуальность. Но таковы законы общества,

и нормально жить в нем можно, только подчиняясь этим законам. Именно общество задает рамки проявления индивидуальности.

Таким образом, человек представляет собой сложную многоуровневую систему свойств, качеств и характеристик. И понятия «индивид», «личность» и «индивидуальность» отражают разные проявления этой системы. И как любые элементы системы, они не взаимозаменяемы, но взаимосвязаны.

2 Индивидуальный стиль деятельности

Профессиональная деятельность человека зависит не только от его возраста, но и от индивидуальных особенностей человека. Возрастное психическое развитие характеризуется возрастающей индивидуализацией по мере взросления и старения человека. Индивидуализация является также способом приспособления человека к объективно заданной извне структуре трудовой деятельности».

Процесс индивидуализации в труде человека может иметь разные выражения:

- индивидуальные различия как фрагментарные или эпизодические проявления непохожести людей в профессиональной деятельности, поведении;

- индивидуальный стиль как устойчиво сохраняющиеся в течение длительного времени различия в профессиональной деятельности, индивидуальное сочетание способов и задач профессиональной деятельности;

- индивидуальность как выражение неповторимости, самобытности личности человека в труде, индивидуальное профессиональное мировоззрение, нередко индивидуальный вариант профессионального типа личности человека в труде. Если индивидуальные различия устойчиво захватывают сферу личности, ее менталитеты, мировоззрение, то можно говорить о наличии индивидуальности.

Становление индивидуальных различий происходит в ходе включения, интеграции человека в систему общественных отношений, сравнения себя с другими людьми. Люди непохожи и отличаются друг от друга:

- выборе профессии и предмета труда;

- в выборе специализации, заданий и ситуаций внутри профессий;
- в отношении к профессии и в мотивации к профессии и к труду;
- в выборе и комбинации способов работы, в разной эффективности своего труда;
- в динамике профессионализма и в траектории движения к профессионализму, в разной обучаемости и работоспособности;
- в уровне притязаний и в отношении к себе и к своим возможностям, в индивидуальном характере ошибок, затруднений.

Для одних людей профессиональная деятельность есть путь самореализации, другие самовыражают себя в непрофессиональной сфере, хобби и т.д. Приобретая устойчивый характер, индивидуальные различия могут способствовать становлению индивидуального стиля профессиональной деятельности.

Под *индивидуальным стилем* принято понимать обусловленную природными особенностями человека устойчивую систему способов и тактик деятельности, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности. Эта устойчивая система способов деятельности человека тесно связана с особенностями его личности в целом.

Иными словами, индивидуальный стиль профессиональной деятельности определяется природными, врожденными особенностями человека (состояние организма, нервной системы, высшей нервной деятельности), а также прижизненно сложившимися качествами личности, возникшими в ходе взаимодействия человека с предметной и социальной средой.

Наиболее общая структура индивидуального стиля деятельности разработана в работах Е.А. Климова, по мнению которого, у каждого человека существуют такие особенности, способы деятельности, которые непроизвольно или без заметных субъективных усилий (как бы стихийно) провоцируются данной объективной обстановкой, активизируя имеющийся у человека комплекс типологических свойств нервной системы.

Эти особенности Е.А. Климов обозначил как *ядро* индивидуального стиля. Они обуславливают первый приспособительный эффект, который существенно определяет направленность дальнейшего приспособления к среде. Но они не обеспечивают всего необходимого приспособительного эффекта. Поэтому возникает другая группа особенностей, которые вырабатываются в течение некоторых более или менее продолжительных поисков (сознательных или стихийных). Эта группа составляет своеобразную *пристройку* к *ядру* индивидуального стиля.

Например, на основе инертности нервной системы, характерной для флегматиков, сама собой возникает склонность не отрываться от начатой работы, а значит, и такая особенность деятельности, которая может быть осмыслена как своеобразный способ эффективного уравнивания со средой: доведение действий до конца. На основе инертности легко осуществляются медленные и плавные движения, возникает предпочтение стереотипных способов действия, пунктуальное соблюдение однажды принятого порядка. Аналогичным образом и на основе подвижности, характерной для холерического темперамента, стихийно складываются противоположные черты деятельности.

Среди особенностей, составляющих ядро индивидуального стиля деятельности, всегда имеются две группы:

- (а) особенности, благоприятствующие успеху в данной обстановке;
- (б) особенности, противодействующие успеху.

Это деление носит чисто функциональный характер, т. е. одна и та же особенность деятельности может оказаться в одном случае в группе «а», в другом – в группе «б» в зависимости от характера объективных требований.

Например, если человек с инертным типом нервной системы будет выполнять монотонную ручную работу, то особенности его индивидуального стиля деятельности окажутся в группе «а», способствуя его успешной работе. Однако, если в силу каких-либо причин ему придется выполнять задачи, требующие частого и неожиданного изменения действий, его индивидуальные особенности окажутся во второй группе.

Если индивидуальные особенности сотрудника противодействуют успешному осуществлению деятельности, то рано или поздно, стихийно или сознательно его деятельность обрывает компенсаторными механизмами. Так, обусловленная инертностью недостаточная расторопность компенсируется предусмотрительностью, осторожностью и повышенной внимательностью. Сниженная сопротивляемость монотонии, обусловленная индивидуальной подвижностью, компенсируется стремлением искусственно разнообразить свою деятельность.

Степень выраженности у человека типологически обусловленных особенностей деятельности, благоприятствующих ее выполнению, определяет возникновение и других элементов пристройки к ядру стиля, а именно поиски и максимальное использование всех возможностей, которые доступны для успешного выполнения этой деятельности.

Так, служащие инертного типа доводят до совершенства стереотипную упорядоченность рабочего места и систематичность в работе. Инертные спортсмены-фигуристы предпочитают элементы, включающие статические позы, медленные плавные движения и добиваются здесь наибольшего эффекта. Подвижные максимально используют свои скоростные ресурсы и способность быстро переключаться с одной ситуации на другую и находят себя в тех видах деятельности, которые требуют этих качеств.

Среди особенностей, составляющих пристройку к ядру индивидуального стиля, также можно выделить две группы:

- (в) особенности, имеющие компенсаторное значение и
- (г) особенности, связанные с максимальным использованием имеющихся особенностей.

Индивидуальный стиль деятельности. Чем больше особенностей относится к категориям (а), (б), (г) и чем меньше остается некомпенсированных особенностей группы (б), тем в большей степени сформирован и выражен индивидуальный стиль деятельности.

В трудовой деятельности, так или иначе, проявляется все многообразие человеческой психики. Однако эти проявления носят своеобразный характер, обусловленный специфическими для каждой профессии предметами и орудиями труда, а также организационными задачами. Это позволяет говорить о

профессионально-важных качествах индивида, среди которых выделяют психологические особенности:

- сенсорной деятельности;
- мыслительной деятельности;
- моторной деятельности;
- внимания;
- памяти;
- эмоционально-волевой сферы;
- особенности личности.

Неповторимость каждой личности все больше требует от организации обоснованной программы развивающих и формирующих воздействий для каждого конкретного работника.

Однако есть профессии, предъявляющие к определенным свойствам индивида очень высокие требования (например, требования к выдержке и самообладанию или скорости реакций). Тогда необходимым условием успеха становится отбор людей с индивидуальными и личностными особенностями, пригодными для данной профессии.

Индивидуальный стиль деятельности и его формирование.

Путь к мастерству лежит через самосовершенствование, осознание себя как творца. Каждый специалист проходит этот путь, опираясь на свои индивидуальные особенности.

Обобщенной характеристикой индивидуально-психологических особенностей человека, складывающихся и проявляющихся в его работе, является индивидуальный стиль деятельности.

Современная психология уделяет много внимания изучению отдельных подструктур личности, которые определяют индивидуальность человека. Чаще всего выделяют две категории черт:

- биологически обусловленные, т. е. те, с которыми человек рождается и которые прослеживаются на протяжении всей его жизни;
- социально обусловленные, т. е. те, которые он приобретает в процессе своего социального развития (общения, деятельности).

Выделяют четыре *подструктуры личности*:

1. *Подструктуру направленности*, включающую в себя те идеалы и ценности, сквозь призму которых специалист подходит к

своей работе, моральные черты личности. О людях, осознанно использующих идеалы и ценности в жизни и работе, говорят: «целостная личность, сильный человек». Данная подструктура не включает в себя непосредственных природных задатков и отражает индивидуально преломленное общественное сознание.

2. *Подструктуру опыта*, включающую знания, умения и привычки, приобретенные личностью. Действительно, знания, которые накапливает в течение жизни специалист, привычки, которые у него формируются, формы и методы, которые он использует в работе, являются непосредственным отражением особенностей его личности. Немалую роль при этом играют биологически обусловленные темперамент и черты характера.

3. *Подструктуру форм отражения*, представляющую собой индивидуальные особенности отдельных психических процессов: внимания, восприятия, памяти, особенностей мышления и способностей. Она формируется путем упражнения и связана с биологически обусловленными особенностями. Для формирования индивидуального стиля работы следует обратить особое внимание на изучение своих способностей.

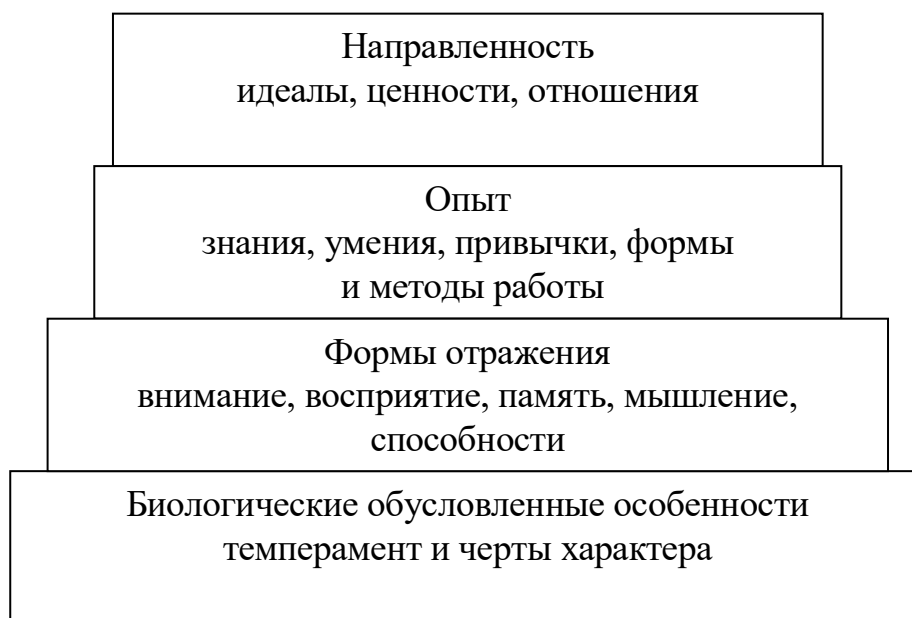
Успешность работы во многом зависит от наличия целого ряда способностей:

- коммуникативных – общительности, доброжелательности и расположенности в общении;
- организаторских – способности организовать собственную деятельность, способности к волевому действию и убеждению, владению собой;
- творческих – чувства новизны, критичности мышления, способности преобразовывать структуру объекта, направленности на творчество, стремления к лидерству и к получению высокой оценки со стороны окружающих;
- гностических, дающих возможность приобретать знания и умения, в том числе и на основе анализа собственного опыта;
- конструктивных, позволяющих выработать стратегическую линию в работе, решать повседневные задачи с учетом общих целей, устанавливать необходимые взаимосвязи с задачами воспитания и уровнем развития ребенка.

4. *Биологически обусловленную подструктуру*, включающую в себя типологические свойства личности, важнейшим из которых

является темперамент, половые и возрастные особенности, которые в основном обусловлены природными свойствами человека.

Таким образом, структуру личности, лежащую в основе выработки индивидуального стиля, можно представить в виде иерархической пирамиды.



Как и в любой иерархии, особенности низшего уровня влияют на поведение человека больше, чем подструктуры высших уровней. В любой ситуации, особенно требующей быстрой реакции или решения, действия импульсивно будут отражать особенности его темперамента и биологически обусловленные черты. И лишь по мере анализа или размышления он будет руководствоваться подструктурами высших уровней: вспомнит, как действовал в аналогичных случаях в прошлом, перепроверит свои действия, будет использовать накопленные знания и опыт, анализировать ситуацию, исходить из направленности и т. д.

Природные и сформированные в течение жизни свойства личности образуют сложные динамические структуры. Именно благодаря ним, человек может регулировать свое поведение и не находиться в полной зависимости от биологически обусловленных особенностей. Также благодаря ним, каждый человек обладает глубоко индивидуальной личностной структурой, что проявляется в его поведении и работе.

Как определять индивидуальный стиль? Вопрос этот непростой, и ответов на него существует множество. При всем

многообразии ответы можно свести к одному слову – «диагностика». Возникает следующий вопрос: «Как разобраться в огромном море диагностических методик?» Действительно, даже для специалистов выбрать методики, простые в применении и наиболее точно отвечающие на поставленные вопросы, – трудная задача. Еще более сложной может оказаться задача применения полученных результатов в жизни и работе. Поэтому диагностику лучше проводить постепенно, каждый раз увязывая полученный итог с реальной жизнью и находя ответ на вопрос: «Как это помогает или мешает мне в работе?»

1. *Диагностика биологически обусловленных особенностей.* С этой целью можно использовать методику Г. Айзенка. Описание получившегося в результате диагностики типа темперамента можно найти в книге Р.М. Грановской «Элементы практической психологии».

2. *Диагностика опыта.*

Для изучения особенностей своего опыта (знаний, навыков, форм и методов работы) специалист может применять и диагностические методики, и рефлекссию. О рефлексии подробнее будет сказано далее.

Важным способом работы по диагностике и развитию подструктуры опыта является участие специалиста в работе методических объединений и различных формах повышения квалификации.

3. *Диагностика форм отражения.*

Для диагностики особенностей внимания, восприятия, памяти, мышления существует огромное количество методик. Применяя их, важно понимать, как вы будете использовать полученные результаты.

4. *Диагностика направленности.*

Данная подструктура наиболее сложна для изучения, поскольку она затрагивает наиболее глубинные и важные для человека особенности личности. Кроме психодиагностических методик, хорошо использовать технику на самописание и рефлекссию.

Существенное влияние на процесс формирования индивидуального стиля деятельности оказывают приемы

стимулирования самоутверждения и приемы стимулирования самореализации.

Приемы стимулирования самоутверждения направлены на преодоление психологических барьеров, которые связаны с неуверенностью в своих силах и сформированы еще в детстве. Чаще всего они возникают при организации творческой работы и, соответственно, легче всего преодолеваются также в ходе творческой деятельности. Приемы стимулирования самореализации должны быть направлены на то, чтобы вызвать у специалиста, уже включенного в рабочий процесс, стремление к свободному самовыражению, к проявлению и развитию своих творческих способностей. Приемы предполагают, прежде всего, создание необходимых условий для свободного выбора способов решения задач, для внесения в процесс творчества чего-то своего, индивидуального.

Интегративным показателем эффективности процесса формирования индивидуального стиля деятельности является профессиональная творческая активность.

Творчество – свойственная человеку целенаправленная работа, отмеченная неординарностью, оригинальностью, нестандартностью мышления, чувств, действий и направленная на получение новых существенных свойств, признаков, качеств конечного продукта практического и умственного труда, а также на осознание собственных возможностей во всех проявлениях интеллектуальной, эмоциональной и предметной деятельности. Особое значение имеет формирование благоприятного психологического климата в коллективе, который бы способствовал творческой работе.

Характеристиками такого климата являются:

- эмоционально-психологический настрой;
- стимулирование включения в творческую деятельность;
- создание условий результативной деятельности;
- учет интересов.

Созданию эмоционально-психологического настроения в ходе работы способствует выполнение следующих правил отношений:

- отношения в коллективе должны строиться как совместная творческая деятельность, при этом следует развивать демократические, диалоговые, вариативные методы общения;

- совместную творческую деятельность в коллективе должна пронизывать идея преодоления сложностей и достижения цели;

- должна быть реализована идея свободного выбора форм, направлений, видов деятельности, которая формирует мотивационную сферу, развивает творческое мышление, стремление к самостоятельным действиям, критической оценке своих возможностей;

- необходимо стремиться к достижению абсолютного признания достоинства каждой личности, ее права на выбор, самостоятельную профессиональную деятельность, творчество, творческое взаимовлияние личностей.

Итак, занимаясь выработкой индивидуального стиля деятельности, необходимо помнить:

- поскольку индивидуальный стиль деятельности является выражением индивидуальности человека в конкретной работе, то он не может быть ошибочным;

- индивидуальный стиль вырабатывается под влиянием общих целей деятельности и представлений субъекта о ее успешности;

- наибольшая успешность деятельности обеспечивается благодаря выработанному индивидуальному стилю деятельности.

Предпосылками выработки индивидуального стиля являются:

- наличие зоны неопределенности деятельности, благодаря чему одна и та же деятельность может выполняться по-разному;

- желание человека сделать свою деятельность более успешной;

- желание человека сделать свою деятельность более приятной, приносящей эмоциональное удовлетворение¹.

Специалисты выделяют *три стадии* в становлении индивидуального стиля профессиональной деятельности, в которых особенно ярко представлены реакции индивида, его

¹ Индивидуальный стиль вырабатывается на протяжении длительного времени. Скорость его формирования у разных людей может быть разной, но в целом надо учитывать общие закономерности формирования индивидуального стиля. Например, по данным, полученным в рамках возрастной психологии, стабилизация в карьере, предполагающая стабилизацию собственных стилей работы, происходит с 27 до 32 лет.

ригидность¹ или лабильность², способности к трудовой и умственной деятельности, обучаемость и пр.

Первая стадия – это выбор профессии без имеющегося образования, выбор направления обучения, прохождение обучения. Средний возраст 16-23 года.

В момент появления у подростка самосознания или в связи с социальными факторами (потеря кормильцев, нужда и пр.) у него встает вопрос, зачастую связанный со стрессами и кризисом: как и какую профессиональную деятельность освоить.

Индивид может понимать востребованность определенной сферы профессиональной деятельности в социуме, а может не осознавать, или не знать, или иметь неверную информацию по этому вопросу, а может домысливать, мечтать и обесценивать. Он может отдать предпочтение тому, что «близко его сердцу», или предаться сухому расчету, а может повестись на поводу программ, исходящих от окружающих. В этот момент уже можно проследить зачатки будущих паттернов поведения в профессиональной деятельности. Но только череда кризисов, а точнее найденных из них выходов сформируют индивидуальное поведение в дальнейшем.

На этой стадии можно четко разделить два разрешения, сформированные в результате многочисленных факторов, которые определяют два направления дальнейшей деятельности. Это своеобразная «фиксация» на первой стадии, отказ от обучения и непосредственное погружение в профессиональную деятельность (не требующую особых знаний или подразумевающую обучение в процессе осуществления деятельности). «Застрявшие» на первой стадии по большей части биполярны: это в основном люди, не способные или не желающие осваивать сложные системы деятельности, и предпочитающие (или вынужденные) остановиться на выборе непосредственной деятельности; а также личности, осознающие желание или необходимость выполнять конкретную

¹ Ригидность – неготовность к изменениям программы действия в соответствии с новыми ситуационными требованиями.

² Лабильность эмоциональная в психологии – это патология нервной системы, характеризующаяся неустойчивостью настроения, его резкими перепадами без видимых причин.

деятельность, для которой обучения не требуется, или оно может понадобится в будущем (в т.ч. в виде повышения квалификаций и т. п.).

Если первые, как правило, не стремятся к повышению уровня образования и специализации, и в течение жизни не изменяют индивидуальный стиль деятельности, ригидны и мало увеличивая свою продуктивность, то вторые имеют перспективы развития. Можно сказать, что в одном случае выбор неосознанный или вынужденный, а во втором – осознанный. Вторым разрешением является выбор дальнейшей профессии, и принятие ответственности в обучении по данному направлению. Здесь также встает вопрос осознанности и неосознанности выбора, а зачастую место вынужденного выбора занимает навязанный в той или иной степени.

Вторая стадия – выбор направления профессиональной деятельности с имеющимся образованием.

В процессе обучения меняются цели, мотивы, идеалы, предстоящая профессия выглядит в новом свете, многое из предположений оказалось неверным, открылись новые нюансы и тонкости. В связи с этим у индивида может произойти переоценка его желаний в выборе профессии. В таком случае человек может выбрать иную профессию, схожую или разнящуюся выбранной им прежде, и либо он застревает на данной стадии, продолжая обучение в другом направлении (вечный студент), или происходит регресс к первой стадии, выбирается профессиональная деятельность, не требующая опосредованного изучения.

Здесь еще не сформировался индивидуальный стиль индивида, но он уже отдает себе отчет о предстоящей деятельности и всех ее аспектах (или большей ее части), его поведение во многом отражает будущие тактики, способность сопротивляться трудностям, работоспособность, продуктивность и т. д.

Можно заметить стремление к лидерству, уровень социализации, целеустремленность и иные факторы, формирующие индивидуальный стиль профессиональной деятельности. Осуществление профессиональной деятельности. Во время осуществления профессиональной деятельности можно проследить индивидуальный стиль поведения у каждого человека.

Его желание двигаться по карьерной лестнице, устойчивость к конкуренции, обучаемость, терпеливость – все это и многое другое либо способствует продуктивной деятельности, либо мешает полноценной реализации.

При выполнении поставленных задач большую роль играет переключаемость индивида, направленность внимания (выбор и поддержание деятельности), способность к сосредоточенности (углублении в деятельность и отстранение) и его истощаемость. Эти факторы первостепенно влияют на такие показатели, как продуктивность деятельности, время и качество выполнения задач. Именно в способности направлять и распределять свое внимание в первую очередь проявляется индивидуальный стиль профессиональной деятельности. В зависимости от умения индивида овладеть своим вниманием и контролировать его, формируется его деятельность. Это доминирующий субъективный фактор в формировании индивидуального стиля трудовой деятельности.

Также не обойдем стороной такие понятия как *способность, предрасположенность, желание, трудоспособность и целемотивация*.

При отсутствии способностей человеку сложно осваивать конкретную деятельность, он начинает отставать от коллектива, что может повлиять на отношение к нему; он может потерять интерес к данной профессии, возможно разочарование и переоценка ценностей.

В то же время при наличии способности к данной деятельности, человеку может слишком легко даваться выполнение задач, и он может чрезмерно «расслабиться» и не прикладывать усилий при осуществлении трудовой деятельности. Это может привести к пониманию, что знаний недостаточно, он может с тем же успехом отстать от коллектива, безответственно осуществлять свою деятельность, что в результате может закончиться халатностью и привести (в некоторых случаях) к травмам или смерти.

Предрасположенность – неоднозначный фактор в профессиональной деятельности, но точно можно сказать, что наличие предрасположенностей к конкретной деятельности (при грамотном их развитии) продуктивность увеличивается.

Также можно провести прямую корреляцию между продуктивностью деятельности и наличием желания. В отсутствии желания деятельность, как правило, неконструктивна и неперспективна.

Трудоспособность – не столько врожденный, сколько приобретенный навык, нарабатываемый с годами. В зависимости от воспитания и установок окружения, в ребенке формируется умение организовать свою трудовую деятельность. В случае, если данный навык не был наработан в течение детства и подросткового возраста, наработать его позже крайне сложно, и требует больших усилий, что непосредственно влияет на профессиональную деятельность.

Целемотивация индивида определяет не только продуктивность, но и направление выбранной деятельности. Для конструктивной деятельности необходимо подкрепление, будь то духовные или экономические ценности. Человек может трудиться ради вознаграждения, или ради продукции деятельности, для одобрения со стороны или подкрепления самоуважения и т. п. При отсутствии целей и мотивов деятельность практически невозможна.

Таким образом, одни люди качественнее работают в стабильном и равномерном графике, иным необходим свободный график, или постоянное разнообразие в выполняемых задачах. Кто-то легче выполнит задание самостоятельно, другие гораздо продуктивнее организуют деятельность других людей, в то время как сами не склонны к исполнительной деятельности.

В зависимости от психической организации и личностных особенностей формируется индивидуальный стиль трудовой деятельности, из которого вытекают особенности выполнения задач, трудности, связанные с выполнением трудовой деятельности. Это доказывает, что при организации профессиональной деятельности необходимо учитывать индивидуальные особенности человека.

Третья стадия – осуществление профессиональной деятельности.

Механизмы индивидуального стиля профессиональной деятельности. В отечественной психологии к числу таких механизмов относят адаптацию, компенсацию и коррекцию.

Механизм адаптации заключается в использовании человеком (осознанно или неосознанно) тех своих благоприятных

или позитивных природных качеств, которые способствуют успеху в деятельности. При этом человек может установить, что успех деятельности достигается несколькими способами (мотив, организованность, скорость и др.), и использовать те из нужных способностей, которые у него самого развиты. Лица с подвижной, мобильной нервной системой склонны варьировать, разнообразить свою работу, в то время как представители инертной нервной системы охотно выполняют задания, требующие однообразных многократных действий. Удобные для себя условия деятельности создают люди при организации рабочего места (инертные заранее располагают инструмент и материал в определенном порядке, у подвижных этого нет), при организации начала работы (у инертных растянут этап изучения документации, подготовки станка к работе, вследствие чего они позднее приступают к работе, у подвижных этот этап свернут). Лица с инертной и слабой нервной системой более тщательно соблюдают требования безопасности, у людей с подвижной и сильной нервной системой наблюдаются частые отклонения от них, что приводит к браку в работе.

Иногда простое приспособление человеком деятельности к своим качествам и склонностям может и не приводить к успеху в деятельности. Например, лица с преобладанием возбуждения выбирают торопливый стиль с преждевременным выполнением действий, что ведет к их несвоевременному осуществлению.

Механизм компенсации заключается в выборе человеком таких условий труда, которые помогали бы ему избежать ситуаций, в которых могли бы проявиться его неблагоприятные качества. В ходе осознанного или спонтанного самоанализа своих негативных природных особенностей (соматических или нейродинамических) человек прилагает усилия к тому, чтобы уравновесить их за счет способов своей деятельности (компенсация) или максимально использовать свои наиболее развитые качества (сила, скорость, координация и др.).

Таким образом, механизмы адаптации и компенсации обуславливают выбор тех способов, приемов и стратегии работы, которые в большей мере соответствуют природным особенностям человека и обеспечивают высокую продуктивность труда без «насилия» и «ломки» самого себя. Работая в присущей ему манере,

человек меньше устает и не подвергается психологическим деформациям.

Механизм коррекции обеспечивает выполнение трудовых действий человека в оптимальных границах. Например, в некоторых случаях отсутствующие качества человека нельзя компенсировать и благоприятные его признаки также не реализуются в трудовой деятельности. В этих условиях складывается нерациональный индивидуальный псевдостиль, ибо результат деятельности выходит за пределы оптимальных границ, производительность или качество труда падают. Механизм коррекции, с одной стороны, «подтягивает» профессионально значимые качества, а с другой – подавляет или ограничивает избыточные и энергозатратные действия.

Следует отметить, что механизмы адаптации, компенсации и коррекции индивидуального стиля тесно связаны. Так, общеизвестно, что ограниченные скоростные возможности у инертных лиц и затрудненность действий в ситуациях напряжения у лиц со слабой нервной системой компенсируются выбором и созданием соответствующей ситуации, большей выраженностью подготовительного этапа работы и более строгим соблюдением требований. Как бы ни усложнялись требования деятельности, человек находит способы достижения успеха, гибко используя свои ресурсы.

Типология стилей профессиональной деятельности. В психологии изучены и описаны различные виды стилей деятельности человека. Все эти стили можно подразделить на две группы:

- неспецифические, или общечеловеческие и общепрофессиональные;
- непосредственно индивидуальные.

По критерию соотношения требований деятельности и возможностей человека выделяют следующие типы:

- *результативный стиль*, формируемый с учетом требований деятельности. Здесь человек приспособляется, адаптируется к профессии;
- *максимально оптимальный стиль*, который выбирается в соответствии со склонностью человека и в то же время не вступает в противоречие с требованиями деятельности. Здесь и

эффективность возрастает, и человек работает без излишнего напряжения своих психических сил;

- *компенсаторный стиль*, означающий наличие способностей к замещению, достраиванию недостающих качеств с учетом требований деятельности;

- *субъектно-комфортный стиль*, основанный на субъективных предпочтениях и «удобствах» деятельности, выбираемой человеком (продолжительность и режим работы, содержание и место работы и др.). Этот стиль ориентирован на удовлетворенность человека и потому не всегда может быть результативным;

- *нерациональный, или деформирующий стиль*, включающий способы и тактики, не отвечающие психофизиологическим особенностям человека и поэтому требующие от него огромных и неадекватных психических затрат, перегрузок. Компенсаторные ресурсы при таком стиле весьма ограничены, что не может не отразиться на образовании профессиональных деформаций;

- *маскирующий стиль*, скрывающий недостатки человека без возможности компенсации;

- *корректирующий стиль*, когда человек перестраивает свои природные особенности с учетом прижизненно сложившихся у него способов деятельности и поведения;

- *преодолевающий стиль*, когда человек выходит за пределы своих возможностей, находя в себе новые ресурсы;

- *творческий стиль*, когда человек выходит за пределы требований профессии и обогащает ее, опережая современников;

- *избыточный стиль*, когда человек добровольно отдает больше своих сил и возможностей, чем это требуют профессиональная деятельность и социум.

По степени преобладания у человека той или иной стороны профессиональной деятельности и профессионального общения различают следующие типы индивидуального стиля деятельности:

- *осторожный* (с преобладанием контрольной части деятельности над ориентировочной);

- *импульсивный* (с преобладанием исполнительной части деятельности над ориентировочной);

- *рисковый* (с преобладанием исполнительной части деятельности над контрольной);

- *атакующий, контратакующий и защитный* стили (в спорте);
- *рассуждающе-методический* (с четкой организацией всех сторон деятельности), *эмоционально импровизационный*.

Формирование индивидуального стиля деятельности предполагает, с одной стороны, учет внутренних условий индивидуального стиля деятельности (структурных компонентов) в их взаимодействии, с другой стороны, внешних условий и требований деятельности.

Становление индивидуального стиля деятельности, как правило, осуществляется двумя путями:

- посредством самовоспитания, т.е. стихийно;
- путем целенаправленного обучения.

В процессе организованного формирования индивидуального стиля деятельности очень важно учитывать следующие положения:

- в настоящее время становится все более очевидным, что индивидуальный стиль деятельности формируется всегда и при всех условиях, и не только сознательно, но и стихийно;

- возникнув первоначально на основе природных особенностей, индивидуальный стиль деятельности «обрастает» затем целой системой личностных качеств, которые, в конце концов, и определяют его эффективность;

- в процессе обучения и совершенствования деятельности происходит не сглаживание, а, наоборот, возрастание дифференциации индивидуального стиля.

Индивидуальный стиль деятельности может играть не только позитивную, но и негативную роль в деятельности человека. До сих пор индивидуальный стиль деятельности понимался как оптимальный индивидуальный стиль. Однако оптимальный стиль – это лишь частный случай общего процесса формирования индивидуального стиля деятельности. В этой связи правомерно говорить о двух разновидностях индивидуального стиля деятельности:

- в основном позитивный стиль, помогающий добиваться успешных результатов в деятельности. Задача педагога в этом случае помочь обучающемуся усовершенствовать этот стиль, сделать его оптимальным в данных условиях;

- в основном негативный стиль, мешающий учащемуся, закрепляющий его отрицательные тенденции поведения и

развития. Задача педагога здесь – «расшатать» сложившийся косный индивидуальный стиль, организовать работу по постепенному формированию нового, позитивного индивидуального стиля.

Основными условиями формирования индивидуального стиля деятельности являются:

- Наличие нескольких равноценных программ, промежуточных целей, действий, операций для осуществления одной и той же задачи. Эффективным является процесс воспитания, учитывающий, что одна и та же деятельность может осуществляться психологически разными путями и с опорой на разные природные особенности.

- Учет объективных требований, включающих необходимый объем знаний, навыков, умений для решения поставленных целей и задач.

- Наличие активного интереса и положительного отношения к деятельности. При этом активные мотивы выбора системы действий, операций, промежуточных целей должны соответствовать особенностям человека. В этом случае тот или иной стиль выбирается потому, что он наиболее эффективен и повышает продуктивность деятельности, кроме того, наиболее адекватный данному человеку стиль порождает состояние удовлетворенности и комфорта. Вследствие этого, эффективным является то воспитание, которое учитывает индивидуальное своеобразие природных особенностей человека.

- В качестве существенного условия коррекции деятельности выступает формирование автоматизмов, противодействующих негативным тенденциям. Одна из задач здесь заключается в том, чтобы выяснить, при каком сочетании индивидуальных характеристик участников совместной деятельности достигается наиболее эффективное ее выполнение.

- Нахождение совокупности сильных и слабых сторон; упражнение в совершенствовании сильных свойств и возможной компенсации слабых.

Во время осуществления профессиональной деятельности можно проследить индивидуальный стиль поведения у каждого человека. Его желание двигаться по карьерной лестнице, устойчивость к конкуренции, обучаемость, терпеливость – все это

и многое другое либо способствует продуктивной деятельности, либо мешает полноценной реализации.

При выполнении поставленных задач большую роль играет переключаемость индивида, направленность внимания (выбор и поддержание деятельности), способность к сосредоточенности (углублении в деятельность и отстранение) и его истощаемость. Эти факторы первостепенно влияют на такие показатели, как продуктивность деятельности, время и качество выполнения задач.

Именно в способности направлять и распределять свое внимание в первую очередь проявляется индивидуальный стиль профессиональной деятельности. В зависимости от умения индивида овладеть своим вниманием и контролировать его, формируется его деятельность. Будем считать это доминирующим субъективным фактором в формировании индивидуального стиля трудовой деятельности.

Также не обойдем стороной такие понятия как способность, предрасположенность, желание, трудоспособность и целемотивация.

При отсутствии способностей человеку сложно осваивать конкретную деятельность, он начинает отставать от коллектива, что может повлиять на отношение к нему; он может потерять интерес к данной профессии, возможно разочарование и переоценка ценностей. В то же время при наличии способности к данной деятельности, человеку может слишком легко даваться выполнение задач, и он может чрезмерно «расслабиться» и не прикладывать усилий при осуществлении трудовой деятельности. Это может привести к пониманию что знаний недостаточно, он может с тем же успехом отстать от коллектива, безответственно осуществлять свою деятельности, что в результате может закончиться халатностью и привести (в некоторых случаях) к травмам или смерти.

Предрасположенность – неоднозначный фактор в профессиональной деятельности, но точно можно сказать, что наличие предрасположенностей к конкретной деятельности (при грамотном их развитии) продуктивность увеличивается.

Также можно провести прямую корреляцию между продуктивностью деятельности и наличием желания. Вспомним русскую пословицу «Насильно мил не будешь», которую можно

применить в анализе влияния наличия желания на профессиональную деятельность. В отсутствии желания деятельность как правило неконструктивна и неперспективна.

Трудоспособность – не столько врожденный, сколько приобретенный навык, нарабатываемый с годами. В зависимости от воспитания и установок окружения, в ребенке формируется умение организовать свою трудовую деятельность. В случае, если данный навык не был наработан в течении детства и подросткового возраста, наработать его позже крайне сложно, и требует больших усилий, что непосредственно влияет на профессиональную деятельность.

Целемотивация индивида определяет не только продуктивность, но и направление выбранной деятельности. Для конструктивной деятельности необходимо подкрепление, будь то духовные или экономические ценности. Человек может трудиться ради вознаграждения, или ради продукции деятельности, для одобрения со стороны или подкрепления самоуважения и т.п. При отсутствии целей и мотивов деятельность практически невозможна.

Вопросы для самоконтроля

1. Охарактеризуйте понятия «человек», «индивид»
2. Опишите понятия «индивидуальность», «личность»
3. Дайте характеристику особенностям темпераментов.
4. Каковы механизмы индивидуального стиля профессиональной деятельности.
5. Каковы стадии в становлении индивидуального стиля профессиональной деятельности?

Тесты

1. Положение, занимаемое индивидом в иерархической социальной системе, в которую он включен

- а) социальный статус
- б) социальное положение
- в) социальная мобильность
- г) социальная стратификация

2. Социальный индивид, воспитанный в традициях определенного социума, прошедший социализацию и усвоивший нормы, принятые в этом социуме

- а) человек
- б) личность
- в) индивид
- г) индивидуальность

3. Единичный представитель человеческого рода, конкретный носитель всех психофизических и социальных черт человечества

- а) человек
- б) личность
- в) индивид
- г) индивидуальность

4. Человек – это социально-биологическое существо, воплощающее собой высшую ступень в эволюции жизни и являющееся субъектом общественно-исторической деятельности и общения.

- а) человек
- б) личность
- в) индивид
- г) индивидуальность

5. Конкретный человек, который отличается от других людей уникальным сочетанием психических, физиологических и социальных особенностей, проявляющихся в поведении, деятельности и общении

- а) человек
- б) личность
- в) индивид
- г) индивидуальность

6. Обусловленная природными особенностями человека устойчивая система способов и тактик деятельности

- а) социальный стиль
- б) личностный стиль
- в) индивидуальный стиль
- г) природный стиль

7. Способность к общительности, доброжелательности и расположенности в общении

- а) коммуникативная
- б) организаторская
- в) творческая
- г) конструктивная

8. Способность, позволяющая выработать стратегическую линию в работе, решать повседневные задачи с учетом общих целей

- а) коммуникативная
- б) организаторская
- в) творческая
- г) конструктивная

9. Способность преобразовывать структуру объекта

- а) коммуникативная
- б) организаторская
- в) творческая
- г) конструктивная

10. Способность организовать собственную деятельность, способность к волевому действию и убеждению, владению собой

- а) коммуникативная
- б) организаторская
- в) творческая
- г) конструктивная

Ответы к тестам

Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5
1. б	1. а	1. а	1. в	1. а
2. в	2. б	2. в	2. б	2. б
3. б	3. в	3. а	3. г	3. в

4. б	4. а	4. а	4. а	4. а
5. в	5. в	5. б	5. в	5. г
6. б	6. а	6. г	6. б	6. в
7. в	7. б	7. а	7. а	7. а
8. а	8. б	8. б	8. в	8. г
9. в	9. в	9. а	9. б	9. в
10. в	10. г	10. в	10. в	10. б

Темы для рефератов и докладов

Воспитание физической культуры личности.

2. Воспитание эстетической культуры личности.

3. Воспитание этической культуры личности.

4. Гражданское воспитание в системе формирования базовой культуры личности.

5. Закономерности и принципы гуманистического воспитания.

6. Зарождение и становление инженерной деятельности.
7. Значение инженера в обществе.
8. Инженерная деятельность и ответственность инженера за последствия научно-технического прогресса.
9. Инженерные профессиональные сообщества.
10. Источники самообразования.
11. Квалификационные требования к инженеру.
12. Кодексы инженерной этики.
13. Личность в концепции гуманистического воспитания.
14. Методы формирования сознания личности.
15. Модель современного инженера.
16. Особенности самовоспитания в различном возрасте
17. Патриотическое воспитание личности.
18. Психология саморазвития и самосовершенствования.
19. Профессиональное воспитание как специально организованная деятельность по достижению целей.
20. Профессиональное выгорание.
21. Профессиональное образование инженера.
22. Российские инженеры и изобретатели.
23. Россия и Болонский процесс.
24. Самообразование как механизм саморазвития личности.
25. Самостоятельная работа студентов в вузе.
26. Способы самовоспитания.
27. Творческое самовоспитание.
28. Трудовое воспитание и профессиональная ориентация.
29. Формирование индивидуального образовательного маршрута.
30. Формирование основ нравственной культуры личности.
31. Формирование эстетической культуры учащихся.
32. Формы обучения в вузе.
33. Цели и задачи гуманистического воспитания.
34. Этапы самопознания.

Словарь основных понятий и терминов

А

Абитуриент – выпускник среднего учебного заведения, получивший аттестат зрелости.

Абсолютный верхний порог – максимально допустимая величина внешнего раздражителя.

Абсолютный нижний порог – максимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение.

Автодидактика – самообразование; философия выживания духовности, технология культуры и знания.

Авторитарность (от лат. *autoritas* – влияние, власть) – соц.-психологическая характеристика личности, отражающая ее стремление максимально подчинить своему влиянию партнеров по взаимодействию и общению, проявляющаяся во властности, склонности человека к использованию недемократичных методов воздействия на окружающих в форме приказов, распоряжений, указаний, наказаний и т. п. Все эти черты часто свойственны авторитарному учителю.

Агрессия – целенаправленное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, причиняющее физический вред или вызывающее отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности. Агрессивные действия могут выступать как средство достижения к.-л. цели, как способ психической разрядки, удовлетворения блокированной потребности личности и переключения деятельности, как форма самореализации и самоутверждения. Агрессия: физическая, вербальная, прямая и косвенная, аутоагрессия (самообвинение, самоуничижение, самоубийство), враждебная (причинение вреда), инструментальная.

Адаптация психическая – психическое явление, выражающееся в перестройке динамического стереотипа личности в соответствии с новыми требованиями окружающей среды.

Адаптация социальная – 1) активное приспособление человека к изменившейся среде с помощью различных социальных средств, которое характеризуется тем, что человек, сам осознав необходимость изменений в отношениях со средой, формирует новые способы поведения, направленные на гармонизацию отношений с окружающими;

2) оптимизация взаимоотношений личности и группы, сближение целей их деятельности, ценностных ориентации, усвоение индивидом норм и традиций группы, вхождение в ее ролевую структуру;

3) процесс и результат освоения ребенком новых для него соц. ролей и позиций, значимых для самого ребенка и его соц. окружения – родителей, учителей, сверстников, др. людей, всего социума.

Академия (от лат. Akademia – философская школа, основанная Платоном) – высшее учебное заведение, которое реализует образовательные программы высшего и послевузовского профессионального образования, выполняет фундаментальные и прикладные научные исследования, является ведущим научным и методическим центром в области своей деятельности.

Аккредитация образовательного учреждения (франц. Accrediter – уполномочить, от credit – доверие) – проверка (анализ и оценка) содержания качества учебно-воспитательного процесса, признание уровня деятельности учебного заведения соответственно выработанным критериям и требованиям.

Акмеология (от греч. асме – пик, вершина, высшая степень чего-либо) – междисциплинарная наука, возникшая на стыке естественных, общественных и гуманитарных дисциплин. Изучает закономерности и механизмы развития человека на ступени его зрелости (период примерно от 30 до 50 лет) и при достижении им наиболее высокого уровня в этом развитии – акме. Важной задачей акмеологии является выяснение того, что должно быть сформировано у человека на каждом возрастном этапе в детстве и юности, чтобы он смог успешно реализовать свой потенциал на ступени зрелости.

Активизация учебной деятельности – совокупность мер, предпринимаемых с целью интенсификации и повышения активности учебной деятельности. Осуществляется по трем направлениям:

а) педагогическое – использование форм и методов обучения, стимулирующих познавательные интересы;

б) социально-психологическое – организация межличностного общения в учебной группе, способствующего состязательности и взаимообучению ее членов, поощрение индивидуальных достижений со стороны педагога и группы;

в) социально-экономическое – повышение личной социальной и экономической заинтересованности в более высоких результатах учебной деятельности.

Активизация учебной деятельности – целеустремленная деятельность преподавателя, направленная на разработку и использование такого содержания, форм, методов, приемов и средств обучения, которые способствуют повышению познавательного интереса, активности, творческой самостоятельности обучающегося в усвоении знаний, формировании умений и навыков, применении их на практике.

Активность – реакция на внешнее раздражение, энергичная, усиленная деятельность, заинтересованное состояние, деятельное участие в чем-либо.

Активность общественная – деятельное отношение человека к жизни общества, в котором он выступает как инициативный носитель и проводник или разрушитель норм, принципов и идеалов этого общества или определенного класса; сложное морально-волевое качество личности. Предполагает наличие интереса к общественной работе и организаторских умений, ответственность при выполнении поручений, инициативность, исполнительность, требовательность к себе и готовность помочь др. при выполнении общественных заданий.

Активность познавательная – деятельное состояние личности, которое характеризуется стремлением к учению, умственному напряжению и проявлению волевых усилий в процессе овладения знаниями. Физиологической основой А. п. является рассогласование между сегодняшней ситуацией и прошлым опытом. Различают три уровня Активности познавательная – воспроизводящая, интерпретирующая, творческая.

Активность субъекта – характеристика проявления субъектом отношения, мышления и деятельности в ситуациях, не имеющих нормативного описания. Активность субъекта проявляется в направленности его деятельности на самоизменение. В учебном процессе активность как свойство субъекта характеризуется изменением позиции обучаемого и интенсивностью его взаимодействия с преподавателем. Активность субъекта есть «единство культурно-исторической детерминации и организации деятельности, прожективной и целевой организации и плана намерения».

Активные методы обучения – методы обучения, при которых деятельность обучаемого носит продуктивный, творческий, поисковый характер. Это дискуссии, ролевые, имитационные игры, которые позволяют погрузить обучающихся в активное контролируемое общение, где они проявляют свою сущность и могут взаимодействовать с другими людьми.

Актуализация – переход от возможности к действительности.

Акцентуации – заостренность некоторых черт характера.

Амбивалентность чувств (от греч. *ambi* – приставка, обозначающая двойственность, лат. *valentia* – сила) – сложное состояние личности, связанное с одновременным возникновением противоположных эмоций и чувств; проявление внутреннего конфликта личности. Часто наблюдается у подростков во взаимодействии со сверстниками, родителями, педагогами.

Амбиция – обостренное самолюбие, самоуверенность, надменность, пренебрежительное отношение к др. людям, недооценка их способностей и возможностей. А. затрудняет общение человека в коллективе, семье.

Антропокосмизм – философское и общенаучное воззрение, согласно которому человек, его мысль и деятельность ставятся в центр мировой эволюции, а затем и сами выступают ее мощнейшим фактором. В педагогике вылилось в теорию ненасильственного воспитания и формирования глобального мышления, направленного на постановку и мирное решение общечеловеческих проблем и понимание себя как активной частицы мироздания.

Антропологизм – научная концепция (система взглядов), рассматривающая человека как высшее и совершеннейшее произведение природы. В антропологизме «человек» выступает основной мировоззренческой категорией, с позиций которой должно производиться исследование и природы, и общества, происходить развитие всех наук.

Апатия (от греч. *apathetia* – бесстрастность) – состояние, характеризующееся снижением активности, эмоциональной пассивностью, безразличием, упрощением чувств, равнодушием к событиям окружающей действительности и ослаблением побуждений и интересов.

Апперцепция – это зависимость восприятия от прежнего опыта человека, от особенностей его личности.

Апперцепция – зависимость восприятия от прошлого опыта и запаса знаний.

Апробация – испытание с целью подтверждения того или иного предположения в ходе исследования; опытная проверка.

Аффект – кратковременное, бурно протекающее состояние сильного эмоционального возбуждения.

Б

Бакалавр (позднелат. От *baccalaureatus* – украшенный лавром) – 1) первая ступень высшего профессионального образования;

2) во Франции и некоторых других странах: лицо, сдавшее экзамены за курс средней школы.

Бакалавриат – неполное высшее профессиональное образование.

Безнадзорность детей – отсутствие надлежащего наблюдения за детьми со стороны родителей или лиц, их заменяющих: отчуждение детей от семьи, детского коллектива и безразличие взрослых к детям.

Беседа – разговор с человеком (группой) с целью выяснения интересующего исследователя вопроса; метод устного изложения учебного материала, представляющий собой вопросно-ответный способ изложения и закрепления учебного материала. Беседа может быть сообщающей, эвристической, развернутой и контрольно-проверочной.

Бестактность – отрицательная черта характера, проявляющаяся в отсутствии такта, чуткости.

Благо – положительные материальные (наслаждение, польза, благополучие, удобство) и духовные (добро, прекрасное, истина, совершенство, правда) ценности.

Благодеяние – действие, обусловленное заботой и состраданием, направленное на благо других людей, общества.

Благотворительность – филантропия, специфическая форма гуманизма, совокупность моральных представлений и действий, направленных на оказание помощи нуждающимся людям.

В

Взаимное обучение – организация занятий в школе, при которой более подготовленные ученики под руководством педагога обучают своих товарищей.

Визуализация – представление физического явления или процесса в форме, удобной для зрительного восприятия.

Викторина – познавательная игра, состоящая из вопросов и ответов на различные темы.

Влияние в воспитании – деятельность воспитателя, приводящая к изменению каких-либо аспектов индивидуальности воспитуемого, его поведения и сознания, форма осуществления функций педагога.

Внеклассная (внеурочная) работа – организованные и целенаправленные занятия с учащимися, проводимые школой во внеучебное время для расширения и углубления знаний, умений, навыков, развития самостоятельности, индивидуальных способностей, удовлетворения их интересов, обеспечения досуга.

Внеклассное чтение – педагогически организованное чтение учащимися произведений художественной литературы, не вошедших в перечень книг для чтения в урочное время.

Внеурочная работа – внеклассная работа, одна из форм организации учебного времени учащихся.

Внимание – избирательная направленность сознания человека на определенные предметы и явления.

Воля – это способность человека сознательно управлять своим поведением, мобилизовывать все свои силы на достижение поставленных целей.

Воображение – это психический познавательный процесс создания новых представлений на основе имеющегося опыта, т.е. Процесс преобразующего отражения действительности.

Воспитание в узком смысле – специально организованное воздействие на человека со стороны общественных институтов (педагога) с целью формирования у него определенных качеств личности, ценностей, норм, взглядов и т.д.

Воспитание в широком смысле – передача накопленного социального опыта, норм, ценностей от старших поколений младшим.

Воспитание нравственное – воспитание, основой которого являются этические требования современного общества и соответственное формирование у личности морально-нравственных норм, ценностей, нравственного поведения.

Воспитание трудовое – воспитание, предполагающее социально-трудовую адаптацию человека к жизни в обществе, развитие трудовых качеств личности (добросовестности, трудолюбия, ответственности), формирования положительного отношения к труду и миру профессий, создания условий для профессионального самоопределения личности.

Воспитание умственное – воспитание, которое направлено на развитие интеллектуальных способностей личности, интереса к познанию окружающего мира и себя, формирование культуры учебного труда.

Воспитание физическое – воспитание, направленное на физическое развитие человека, тренировку двигательных навыков, повышение иммунитета и работоспособности человека, а также силы воли и характера.

Восприятие (перцепция) – психический познавательный процесс, представляющий собой отражение в сознание человека предметов или явлений в совокупности их свойств и качеств, при непосредственном воздействии на органы чувств

Г

Гениальность – высокая степень одаренности, выражающаяся в результатах, достигнутых в ряде областей деятельности.

Глобальное образование (франц. Global – всеобщий) предусматривает следующие направления педагогической деятельности:

1. широты видения мира, признание равноправными любых «образов мира», картин мира;
2. воспитание постоянного и пристального внимания к проблемам и событиям глобального масштаба и значения;
3. воспитание интереса и уважения к культурам народов нашей планеты;
4. воспитание системного мышления, понимания природы различных систем;
5. воспитание чувства выбора меры и степени своего личного участия в решении локальных и глобальных проблем.

Глоссарий (греч. glossa – малоупотребительное слово) – словарь, раскрывающий смысл использованных терминов.

Государственный образовательный стандарт (гос) – система основных параметров, принимаемых в качестве государственных норм образованности, отражающей

общественный идеал и учитывающий возможности личности и системы образования по достижению этого идеала. Гос закрепляет цели образования, содержание образования, объем учебной нагрузки, уровень подготовки обучающихся.

Гражданское воспитание – формирование гражданственности как интегративного качества личности, позволяющего человеку ощущать себя юридически, социально, нравственно и политически дееспособным.

Грамотность – знание законов и правил языка (родного, государственного) в сочетании с твердыми навыками пользования ими в устной и письменной речи.

Гуманизация образования – философская и социальнополитическая доктрина, провозглашающая благо человека в качестве высшей цели образовательной деятельности.

Гуманизм (лат. humanus – человеческий) – мировоззрение, основанное на принципах равенства, справедливости, человечности отношений между людьми, проникнутое любовью к людям, уважением к человеческому достоинству, заботой о благе людей.

Д

Дедукция (лат. deductio – выведение) – логическое умозаключение от общего к частному, от общих суждений к частным или другим общим выводам.

Действие – единица деятельности; произвольная опосредованная активность, направленная на достижение осознанной цели.

Декан (лат. decanus – десятник в древнеримских войсках) – руководитель учебной, научной и воспитательной работы факультета высшего учебного заведения.

Деятельностный подход – 1) В педагогике – подход, предусматривающий не только трансляцию культуры, но и создание условий для овладения образцами и способами мышления и деятельности для развития познавательных сил и творческого потенциала личности обучаемого. Именно в деятельностном подходе меняется направленность активности человека (познавательной, преобразовательной), с внешнего мира она переходит на собственное мышление и деятельность.

2) В образовании взрослых – система принципов, форм и методов, обеспечивающих первоочередное освоение знаний и умений, необходимых для эффективной и приносящей

удовлетворение деятельности в различных областях практической жизни. При этом взрослый учащийся рассматривается как активный самостоятельный субъект учебно-познавательного процесса.

Деятельность – 1) Специфически человеческая форма отношения к окружающему миру, содержание которой составляет целесообразное его изменение и преобразование. Основным видом деятельности является труд, с которым связаны другие виды человеческой деятельности.

2) Специфически человеческая регулируемая сознанием активность, порождаемая потребностями человека и направленная на познание и преобразование им внешнего мира и самого себя. Элементы деятельности – ценности, идеи, идеалы, являющиеся наиболее общим руководящим началом деятельности, определяющие общий характер ее реализации и форму конечного продукта.

Деятельность – активное взаимодействие с окружающей действительностью, в ходе которого живое существо выступает как субъект, целенаправленно воздействующий на объект и удовлетворяющий таким образом свои потребности.

Диагностика (в педагогике) – количественная оценка и качественный анализ педагогических процессов, явлений и т. п. с помощью специально разработанных научных методов.

Дидактика – составная часть педагогики, изучающая процесс обучения.

Дидактический процесс – процесс трансляции содержания деятельности в отрыве от самой деятельности.

Дипломная работа – самостоятельно выполненная научноисследовательская письменная работа студентами выпускного курса.

Дискуссия (лат. discussio – рассмотрение, исследование) – совместный, коллективный поиск истины, обсуждение какого-либо спорного вопроса; столкновение точек зрения, позиций, подходов; формы дискуссии: а) «круглый стол», б) «заседание экспертной группы», в) «форум», г) «симпозиум», д) «дебаты», е) «судебное заседание».

Диссертация (лат. dissertatio – рассуждение, исследование) – квалификационная научная работа, характеризующаяся

внутренним единством, наличием результатов исследования – научных положений, выдвигаемых соискателем ученой степени для публичной защиты.

Дисциплина – качественная характеристика порядка, организованности в той или иной общности, сфере жизнедеятельности людей, отражающая соответствие их поведения сложившимся в обществе нормам права морали или уставным требованиям какой-либо организации, обязательное для всех членов данного коллектива подчинение твердо установленному порядку, выдержанность, привычка к строгому порядку.

Допрофессиональная подготовка – общетрудовая подготовка политехнического и профориентационного характера учащихся общеобразовательных школ, базовый компонент последующего профессионального обучения.

Доцент (лат. docens – обучающий) – ученое звание преподавателя вуза.

Е

Единые педагогические требования – общая линия в воспитательной работе, выработанная педагогическим коллективом как конкретизация правил поведения учащихся на уроках, во время перемен и во внеурочной деятельности.

Естественное воспитание – педагогическая концепция, определяющая целью воспитания содействие естественному развитию ребенка, понятие введено Ж.-Ж. Руссо.

Ж

Жизненная позиция – категория, характеризующая жизнедеятельность личности и ее направленность в жизни, определяемая убеждениями, совестью, идеалами личности.

Журналы педагогические – периодические издания, посвященные вопросам воспитания, обучения и образования подрастающих поколений.

З

Задатки – врожденные анатомо-физиологические особенности организма, которые облегчают развитие способностей.

Закономерности педагогического процесса – объективно существующие, повторяющиеся, существенные связи между явлениями, отдельными сторонами педагогического процесса

(связь воспитания и деятельности; воспитания и активности личности; воспитания и общения и др.).

Заочное обучение – форма организации учебного процесса для лиц, сочетающих получение образования с профессиональной трудовой деятельностью.

Зачет – форма контроля и оценки уровня знаний, умений и навыков учащихся, проводится как индивидуальное или групповое собеседование, опрос, практическая работа, тестирование.

Знание – верное отражение действительности в мышлении человека; проверенный общественной практикой результат процесса познания. Принято различать обыденное (житейское) и научное знание. Первое складывается в процессе повседневного опыта, второе представляет собой удостоверенный логикой и подтвержденный общественно-исторической практикой результат научного познания.

Знания – совокупность сведений об окружающей действительности, выраженная в виде представлений, понятий, суждений, теорий и зафиксированная в знаковых системах естественных и искусственных языков. Под знаниями также понимается совокупность сведений, составляющих какую-либо науку или ее отрасль.

Знания, необходимые для реализации деятельности – знания об исходном объекте и материале, о способах, средствах и условиях реализации деятельности. Порождаются также в процессе реализации деятельности, т. е. сам результат может либо являться новым знанием, либо может неявно содержать в себе знания об исходном объекте или других компонентах деятельности; кроме того, человек в результате производственной деятельности может получить новое знание о самом себе, т. е. о своих способностях и человеческих возможностях, при условии, что он имеет соответствующую цель.

И

Индивидуальность – уникальное сочетание психофизиологических данных и личностных качеств, присущее каждому конкретному человеку и отличающее его от других людей.

Инновационный процесс – комплексная деятельность по созданию, разработке, освоению, использованию и распространению новшеств.

Интеллект – совокупность умственных способностей человека и некоторых высших животных.

Интермодальные ощущения (синестезии) – способность раздражителя, адресованного природой для него приспособленному органу чувств, одновременно вызывать необычное ощущение в другом органе чувств (например, при восприятии музыки у некоторых людей могут возникать зрительные ощущения).

Интероцептивные ощущения – представляют информацию из внутренних органов;

Интроверсия – обращенность сознания человека к самому себе; поглощенность собственными проблемами и переживаниями, сопровождаемая ослаблением внимания к тому, что происходит вокруг.

Информационные технологии – системы целостных взаимосвязанных приемов, методов и средств анализа и обработки информации, осуществления коммуникаций.

Исследовательский метод обучения – метод, исходной посылкой которого служит идея о наличии определенного сходства между учебным и научным познанием. предполагает такую организацию учебного процесса, при которой обучаемый осваивает элементы методологии и методики научного анализа явлений и процессов и овладевает умениями самостоятельно получать новое для него знание.

К

Кандидат наук – ученая степень, присуждаемая лицам, успешно сдавшим кандидатские экзамены, опубликовавшим в печати основное содержание диссертации (автореферат) и защитившим ее.

Каузальная атрибуция – (приписывание причин) приписывание причин своего или чужого поведения или возникновения конкретной ситуации.

Кафедра (лат. kathedra – стул, скамья) – 1) возвышение, с которого читаются лекции, делаются доклады;

2) в высшем учебном заведении – объединение профессорско-преподавательского состава и научных работников одной или нескольких тесно связанных между собой научных дисциплин.

Качество образования – интегральная характеристика образовательного процесса и его результатов, выражающая меру их соответствия распространенным в обществе представлениям о том, каким названный процесс должен быть и каким целям должен служить. Поскольку мнения на этот счет заметно расходятся, расходятся и трактовки термина. Общепризнано, однако, что качество современного образования определяют факторы, обуславливающие его социальную эффективность, а именно:

а) содержание, включающее лучшие достижения духовной культуры и опыта в той или иной сфере деятельности;

б) высокая компетентность педагогических работников и других субъектов системы образования;

в) новейшие образовательные технологии и соответствующая им материально-техническая оснащенность;

г) гуманистическая направленность;

д) полнота удовлетворения потребностей населения в знаниях, понимании, умениях.

Компетентностный подход (в образовании) – в большинстве случаев понимается как организация образовательного пространства, ориентированного на реализацию принципов, целей и содержания образования, с тем чтобы обеспечить формирование выпускника, умеющего решать проблемы различной сложности, способного адаптироваться в сложных социальных обстоятельствах.

Компетенция – круг вопросов, в которых кто-либо обладает познанием, опытом, а также круг чьих-либо (учреждений, лиц) полномочий.

Контекст – законченная в смысловом отношении часть текста, позволяющая уточнить значение какого-либо слова или фразы.

Конфликт – противоречие, столкновение противоположно направленных интересов, целей, позиций, мнений, взглядов субъектов взаимодействия.

Конформизм – принятие чужого мнения, с неискренним отказом от собственного.

Креативность – способность к продуктивной деятельности как личностное качество индивида, выражающаяся в его предрасположенности и готовности создавать, т. е. делать реально существующими, социально значимые продукты своей деятельности. Имеется в виду наличие у индивида устойчивой мотивации к достижению высоких положительных результатов, а также необходимых знаний, понимания сути дела, умений и навыков. креативность проявляется в различных формах, совокупность которых может быть подразделена в зависимости от направленности, содержания и уровня сложности созидательной деятельности. во всех случаях необходимой предпосылкой успешности креативных действий является работоспособность индивида, обусловленная тремя главными факторами:

- а) состоянием физического и психического здоровья;
- б) общим фоном жизнедеятельности индивида, определяющим его социальное самочувствие;
- в) уровнем компетентности, мастерства и профессионализма в сочетании с самостоятельностью, критичностью и конструктивностью мышления.

Культура – совокупность материальных, духовных и социальных ценностей, созданных человеческим обществом. Многозначный термин, употребляемый в контексте образовательной проблематики в двух главных смыслах:

- а) объективированный социальный опыт, т. е. совокупность достижений человеческого общества в различных сферах его жизнедеятельности: в технологии, экономике, политике, социальных отношениях, духовной области;
- б) уровень развития личности, характеризующийся мерой освоения индивидом накопленного человечеством социального опыта и уровнем развития его способности к обогащению этого опыта.

Л

Лабораторные занятия (лат. laborare – работать) – один из видов самостоятельной работы и исследования обучающихся с целью закрепления и углубления теоретических знаний развития навыков самостоятельного экспериментирования.

Лекция (лат. lectio – чтение) – систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала, как правило, теоретического характера.

Личность – совокупность качеств человека, приобретенных им в социокультурной сфере в процессе совместной деятельности и общения.

М

Магистр (лат. magister – начальник, наставник) – в странах англо-американской системы высшего образования – вторая академическая степень, присуждаемая лицам, окончившим университет, имеющим степень бакалавра, прошедшим дополнительный курс в течение 1-2 лет, сдавшим специальный экзамен и защитившим диссертацию.

Метод – 1) Способ достижения цели, определенным образом упорядоченная деятельность; применительно к познанию – способ воспроизведения в мышлении изучаемого предмета.

2) Норма, фиксирующая состав деятельности, путь, систему последовательных действий, способ деятельности, приемы, систему правил, подход к деятельности.

Методика – конкретизированный образ деятельности.

Методология научного познания – учение о принципах построения, формах и способах научно-познавательной деятельности; различают три уровня методологии:

- 1) общенаучный;
- 2) философский;
- 3) конкретно-научный.

Мотив – то, что побуждает к деятельности, то, ради чего она совершается. Представляет собой форму проявления потребности.

Н

Настроение – эмоциональное состояние человека, связанное со слабо выраженным положительными или отрицательными эмоциями и существующее в течение длительного времени.

Новаторский педагогический опыт – высшая степень проявления передового педагогического опыта, характеризующаяся системной перестройкой педагогом своей деятельности на основе принципиально новой идеи или совокупности идей, в результате чего достигается значительное и устойчивое повышение эффективности педагогического процесса.

О

Образование – синтез обучения и учения, воспитания и самоопределения, взросления и социализации, развития и саморазвития личности и индивидуальности; от «образ» – получение суммы «образов»: образа мира, образа других людей, образа себя, образа действия и т.д.; процесс расширения возможностей развития личности, обеспечивающий компетентность личностного выбора в ходе жизненного пути; упорядоченный способ освоения культуры; ведущее и определяющее начало социализации, главный инструмент культурной преемственности поколений; процесс (или результат) освоения определенных обществом уровней культурного наследия общества и связанный с ним уровень индивидуального развития; инструмент освоения и репродуцирования культурного опыта человечества; процесс и результат целеполагаемой, педагогически организованной и планомерной социализации человека, осуществляемой в его интересах и в интересах общества; процесс становления личности в природо-социокультурной среде, среде духовной деятельности и институциональной системе.

Обучающийся – человек, находящийся в процессе освоения устоявшегося знания, норм деятельности, приобретения опыта.

Обучение – 1) процесс передачи готового знания;

2) организованный процесс учебно-познавательной деятельности;

3) организованный процесс освоения технологий эпистемической деятельности.

Обучение – двусторонний процесс усвоения знаний, умений и навыков; целенаправленный процесс управляемого познания явлений окружающего мира (их закономерностей, истории развития и освоения способов деятельности) в результате взаимодействия ученика с учителем и другими обучающимися.

Общение – форма взаимодействия человека с другими людьми как членами общества, форма реализации социальных отношений между людьми. Общение является необходимым условием любой совместной деятельности людей.

Одаренность – совокупность общих и специальных способностей, свойственных конкретному человеку.

Организация деятельности – процесс упорядочения процессов, объединения людей и средств для достижения поставленных целей.

Оценка – общий термин, принятый для характеристики результатов учебной деятельности по критерию их соответствия установленным требованиям, в частности определение степени успешности освоения знаний, умений, навыков, предусмотренных учебной программой. Оценка может быть текущей, промежуточной, итоговой и выражается обычно числом баллов.

Ощущения – психический познавательный процесс, представляющий собой отражение в сознание человека отдельных свойств, качеств предметов и явлений, непосредственно воздействующих на наши органы чувств.

II

Память – это психический познавательный процесс, представляющий собой процесс запечатления, сохранения и воспроизведения того, что человек отражал, делал или переживал.

Паника – массовидное явление психики, характеризующееся возникновением одновременно у многих людей, находящихся в контактах друг с другом, чувств страха, беспокойства, а также беспорядочных, хаотичных движений и непродуманных действий.

Парадигма – в философии и методологии науки совокупность теоретических и методологических положений, принятых научным сообществом на определенном этапе развития науки в качестве образца, эталона, нормы научного исследования. Понятие введено Т.Куном. В методологии науки понятие «парадигма» трактуется также шире – как культурная, «искусственная» составляющая всякой деятельности вообще (культура и «искусственное» понимаются в рамках схемы воспроизводства деятельности и трансляции культуры). В этом смысле парадигма – культурно закреплённая норма, эталон деятельности. Так, говорят о деятельностной парадигме, культурной парадигме. Парадигма как культурная норма противостоит пространству социальных ситуаций, которое выступает как реализация этой нормы.

Патриотизм (греч. patris – родина) – моральный принцип, включающий уважение человека к историческому прошлому и традициям народов, населяющих территорию данной страны.

Педагог (греч. pais/paidos – дитя + ago – веду, воспитываю) – 1) воспитатель, учитель, лицо, ведущее практическую работу в области воспитания и обучения; 2) ученый, разрабатывающий проблемы педагогики как науки.

Педагогика — буквально: наука о детях; совокупность психологических, биологических и социологических концепций развития ребенка, возникших в конце XIX в. В США и Западной Европе; наука, изучающая сущность, закономерности, принципы, методы и формы организации педагогического процесса.

Педагогическая диагностика — система методов и средств индивидуального, группового и коллективного изучения уровня профессионализма педагога, результатов его деятельности.

Педагогические способности — индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условиями успешного осуществления педагогической деятельности и обнаруживающие различия в динамике обладания необходимыми для нее знаниями, умениями и навыками: эмпатия, чувство меры и такта, чувство причастности, чувствительность к индивидуальным особенностям учащихся, интуиция, внушение.

Педагогический процесс — целенаправленное, сознательное, организуемое, развивающееся взаимодействие воспитателей и воспитуемых, в ходе которого решаются общественно необходимые задачи образования и воспитания. Представляет собой единство процессов обучения, воспитания (в узком, специальном смысле) и развития воспитуемых.

Поведение — система целенаправленных и последовательно выполняемых действий человека.

Показатель — обобщенная характеристика свойств и состояний какого-либо объекта, процесса или его результата, обычно выраженная в численной форме.

Пороги ощущений — основные характеристики любого анализатора.

Представление — это процесс воссоздания (воспроизведения) конкретных образов предметов и явлений внешнего мира, которые ранее воздействовали на наши органы чувств.

Проблема — теоретический или практический вопрос, задача, требующие разрешения, исследования.

Проблематизация — специальная работа по постановке проблем, которая предполагает реализацию стратегии выбора целей, не обеспеченных адекватными средствами их достижения.

Проект — 1) норма деятельности, представление о ее результате, развернутое до структурной схемы в соотнесении со способами достижения результата.

2) разработанный образ желаемого будущего в том случае, когда результат проектного решения не известен.

Проектирование – «деятельность, под которой понимается в предельно сжатой характеристике промышление того, что должно быть».

Психика – это субъективный образ объективного мира, который возникает в процессе взаимодействия человека с окружающей средой и другими людьми.

Психологическая совместимость людей – способность людей находить взаимопонимание, налаживать деловые и личные контакты, сотрудничать друг с другом.

Психопатия – болезненное уродство характера.

Р

Развитие – процесс количественных и качественных изменений в человеке (психике человека).

Ректор – лицо, осуществляющее непосредственное управление вузом.

Реферат (лат. Referre – докладывать, сообщать) – вторичный источник информации, соединяющий в себе аннотацию, факты и резюме.

Рефлексия – 1) В философии – размышление и самонаблюдение, анализ собственных действий и мыслей, обращение сознания на себя. Рефлексировать – значит размышлять о происходящем в собственном сознании.

2) В психологии – процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний.

3) В социальной психологии – не только знание и понимание субъектом самого себя, но и осознание им того, как он оценивается другими индивидами, способность мысленного отражения позиции «другого» и его точки зрения на предмет рефлексии. В этом смысле рефлексия – процесс зеркального взаимоотражения субъектами друг друга и самих себя.

4) В методологии науки – исследовательский момент в мышлении и деятельности, процесс, связанный с построением представлений и знаний о самой деятельности, обращение мышления и деятельности на самих себя. В отличие от научного исследования рефлексия всегда ситуативна, связана с некоторой «живой», уникальной ситуацией. Особенность методологического

подхода в исследовании задач развития деятельности заключается в особой направленности рефлексии на эти задачи. Объективные препятствия и затруднения, возникающие в деятельности, вызывают ее рефлексию, в которой деятель ищет причины этих затруднений и средства их преодоления, строит проект будущей деятельности. Возвращаясь из рефлексии в деятельность, субъект преобразует ее в соответствии с построенными представлениями, что позволяет преодолеть препятствия, достичь цели, а главное, развить деятельность в целом. Таким образом, рефлексия становится важнейшим механизмом развития.

Речь – исторически сложившаяся форма общения людей посредством языка.

С

Самоактуализация – осуществление своих способностей и талантов, творческих потенций, воплощении «себя».

Самообразование – образование, приобретаемое в процессе самостоятельной работы, без прохождения систематического курса обучения в образовательном учреждении; целенаправленная и систематическая деятельность человека, в процессе которой он самостоятельно пополняет и совершенствует свои знания и умения и в результате которой происходит качественное развитие его личности.

Самоопределение личности – сознательный акт выявления и утверждения собственной позиции в проблемных ситуациях. Особыми формами самоопределения личности являются коллективное и профессиональное самоопределение.

Самооценка – оценка самого себя, своих достижений и недостатков; ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения.

Саморазвитие – процесс самостоятельного овладения новыми способами действий, приобретение новых способностей.

Самостоятельная работа – все виды познавательной деятельности, учебного труда, выполняемые без непосредственного контроля со стороны педагога, форма организации учебной деятельности обучающихся, проводимая под опосредованным инструкцией, руководством преподавателя, сутью которой является решение учебно-познавательных задач, обеспечивающая развитие личности.

Самостоятельная работа – средство организации и выполнения учащимися определенной деятельности в соответствии с поставленной целью.

Семейное воспитание – система воспитания и образования, складывающаяся в условиях конкретной семьи силами родителей и родственников.

Система – центральное понятие методологии системного подхода. Тем не менее, наиболее существенные методологические трудности возникают на пути строгого определения этого понятия. Традиционно и наиболее часто система представляется как сложное единство и целостность взаимодействующих между собой элементов.

Системный подход – направление методологии специального познания и социальной практики, в основе которого лежит исследование объектов как систем.

Содержание образования – 1) отражение социального опыта в виде образования знаний, способов деятельности, опыта эмоционально-ценностных отношений. 2) отражение опыта личности; содержание процесса прогрессивных изменений качеств и свойств личности (познавательные качества, направленность личности, коммуникативность, эстетические и физические качества, общее и специальное образование, репродуктивная и творческая деятельность, знания и умения).

Сознание – высший уровень психического отражения человеком действительности, ее представленность в виде обобщенных образов и понятий.

Способ деятельности – система операций, осуществляемых над исходным объектом и материалом для получения требуемого продукта.

Способности – это психическое свойство личности, отражающее проявление таких ее особенностей, которые позволяют успешно заниматься и овладевать одним или несколькими видами деятельности. Способности бывают специальные (профессиональные, к конкретному виду деятельности) и общие (важные для многих видов деятельности, например, находчивость, сообразительность).

Стандарт образования – документ, направленный на достижение оптимальной степени упорядочения в сфере образования,

который разрабатывается на основе консенсуса и утверждается признанным органом. Устанавливает для всеобщего многократного использования общие принципы, правила, требования или характеристики, касающиеся формирования содержания образования, деятельности по предоставлению образовательных услуг, оценки результатов обучения. Является средством управления качеством образования.

Страх – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации определенной опасности.

Стресс – состояние душевного и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации.

Структура личности – психологическая сторона личности, которая отражает специфику функционирования ее психических процессов, свойств и образований.

Субъект – хозяин своей собственной жизнедеятельности, который видит ее целостно, за счет чего обладает ресурсом создания условий для ее изменения. Субъектом своей жизнедеятельности человек становится на основании самоопределения.

Т

Талант – высокая степень одаренности, реализованная человеком в определенной области.

Темперамент – это психическое свойство личности, характеризующееся динамикой протекания психических процессов.

Теория – система принципов, законов, категорий, понятий, концепций, описывающая какое-либо относительно однородное, целостное явление.

Тесты (англ. test – испытание, исследование) – стандартизированные измерительные процедуры, объективные методы дидактической диагностики /проверки качества усвоения знаний и сформированности умений и навыков/.

Технология – форма существования и сосуществования различных видов деятельности; системный способ организации деятельности. Технологичная организация деятельности анонимна, так как она задает норму, организует производство, обеспечивая получение продукта и гарантируя результат.

Тревога – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности.

У

Убеждения – система взглядов, составляющая мировоззрение человека, определяющая его эмоционально-психологическое отношение к окружающей действительности, мотивы его действий и выбор линии поведения.

Уважение – вежливое, предупредительное отношение к людям, готовность выслушать другого, соблюдение законов и правил поведения в обществе.

Ум – совокупность индивидуальных особенностей мышления и понимания человека.

Умение – результат овладения новым действием (или новым способом действия), основанным на каком-либо правиле (знании) и использовании его соответствующим образом в процессе решения определенных задач.

Управление – 1) с позиции системного подхода это целенаправленная деятельность всех субъектов системы по обеспечению функционирования и развития системы.

2) согласно экономической классической теории управление – это процесс планирования, организации, мотивации и контроля, необходимый для того, чтобы достичь целей организации.

Уровень компетентности – качественное состояние работника, характеризующееся мерой развития его способности действовать со знанием дела при исполнении совокупности служебных обязанностей. Так как в основе компетентности лежит понимание существа выполняемых задач и их связи с задачами, выполняемыми другими субъектами, могут быть выделены следующие уровни компетентности с учетом общих представлений об уровнях познания и осмысления реалий, сопряженных с процессом деятельности:

а) допрофессиональный уровень компетентности – дилетантский, основанный на житейском здравом смысле и обыденном сознании;

б) эмпирический уровень компетентности – понимание дела, сформировавшееся в ходе повседневного практического опыта, обычно тяготеющее к примитивному прагматизму и характеризующееся консервативностью;

в) теоретический уровень компетентности – понимание, сложившееся на основе освоения знаний из соответствующих отраслей науки;

г) креативный уровень компетентности – понимание, достигнутое на основе интеграции теоретических знаний и практического опыта.

Уровень образованности – качество личности, которое характеризуется ее способностью решать задачи познавательной, ценностно-ориентационной, коммуникативной и преобразовательной деятельности в различных сферах жизнедеятельности, опираясь на освоенные в процессе образовательной деятельности систему ценностей, социальный опыт, знания, умения, навыки. Уровни образованности различаются классами задач, которые способна решать личность на основе использования социального опыта.

Усвоение – процесс, обеспечивающий развитие индивида. В противоположность учению не имеет внешнего продукта, а приводит лишь к появлению у индивида нового способа деятельности, новой способности. Главный объект усвоения – нормативный способ деятельности.

Успеваемость – степень усвоения знаний, умений и навыков, установленных учебной программой, с точки зрения их полноты, глубины, сознательности и прочности.

Установка – неосознаваемый или частично осознаваемый настрой, готовность к определенному восприятию, пониманию, переживанию, поведению.

Учебная деятельность – в широком смысле составная любой человеческой деятельности; практическая или теоретическая трудовая (игровая) деятельность, направленная на освоение самой себя, а не на получение продуктов этих видов деятельности. Своим продуктом учебная деятельность имеет усвоение знаний о компонентах других видов деятельности, а также усвоение знаний и навыков осуществления этих видов деятельности.

Учение – процесс познания мира, который предусматривает получение определенного внешнего продукта, приобретение новых знаний, умений, навыков.

Ф

Факторы эффективности образования – обстоятельства, определяющие меру совпадения достигаемых результатов с педагогическими и социальными целями. Подразделяются на три группы:

а) внутренние факторы – адекватность предлагаемых образовательных услуг структуре и содержанию образовательных потребностей; содержание, организация и технология образовательной деятельности; уровень квалификации образователей;

б) внешние факторы – образовательный потенциал социальной среды; стимулы, исходящие из сферы труда; востребованность результатов образования; система льгот и поощрений;

в) личностные факторы – уровень и устойчивость мотивации к учению; готовность к систематической учебной деятельности; волевые качества.

Факультативный курс – необязательный учебный предмет, изучаемый учащимися высших и средних учебных заведений по их желанию для расширения общекультурного и теоретического кругозора или для получения дополнительной специальности.

Факультет (лат. *Facultas* – возможность, способность) – учебное и административное подразделение в высшем учебном заведении.

Фрустрация – эмоционально тяжелое переживание человеком своей неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, крушения надежд в достижении определенной желаемой цели.

Функция – деятельность, обязанность, работа; внешнее проявление свойств какого-либо объекта в данной системе отношений; в социологии – роль, которую выполняет определенный социальный институт или процесс по отношению к целому.

X

Характер – психическое свойство личности, определяющее линию поведения человека и выражающееся в его отношении: к окружающему миру, труду, другим людям, к самому себе.

Характеристика педагогическая — описание индивидуальных психологических черт ребенка, особенностей его поведения, деятельности, личности.

Ц

Целеобразование — поиски, определение, формулирование целей воспитания детей и взрослых.

Целеполагание — легимитизация целей, закрепление их в официальных выражениях образовательной политики государства, придание им законодательного статуса, нормативных установок.

Цели образования — культурные ценности, к которым в процессе образования должен быть приобщен человек.

Цель — 1) прогнозируемый результат деятельности;

2) предметная проекция будущего;

3) психическое явление — субъективный образ желаемого.

Ценностная ориентация личности — содержание социального уровня направленности личности, взаимодействующей со значимыми для нее оценками окружающей действительности, окрашенными значимыми эмоциями.

Ч

Чувства — устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами; высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях.

Э

Экзаменационные семинары — форма контроля и оценки знаний в вузе, при которой студент «вытягивает» вопрос, требующий синтеза знаний, пользуется конспектами, справочниками, словарями; отвечает в форме доклада, который оценивают преподаватель, студенты-сокурсники, сам экзаменуемый.

Экспертиза — рассмотрение вопроса специалистами (экспертами) с целью вынесения заключения, оценки.

Экстраверсия — обращенность сознания и внимания человека в основном на то, что происходит вокруг него.

Эмоции — особый класс психических процессов и состояний (человека и животных), связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности.

Эмпатия – способность человека к сопереживанию, сочувствию другим людям, к пониманию их внутренних состояний.

Эффект «ореола» – эффект восприятия людьми друг друга в условиях дефицита информации, когда на положительную или отрицательную оценку партнера по общению существенное влияние оказывает первичная информация о нем от др. лиц. Очень часто отношение воспитателя к воспитаннику определяется именно такой информацией.

Эффект Зейгарник (эффект незавершенного действия) – явление, заключающееся в том, что человек лучше запоминает незавершенные действия. Любое педагогическое воздействие становится наиболее действенным тогда, когда педагог не доводит идею до конца, а подводит воспитанника к ее пониманию и самостоятельному завершению. В таком случае эта идея воспринимается учащимся как самостоятельно усвоенная.

Эффективность педагогическая – степень реализации учебных целей по сравнению с заданными или возможными (например, переход ученика от необученности к обученности) при условии нейтрализации остальных факторов, воздействующих, помимо учителя, на достижение поставленной цели.

Я

Я – результат выделения человеком самого себя из окружающей среды, позволяющий ему ощущать себя субъектом своих физических и психических состояний, действий и процессов и переживать свою целостность и тождественность.

Язык обучения – язык, на котором проводится учебно-воспитательная работа.

Я-концепция – система представлений человека о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с др. людьми и относится к себе.

Литература

1. Дорофеева, Т.Г. Виды культуры / Т.Г. Дорофеева // К 65-летию ФГБОУ ВО Пензенская ГСХА: сборник научных трудов профессорско-преподавательского состава. Межотраслевой

научно-информационный центр (МНИЦ). – Пенза: РИО ПГСХА, 2016. – С. 73-75.

2. Дорофеева, Т.Г. Интерактивные методы преподавания в вузе / Т.Г. Дорофеева // Актуальные проблемы теоретической и прикладной лингвистики: сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции. – Пенза: РИО ПГАУ, 2017. – С. 20-23.

3. Дорофеева, Т.Г. К вопросу о методах преподавания в вузе / Т.Г. Дорофеева // Современные технологии в российской и зарубежных системах образования: сборник статей VI международной научно-практической конференции. – Пенза: РИО ПГАУ 2017. – С. 25-28

4. Дорофеева, Т.Г. Конфликты в деловом общении и пути их разрешения / Т.Г. Дорофеева // Образование, наука, практика: инновационный аспект: сборник статей Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения профессора А.Ф. Блинохватова. – Пенза: РИО ПГАУ, 2018. – С. 199-203.

5. Дорофеева, Т.Г. Культурология: учебное пособие для бакалавров / Т.Г. Дорофеева, Н.П. Пугачева. – Пенза: РИО ПГСХА, 2017. – 248 с.

6. Дорофеева, Т.Г. Православное представление о труде / Т.Г. Дорофеева // Уроки истории: 1917-2017: материалы Четвертых региональных Рождественских образовательных чтений. – Пенза: Православная религиозная организация – учреждение высшего религиозного профессионального образования «Пензенская духовная семинария», 2017. – С. 234-238.

7. Дорофеева, Т.Г. Речевой этикет в деловом общении / Т.Г. Дорофеева // Роль вузовской науки в решении проблем АПК: всероссийская (национальная) научно-практическая конференция, посвященная 90-летию со дня рождения профессора Г.Б. Гальдина. – Пенза: РИО ПГАУ, 2018. – С.114-117.

8. Дорофеева, Т.Г. Русский язык в современном мире / Т.Г. Дорофеева // Образование, наука, практика: инновационный аспект: сборник статей Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию со дня рождения профессора А.Ф. Блинохватова. – Пенза: РИО ПГАУ, 2018. – С. 203-205.

9. Дорофеева, Т.Г. Светская школа и русская православная церковь / Т.Г. Дорофеева // Философия отечественного образования: история и современность: сборник статей Международной научно-

практической конференции / Под общей редакцией П.А. Гагаева. – Пенза: РИО ПГСХА, 2014 – С. 14-17.

10. Дорофеева, Т.Г. Семья и труд в жизни человека: философско-теологические аспекты: монография / Т.Г. Дорофеева. – Пенза: РИО ПГАУ, 2018. – 184 с.

11. Дорофеева, Т.Г. Трудовая этика в буддизме /Т.Г. Дорофеева, Н.П. Пугачева // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2014.№ 6-1. – Краснодар: Наука и образование. – С.26-28.

12. Дорофеева, Т.Г. Философия: учебно-методическое пособие для бакалавров / Т.Г. Дорофеева, И.Н. Мавлюдов. – Пенза: РИО ПГСХА, 2013. – 220 с.

13. Дорофеева, Т.Г. Христианское воззрение на аскетизм / Т.Г. Дорофеева // Современные проблемы филологии и философии: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции /Под редакцией И.Н. Мавлюдова, М.Ю. Дмитриевой. – Пенза: РИО ПГАУ, 2016. – С. 38-42.

14. Дорофеева, Т.Г. Экологические взгляды в христианстве. Человек и окружающий мир / Т.Г. Дорофеева // Современные проблемы филологии и философии: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции /Под редакцией И.Н. Мавлюдова, М.Ю. Дмитриевой. – Пенза: РИО ПГАУ, 2016. – С. 34-38.

15. Дорофеева, Т.Г. Этика профессионального делового общения и основы педагогики: учебное пособие / Т.Г. Дорофеева – Пенза: РИО ПГАУ, 2019. – 240 с.

16. Дорофеева, Т.Г. Этика профессиональных отношений: учебно-методическое пособие для бакалавров / Т.Г. Дорофеева. – Пенза: РИО ПГСХА, 2014. – 132 с.

17. Дорофеева, Т.Г. Этика семейных отношений в мировых религиях: монография / Т.Г. Дорофеева. – Пенза: РИО ПГАУ, 2014 – 180 с.

18. Дорофеева, Т.Г. Этические проблемы деловых отношений / Т.Г. Дорофеева // К 65-летию ФГБОУ ВО Пензенская ГСХА: сборник научных трудов профессорско-преподавательского состава. Межотраслевой научно-информационный центр (МНИЦ). – Пенза: РИО ПГСХА, 2016. – С. 76-78.

19. Козлова, Н.П. Этика ответственности в условиях техногенной цивилизации: монография / Н.П. Козлова. Пенза: РИО ПГСХА, 2006. – 232 с.
20. Лоскутов, М. К вопросу о патриотизме / М. Лоскутов, Т.Г. Дорофеева // Инновационные идеи молодых исследователей для агропромышленного комплекса России: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. Пенза: РИО ПГАУ, 2017 – С. 238-240.
21. Психология и педагогика: учебник / А.И. Кравченко. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. – 352 с.
22. Пугачев, О.С. Жизнь планеты: физический и этический аспекты / О.С. Пугачев, Н.П. Пугачева // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. 2016. № 12-2(74). – Тамбов: Грамота. – С. 131-133.
23. Пугачев, О.С. Культура, цивилизация, техника в аспекте категорий устойчивости и развития / О.С. Пугачев // Инженерная наука в АПК. Проблемы. Решения. Перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 65-летию инженерного факультета. – Пенза: РИО ПГАУ, 2017. – С. 143-145.
24. Пугачев, О.С. Культурологические аспекты социально-личностного бытия: монография / О.С. Пугачев, Н.П. Пугачева. – Пенза: РИО ПГАУ, 2017 – 216 с.
25. Пугачев, О.С. Многоплановость взаимодействия личности и культуры / О.С. Пугачев // Образование, наука, практика: инновационный аспект: сборник материалов международной научно-практической конференции, посвященной 60-летию ФГБОУ ВПО «Пензенская ГСХА». – Пенза: РИО ПГСХА, 2011. – С. 242-245.
26. Пугачев, О.С. Новое время – новый союз науки и техники / О.С. Пугачев, Е.А. Калиничев // Инженерная наука в АПК. Проблемы. Решения. Перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 65-летию инженерного факультета. – Пенза: РИО ПГАУ, 2017. – С. 141-143.
27. Пугачев, О.С. Нравственные основания идеи бессмертия: монография / О.С. Пугачев. – Пенза: РИО ПГАУ, 2019. – 300 с.

28. Пугачев, О.С. Проблема бессмертия в русской религиозной философии конца XIX-начала XX вв.: диссертация на соискание ученой степени доктора философских наук / О.С. Пугачев. – М.: Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, 2000. – 415 с.
29. Пугачев, О.С. Русский язык и культура речи: учебное пособие / О.С. Пугачев, Н.П. Пугачева. – Пенза: РИО ПГАУ, 2018. – 104 с.
30. Пугачев, О.С. Этико-религиозный конфликт с собой и педагогические способы его преодоления / О.С. Пугачев // Современные проблемы филологии и философии: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией И.Н. Мавлюдова, С.Ю. Дмитриевой. – Пенза: РИО ПГАУ, 2016 – С. 53-57.
31. Пугачева, Н.П. Аксиология жизни: биология, биофилософия, этика: монография / Н.П. Пугачева, В.А. Здоровинин. – Пенза: РИО ПГАУ, 2019 – 184 с.
32. Пугачева, Н.П. Основы философии: учебное пособие / Н.П. Пугачева, Т.Г. Дорофеева. – Пенза: РИО ПГАУ, 2018. – 323 с.
33. Пугачева, Н.П. Природа – общество – культура / Н.П. Пугачева // Вклад молодых ученых в инновационное развитие АПК России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. – Пенза: РИО ПГСХА, 2010. – С.107-109.
34. Пугачева, Н.П. Соотношение природы и культуры / Н.П. Пугачева // Вклад молодых ученых в инновационное развитие АПК России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. – Пенза: РИО, ПГСХА, 2010. – С. 106-107.
35. Пугачева, Н.П. Универсальность русского космизма / Н.П. Пугачева // Образование, Наука, Практика: инновационный аспект: сборник материалов международной научно-практической конференции, посвященной 60-летию ФГБОУ ВПО «Пензенская ГСХА». – Пенза: РИО ПГСХА, 2011. – С. 235-238.
36. Пугачева, Н.П.: Любовь и свобода в нравственном учении Вл. Соловьева: монография / Н.П. Пугачева, Т.Г. Дорофеева. – Пенза: РИО ПГАУ, 2019. – 216 с.

37. Сологуб, Н.Н. Ликвидация неграмотности в Среднем Поволжье в 1917-1930-х годах: диссертация на соискание ученой степени кандидата исторических наук / Н.Н. Сологуб. – Пенза: 2004. – 275 с.
38. Сологуб, И.И. Социальная политика государства в условиях экономического кризиса / И.И. Сологуб, Н.Н. Сологуб // Инновационные идеи молодых исследователей для агропромышленного комплекса России: сборник материалов Международной научно-практической конференции молодых ученых. – Пенза: РИО ПГАУ, 2016. – С. 189-192.
39. Сологуб, Н.Н. Меры борьбы советской власти с элементарной неграмотностью населения в 1917-1920 гг. / Н.Н. Сологуб // Образование, наука, практика: инновационный аспект: материалы международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора А.Ф. Блинохватова. – Пенза: РИО ПГАУ, 2008. – С. 270-272.
40. Сологуб, Н.Н. О некоторых угрозах социальной безопасности / Н.Н. Сологуб // вклад молодых ученых в инновационное развитие АПК России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 60-летию ФГБОУ ВПО «Пензенская ГСХА». – Пенза, 2011. – С.148-150.

Татьяна Геннадьевна Дорофеева

Профессиональное самообразование

Учебное пособие

Компьютерная верстка Т.Г. Дорофеевой

Подписано в печать 17.06.2020

Формат 60х84 1/16

Бумага

Отпечатано на ризографе

Усл. печ. л.

Тираж 30 экз.

Заказ №

РИО ПГАУ

4440014, г. Пенза, ул. Ботаническая 30