

## ФОРМИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ТРЕНИНГА

*Аннотация.* В статье раскрыты основные понятия «самостоятельность», «тренинг», определены сущностные характеристики самостоятельности, особенности формирования самостоятельности у детей подросткового возраста. Также представлено исследование, где экспериментальным путем проверена эффективность тренинга как средства формирования самостоятельности у подростков.

*Ключевые слова:* самостоятельность, тренинг, подросток, формирование самостоятельности.

В настоящее время от родителей все чаще можно услышать: «Хочу, чтобы мой ребенок был самостоятельным! Сам делал уроки, сам решил, что он хочет!». Несмотря на, такое рьяное желание, родители не знают что делать, они никак не могут помочь своему ребенку в этом вопросе. А ведь в условиях современной жизни самостоятельность является важным качеством для успешной самореализации.

Самостоятельность является одним из системообразующих и составляющих качеств личности, определяется как один из ведущих принципов обучения и принадлежит к волевым сферам личности, учитывая все это, мы можем сказать, что самостоятельность как качество человека имеет особый вес в условиях современной и перспективной социально-экономической ситуации. Развитие этого качества приводит к развитию личности человека в целом.

Потребность общества в нестандартных и умеющих творчески мыслить людях, диктует необходимость формирования и развития самостоятельности. А решение этого вопроса находит свое отражение в процессе развития самостоятельности, который позволяет человеку ставить новые проблемы, находить новые решения.

Интерес к данной проблеме обусловлен, прежде всего, тем, что стремление к самостоятельности свойственно детям и подросткам. Это внутренняя потребность, которую необходимо поддерживать и развивать.

Для подростков, у которых ведущей деятельностью является интимно – личностное общение, тренинг является наиболее эффективным средством обучения. Участвуя в групповой работе, подросток усваивает социальные нормы и правила, развивается как личность, а так же учится чему – то новому.

Тренинги принято причислять к современным средствам, однако, они имеют более чем полувековую историю. Их используют как инструмент обучения и развития. Определений тренинга довольно много. Ограничимся двумя определениями, которые демонстрируют полифункциональность и разноплановость данного метода.

«Тренинг – это спланированные и систематические условия по модификации или развитию знаний (умений) и установок человека посредством

обучения, с тем, чтобы добиться эффективного исполнения одного или нескольких видов деятельности. В рабочей ситуации тренинг направлен на то, чтобы дать человеку возможность приобрести знания и навыки, необходимые для адекватного выполнения конкретной задачи или работы» [1].

«Тренинг – это кратковременная форма интенсивного активного социально – психологического обучения, результатом которого является освоение участниками группы значимых для них форм социального поведения» [2]. Тренинг является активным методом обучения (АМО), специфика которого заключается в том, что он побуждает обучающихся к самостоятельному добыванию знаний, активизирует их познавательную деятельность, развитие мышления, формирование практических умений и навыков. Под активными методами обучения понимают такие способы организации учебного процесса, которые обеспечивают включение обучающихся в активное взаимодействие и общение в процессе их познавательной деятельности. Таким образом именно тренинг наиболее эффективен для детей подросткового возраста, так как именно общение является ведущей деятельностью данного периода.

Актуальность нашего исследования состоит в том, что результатом проведения тренингов по тайм-менеджменту для подростков является выработка у них самостоятельности, формирование организованности и расстановке приоритетов, а так же оптимизации временного ресурса.

В результате изучения педагогической и психологической литературы мы определили сущностные характеристики самостоятельности. Как основное определение самостоятельности мы взяли определение Дианы Александровны Циринг:

«Самостоятельность личности - это черта характера, позволяющая человеку строить свое поведение относительно независимо от группового давления, принятых в обществе когнитивных, оценочных и культурных стереотипов. Самостоятельность проявляется в саморегуляции, восприятии и интерпретации событий, принятии решения, целеполагании, определении и выработке способов достижения цели, построении взаимоотношений с другими людьми» [7, с.25].

Рассмотрев это определение, мы пришли к выводу, что самостоятельность как системообразующая характеристика личности представлена мотивационным, когнитивным и деятельностными компонентами, которые имеют значимые взаимосвязи в структуре данной комплексной характеристики личности. Так же мы рассмотрели особенности формирования самостоятельности у подростков. Особенность данной возрастной категории в том, что у человека возникают представления о себе как «не о ребенке», подросток начинает чувствовать себя взрослым, но в то же время он не обладает определенными качествами для успешной социализации во «взрослом мире». В пубертатный период подросток проходит физические и психологические изменения. Для формирования самостоятельности ему необходима помощь, так как самостоятельно справиться с этим ему будет трудно. Развивая каждый из компонентов самостоятельности, подросток не только научиться вести себя самостоятельно, но и будет

самосовершенствоваться и саморазвиваться, что в дальнейшем поможет ему успешно и эффективно выполнять любой вид деятельности.

Проанализировав литературу, мы опытно-экспериментальным путем проверили эффективность тренинга как средства формирования самостоятельности у подростков.

Нами была разработана и апробирована тренинговая программа для подростков «Я сам!». Занятия шли 21 день, по полтора часа, в эксперименте приняли участие подростки от 12 до 16 лет. Общее количество детей составляло 21 человек. Мы разработали тренинговую программу с опорой на существенные характеристики самостоятельности и учитывая особенности формирования самостоятельности у подростков и с помощью эмпирического эксперимента выявили и доказали эффективность тренинга как средства формирования самостоятельности у подростков.

Для проверки тренинга как эффективного средства формирования самостоятельности у подростков, на каждый из компонентов самостоятельности нами была подобрана методика. На когнитивный компонент – анкета «Что такое самостоятельность?» разработанная нами, на мотивационный компонент – опросник А.А. Реана, по выявлению мотивации на успех или боязни неудачи, на деятельностный компонент – «Тест – опросник самоорганизация деятельности».

На формирующем этапе эксперимента дети посещали занятия и работали в группах. После проведения тренинговой программы мы заметили значительные изменения по каждому из компонентов. Высокий уровень знаний при ответах на вопросы анкеты «Что такое самостоятельность?», до формирующего эксперимента смогли показать только 9,5% подростков, после количество увеличилось до 38,1%.

Анализируя мотивационный компонент, мы заметили, что до формирующего эксперимента «Надежда на успех» была характерна только 9,5%, а после количество подростков возросло до 47,6%

При рассмотрении деятельностного компонента, дети показали снижение преобладающих проблем мешающих им организовывать собственную деятельность. Так шкала «Планомерность» снизилась с 71% до 33,3%, шкала «Целеустремленность» с 52% до 23,8%, «Настойчивость» с 57% до 28,6%, «Самоорганизация» с 85,7% до 42,8%, «Фиксация» с 28,5% до 14,2% и лишь шкала «Ориентация на настоящее» осталась без изменений 14,2%.

Мы произвели проверку полученных данных с помощью метода математической статистики Т-критерия Стьюдента, произведя необходимые вычисления, мы можем утверждать, что произошедшие изменения не только количественного, но и качественного характера. Результаты математической статистики подтвердились по анкете «Что такое самостоятельность?» ( $t_{ЭМП} = 10,6$ ,  $p=0,01$ ), «Опроснику А.А.Реана» ( $t_{ЭМП} = 10,7$ ,  $p=0,01$ ), а так же по «Тесту-опроснику самоорганизации деятельности» по шкалам планомерность ( $t_{ЭМП} = 13,4$ ,  $p=0,01$ ), целеустремленность ( $t_{ЭМП} = 15,6$ ,  $p=0,01$ ), настойчивость ( $t_{ЭМП} = 12,3$ ,  $p=0,01$ ), самоорганизация ( $t_{ЭМП} = 7,3$ ,  $p=0,01$ ), фиксация ( $t_{ЭМП} = 5,2$ ,  $p=0,01$ ) и ориентация на настоящее ( $t_{ЭМП} = 12,7$ ,  $p=0,01$ ).

Следовательно, мы можем утверждать, что потенциал тренинга как средства формирования самостоятельности у подростков высок и его можно применять для достижения результатов.

**Литература:**

1. Бакли Р., Кейпл Д., Теория и практика тренинга. – СПб.: Питер, 2002. – 15с.
2. Абрамова Г.С. Алгоритмы работы психолога со взрослыми. – М.: Академический проект; Гаудеамус, 2003. – 185с.
3. Дагаева Е. А., Пять тренинговых программ «под ключ»: практическое руководство для тренера. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. С. 332
4. Субботина Е.А., Правда о найденном времени: тайм-менеджмент для родителей и детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.- 157с.
5. Лукашенко М., Тайм – менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей .- М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014.- 297 с.
6. Морозов А.В., Деловая психология: курс лекций. Учебник для высших и средних специальных учебных заведений. – СПб.: Издательство Союз, 2000. - 280 с.
7. Циринг Д.А. Психология выученной беспомощности: учеб. пособие / Д.А. Циринг. – М.: Издат. Центр « Академия», 2005. -120 с.
8. Циринг Д.А. Психология личностной беспомощности: исследования уровней субъектности: учеб. пособие / Д.А. Циринг. – М.: «Академия», 2010. – 410 с.

**УДК 37.036:398 (56)**

Ч.Р. Закирова  
Казанский федеральный университет  
Казань, Россия

## **К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПОДХОДАХ К ЭСТЕТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

*Аннотация.* В предлагаемой статье рассматриваются основные аспекты некоторых организационно-педагогических подходов в области хореографического и эстетического воспитания студентов; формирования умения адекватно воспринимать прекрасное и безобразное; формирования эстетически-ценностной ориентации и развития эстетическо-творческого потенциала развития у студентов; создания педагогически организуемого процесса для выработки у них эстетического вкуса. Актуализация исследуемой проблемы связана с эстетическим воспитанием студентов с целью приобщения их к искусству и формированию у них эстетического отношения к действительности. Автор раскрывает значимость таких принципов, как культуросообразность, наглядность, связь музыки с жизнью, эстетизация, эмоциогенность. В статье анализируются возможности использования таких организационно-педагогических подходов, как социально-ориентированный подход, интегративный подход, полихудожественный подход. В контексте хореографического и эстетического воспитания студентов раскрывается значимость хореографических приемов при выполнении заданий с целью овладения навыками художественно-творческой деятельности. В статье делается вывод о том, что хореографическое и эстетическое воспитание студентов в рамках рассматриваемых организационно-педагогических подходов представляет собой субъект-субъектный воспитательный процесс, направленный на совершенствование личностных качеств будущего специалиста.

*Ключевые слова:* хореографического воспитание, эстетическое развитие, эстетический вкус, педагогический подход, педагогический процесс, ценностные ориентации, процесс социализации, социально-ориентированный подход, интегративный подход, полихудожественный подход, студенты вуза.