

УДК 37.015.3

# УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ САМОКОУЧИНГА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПРОИЗВОЛЬНОЙ ФОРМЫ САМОСОЗНАНИЯ УЧАЩЕГОСЯ

Н.В. Микитюк (Анапа, Россия)

С.Н. Олешко (Анапа, Россия)

Т.Г. Сироштаненко (Анапа, Россия)

Н.Ф. Данилов (Анапа, Россия)

## Аннотация

*Проблема и цель.* В концепции преподавания психологии в школе как учебной дисциплины мы развиваем ранее разработанную теорию аутопсихологической компетентности<sup>1</sup> в ее практическом применении: как возможность формирования компетентности в отношении самого себя в школьном возрасте. Одним из основных понятий и психологических средств развития является самокоучинг как форма аутокоммуникации. В связи с этим приведем ряд теоретических размышлений по теме внутреннего диалога<sup>2</sup>.

*Методология* исследования основана на теории деятельности А.Н. Леонтьева, а также анализе и обобщении научно-исследовательских работ зарубежных и отечественных ученых, по проблемам развития личности.

*Результаты.* Выделенные в предложенной концепции универсальные психологические действия самокоучинга являются попыткой апробировать в ходе преподавания психологии в школе комплекс конкретных психологических приемов, техник, операций,

нацеленных на решение психологических задач самопонимания, самооценивания, самокоррекции. Средством формирования эффективных рефлексивных механизмов (осознание себя) является аутокоммуникационный коучинг (самокоучинг), в основе которого лежит умение формулировать вопросы к себе в отношении значимых психологических проявлений.

*Заключение.* Преподавание психологии в школе (система психологических знаний и навыков, осваиваемых школьником с помощью психологических технологий самокоучинга) рассматривается как психологическое средство формирования рефлексивной, произвольной формы самосознания. Разработанная программа обучения обеспечивает освоение школьником системы психологических понятий, способствующих обобщению и осознанию им субъективного опыта его самоощущений, размышлений и переживаний.

**Ключевые слова:** аутокоммуникация, аутопсихологическая компетентность, самокоучинг, самокоррекция, аутокоммуникационный коучинг, самопонимание, самоотношение, аутосензитивность.

**П**остановка проблемы. В данной статье, раскрывающей концепцию преподавания психологии в школе как учебной дисциплины, мы развиваем разработанную ранее теорию аутопсихологической компетентности в ее практическом применении как возможность формирования компетентности в отношении самого себя в школьном возрасте. Одним

из основных понятий и психологических средств развития является понятие самокоучинга как формы аутокоммуникации.

Развитие аутопсихологической компетентности в рамках деятельностного подхода в процессе изучения психологии в школе может быть рассмотрено в качестве одного из дидактических средств и методов развития рефлексивной компетентности учащихся и войти в программу обучения психологии в школе.

*Методология* исследования основана на теории деятельности А.Н. Леонтьева, методологии

<sup>1</sup> Степнова Л.А. Аутопсихологическая компетентность личности: теоретико-эмпирические исследования. М.: Народное образование, 2019. 280 с.

<sup>2</sup> Там же.

рефлексивной мыследеятельности О.С. Анисимова, теории аутопсихологической компетентности Л.А. Степновой, а также на работах Н.И. Сарджвеладзе, В.В. Знакова, В.В. Столина, А.В. Визгиной Л.П. Трилиной, В.Л. Измагуровой, Д.А. Астрецова, О.Р. Тучиной и др. Приведенный обзор зарубежной и отечественной литературы показал, что самокоучинг как форма аутокоммуникации не рассматривался как средство формирования произвольной формы самосознания учащегося. Вопрос о различных формах самокоучинга как внутреннего психологического действия, как инструмента, развивающего личность ребенка, в частности его самосознание, в зарубежной литературе не обсуждается. В отечественной – детально изучалась проблема внутреннего диалога и аутокоммуникации, но применительно к развитию личности школьника научных работ нет.

*Методы.* Теоретический анализ поставленной проблемы проводился с использованием методов систематизации, сравнения, обобщения, классификации, структурного и научно-категориального анализа. В частности, с помощью методов систематизации, сравнения, обобщения проведен генезис сложившихся научных подходов по изучаемой проблеме. Структурный анализ проводился при разработке структуры каждого универсального психологического действия самокоучинга.

Научно-категориальный анализ был применен при изучении соотношения понятий: внутренний диалог, аутокоммуникация, самокоучинг.

Метод классификации использовался при обосновании этапов, технологий формирования каждого универсального психологического действия самокоучинга.

Обзор научной литературы проведен на основе анализа работ следующих авторов (Андреева, Дубровина, Прихожан, Лубовский, 2007; Астрецов 2015; Абульханова-Славская, 2001; 2018; Березина, 2001; Божович, 2008; Братусь, 2019; Леонтьев, 2018, 2008; Выготский, 2018; Визгина, 2007; Данилова, Андреева, Дубровина, Прихожан, Толстых, 2007; Дубровина, 2017; Знаков, 2000; Измагурова, 2006; Костенко, 2017, Кохут, 2002; Лейтес, 1978; Мерлин, 1986; Мухина, 2012; Петровский,

1996; Рубинштейн, 2007; Сарджвеладзе, 1989, Степнова, 2019; Столин, 1983, 1989; Тучина 2012; Траилива 1999, Фрейджер, Фейдимен, 2008; Хухлаева, 2006; Чеснокова, 1977; Albers, Glover, Kratochwill, 2007; Bramlett, Murphy, 1998; Brendan, 2013; Escalera-Chávez, Milka, Rojas-Kramer, Carlos, 2019; Halladay, Bennett, Weist, Boyle, Manion, Campo, Georgiades, 2020; Nguyen-Th, Huynh, Giang, Bui, 2020; Miciak, Fletcher, Stuebing, Vaughn, Tolar, 2014; Markeda, Newell, Gina, 2015; Susloparova, Ponomarenko, Kibishev, Romanova, 2019).

В современной психологической науке и психолого-педагогической практике разработано достаточно дидактических средств и методов развития рефлексивной компетентности учащихся, которые могут войти в программу обучения психологии в школе. В работах Н.И. Сарджвеладзе, В.В. Знакова, В.В. Столина, А.В. Визгиной, Л.П. Трилиной, В.Л. Измагуровой, Д.А. Астрецова, О.Р. Тучиной рассматриваются вопросы самопонимания и самоотношения как составляющих самосознания личности в их когнитивном (Я-концепция, самооценка), эмоциональном (аутосимпатия, самопринятие и т.д.), конативном (активность по отношению самого себя) ракурсах.

Теоретическая часть исследования основана на теории деятельности А.Н. Леонтьева, методологии рефлексивной мыследеятельности О.С. Анисимова, теории аутопсихологической компетентности Л.А. Степновой, а также на работах Н.И. Сарджвеладзе, В.В. Знакова, В.В. Столина, А.В. Визгиной, Л.П. Трилиной, В.Л. Измагуровой, Д.А. Астрецова, О.Р. Тучиной, в которых рассматриваются вопросы самопонимания и самоотношения как составляющих самосознания личности в их когнитивном (Я-концепция, самооценка), эмоциональном (аутосимпатия, самопринятие и т.д.), конативном (активность по отношению к самому себе) ракурсах.

В рамках концепции аутопсихологической компетентности внутренний диалог рассматривался как форма аутокоммуникации, имеющая как произвольный, так и непроизвольный характер.

Внутренний диалог достаточно исследован в психологии. Выделены формы внутреннего

диалога: *диалог-противостояние, диалог-согласие* [Траилива<sup>3</sup>, 1999]. Но с точки зрения произвольности внутренний диалог не рассматривался, хотя некоторые выделяемые авторами формы внутреннего диалога, по сути, являются произвольными его формами, а значит, и средствами саморазвития.

Рефлексия как универсальная техника осознания и обращения человека на самого себя (самоанализ) является внутренним психологическим действием, используется для собственного развития и продвижения в реализации различных видов деятельности: учебной, профессиональной, коммуникативной, творческой и др. В концепции преподавания психологии в школе используется понятие «самокоучинга». Как соотносятся понятия «рефлексия» и «самокоучинг»? Рефлексия является более широким понятием и включает в себя самокоучинг как одну из рефлексивных техник осознания.

Рефлексия, как универсальное психологическое действие, достаточно широко и эффективно используется для развития различного вида деятельностей: профессиональной, учебной, игровой. Например, Эдвардсон Деминг разработал систему управления качеством деятельности посредством рефлексивных техник.

Анализ публикаций ученых и учителей, использующих рефлексивный подход в школе, выявил два основных направления использования рефлексии в школе: для развития когнитивных и личностных способностей. По мнению учителей начальной и средней школы, использование рефлексивных приемов побуждает учащихся принимать на себя ответственность за свое учение<sup>4</sup>, а также развивать долгосрочную память<sup>5</sup>. В данных работах подчеркивается, что техниче-

ски рефлексия реализуется в виде рефлексивных вопросов, задаваемых сначала педагогом учащемуся, а затем учащимся самому себе. На наш взгляд, выделение авторами именно этой техники – умение задавать вопросы – является для нас принципиально важным, так как позволяет выйти на технологический уровень формирования рефлексивной компетентности в рамках не только учебной деятельности, но и внутриличностной деятельности саморазвития.

Таким образом, умение учащихся формулировать рефлексивные вопросы будет являться признаком сформированности у него рефлексивной компетентности.

Психотерапевтические практики в сфере системного семейного консультирования подростков и их родителей предлагают классификацию рефлексивных вопросов с целью исследования<sup>6</sup>: катастрофических ожиданий; гипотетических возможностей; межличностного восприятия; межличностных взаимодействий и т.д. Очевидно, что данные вопросы касаются понимания себя в отношении с другими людьми.

В публикации Н.С. Михайловой<sup>7</sup> представлена программа вузовской дисциплины «Основы самообразовательной деятельности», разработанной в рамках методологии рефлексивной мышледеятельности О.С. Анисимова, включающая перечень рефлексивных вопросов, алгоритм выхода в рефлексивную позицию и т.д.

Таким образом, в современной психологической науке и психолого-педагогической практике разработано достаточно дидактических средств и методов развития рефлексивной компетентности учащихся, которые могут войти в программу обучения психологии в школе.

*Результаты исследования.* В работе мы используем определение самокоучинга как произвольной формы внутреннего диалога, который, в свою очередь, является формой аутокоммуникации. Самокоучинг мы понимаем как психологические действия, включающие приемы, способы работы со своими психологиче-

<sup>3</sup> Траилива Л.П. Роль внутреннего диалога в процессе профессиональной переподготовки специалиста: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 1999. 24 с.

<sup>4</sup> Методическая разработка на тему «Применение рефлексии и рефлексивных вопросов на уроках английского языка». URL: <https://nsportal.ru/shkola/inostrannye-yazyki/library/2016/01/28/primeneniye-refleksii-i-refleksivnyh-voprosov-na-urokah>

<sup>5</sup> Рефлексия и рефлексивные вопросы в начальной школе. URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/2017/11/08/statya-refleksiya-i-refleksivnye>

<sup>6</sup> Там же.

<sup>7</sup> Михайлова Н.С. Основы самообразовательной деятельности. URL: [http://ebooks.grsu.by/book\\_mihailova/54.html](http://ebooks.grsu.by/book_mihailova/54.html)

скими состояниями, процессами, особенностями. Данные действия направлены на осознание, коррекцию и развитие собственных психологических проявлений и включают умение задавать вопросы, позволяющие решить актуальную психологическую проблему. В этом контексте содержанием учебной деятельности по освоению психологии как учебной дисциплины становится формирование знаний, умений и навыков решения актуальных для каждого школьного возраста психологических задач посредством развития аутокоммуникации в виде такой ее формы, как произвольный внутренний диалог, или самокоучинг.

В рамках теории деятельности А.Н. Леонтьева действие является структурной единицей деятельности, состоит из ряда операций, подчинено реализации цели, которая, в свою очередь, обусловлена мотивом деятельности.

Используем данное понятие применительно к действиям самосознания. Каковы характеристики внутренних действий осознания себя? В какую деятельность они включены, каким мотивам подчинены и какие цели реализуют?

Развитие самосознания может протекать как спонтанно, так и произвольно с помощью рефлексии. Рефлексия связана с коррекцией, развитием, преобразованием какой-либо деятельности за счет осознания и изменения составляющих эту деятельность процессов<sup>8</sup>.

В этом контексте произвольные формы самосознания являются действенным фактором самопреобразующей деятельности, основным мотивом которой является саморазвитие, а психологические действия самокоучинга – средствами реализации самопреобразующей деятельности.

В научной литературе понятие «психологическое действие» недостаточно проработано. В контексте анализа игровой и учебной деятельности используется понятие «субъектного действия» [Жуланова, Медведев, 2011].

К психологическим действиям, осуществляемым в рамках развития самосознания и само-

<sup>8</sup> Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология рефлексии. М.: ИП РАН, 2002.

преобразующей деятельности, относят действия личностной рефлексии [Россохин, 2010].

В целом психологические действия определяются как действия, направленные на решение психологических задач и осуществляемые психологическими средствами и приемами [Столин<sup>9</sup>, 1983]. Именно в таком контексте мы и используем понятие «психологическое действие» для определения психологических действий самокоучинга.

Данные действия имеют характеристику универсальных, потому что они применимы к решению различного рода психологических задач (в когнитивной, эмоциональной, поведенческой сферах) и внутренних, так как реализуются во внутриличностном или внутрииндивидуальном пространстве. Универсальные психологические действия самокоучинга нацелены на развитие основных структурных составляющих самосознания: самопонимания, самоотношения и саморегулирования<sup>10</sup>; «осознания своей тождественности; сознания своего собственного „Я“ как активного, деятельного начала; сознания своих психических свойств и качеств; системы социально-нравственных самооценок» [Мерлин<sup>11</sup>, 1990].

Исходя из этого, представленные в концепции учебные модули нацелены на формирование основных компонентов самосознания: самопонимания, осознания своих психических свойств и качеств (Модуль 1 «Я-наблюдающее»); самоотношения, осознания своей тождественности, системы социально-нравственных самооценок (модуль «Части Я», «Я в общении с другими»); саморегулирования, сознания собственного Я как активного, деятельного начала (модуль «Психологическая гибкость», модуль «Прерывание нежелательных действий – закрепление желательных действий»).

Таким образом, в рамках деятельностного подхода самокоучинг можно определить как систему психологических действий, в которых приемы, способы работы со своими психологи-

<sup>9</sup> Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983.

<sup>10</sup> Там же.

<sup>11</sup> Мерлин В.С. Структура личности. Характер, способности, самосознание. Пермь, 1990.

ческими состояниями, особенностями включены в процесс развития самосознания личности и направлены на формирование аутопсихологической компетентности личности.

Техники самокоучинга разработаны на основе анализа и обобщения существующих психологических технологий и техник рефлексии, аутокоммуникации, самокоррекции. Данное обобщение отражено в описании алгоритма развития аутопсихологической компетентности, включающего этапы<sup>12</sup>:

- формирования субъекта саморазвития (интерес, мотивация) в определенном направлении саморазвития (эмоциональной саморегуляции, например);

- повышения аутосензитивности в развиваемом направлении (психологическое действие «Я-наблюдающее»);

- развития психологической гибкости (расширение когнитивных схем – мыслей, установок, убеждений и поведенческих паттернов – действий, навыков, привычек);

- повышения произвольности в использовании новых моделей поведения;

- закрепления нового навыка, постпроизвольного поведения.

Исходя из целостного алгоритма формирования компетентности в отношении самого себя, формирование каждого универсального психологического действия самокоучинга (ПДС) задано технологией, которая включает:

- алгоритм формирования каждого ПДС;
- преемственность на каждом этапе формирования;
- включенность в изучение всех тем учебной дисциплины «Психология»;
- текущий и промежуточный контроль развития.

К универсальным психологическим действиям самокоучинга (ПДС) мы относим три основных психологических действия.

1. Анализ актуального психологического состояния (ААПС): состояние сознания (уровни

оптимальности-измененности сознания); эмоции (уровни позитивности-негативности); самоидентичность (кто Я: ролевые предписания, мотивы, цели, задачи).

2. Анализ психологического состояния в процессе выполнения деятельности (прежде всего учебной, коммуникативной): ААПС в условиях реализации деятельности.

3. Анализ психологического состояния в трудной жизненной ситуации: межличностный конфликт со сверстниками, с родителями; переживание утраты близкого.

Результатом формирования ПДС является развитие личностной зрелости учащихся за счет совершенствования процессов работы самосознания: самоанализа, самоконтроля, саморазвития, в результате которых формируется компетентность в отношении самого себя.

Структура каждого универсального психологического действия самокоучинга включает: умение задавать рефлексивные вопросы; умение выходить в диссоциированную метапозицию; действия переосмысления и изменение собственного поведения, остановка нежелательного поведения; развивающие действия: осознание смыслов и постановка новых смыслов, формулировка целей и задач.

Методические и дидактические разработки каждого вида психологического действия самокоучинга основаны на анализе и обобщении ведущих психологических и психотерапевтических практик (когнитивно-поведенческой психотерапии, эмоционально-образной терапии, позитивной психотерапии, гештальтерапии, нейролингвистического программирования и др.).

В практико-ориентированной психологической литературе выделена следующая структура аутокоммуникации<sup>13</sup>: внутренний диалог (конструктивный-неконструктивный); умение войти в контакт с собой; умение достичь внешней и внутренней согласованности на всех уровнях; умение достигать комфортного состояния с самим собой; умение быть свободным от негативного прошлого опыта.

<sup>12</sup> Степнова Л.А. Аутопсихологическая компетентность личности: теоретико-эмпирические исследования. М.: Народное образование, 2019.

<sup>13</sup> Макдермот Я., Венди Я. Практический курс НЛП. М.: Эксмо, 2005. 464 с.

Выделено четыре важных навыка для формулировки вопросов в аутокоучинге (самокоучинге), которые задают направления саморазвития: как укрепить свое чувство Я; как больше понравиться и принять себя; как достичь контроля и осознанности своих состояний; как раскрыть ощущение своего смысла.

Работа по укреплению своего чувства Я включает: работу с самооценкой, чувством уверенности (как понимания своей компетентности); отслеживание и изменение своего внутреннего диалога, что может стать мощным средством улучшения отношения к себе.

*Заключение.* На основе проведенного анализа и размышлений можно утверждать, что средством формирования эффективных рефлексивных механизмов (осознание себя) является аутокоммуникационный коучинг (самокоучинг), в основе которого лежит умение формулировать вопросы к себе в отношении значимых психологических проявлений.

Задача практических занятий в рамках преподавания психологии в школе состоит в закреплении знания, умений и навыков самокоучинга.

Преподавание психологии в школе (система психологических знаний и навыков, осваиваемых школьником с помощью психологических технологий самокоучинга) рассматривается как психологическое средство формирования рефлексивной, произвольной формы самосознания. Разработанная программа обучения обеспечивает освоение школьником системы психологических понятий, способствующих обобщению и осознанию им субъективного опыта его самоощущений, размышлений и переживаний.

### Библиографический список

1. Абульханова-Славская К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
2. Бизяева А.А. Психология думающего учителя: Педагогическая рефлексия. Псков, 2004. 213 с.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008. 400 с. (Психологическое исследование).

4. Братусь Б.С. Аномалии личности. Психологический подход. М.: Никея, 2019. 907 с.
5. Выготский Л.С. История развития высших психических функций. М.: Юрайт, 2019. 336 с.
6. Деминг Э. Выход из кризиса. Новая парадигма управления людьми, системами и процессами. М.: Альпина Паблишер, 2014. 419 с.
7. Жуланова И.В., Медведев А.М. Психологическая реальность субъектного действия // Культурно-историческая психология. 2011. № 1. С. 63–71.
8. Костенко В.Ю., Леонтьев Д.А. Взгляд на себя со стороны: роль рефлексии и самодетерминации в развитии личности // Мир психологии. 2016. № 3 (87). С. 95–107. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_29319688\\_64416329.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_29319688_64416329.pdf) (дата обращения: 09.08.2020).
9. Кохут Х. Восстановление самости. М.: Когито-Центр, 2002. 316 с.
10. Кохут Х. Интроспекция, эмпатия и психоанализ: исследование взаимоотношений между способом наблюдения и теорией // Антология современного психоанализа. М.: Институт психологии РАН, 2000. Т. I. 304 с.
11. Лейтес Н.С. К проблеме сензитивных периодов психического развития человека // Принцип развития в психологии. М., 1978. С. 196–199.
12. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика, 1986. 254 с.
13. Мерлин В.С. Структура личности. Характер, способности, самосознание. Пермь, 1990. 107 с.
14. Петровский В.А. Личность в психологии, парадигма субъективности. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. 512 с.
15. Психология в школе: новый предмет или пустые обещания. URL: <https://www.ucheba.ru/article/4120>
16. Россохин А.В. Рефлексия и внутренний диалог в измененных состояниях сознания: Интерсознание в психоанализе. М.: Когито-Центр, 2010. 304 с.

17. Степнова Л.А. Аутопсихологическая компетентность личности: теоретико-эмпирические исследования. М.: Народное образование, 2019. 280 с.
18. Столин В.В. Самосознание личности. М.: МГУ. 1983. 284 с.
19. Фрейджер Р., Фейдимен Дж. Большая книга психологии. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. 704 с.
20. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. М.: Наука, 1977. 144 с.
21. Albers C., Glover T., Kratochwill T. Universal screening for enhanced educational and mental health outcomes // *Journal of School Psychology*. 2007. Vol. 45, is. 2. P. 111–264. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.12.001>
22. Bramlett R.K., Murphy J.J. School psychology perspectives on consultation: Key contributions to the field // *Journal of Educational and Psychological Consultation*. 1998. Vol. 9 (1). P. 29–55. URL: [https://doi.org/10.1207/s1532768xjepc0901\\_2](https://doi.org/10.1207/s1532768xjepc0901_2). URL: [https://scihubtw.tw/https://www.researchgate.net/publication/233118213\\_School\\_Psychology\\_Perspectives\\_on\\_Consultation\\_Key\\_Contributions\\_to\\_the\\_Field](https://scihubtw.tw/https://www.researchgate.net/publication/233118213_School_Psychology_Perspectives_on_Consultation_Key_Contributions_to_the_Field)
23. Brendan L.S. Expanding school-based care // *Early-career psychology*. Apa. 2013. Vol. 44, № 8. P. 44. URL: <https://www.apa.org/monitor/2013/09/school-care>
24. Escalera-Chávez M.E., Rojas-Kramer C.A. Anxiety towards mathematics: a case of study in high school students // *European Journal of Contemporary Education*. 2019. Vol. 8, is. 1. P. 128–135. DOI: 10.13187/ejced.2016.17.357 [www.ejournal1.com](http://www.ejournal1.com)
25. Halladay J., Bennett K., Weist M., Boyle M., Manion I., Campo M., Georgiades K. Teacher-student relationships and mental health help seeking behaviors among elementary and secondary students in Ontario Canada // *Journal of School Psychology*. 2020. Vol. 81. P. 1–10. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.05.003>
26. Miciak J., Fletcher J.M., Stuebing K.K., Vaughn S., Tolar T.D. Patterns of cognitive strengths and weaknesses: Identification rates, agreement, and validity for learning disabilities identification // *School Psychology Quarterly*. 2013. American Psychological Association 2014. Vol. 29, is. 1. P. 21–37.
27. Newell M.L., Coffee G. School psychologists as systems level consultants: Interdisciplinary perspectives // *Journal of Educational and Psychological Consultation*. 2015. Vol. 25, is. 2–3. P. 67–71. DOI: 10.1080/10474412.2015.1016227
28. Nguyen-Thi M.H., Huynh V.S., Giang T.Vu., Bui H.Q. Many social problems in Vietnam stem from the communication problems among high school students while no school counseling support is provided-the urgent need of forming school counseling model for Vietnamese high school students // *European Journal of Contemporary Education*. 2020. Vol. 9, is. 1. P. 102–113. DOI: 10.13187/ejced.2016.17.357 [www.ejournal1.com](http://www.ejournal1.com)
29. Susloparova M.M., Ponomarenko L.N., Kibishiev A.N., Romanova I.V. Formation of cognitive motivation in junior school age children in institution of supplementary education // *European Journal of Contemporary Education*. 2019. Vol. 8, is. 2. P. 357–369. DOI: 10.13187/ejced.2016.17.357 [www.ejournal1.com](http://www.ejournal1.com)

# UNIVERSAL PSYCHOLOGICAL ACTIONS OF SELF-COACHING AS A MEANS OF DEVELOPING AN ARBITRARY FORM OF STUDENT'S SELF-CONSCIOUSNESS

**N.V. Mikityuk (Anapa, Russia)**

**S.N. Oleshko (Anapa, Russia)**

**T.G. Siroshstanenko (Anapa, Russia)**

**N.F. Danilov (Anapa, Russia)**

## Abstract

*Statement of the problem and purpose of the article.* In the concept of teaching psychology at school as a discipline, we develop and analyze the previously developed theory of auto-psychological competence in its practical application: as an opportunity to develop competence in relation to oneself at school age. One of the main concepts and psychological means of development is self-coaching as a form of auto-communication. In this regard, we will present a number of theoretical reflections on the topic of internal dialogue.

*The research methodology* is based on the theory of activity by A. N. Leontiev, as well as on the analysis and generalization of research works by international and Russian scientists on the problems of personal development.

*Research results.* The universal psychological actions of self-coaching highlighted in the proposed concept are an attempt to test a set of specific psychological methods, techniques, operations aimed at solving psy-

chological problems of self-understanding, self-evaluation, and self-correction in the course of teaching psychology at school. The means of forming effective reflexive mechanisms (self-awareness) is auto-communication coaching (self-coaching), which is based on the ability to formulate questions to yourself in relation to significant psychological manifestations.

*Conclusion.* Teaching psychology at school (a system of psychological knowledge and skills mastered by a student using psychological self-coaching technologies) is considered as a psychological means of forming a reflexive, arbitrary form of self-consciousness. The developed training program provides a student with a system of psychological concepts that contribute to the generalization and awareness of the subjective experience of his self-feelings, reflections and experiences.

**Keywords:** *auto-communication, auto-psychological competence, self-coaching, self-correction, auto-communication coaching, self-understanding, self-attitudes, auto-sensitivity.*

## References

1. Abulhanova-Slavskaya K.A., Berezina T.N. Time of personality and time of life. Moscow: Aleteyya, 2001. 304 p.
2. Bizyaeva A.A. Psychology of the thinking teacher: Pedagogical reflection. Pskov, 2004. 213 p.
3. Bozhovich L.I. Personality and its formation in childhood. (Psychological research). Saint-Petersburg: Piter, 2008. 400 p.
4. Bratus B.S. Personality abnormalities. Psychological approach. Moscow: Nikeya, 2019. 907 p.
5. Vygotsky L.S. History of the development of higher mental functions. Moscow: Yurayt, 2019. 336 p.
6. Deming E. Exit from the crisis. A new paradigm for managing people, systems, and processes. Moscow: Alpina publisher, 2014. 419 p.
7. Zhulanova I.V., Medvedev A.M. Psychological reality of subjective activity // Kulturno-istoricheskaya psikhologiya (Cultural-historical psychology). 2011. No. 1. P. 63–71.
8. Kostenko V.Yu., Leontyev D.A. Looking at yourself from the outside: the role of reflection and self-determination in the development of personality // Mir psikhologii (World of Psychology). 2016. No. 3 (87). P. 95–107. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_29319688\\_64416329.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_29319688_64416329.pdf)
9. Kokhut Kh. The restoration of the self. Moscow: Kogito-Tsentr, 2002. 316 p.
10. Kokhut Kh. Introspection, empathy, and psychoanalysis: exploring the relationship between observation and theory. In: Anthology of modern psychoanalysis. Moscow: Institut psikhologii RAN, 2000. Vol. 1. 304 p.



11. Leytes N.S. On the problem of sensitive periods of human mental development. In: Developmental principle in psychology. Moscow, 1978. P. 196–199.
12. Merlin V.S. Essay on the integral study of individuality. Moscow: Pedagogika, 1986. 254 p.
13. Merlin V.S. Structure of personality. Character, abilities, self-awareness. Perm, 1990. 107 p.
14. Petrovskiy V.A. Personality in psychology. Moscow: Feniks, 1996. 512 p.
15. Psychology at school: a new subject or empty promises. URL: <https://www.uceba.ru/article/4120>
16. Rossokhin A.V. Reflection and internal dialogue in altered States of consciousness: Intersoznanie in psychoanalysis. Moscow: Kogito-Tsentr, 2010. 304 p.
17. Stepnova L.A. Autopsychological competence of the individual: theoretical and empirical research. Moscow: Narodnoye obrazovanie, 2019. 280 p.
18. Stolin V.V. Self-consciousness of the individual. Moscow: MGU, 1983. 284 p.
19. Freydzher R., Feydimen Dzh. The big book of psychology. Personality. Theories, exercises, experiments. Saint-Petersburg: Praym-EVRO-ZNAK, 2008. 704 p.
20. Chesnokova I.I. The problem of self-consciousness in psychology. Moscow: Nauka, 1977.
21. Albers C., Glover T., Kratochwill T. Universal screening for enhanced educational and mental health outcomes // *Journal of School Psychology*. 2007. Vol. 45, is. 2. P. 111–264. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.12.001>
22. Bramlett R.K., Murphy J.J. School psychology perspectives on consultation: Key contributions to the field // *Journal of Educational and Psychological Consultation*. 1998. Vol. 9 (1). P. 29–55. URL: [https://doi.org/10.1207/s1532768xjepc0901\\_2](https://doi.org/10.1207/s1532768xjepc0901_2). URL: [https://scihubtw.tw/https://www.researchgate.net/publication/233118213\\_School\\_Psychology\\_Perspectives\\_on\\_Consultation\\_Key\\_Contributions\\_to\\_the\\_Field](https://scihubtw.tw/https://www.researchgate.net/publication/233118213_School_Psychology_Perspectives_on_Consultation_Key_Contributions_to_the_Field)
23. Brendan L.S. Expanding school-based care // *Early-career psychology*. Apa. 2013. Vol. 44, No. 8. P. 44. URL: <https://www.apa.org/monitor/2013/09/school-care>
24. Escalera-Chávez M.E., Rojas-Kramer C.A. Anxiety towards mathematics: a case of study in high school students // *European Journal of Contemporary Education*. 2019. Vol. 8, is. 1. P. 128–135. DOI: 10.13187/ejced.2016.17.357 [www.ejournal1.com](http://www.ejournal1.com)
25. Halladay J., Bennett K., Weist M., Boyle M., Manion I., Campo M., Georgiades K. Teacher-student relationships and mental health help seeking behaviors among elementary and secondary students in Ontario Canada // *Journal of School Psychology* 2020. Vol. 81. P. 1–10. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.05.003>
26. Miciak J., Fletcher J.M., Stuebing K.K., Vaughn S., Tolar T.D. Patterns of cognitive strengths and weaknesses: Identification rates, agreement, and validity for learning disabilities identification // *School Psychology Quarterly*. 2013. American Psychological Association 2014. Vol. 29, is. 1. P. 21–37.
27. Newell M.L., Coffee G. School psychologists as systems level consultants: Interdisciplinary perspectives // *Journal of Educational and Psychological Consultation*. 2015. Vol. 25, is. 2–3. P. 67–71. DOI: 10.1080/10474412.2015.1016227
28. Nguyen-Thi M.H., Huynh V.S., Giang T.Vu., Bui H.Q. Many social problems in Vietnam stem from the communication problems among high school students while no school counseling support is provided-the urgent need of forming school counseling model for Vietnamese high school students // *European Journal of Contemporary Education*. 2020. Vol. 9, is. 1. P. 102–113. DOI: 10.13187/ejced.2016.17.357 [www.ejournal1.com](http://www.ejournal1.com)
29. Susloparova M.M., Ponomarenko L.N., Kibishhev A.N., Romanova I.V. Formation of cognitive motivation in junior school age children in institution of supplementary education // *European Journal of Contemporary Education*. 2019. Vol. 8, is. 2. P. 357–369. DOI: 10.13187/ejced.2016.17.357 [www.ejournal1.com](http://www.ejournal1.com)