

## МЕТОДИКА «КЛЮЧ К СЕБЕ»: ИНСТРУМЕНТ РЕФЛЕКСИИ И САМООЦЕНКИ

### THE "KEY TO YOURSELF" TECHNIQUE: A REFLECTION AND SELF-ASSESSMENT TOOL

В статье раскрывается содержание педагогической методики, которая была создана для проекта «Мастерские роста» как педагогическая диагностика для самоанализа и рефлексии. Разработка и апробация методики проходила в период 2022/2023 учебного года среди детей старше 14 лет, участвующих в проекте «Мастерские роста». Результаты опроса показывают, что подростки склонны к завышению самооценки, что отразилось в текстах, связанных с интерпретацией результатов диагностики.

**Ключевые слова:** мастерские роста, программа по развитию личностного потенциала, личностный потенциал, задачно-деятельностный подход, педагогика успеха.

The article reveals the content of a pedagogical methodology that was created for the Growth Workshops Project as a pedagogical diagnostic tool for self-analysis and reflection. The development and testing of the methodology took place during the 2022/2023 academic year among children older than 14 years old participating in the Growth Workshops Project. The survey results show that adolescents are prone to overestimating their self-esteem, which is reflected in the texts related to the interpretation of the diagnostic results.

**Keywords:** Growth Workshops, personal potential development program, personal potential, task-activity approach, success pedagogy.

Азбель Анастасия Анатольевна,  
кандидат психологических наук, доцент, Институт педагогики Санкт-Петербургского государственного университета (г. Санкт-Петербург, РФ). E-mail: aaa468@gmail.com

Казакова Елена Ивановна,  
член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор, директор, Институт педагогики Санкт-Петербургского государственного университета (г. Санкт-Петербург, РФ). E-mail: kazakova58@bk.ru

Ашичев Виталий Александрович,  
магистр педагогики, аналитик, АНПО «Школьная лига» (г. Санкт-Петербург, РФ). E-mail: vitality@schoolnano.ru

#### Теоретические основы

#### и принципы разработки метода

В основу проектирования инструмента самоанализа, самооценки и рефлексии для проекта «Мастерские роста» легла аксиоматика и аксиология психолого-педагогических теорий: развития личностного потенциала Д. А. Леонтьева [8, 9], педагогики успеха Е. И. Казаковой [6, 7], персонализированного образования [1] и самоопределения человека в эпоху неопределенности по А. Г. Асмолову [2], программы по развитию личностного потенциала, созданной при содействии Фонда «Вклад в будущее» [3]. Результатом анализа стал список ценностей, отражающий идеи педагогики и психологии личностного развития, и их трансформация в ценностные тексты (табл. 1).

Таблица 1

### Трансформация ценностей в ценностные высказывания для проекта «Мастерские роста»

Ценность	Педагогические действия, поддерживающие ценность	Психологический результат	Ценностный текст для проекта
Разнообразие	Обеспечиваем разнообразие форм и результатов деятельности. Предлагаем несколько вариантов	Толерантность к неопределённости. Принятие разнообразия как ценности	Приветствуем разнообразие. Ищем варианты
Самоопределение	Обсуждаем. Рефлексируем. Анализируем варианты	Ответственность. Смысл. Рефлексия. Автономия	Ищем свой путь. Учимся делать осознанный выбор
Инициатива	Проявляем инициативу. Поддерживаем инициативу	Активность. Доверие. Мотивация. Безопасность. Креативность	Проявляем и поддерживаем инициативу
Созидание	Направляем инициативу на созидание во благо обществу. Помогаем найти ресурсы для реализации. Проектируем новое	Креативность. Социальная активность и ответственность. Мотивация. Усердие. Планирование	Улучшаем мир вокруг созидавая
Диалог	Обсуждаем. Договариваемся (ищем общее решение). Говорим и слушаем. Даём обратную связь	Удовлетворение психологических потребностей (связанность, автономия, компетентность). Доверие. Критическое мышление. Резильентность	Умеем слышать и слушать друг друга, учимся договариваться
Открытость к изменениям	Изменяем стратегии, если они не работают. Корректируем цель, если она не актуальна. Исследуем разные практики и опыт	Гибкость и чувствительность к обратной связи	Открыты для изменений, новых целей и стратегий
Доверие	Делегируем. Предоставляем самостоятельность. Придерживаемся договорённостей	Психологическое благополучие, безопасность	Приветствуем честность и добросовестность

В структуре ценностных текстов мы намеренно уходили от идеалистических ценностных концептов «мастерство», «жизнестойкость», «воля» и т.д., чтобы сохранить баланс между декларацией ценностей и интонацией прямого нравоучения. В любом случае встал вопрос о том, как диагностировать результат развития ценностной структуры и формирования личностного результата вследствие участия в проекте «Мастерские роста» [10].

Мы обратились к коллекции стандартизированных методик на информационно-методический ресурс «Диагностика личностного потенциала» [5] и к диагностическим инструментам, связанным с оценкой школьного благополучия Т.О. Гордеевой [4], однако емкой, единой и комплексной диагностики найти на тот момент не удалось. Было принято решение создать инструмент, которым мог бы пользоваться ребенок самостоятельно, чтобы получать информацию о себе и о развитии ценностной структуры своей личности.

Для этого была разработана анкета, состоящая из 21 вопроса. Опрос связан с общей гипотезой проекта о том, что личностный потенциал можно развивать в деятельности, связанной с ростом мастерства, и включает в себя такие компоненты, как умение работать в сообществе, уметь делать выбор, проявлять оптимизм и жизнестойкость. На сегодняшний день эти направления носят характер гипотезы, но были использованы в качестве шкал для измерения и самоанализа.

Анкета рассчитана на участников проекта «Мастерские роста» [10] старше 14 лет. Такое возрастное ограничение связано с навыками рефлексии, личностной зрелостью подростка и способностью к самоанализу, который требует минимальной деперсонализации (способность посмотреть на себя со стороны). В более раннем возрасте возрастает риск непонимания формулировок вопросов или социально желательных ответов.

### **Текст методики самооценки и рефлексии «Ключ к себе»**

#### **Инструкция:**

*«Прежде чем отправиться в увлекательное путешествие вместе с другими мастерами, будет правильно познакомиться поближе. Особенно с самим собой. Каждый вопрос этой несложной анкеты – повод задуматься о своих взглядах на жизнь, характере и поступках, а каждый ответ – шаг к пониманию себя. Поэтому здесь нет правильных или неправильных ответов. Если тебе уже исполнилось 14 лет, тогда вперед! Приступим? И да прибудет с нами сила!»*

По правилам сбора данных мы должны предложить респонденту ответить на вопрос о добровольности участия: *«Согласен ли ты ответить на вопросы анкеты?»* (Да/Нет).

Прочитайте высказывание ниже и оцените степень своего согласия по шкале от 1 до 4, где 1 – не согласен; 2 – скорее нет, чем да; 3 – скорее да, чем нет; 4 – согласен.

### **Текст методики «Ключ к себе»**

1. У меня есть дела и увлечения, которые меня радуют.
2. Я способный человек и могу достигнуть успеха в самых разных видах деятельности.
3. Если у меня что-то не получается, это означает, что я просто мало работал.
4. Есть сферы деятельности, в которых у меня ничего не получается и получиться не может, как ни старайся.
5. Мое благополучие больше зависит от благополучия моего окружения, чем от моих усилий.
6. Есть виды школьной деятельности, в которых я успешен.
7. У меня есть опыт, когда мои действия меняли жизнь в моей школе к лучшему.
8. Мне нравится работать в команде увлеченных людей.
9. Я могу довольно точно распознать в человеке мастера своего дела.
10. Мне повезло встретить мастера своего дела и учиться у него.
11. Когда мне нужно достигнуть цели, я умею справляться со своими эмоциями.
12. У меня есть опыт, когда моя поддержка помогла другим людям добиться успеха.
13. Я выбираю друзей, в компании которых мне интересно учиться и развиваться.
14. Мое собственное благополучие зависит преимущественно от моих усилий.
15. У меня есть опыт, когда мои действия меняли к лучшему жизнь в моем классе.
16. Я умею выбирать цели, которые ведут меня к благополучию.
17. Я умею делать выбор в самых разных ситуациях.
18. Если я сделал выбор и поставил перед собой цель, я могу довести дело до конца, как бы сложно мне ни было.
19. Если что-то не получается, надо бросать начатое и не тратить время и силы.
20. Мне кажется, что учиться хоть и трудно, но интересно.
21. Мне повезло с компанией школьных ребят.

### **Ключ к обработке данных**

Необходимо суммировать баллы по вопросам, учитывая положительный или отрицательный знак в ключе.

Шкала «Понимание мастерства»: 2, 6, 7, 9, 10, 15, 18, (-19), 20.

Шкала «Оптимизм и благополучие»: 1, 2, (-4), 6, 11, 14, 16, 20.

Шкала «Ценность сообщества»: 5, 7, 8, 12, 13, 15, 21.

Шкала «Способность выбирать»: 1, 13, 16, 17, 18.

Шкала «Жизнестойкость, упорство и воля»: 3, (-4), (-5), 11, 14, 18, (-19), 20.

### **Статистический анализ данных**

По результатам апробации были собраны первые данные, которые позволили создать шкалу для самостоятельной интерпретации, полученных данных. В табл. 2 представлены статистические данные, позволяющие обосновать границы интервалов, которые выделялись по медиане с учетом отрицательной асимметрии и сдвига эксцесса.

Таблица 2

	Понимание мастерства	Оптимизм и благополучие	Ценность сообщества	Умение выбирать	Жизнестойкость, упорство, воля
Среднее	23,99	21,30	21,27	16,78	10,58
Медиана	25,00	22,00	22,00	17,00	11,00
Стд. отклонение	4,56	3,95	3,77	2,67	4,17
Дисперсия	20,79	15,64	14,24	7,11	17,37
Асимметрия	-,675	-,770	-,850	-,655	-,542
Экцесс	,265	,408	,833	,014	,036
Минимум	7	6	7	8	4
Максимум	31	27	28	20	20

Статистическое описание по пяти шкалам методики «Ключ к себе»  
(n = 308)

### Интерпретация результатов для самоанализа и рефлексии

В результате прохождения опроса ребенок получал баллы по пяти шкалам. Текст из таблицы ниже позволял интерпретировать полученные данные самостоятельно.

<b>Понимание мастерства</b> – это представление о том, как и какие люди добиваются хорошего результата	<b>Больше 25 баллов.</b> Ты знаешь цену мастерства. Ты знаешь, у кого можно чему-то научиться. Возможно, ты и сам уже достиг определенного успеха, а значит можешь начинать обучать других. <b>13 – 24 балла.</b> Тебе случалось встречаться с успешными людьми, но тебе кажется, что это волшебство или везенье. Проведи хотя бы один день рядом с мастером, чтобы понять, как он достигает успеха. <b>Ниже 12 баллов.</b> Тебе срочно нужно найти хотя бы одного успешного человека. Разговаривай с ним и начинай развивать свои уникальные способности
<b>Оптимизм и благополучие</b> – это ощущение человека, который верит в свой успех и знает, как его достичь	<b>Больше 22 баллов.</b> Вера в успех – это половина успеха. Ты умеешь видеть возможности, даже, когда сталкиваешься с трудностями. Так поступают мастера своего дела. <b>11 – 21 баллов.</b> Любой успех – это восхождение и преодоление трудностей. Иногда ты перестаешь верить в свои силы. А зря! Нужно поискать другие пути, они всегда есть! <b>Ниже 10 баллов.</b> Стоит начинать удивляться и восхищаться даже малейшими своими достижениями. Такие моменты есть у каждого, ты просто раньше не обращал внимание!
<b>Ценность сообщества</b> – это признание важности круга общения в жизни человека	<b>Больше 22 баллов.</b> Ты понимаешь важность команды, умеешь строить деловые отношения. Продолжай помогать другим обретать друзей и вместе достигать целей. <b>12 – 21 балла.</b> Научиться дружить и строить отношения – непростая задача. Ты стремишься окружить себя успешными людьми. Продолжай в том же духе. Вместе вам будет проще. <b>Ниже 11 баллов.</b> Тебе срочно нужно найти компанию азартных и увлеченных людей. Тогда твои дела быстрее пойдут в гору
<b>Способность выбирать</b> – умение видеть разные пути достижения своих целей	<b>Больше 17 баллов</b> Вы человек, которому не нужно объяснять, почему важно иметь «План Б». Начинай помогать другим видеть варианты поведения в разных жизненных обстоятельствах. <b>11 – 16 баллов</b> Ты уже умеешь выбирать дело и друзей. Стоит продолжать учиться расставлять приоритеты. <b>Ниже 10 баллов.</b> Тебе нужно тренироваться видеть много вариантов развития событий. Когда ты научишься видеть два и более вариантов, ты выберешь наиболее удачный для достижения своей мечты

<p><b>Жизнестойкость, упорство и воля</b> – это способность человека преодолевать трудности и обстоятельства ради своей цели</p>	<p><b>Больше 11 баллов</b> Наверняка, ты знаешь, какой ценой тебе достается успех. Делись с другими своими историями. Это придаст оптимизм другим в том, что усилия обязательно будут оправданы.</p> <p><b>4 – 10 баллов</b> Ты уже пробовал вставать и идти дальше, даже когда очень сложно. Нужно просто продолжать развивать эту способность и дальше.</p> <p><b>Ниже 3 баллов</b> Начни делать что-то маленькое, но правильное, даже когда за тобой не следит взрослый. Именно в этот момент ты почувствуешь настоящую свободу и удовольствие от жизни</p>
--	--

Слева дано краткое определение показателя (шкалы) на «языке ребенка», слева приводятся варианты действий человека, если он набрал то или иное количество баллов по каждой шкале. Формулировки интерпретации в колонке справа тесно связаны с ориентирами и ценностными текстами, отраженными в начале статьи в табл. 1. Такой подход к работе с интерпретацией, рефлексией и самооценкой позволяет не только представлять ребенку его описание той или иной характеристики, но и обрисовывает план дальнейших действий для продолжения развития своего личностного потенциала.

#### Литература и источники

1. Асмолов А. Г. Персонализация образования и антропология будущего // Народное образование. – 2021. – № 3(1486). – С. 75 – 82.
2. Асмолов А. Г. Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен / Под общ. ред. Александра Асмолова. – М.: Издательский Дом ЯСК, 2018. – 546 с.
3. Благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее». URL-доступ: <https://vbudushee.ru/> (дата обращения: 01.07.2023).
4. Гордеева Т. О., Сычев О. А., Лункина М. В. Школьное благополучие младших школьников: мотивационные и образовательные предикторы // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24, № 3. – С. 32 – 42. doi: 10.17759/pse.2019240303.
5. Информационно-методический ресурс «Диагностика личностного потенциала» Фонда «Вклад в будущее». URL-доступ: <https://diagnostics.vbudushee.ru/> (дата обращения: 01.06.2023).
6. Казакова Е. И., Тряпицына А. П. Диалог на лестнице успеха: Книга для учителей и родителей. – Санкт-Петербург: Петербург XXI век; Пресс-Атташе, 1997. – 159 с.
7. Казакова Е. И. Процесс психолого-педагогического сопровождения // На путях к новой школе. – 2009. – № 1. – С. 36 – 46.
8. Леонтьев Д. А. Три мишени: личностный потенциал – зачем, что и как? // Образовательная политика. – 2019. – № 3(79). – С. 10 – 16.
9. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 679 с.
10. Официальный сайт проекта «Мастерские роста». URL-доступ: <https://rost.vbudushee.ru/> (дата обращения: 01.06.2023).



- Elena Kazakova,  
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Director,  
Institute of Pedagogy, St. Petersburg State University,  
Corresponding Member of the Russian Academy of Education  
(St. Petersburg, Russia).  
E-mail: kazakova58@bk.ru
- Tatyana Galaktionova,  
Doctor of Pedagogy, Professor of the Department of Pedagogy,  
Institute of Pedagogy,  
St. Petersburg State University  
(St. Petersburg, Russia).  
E-mail: galaktionova.tg@mail.ru
- Anastasia Azbel,  
Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor, Institute of Pedagogy,  
St. Petersburg State University (St. Petersburg, Russia).  
E-mail: aaa468@gmail.com
- Yanina Butkevich,  
Master of Pedagogy, Methodologist  
of the Growth Workshops project,  
"School League" (St. Petersburg, Russia).  
E-mail: nolaletter@yandex.ru
- Maria Vanina,  
Master of Pedagogy, Methodologist  
of the Growth Workshops project,  
"School League" (St. Petersburg, Russia).  
E-mail: mariia.vanina@gmail.com
- Marina Obukhova,  
Director, The Secondary School No. 47 named after D.S.  
Likhachev (St. Petersburg, Russia).  
E-mail: marina7205@rambler.ru
- Elena Tsymbalova,  
Teacher of History and Social Studies,  
Curator of Classes of a Psychological and  
Pedagogical Orientation,  
The Secondary School No. 47 named after D.S. Likhachev  
(St. Petersburg, Russia).  
E-mail: cimbalovae@mail.ru
- Elena Vyrvich,  
Senior Educator, The Kindergarten of combined type No. 17  
"Rucheeek" (Mezhdurechensk, Russia).  
E-mail: metodist-berezka@mail.ru
- Larisa Karpova,  
Principal, The Gimnazium of the town of Yurga (Yurga, Russia).
- Svetlana Chuprikova,  
Deputy Director for Educational Work,  
The Gimnazium of the town of Yurga (Yurga, Russia).  
E-mail: istor74@mail.ru
- Pekun Margarita Evgenievna,  
Master of Pedagogy, Institute of Pedagogy,  
St. Petersburg State University (St. Petersburg, Russia).  
E-mail: margsp@mail.ru
- Irina Bozina,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Director,  
The Lyceum No. 20 (Mezhdurechensk,  
Kemerovo region – Kuzbass, Russia)  
E-mail: direktor\_20@mail.ru
- Alevtina Kopysova,  
Candidate of Pedagogical Sciences,  
Deputy Director for Educational Work, The Secondary School  
No. 74 with in-depth study of individual subjects  
(Kirov, Russia).  
E-mail: alevtina.kopysova@mail.ru
- Elena Galitskikh,  
Professor, Vyatka State University, Scientific Consultant  
of the Regional Innovation Platform  
"Digital Projects of Engaging Readers", The Secondary School  
No. 74 with in-depth study of individual subjects  
(Kirov, Russia).  
E-mail: galitskiheo@rambler.ru
- Olga Ponomareva-Runova,  
Deputy Director for Educational Work,  
The Gymnasium No. 3 (Murmansk, Russia).  
E-mail: olga\_runova@mail.ru
- Tatiana Meteleva,  
Music Teacher, The Secondary School No. 288  
named after Oleg Olkhovsky Admiralteysky district  
of St. Petersburg  
(St. Petersburg, Russia).  
E-mail: metelevatu@mail.ru
- Tatiana Slutsker,  
Primary School Teacher,  
The Secondary School No. 288  
named after Oleg Olkhovsky Admiralteysky district  
of St. Petersburg (St. Petersburg, Russia).  
E-mail: ta.slu@yandex.ru
- Olga Bykova,  
Teacher, The Secondary School No. 1  
with in-depth study of individual subjects "Polyforum"  
(Serov, Russia).  
E-mail: olga.shabysheva@yandex.ru
- Kristina Molodtsova,  
Teacher, The Secondary School No. 1  
with in-depth study of individual subjects "Polyforum"  
(Serov, Russia).  
E-mail: molodtsovakris89@yandex.ru
- Maria Demina,  
Teacher of Mathematics and Computer Science,  
The Secondary School No.21 of Vasileostrovsky district  
of St. Petersburg named after E.P. Schaff  
(St. Petersburg, Russia).  
E-mail: maridemi@mail.ru

- **Alena Travnikova**,  
English Teacher,  
The Gymnasium No.3  
(Murmansk, Russia).  
E-mail: altarpost@inbox.ru
- **Svetlana Savvina**,  
Primary School Teacher, The Secondary School No. 288  
named after Oleg Olkhovsky (St. Petersburg, Russia).  
E-mail: sv.o.svn@gmail.com
- **Svetlana Chuvakhina**,  
School Director, The Secondary School No. 288  
named after Oleg Olkhovsky (St. Petersburg, Russia)  
E-mail: svetlana.spb04@mail.ru
- **Oksana Vedernikova**,  
Primary School Teacher, The Secondary School  
with in-depth Study of Individual Subjects No. 74 Kirov  
(Kirov, Russia).  
E-mail: oksanavedernikova91@gmail.com
- **Victoria Tsaregorodtseva**,  
Primary School Teacher, The Secondary School  
with in-depth Study  
of Individual Subjects No. 74 Kirov (Kirov, Russia).  
E-mail: vika.tsaregorodtseva.93@mail.ru
- **Nadezhda Shelpyakova**,  
Primary School Teacher, The Secondary School  
with in-depth Study of Individual Subjects No. 74 Kirov  
(Kirov, Russia).  
E-mail: nadezdaselpakova45@gmail.com
- **Nina Koroleva**,  
Primary School Teacher, The Secondary School No. 21  
Vasileostrovsky district  
of St. Petersburg named after E.P. Schaffe  
(St. Petersburg, Russia).  
E-mail: timofeeva-nina@mail.ru
- **Tatiana Bochkareva**,  
Teacher, The Secondary School No. 1  
with in-depth Study of Individual Subjects "Polyforum"  
(Serov, Russia).  
E-mail: tatyana.boch@mail.ru
- **Natalia Kudryavtseva**,  
Deputy Director, The Secondary School No. 1  
with in-depth Study of Individual Subjects "Polyforum"  
(Serov, Russia).  
E-mail: nataliyakudryavc@yandex.ru
- **Elena Sonnikova**,  
Teacher-psychologist, The Center for Education and Creativity  
"Petrovsky Palace" (Petrozavodsk, Russia).  
E-mail: sonnikovaeyu@pd.karelia.ru
- **Elena Pribluda**,  
Deputy Director, The Fedorovskaya Secondary School No. 5  
(Fedorovsky village, Surgut district, Russia).
- **Olga Konishcheva**,  
Teacher-psychologist, The Fedorovskaya Secondary  
School No. 5  
(Fedorovsky village, Surgut district, Russia).  
E-mail: lena.pribluda2011@mail.ru .
- **Luciya Zhuravleva**,  
Teacher, The Secondary School No. 1 with in-depth Study  
of Individual Subjects "Polyforum" (Serov, Russia).  
E-mail: Lnugmanowa@yandex.ru
- **Elena Kozhevnikova**,  
Teacher, The Secondary School No. 1  
with in-depth Study of Individual Subjects "Polyforum"  
(Serov, Russia).  
E-mail: enkojevnikova@mail.ru
- **Vitaly Ashichev**,  
Master of Pedagogy, Analyst, School League  
(St. Petersburg, Russia).  
E-mail: vitality@schoolnano.ru

