«Эволюция дисциплины: от внешнего контроля к самоконтролю»

Вдовина Надежда Сергеевна
учитель истории и обществознания
ГКОУ ВСШ № 1 Волгоградской области
E-mail: nadej.vdovina2013@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассказывается об эволюции дисциплины, которая включает переход от внешнего контроля к самоконтролю. Классическая концепция рассматривает дисциплину как организованное принуждение, основанное на внешнем контроле и строгом соблюдении установленных правил. Однако развитие науки смещает акцент с внешней покорности на внутреннюю мотивацию, что приводит к возникновению категории сознательной дисциплины**,** которая проявляется не в механическом подчинении, а в знании правил поведения, глубоком понимании их необходимости и закрепившейся привычке их выполнения, умении контролировать свои действия, эмоции и мысли, направленные на достижение поставленных целей. В работе также рассматриваются формы, методы, приёмы формирования самодисциплины, взгляды на вопрос философов, психологов и педагогов, 2 Приложения.

Ключевые слова: внешняя дисциплина, самодисциплина, ответственность.

Объект исследования – обучающиеся, которые в процессе перехода от внешнего контроля к самоконтролю становятся субъектами контроля.

Предмет исследования – процесс перехода от внешнего контроля к самоконтролю.

Цель исследования — проанализировать психолого-педагогическую сущность дисциплины и её трансформацию из категории внешнего принуждения к самодисциплине.

Задачи исследования:

- изучить и охарактеризовать теоретические аспекты, связанные с понятиями «дисциплина», «внешняя дисциплина», «самодисциплина»;

- познакомиться с психолого-педагогической литературой по проблеме внешнего контроля и самоконтроля;
- определить педагогические условия, методы и приёмы воспитания внешней и внутренней дисциплины;
- проанализировать полученный опыт использования на практике некоторых приёмов и методов по воспитанию дисциплины и самодисциплины.

Методы исследования: анализ научной литературы, наблюдение, изучение педагогического опыта, описание, систематизация.

Научиться быть дисциплинированным важно в современном мире для того, чтобы эффективно управлять временем, ресурсами, преодолевать прокрастинацию (добровольное откладывание своих дел на потом), импульсивные желания, сохранять баланс в условиях стресса, достигать устойчивых результатов в учёбе, работе, саморазвитии и личной жизни. Исследования подтверждают, что сознательная дисциплина у школьников повышает их учебную мотивацию и успеваемость на 30%.

Актуальность темы заключается в том, что в условиях внедрения бережливого производства, цифровизации и автоматизации особую ценность приобретают работники, способные строго соблюдать технологические процессы и эффективно взаимодействовать в команде. Также от специалистов требуется надёжность, умение работать в режиме производственных регламентов и готовность нести ответственность за принятые решения и результаты труда. А воспитание таких работников начинается со школьной скамьи. Кроме того, дисциплина как важнейший компонент культуры человека характеризует общественное поведение человека в различных сферах. Слово «дисциплина» (djsciplina) латинского происхождения и в переводе на русский язык имеет два значения. В одном случае оно означает учение, определенную систему знаний, например: математические дисциплины, лингвистические дисциплины и т. д. В другом же случае, в каком мы его и употребляем в данной работе, оно обозначает «обязательное для всех членов

данного коллектива подчинение твердо установленному порядку; выдержанность, привычку к строгому порядку».[3.545]

«Дисциплина - качественная характеристика порядка, организованности в той или иной общности, сфере жизнедеятельности людей, отражающая соответствие их поведения сложившимся в обществе нормам права, морали или устным требованиям какой-либо организации». [1.374]

Послушание — первая ступень дисциплинированности, которая тесно связана с формированием у детей нравственных понятий, с нравственным воспитанием личности. С возрастом послушание переходит в дисциплинированное поведение. Дисциплинированность — важное нравственное качество личности, которое характеризуется ответственным отношением к делу, развитым чувством долга, высокой требовательностью к себе, к собственному поведению и поведению других людей, готовностью следовать в своих поступках нормам и правилам, принятым в обществе, выдержкой, самообладанием, способностью к разумному самоограничению.

В Большой Российской энциклопедии дисциплинированность определяется как выдержанность, внутренняя организованность, привычка подчиняться собственным целям (самодисциплина), и общественным установлениям (законам, нормам, принципам).[1.276]

1) Психолого-педагогическая литература по проблеме внешнего контроля и самоконтроля

Проблема формирования сознательной дисциплины занимает особое место в теории и практике российской и зарубежной педагогики. Современная литература представляет достаточно ценных разработок по данному вопросу, сочетающих теорию с передовым педагогическим опытом, рассматривает проблемы нравственного воспитания учащихся не только в плане внешнего контроля школы, семьи и общественных организаций, но и с точки зрения формирования активной позиции личности. В наше время к проблемам самовоспитания, дисциплины, игры обращались: Е.А. Сорокоумова, М.Г.

Тайчинов, Ф.А. Бобков, С.В. Кривцова, А.Г. Хрипкова – в нашей стране, Джеймс Уинделл за рубежом, и многие другие педагоги.

К проблеме дисциплины обращались многие великие педагоги в нашей стране и за рубежом: Я.А. Коменский, И.Ф. Гербарт, К.Д. Ушинский, П.Ф. Каптерев, С.Т. Шацкий, А.С. Макаренко и другие. Жан-Поль Сартр, Альбер Камю считали, что решая быть дисциплинированным, человек утверждает свою свободу и берёт на себя ответственность за свою жизнь.[1] Иммануил Кант — рассматривал дисциплину как неотъемлемую часть морального долга. Фридрих Ницше считал, что дисциплина — это не просто следование правилам, а постоянное преодоление себя. Психолог Д.А. Леонтьев — определяет самодисциплину как более сложную форму саморегуляции, чем самоконтроль. В.А. Сухомлинский — в разделе книги «Рождение гражданина. Дисциплина и самодисциплина» рассматривал эти понятия под углом зрения ответственности перед коллективом и перед самим собой.

В 1988 году ЮНЕСКО признала Антона Семёновича Макаренко одним из четырёх педагогов, «определивших способ педагогического мышления в XX веке», наряду с Джоном Дьюи (американский философ, автор педагогической концепции прогрессирующего образования), Марией Монтессори (итальянский педагог, автор уникальной педагогической системы, основанной на идее свободного воспитания) и Георгом Кершенштейнером (немецкий педагог, теоретик гражданского воспитания и трудовой школы).

Колония Макаренко насчитывала около 600 учеников, которые после революции были «детьми улицы», привыкшие выживать воровством и убийствами по законам преступного мира.

Перед Макаренко стояла сложнейшая задача — научить их жить по правилам общества, вывести из мира грабежей, насилия и пьянства. Ему это удалось: ни один выпускник колонии не вернулся на путь преступности, все

Статья, Автор Кандалинцева Л.Е., Проблема свободы и выбора во французском экзистенциализме (Ж. П. Сартр, А. Камю), Журнал: Философия и общество. Выпуск №2(23)/2001

стали честными и рабочими людьми, все, как один, утверждали, что Антон Семенович спас их, стал «отцом» и навсегда изменил их судьбу.

А.С. Макаренко считал, что дисциплина всегда должна быть сознательной. Он рассматривал ее не как слепое подчинение правилам, а как внутреннюю потребность человека вести себя правильно. Необходимо воспитывать правильные привычки, такие привычки, когда поступали бы правильно вовсе не потому, что сели и подумали, а потому, что иначе не можем, потому что так привыкли».

К привычкам, формирующим дисциплину, Макаренко относил: аккуратность, пунктуальность, трудолюбие, честность.

А вот основные приёмы воспитания дисциплины по Макаренко: личный пример, твёрдость и последовательность требований, объяснение смысла правил, поощрение дисциплинированности. Такой подход, по мнению Макаренко, дает лучшие результаты и исключает насилие.

Макаренко считал, что от личного примера педагога или родителя зависит очень многое. Если воспитатель некомпетентен или равнодушен, то его авторитета хватит ненадолго. А вот педагог, увлеченный своим делом, всегда вызовет уважение и интерес. Чтобы стать положительным примером, Макаренко рекомендовал родителям и педагогам: заниматься саморазвитием и самообразованием, поддерживать порядок и аккуратность, следить за речью и стилем общения.

Дисциплина – важное нравственное качество личности. «Мы натирали полы каждый день. Натерли пол, зал блестит, и кто-то прошел в грязных ботинках по полу. Пустяковый случай. Уверяю вас, никакое воровство, никакое хулиганство не доводило меня так до белого каления, как эти грязные следы. Почему нагрязнил? Потому что никто не видел. Ведь это, может быть, тот… который от других требует правильного поведения, идет впереди. И когда он остался один, наедине, когда его никто не видел, - он плюнул на работу своих товарищей, на свой собственный уют, на свою этику и красоту, потому что никто не видел».[1]

В книге «Том 4. Педагогические работы 1936–1939» Антон Семёнович Макаренко описывает, как он прививал старшим воспитанникам культуру застолья). По праздникам Макаренко приглашал воспитанников к себе домой, сажал за стол с белой скатертью, накрахмаленными салфетками и красивой сервировкой. Водки наливалось по четверть стопки, выпивать полагалось только под тост. Макаренко учил: «Есть три правила: на голодный желудок не пей. Выпьешь — закусывай. И знай, на какой рюмке ты должен остановиться, чтобы не потерять лицо человека». Такие посиделки проводились под строгим секретом, но об этом всё равно прознали. Макаренко объяснялся у начальства: «После 18 лет мои ребята выходят из Коммуны во взрослый мир и наверняка будут пить водку. Так что? пусть они пьют как хотят и сколько хотят, после 18 я за них уже не отвечаю? Я не могу так рассуждать. Я должен научить их всему, что потом пригодится в жизни».

Простая фраза: «Можешь идти», но эту простую фразу можно сказать 50 способами. Причём в каждый способ вы допускаете такие нотки, что это будет каплей яду, если это нужно для того, кто должен это почувствовать.

Что касается премирования шоколадкой, то А.С. Макаренко был против этого. Шоколадку можно дать независимо от поступков. В семье одно премирование должно быть: «Ты поступил правильно».

Макаренко не допускал к уроку учителя неряшливо одетого. Ходить на работу – в лучшем своём костюме. Всё это очень важно. Вот стол. Можно положить клеёнку – хорошо, гигиенично, можно что угодно положить, а потом вымыл и чисто. Нет, только белая скатерть может научить есть аккуратно, а клеёнка – развращение. Скатерть в первые дни всегда будет грязная, вся в пятнах. А через полгода она станет чистая.

Макаренко не применял физическую силу, хотя однажды, в самом начале деятельности колонии, Антон Семёнович в отчаянии ударил старшего колониста после того как «в колонии не осталось дров, колонисты в грубой форме

---

[1]https://fb.ru/article/543288/2023-metod-makarenko-sekretyi-effektivnogo-vospitaniya

отказались идти в лес и потребовали тут же дать им есть» случился такой инцидент, описанный в «Педагогической поэме». В 1984 году, на первом курсе Волгоградского пединститута, лекции читал профессор Б.Ф. Райский, родился он за два года до начала XX века, был лично знаком с А.С. Макаренко, бывал в колонии и поделился об увиденном в колонии методе воспитания. На кухне с открытыми окнами жарили лук, запах предвкушал вкусный мясной обед, но накормили только пшённой кашей. Так продолжалось два дня. Колонисты всё поняли, исправились и получили-таки мясной обед. С 1959 г. с принятием Декларации прав ребёнка. закреплено право на надлежащее питание…

«Если бы кто-нибудь спросил, как бы я мог в краткой форме определить сущность моего педагогического опыта, я ответил, что как можно больше требования к человеку и как можно больше уважения к нему» - писал Макаренко.[1]

Несмотря на то, что прошло сто лет с момента педагогических экспериментов А. С. Макаренко, его методы остаются актуальными: коллектив, труд, самоуправление, перспективы, традиции, эстетика.

Педагогические условия для воспитания внешней дисциплины в современной науке:

- создание благоприятной образовательной среды: чёткие и понятные правила, позитивная атмосфера доверия, уважения и сотрудничества между учителем и учениками;
- интересные и увлекательные уроки: использование разнообразных методов и приёмов обучения, вовлечение учащихся в активную деятельность, создание проблемных ситуаций и стимулирование познавательного интереса;
- внешний порядок дисциплинирует учащихся: приучать детей к порядку и

Методы и приёмы воспитания внешней дисциплины:

- проводятся беседы диспуты по осмыслению правил дисциплины и культуры

[1]https://www.livelib.ru/review/866173-o-vospitanii-anton-makarenko

поведения «Как культура поведения влияет на межличностные отношения и общее восприятие личности», «Основные правила этикета: в общественных местах, в семье, на работе» и другие;

- метод упражнений «в правильном поступке», выполнении общественных поручений, соблюдении правил уличного движения;
- проявление доверия вызывает у учащихся уверенность в себе, вдохновляет.
- поощрение положительного поведения и достижений учащихся, как словесное, так и материальное, стимулирует их к дальнейшему соблюдению дисциплины.

В словаре русского языка приводится следующее определение самодисциплины: «Самодисциплина – дисциплина в собственном поведении; умение управлять собой, подчинять свои интересы определенному порядку, принципам» [4. 21].

Педагогические условия для воспитания внутренней дисциплины:

- формирование потребности в соблюдении правил дисциплины, в том числе, режима дня;
-организация разнообразной деятельности учащихся с целью воспитания сознательности, организованности и дисциплинированность;
- участие во внеклассной работе приучает планировать время, брать на себя определённые обязательства;
- общественно полезный труд, который требует слаженности, точного выполнения своих обязанностей каждым, высокой организованности.

Методы и приёмы воспитания внутренней дисциплины:

- предоставление возможности самостоятельно планировать свою работу, способствует развитию самоконтроля и ответственности; тайм-менеджмент (умение планировать и контролировать время, которое человек тратит на определённые задачи или виды деятельности), совершенствование, личностный рост, метод маленьких шагов (разбивать крупные задачи на небольшие действия), правило пяти минут (если не хочется начинать, договориться с собой поработать совсем немного времени);

- обсуждение с учащимися их поведения на уроке, анализ причин нарушений дисциплины и поиск путей их устранения помогает им осознать свои ошибки и научиться контролировать свои действия;
- личный пример педагога, который должен быть примером для учащихся в соблюдении правил и норм поведения, как в школе, так и за её пределами.

Нравственное воспитание лишь тогда достигает конечных целей, когда оно вызывает у воспитанника потребность в самоусовершенствовании. [2. 770]. Такая потребность возникает в общественной, трудовой и учебной деятельности, когда достигнут определенный уровень сознания и самопознания, выработана способность к самоанализу и самооценке, умение разобраться в поступках других людей, когда осознается необходимость соответствия личных качеств своего поведения требованиям общества.

Критериями результативности формирования внутренней дисциплины считаются: регулярность действий, самодостаточность — способность придерживаться порядка даже при отсутствии внешних напоминаний, последовательность решений, самосовершенствование, повышение продуктивности — ускорение достижения целей в учёбе, работе, спорте и других сферах, улучшение качества жизни — рациональное распределение ресурсов, снижение стресса, повышение самоконтроля. К неудачам относиться как к опыту.

При выборе методов и приёмов воспитания дисциплины важно учитывать индивидуальные особенности учащихся (темперамент, характер, интересы и потребности), а также социально-культурную среду, в которой воспитывается обучающийся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сегодня проблема формирования сознательной дисциплины и самодисциплины школьников не утрачивает своей актуальности. В современных условиях внимание к этим вопросам широкой педагогической общественности все более возрастает. Без них невозможно обеспечить успех учебной и воспитательной работы, создать крепкий коллектив, добиться нравственного

обогащения учащихся, воспитания любви и уважения к труду, умения трудиться с полной отдачей сил. Педагоги, изучая, обобщая и применяя передовой опыт, значительно улучшают в школах дисциплину и порядок, направляют учащихся на воспитание самодисциплины, а, следовательно, улучшают качество учебно-воспитательного процесса.

При эволюции внешней дисциплины в самодисциплину удельный вес внешнего контроля уменьшается при переходе на более высокий уровень самоконтроля, который способствует умственному и нравственному самосовершенствованию личности, снижается тревожность, легче достигать успехов в карьере и поддерживать здоровые привычки. Дисциплина работает, только если есть чёткая личная мотивация.

Список использованной литературы:

Книги и учебные пособия:

1.Большая Российская энциклопедия в 2 т./Главный редактор В.В. Давыдов. М., 1993.

2.Мир детства: Младший школьник / Под. ред. А.Г. Хрипковой; Отв. ред. В.В. Давыдов. - М.: Педагогика, 1981.

3.Педагогика: Учебник. / Под редакцией Ю.К. Бабанского. М.: 1983., с. 545.

4.Педагогическая энциклопедия. Под ред. И.А. Каирова и Ф.Н. Петрова. М.,1966.**Статья**: Автор Кандалинцева Л.Е., Проблема свободы и выбора во французском экзистенциализме (Ж. П. Сартр, А. Камю), Журнал: Философия и общество. Выпуск №2(23)/2001

Электронные ресурсы:

https://fb.ru/article/543288/2023-metod-makarenko-sekretyi-effektivnogo-vospitaniya

https://www.livelib.ru/review/866173-o-vospitanii-anton-makar

Приложение 1

Уроки психотренинга:

организованность и самодисциплина.

Вы чувствуете, как бездарно проходит время, и искренне стремитесь делать больше? Для этого требуется всего две вещи: организованность и самодисциплина.

Существует ряд правил, которые помогут Вам добиться желаемого:

- определите точно свою цель, осознание конечной цели – решающее условие экономии времени;

- выделите главное и сосредоточьтесь на нем. Запишите на листке в порядке важности четыре самых срочных дела; возьмитесь за дело №1 и не отступайте от него, пока не закончите; затем также поступите с делом №2, потом с делом №3 и т.д.; на следующий день снова сосредоточьтесь на самых главных четырех делах;

- придумайте себе стимулы и поощрения. Превратить свои занятия из «надо» в «хочется» можно только самостимулированием и самопоощрением. В качестве таковых могут быть поездки за город, встречи с друзьями после завершения работы, посещения театров, музеев, выставок и т.д;

- установите твердые сроки. Один из способов связать себя обязательством – назначить для выполнения дела конкретную дату. Но помните, что сроки должны быть реальными, иначе вам не удастся выполнить свои обязательства;

- проявляйте решительность. Не откладывайте дело со дня на день;

- научитесь говорить «нет». Если Вы не будете следовать этому правилу, то окажетесь вовлеченными в такие дела, которыми никогда не занялись бы по своей воле. Программа Вашей самодисциплины и экономии времени должна включать умение отделять второстепенное от главного;

- иногда полезно отвлечься от дел, размяться. Если такое желание проявляется очень сильно, то удовлетворяйте его: поиграйте в теннис или волейбол, сходите в бассейн или посидите над шахматной партией, займитесь домашними делами.

- телефон – современное средство экономии времени, особенно когда надо выяснить недоразумение, о чем-то договориться или условиться о встрече. Но нередко есть искушение просто поболтать по телефону. Остерегайтесь этого, заранее определяя, о чем и с кем вы собираетесь говорить. Ведите разговор на деловом уровне;

- заведите записную книжку, еженедельник. Все запомнить нельзя. Не загружайте свою память – записывайте все предстоящие дела, яркие мысли, номера телефонов и т.д. Целесообразно оставлять записки для себя на письменном столе, у зеркала и т.п. Они помогут Вам всегда быть наготове относительно мелких дел;

- позаботьтесь о своем окружении. Любящие поболтать друзья и товарищи могут «провалить» самые лучшие Ваши намерения выдержать сроки. Тактично дайте понять им, что Вы в цейтноте;

-учитесь слушать. Если с первого раза Вы будете стремиться получить исчерпывающие указания и сведения, Вы сможете избежать серьезных ошибок, повторений и переделок. Прежде чем что-то делать, уточните, где, когда, как и почему? Если что-нибудь остается неясным, сразу же пытайтесь уточнить, спросить;

- избегайте шаблона, не становитесь жертвами штампованного, негибкого мышления. Делая что-то всегда определенным образом, мы подчас считаем, что это-то и есть самый лучший из возможных способов. Попытайтесь усовершенствовать порядок выполнения работы. Может быть, получится быстрее. Может, стоит воспользоваться компьютером, чтобы сберечь время? Не следует ли поинтересоваться, как другие экономят время?

- не упускайте из виду мелочи, например, имейте в запасе канцелярские принадлежности.

- полностью используйте время. У каждого из нас есть возможность увеличить свое производительное время, полнее использовать его. Это значит, что время вынужденного безделья (езда в транспорте, ожидание в очереди и т.п.) можно занять такими делами, как мысленное планирование своего завтрашнего или

предстоящего дня, обдумывание решаемых задач, просматривание своей записной книжки;

- следите за тем, на что Вы тратите свободное время. Если игра в волейбол или поход в кино с друзьями помогает вам отдохнуть и освежиться – прекрасно! Но не предавайтесь таким занятиям только потому, что так делают Ваши друзья и товарищи. Мы можем сберечь часы, если будем чуть разборчивей при выборе кинокартин и телепередач, которые смотрим, книг и журналов, которые читаем. Учитесь переключаться. Почти никогда наш организм не «выключается» сразу, как правило, устают лишь отдельные группы мышц. Переключаясь на другие занятия, вы сможете побороть ощущение усталости и сделать больше. Перемена «сидячей» работы на работу, которую можно делать стоя, даст Вам возможность почувствовать себя бодрее.

- начинайте раньше. Поднявшись утром всего на 15-20 минут раньше обычного, вы зададите тон всему дню, не будете излишне нервничать, боясь опоздать, сможете многое припомнить, что предстоит сегодня сделать, и т.п.

- воспитывайте уважение к своему времени. Старайтесь мысленно оценивать Ваше время и Вы станете по-новому относиться к нему. Помните – время невосполнимо!

Отнеситесь к этим правилам серьезно. И тогда время станет Вашим союзником, а не противником.

Приложение 2

Анкета: «Насколько ты прокачан в самодисцилине!»

1. Как ты обычно приступаешь к задачам?
   a) Начинаю сразу, без откладывания.
   b) Откладываю до последнего, пока не начну чувствовать стресс.
   c) Прокрастинирую, ищу удобный момент, чтобы взяться за дело.
2. Как ты планируешь свои дни?
   a) У меня есть чёткий план на день, и я стараюсь придерживаться его.
   b) Иногда я составляю план, но часто его нарушаю.
   c) Я не люблю планировать, предпочитаю делать всё по ходу.
3. Как ты реагируешь, если нужно сделать что-то сложное и трудное?
   a) Я начинаю работать над задачей сразу и не сдаюсь.
   b) Я часто откладываю сложные задачи, избегая их до последнего.
   c) Я пытаюсь избежать трудных задач и ищу более лёгкие варианты.
4. Как ты относишься к отвлекающим факторам, когда работаешь?
   a) Я фокусируюсь на задаче, игнорируя всё, что может отвлечь.
   b) Мне бывает трудно удержаться от проверок соцсетей, но я стараюсь работать.
   c) Я часто отвлекаюсь на посторонние вещи, такие как соцсети или видео.
5. Как ты воспринимаешь неудачи и ошибки в процессе работы?
   a) Я воспринимаю их как шанс научиться и улучшить свои навыки.
   b) Неудачи меня разочаровывают, но я стараюсь продолжить.
   c) Я часто расстраиваюсь и могу долго не возвращаться к задаче.
6. Как ты себя чувствуешь, когда нужно выполнить рутинную работу, которая тебе не нравится?
   a) Я просто делаю это без лишних эмоций, понимая её важность.
   b) Я стараюсь найти способы сделать работу быстрее или избежать её.
   c) Я постоянно откладываю эту работу или откладываю её до последнего.
7. Как ты оцениваешь свою способность доводить начатые дела до конца?

a) Я всегда довожу свои дела до конца, независимо от сложности.

b) Я часто бросаю дела на полпути, если что-то идёт не так.

c) Мне бывает сложно завершить проект, я часто отвлекаюсь на другие вещи.

8. Как ты управляешь временем в условиях дедлайнов?

a) Я планирую всё заранее и успешно укладываюсь в срок.

b) Я часто откладываю задачи, но успеваю сделать их в последний момент.

c) Я испытываю трудности с соблюдением сроков, часто сдаю работы позже.

Подсчёт баллов:

1.a) 3, b) 2, c) 1

2.a) 3, b) 1, c) 2

3.a) 2, b) 3, c) 1

4.a) 2, b) 1, c) 3

5.a) 1, b) 2, c) 3

6. a) 3 б) 2 c) 1

7. a) 3 б) 1 c) 2

8. a) 3 б) 2 c) 1

Интерпретация результатов:

Высокий уровень самодисциплины (16-24 балла)

💪 Сильные стороны:

Ты обладаешь хорошей самодисциплиной и умеешь планировать, фокусироваться на важном и завершать начатое. Ты способен достигать целей, несмотря на препятствия и трудности.

📝 Рекомендации:

Продолжай развивать свои навыки самоконтроля. Возможно, стоит уделить внимание небольшим «слабым звеньям», чтобы ещё больше укрепить свою дисциплину.

Средний уровень самодисциплины (9-15 баллов)

💪Сильные стороны:

Ты часто находишь баланс между работой и отдыхом, умеешь организовываться, но время от времени тебя могут одолеть отвлекающие факторы или прокрастинация.

📝 Рекомендации:

Тебе стоит работать над укреплением самоконтроля. Попробуй внедрить привычки планирования и работать над улучшением своей концентрации.

Низкий уровень самодисциплины (8 баллов и ниже)

💪Сильные стороны:

Ты можешь быть гибким и креативным, но зачастую сталкиваешься с трудностями, связанными с организацией и выполнением обязательств.

📝 Рекомендации:

Придерживайся более строгого подхода к планированию. Начни с небольших изменений, например, поставь себе цель завершать хотя бы одну задачу в день. Постепенно это укрепит твою самодисциплину.