

І. В. Середа

**САМОВИХОВАННЯ І САМОРЕГУЛЯЦІЯ
ОСОБИСТОСТІ:
ОСНОВИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ**

*Методичні рекомендації
для самостійної роботи студентів з вивчення курсу
за змішаною формою навчання*

Миколаїв
«Іліон»
2021

Рецензенти:

ФОРОСТЯН О. І., завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації
Південноукраїнського державного педагогічного університету імені
К. Д. Ушинського, доктор педагогічних наук, професор;
ТИХОНОВА Т. В., завідувач кафедри педагогіки, психології та
менеджменту освіти МОІППО, доктор педагогічних наук, доцент.

Рекомендовано до друку

*рішенням навчально-методичної ради МНУ імені В. О. Сухомлинського
(протокол № 7 від 25.05.2021 року)*

Середа І. В.

С 32 Самовиховання і саморегуляція особистості: основи само-
ефективності: Методичні рекомендації для самостійної роботи
студентів з вивчення курсу за змішаною формою навчання /
І. В. Середа. – Миколаїв: Іліон, 2021. – 162 с.

ISBN 978-617-534-645-7

У методичному посібнику представлені рекомендації щодо самостійної роботи студентів з вивчення авторського курсу «Самовиховання і саморегуляція особистості» за змішаною (очно-дистанційною) формою навчання для студентів II курсу магістратури спеціальності 016 Спеціальна освіта. Наведено навчальну програму дисципліни, інструктивно-методичні матеріали, плани практичних та лабораторних занять. Висвітлено базові теоретичні аспекти з відповідних тем курсу. Акцент зроблено на практичних рекомендаціях та тренінгових вправах з саморегуляції, формування позитивного мислення, тайм-менеджменту. Запропоновано завдання для самостійної роботи студентів та тестової перевірки їх знань із курсу. До посібника включено словник основних термінів. У додатках подано матеріали для самопідготовки.

Видання буде корисним викладачам та студентам при вивченні курсу «Самовиховання і саморегуляція особистості».

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Програма навчальної дисципліни «Самовиховання і саморегуляція особистості».....	5

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМОВИХОВАННЯ

1.1. Розвиток ідей самовиховання в історії людства.....	10
1.2. Самовиховання як самовдосконалення і життєтворчість. Психолого-педагогічний механізм самовиховання.....	18
1.3. Технологічні аспекти самовиховання.....	30
1.4. Саморегуляція особистості. Позитивне мислення як основа саморегуляції.....	42
1.5. Самоефективність. Основи самоорганізації особистості. Тайм-менеджмент.....	53

РОЗДІЛ 2.

ПРАКТИКУМ ІЗ САМОВИХОВАННЯ

2.1. Практичні роботи.....	66
2.2. Лабораторні роботи.....	69

РОЗДІЛ 3.

ПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

З КУРСУ

3.1. Методичні рекомендації щодо організації самостійної роботи студентів за змішаною (очно-дистанційною) формою навчання.....	73
3.2. Карта самостійної роботи студента.....	76
3.3. Питання для самоперевірки та підготовки до заліку.....	77
3.4. Тестові завдання для перевірки знань з курсу.....	79

РОЗДІЛ 4.

ТРЕНІНГ САМОЕФЕКТИВНОСТІ

4.1. Показники самоефективності. Психолого-педагогічні методики визначення рівня самоефективності та самовиховної активності.....	91
4.2. Вправи з саморегуляції та формування позитивного мислення.....	105
4.3. Методи та прийоми самоорганізації і тайм-менеджменту.....	125
СЛОВНИК ТЕРМІНІВ.....	128
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	130
ДОДАТКИ.....	137

ВСТУП

Щоб стати по-справжньому ефективним, спеціальний педагог ХХІ століття має бути готовим до складних викликів і запитів сучасного суспільства. Модернізація системи спеціальної освіти, збільшення кількості дітей з порушеннями розвитку, поширення інклюзивного навчання, впровадження нових підходів і технологій вимагають змін у методичних підходах до підготовки фахівців. Випускник магістратури має не лише глибоко володіти базовими психолого-педагогічними та медичними знаннями і надавати освітньо-корекційні послуги, а бути по-справжньому компетентним фахівцем, здатним до розв'язання нестандартних завдань і продукування нових ідей, зорієнтованим на якісну ефективну професійну діяльність у всіх її аспектах та неперервний саморозвиток. Шлях до вирішення цих питань – оволодіння майбутніми спеціальними педагогами навичками самовиховання, самоорганізації та саморегуляції особистості як основи самоефективності у професійній та інших сферах. Методичний посібник є спробою реалізації цього аспекту підготовки фахівців на основі багаторічних напрацювань автора в сфері самовиховання і саморозвитку.

У методичному посібнику представлені рекомендації щодо самостійної роботи студентів з вивчення авторського курсу «Самовиховання і саморегуляція особистості» за змішаною (очно-дистанційною) формою навчання для студентів ІІ курсу магістратури спеціальності 016 Спеціальна освіта. Висвітлено базові теоретичні аспекти з відповідних тем курсу та надано інструктивно-методичні матеріали до виконання практичних і лабораторних занять, завдань самостійної роботи. Особливий акцент зроблено на практичних рекомендаціях та тренінгових вправах із саморегуляції, формування позитивного мислення, тайм-менеджменту. Автором також запропоновано завдання для самостійної роботи студентів та тестової перевірки їх знань із курсу. До посібника включено словник основних термінів. У додатках подано матеріали для самодослідження та самопідготовки.

Видання буде корисним викладачам та студентам при вивченні курсу «Самовиховання і саморегуляція особистості», а також широкому колу освітян для роботи з особистісно-професійного самодослідження і саморозвитку.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «САМОВИХОВАННЯ І САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ»

Анотація. Навчальний предмет «Самовиховання і саморегуляція особистості» є варіативною дисципліною психолого-педагогічного циклу. Авторський курс спрямовано на формування актуальних компетенцій сучасного фахівця – здатності до саморозвитку, самонавчання, самоорганізації та саморегуляції власної діяльності. З огляду на це він є важливою складовою у підготовці магістрів спеціальності 016 Спеціальна освіта, які навчаються за освітньо-професійною програмою Логопедія. Спеціальна психологія. Мета курсу полягає в ознайомленні студентів з теорією і практикою самовиховання, сприянні оволодінню ними технологічними аспектами самовиховної діяльності та основними засобами саморегуляції. Зокрема, спрямовується на формування у студентів стійкої мотивації самовдосконалення; забезпечення самоцінного характеру знань з теорії та практики самовиховання; оволодіння технологічними аспектами самовиховної діяльності; створення умови для усвідомлення майбутніми спеціальними педагогами себе як суб'єктів власного особистого і професійного розвитку. Передумовами для вивчення дисципліни є знання базових категорій педагогіки та психології, засвоєння основних положень теорії і методики виховання.

Ключові слова: мотивація самовдосконалення, самоактуалізація, самовиховання, самодослідження, саморегуляція, суб'єкт особистісно-професійного розвитку, технологічні аспекти самовиховання.

Summary. The subject "Self-education and self-regulation of personality" is a variable discipline of the psychological and pedagogical cycle. The author's course is aimed at forming the current competencies of a modern specialist - the ability to self-development, self-learning, self-organization and self-regulation of their own activities. Given this, it is an important component in the preparation of masters of the specialty 016 Special Education, who study in the educational-professional program Speech Therapy. Special psychology. The purpose of the course is to acquaint students with the theory and practice of self-education, to help them master the technological aspects of self-education and the basic means of self-regulation. In particular, it is aimed at forming in

students a stable motivation for self-improvement; ensuring the self-valuable nature of knowledge on the theory and practice of self-education; mastering the technological aspects of self-educational activities; creating conditions for future special educators to realize themselves as subjects of their own personal and professional development. Prerequisites for studying the discipline are knowledge of the basic categories of pedagogy and psychology, mastering the basic principles of theory and methods of education.

Key words: motivation of self-improvement, self-actualization, self-education, self-research, self-regulation, subject of personal and professional development, technological aspects of self-education.

Програма вивчення варіативної навчальної дисципліни «Самовиховання і саморегуляція особистості» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів спеціальності 016 Спеціальна освіта за освітньо-професійною програмою Логопедія. Спеціальна психологія.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теорія і практика самовиховання особистості.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна циклу психолого-педагогічної підготовки, тісно пов'язана з дисциплінами «Педагогіка» та «Психологія».

Мета та завдання навчальної дисципліни та очікувані результати

1.1. Мета: ознайомити студентів із теорією і практикою самовиховання, сприяти оволодінню ними технологічними аспектами самовиховної діяльності та основними засобами саморегуляції.

1.2. Основними **завданнями** вивчення дисципліни є:

- сформувати у студентів стійку мотивацію самовиховної діяльності;
- забезпечити само-цінний характер знань з теорії та практики самовиховання;
- сприяти оволодінню технологічними аспектами самовиховної діяльності;
- створити умови для усвідомлення майбутніми педагогами себе як суб'єктів власного особистого і професійного розвитку.

Програмні результати навчання:

ПРН 9. Співпрацювати з батьками дітей, особами, які їх замінюють, спеціалістами інших галузей (медиками, психологами, вчителями, вихователями) систематично підвищувати свою кваліфікаційну компетентність.

ПРН 10. Постійно вивчати літературні джерела за профілем підготовки і суміжними питаннями; застосовувати найновіші досягнення в спеціальній освіті, здійснювати науково-дослідницьку та методичну діяльність.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

I. Загальнопредметні компетентності:

ЗК-1.7. Рефлексивна. Здатність ефективно та адекватно здійснювати рефлексивні процеси, що сприяє ефективності корекційно-реабілітаційного процесу, розвитку й саморозвитку особи порушеннями психофізичного розвитку, творчому підході до корекційно-реабілітаційного навчально-виховного процесу в спеціальних і загальноосвітніх закладах. Здатність оцінювати результати корекційно-педагогічних впливів та забезпечувати якість діяльності корекційного процесу в закладах Міністерства освіти і науки, Міністерства охорони здоров'я і Міністерства праці та соціальної політики; здатність до корекційно-педагогічної і навчально-реабілітаційної рефлексії

ЗК-3.5. Загальнонавчальна. Здатність навчатися й оволодівати сучасними знаннями, зокрема, інноваційними методичними підходами, сучасними системами, методиками, технологіями навчання, розвитку й виховання дітей дошкільного віку і учнів з порушеннями психофізичного розвитку; чинним нормативним забезпеченням спеціальної освіти тощо.

II. Фахові компетентності:

ФК.-4. Проектувальна. Здатність до застосування знань основних видів і технологічних підходів до планування власної професійно-корекційної діяльності; вміння здійснювати поточне планування, визначати умови його практичної реалізації, вміння планувати,

організовувати і результативно здійснювати корекційно-педагогічний процес у загальноосвітніх та спеціальних закладах освіти з інклюзивним та інтегрованим навчанням з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей дошкільного та шкільного віку.

ФК.-5. Організаційна (відповідно до нозології). Здатність до застосування знань основних правил організації корекційного, навчально-реабілітаційного процесів; вміння раціонально організовувати власну корекційно-педагогічну діяльність, самостійно контролювати її результативність, удосконалювати систему самоорганізації на основі сучасних корекційно-педагогічних технологій.

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Тема 1. Розвиток ідей самовиховання в історії людства

Визначення самовиховання, його вплив на розвиток особистості. Розвиток ідей самовиховання в історії людства: від Стародавнього світу до сучасності. Роль самовиховання в житті видатних представників людства. Актуальність проблем самовиховання в умовах гуманізації освіти, компетентнісного підходу та інтеграції України до європейського освітнього простору. Орієнтація на визнання цінності кожної особистості, розкриття її потенційних можливостей та самовдосконалення протягом усього життя.

Тема 2. Самовиховання як самовдосконалення і життєтворчість

Основні етапи у вивченні проблем самовиховання. Сучасні концепції самовиховання. Самовиховання як процес активного, цілеспрямованого самовдосконалення та життєтворчості. Культура самовиховання. Активна життєва позиція. Стратегія життя. Принципи самовиховання. Напрямки самовиховання: розумове, моральне, фізичне, трудове, професійне, естетичне, вольове. Етапи самовиховання. Методи, прийоми та засоби самовиховання.

Тема 3. Модель та особливості самовиховання майбутнього спеціального педагога

Психологічні аспекти самовиховання особистості. Роль самосвідомості особистості у самовихованні. Формування мотивації самовиховної активності. Формування адекватної самооцінки. Вольовий аспект самовиховання. Особливості студентського віку та їх вплив на

самовиховання. Етапи самовиховання студента. Організація самовиховання на різних етапах: когнітивному, афективному, прогностичному, організаційно-дійовому. Особливості підготовки спеціальних педагогів. Особистісно-професійне самовиховання як цілісний процес самовдосконалення майбутнього спеціального педагога. Поняття та структура самовиховної активності.

Тема 4. Технологічні аспекти самовиховання

Прийоми самовиховання: «крок уперед», «погляд зі сторони», «упізнай себе», «мої досягнення та невдачі», «відстеження витраченого часу» та ін. Щоденник самовиховання (результати самопізнання та самодіагностики). Програма особистісно-професійного саморозвитку. Напрями та цілі самовдосконалення. Аналіз ресурсів, необхідних для цього. Конкретні завдання з самовиховання. Методи, які використовувались. Аналіз результатів.

Тема 5. Засоби саморегуляції особистості

Саморегуляція як здатність володіти своїм емоційно-психологічним станом та важливий аспект самовиховання особистості. Роль саморегуляції у майбутній професійній діяльності. Поняття саморегуляції та психологічного налаштування. Ознайомлення з засобами керування психологічним самопочуттям. Основні засоби саморегуляції: релаксація, навіювання, музикотерапія, бібліотерапія, арттерапія, працетерапія, аутогенне тренування та ін. Створення установки на самостійну роботу з удосконалення засобів психофізичної саморегуляції.

Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік.

Засоби діагностики успішності навчання:

- індивідуальне і фронтальне опитування;
- самостійні роботи;
- тестування;
- контрольна робота;
- перевірка індивідуальних та групових творчих завдань.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМОВИХОВАННЯ

1.1. РОЗВИТОК ІДЕЙ САМОВИХОВАННЯ В ІСТОРІЇ ЛЮДСТВА

Традиційно самовиховання розуміють як свідоме удосконалення людиною власної особистості. Питання самовиховання особистості знайшли відображення в найдавніших пам'ятках вавилонської та єгипетської літератури. Прямі установки на самовиховання можна зустріти у філософських працях мислителів стародавнього Китаю та Індії. Вагомий вплив на розробку теорії і практики самовиховання здійснили давньогрецькі філософи Сократ, Платон і Аристотель.

Новий етап розробки проблем самовиховання пов'язаний з гуманістичними поглядами видатних діячів епохи Відродження – Леонардо да Вінчі, Т.Мора, Т.Кампанели, Л. Батіста Альберті та ін. Ідеалом самовиховання стає людина-творець, здатна перетворювати саму себе і постійно вдосконалювати власні особисті якості. Італійський учений і філософ Піко делла Мірандола підкреслював, що людина є те, що вона сама з себе робить.

У Новий час самовихованням цілеспрямовано займались відомі просвітителі, зокрема американський просвітитель Б.Франклін. В автобіографії він описав розроблений ним принцип самовиховання: «...я задумав сміливий і важкий план досягнення моральної досконалості. Я хотів жити, ніколи не роблячи жодних помилок, перемігши все, до чого мене штовхнули природні шляхи, звички чи суспільство. Оскільки я знав чи думав, що знаю – що добре і що погано, то я не бачив причин, чому б мені завжди не наслідувати одного і не уникати іншого» [31, с.27].

На особливій ролі самовиховання у становленні особистості наголошували філософи І.Кант та Ф.Гегель. І.Кант визначив головний, на його думку, принцип самовиховання: «Володій своєю натурою, інакше вона буде володіти тобою» [31, с.29]. Ф.Гегель відмічав, що «...здатність пізнавати своє власне «я» є важливим моментом у духовному розвитку дитини... Але найголовнішим є тут відчуття, що в ній прокидається, що вона ще не є тим, чим повинна бути, і живе бажання стати такою ж, як і дорослі, серед яких вона живе...» [12, с.57].

На думку представника класичної педагогіки Я.А.Коменського, можливість самовдосконалення надається людині самою природою: «Зерна освіти, благодійності й благочестя закладені в нас від природи» [32]. На прагненні людини до самовдосконалення наголошував І.Г.Песталоцці, який вважав, що у природі людини лежить живе прагнення до розвитку [32]. На цьому положенні ґрунтується головний принцип його дидактики – принцип розвивального навчання. У працях німецького педагога І.Гербарта мета навчання визначається принципом «удосконалюйся», а навчальний процес розглядається як один з засобів самовиховання: «...освіта повинна попереджати розвиток пристрастей, задовольняючи потреби дитини, займаючи і привчаючи до порядку; вона привчає вихованця панувати над собою» [19, с.167].

Отже, питання самовдосконалення людини хвилювали людство з глибокої давнини. Проте предметом спеціальних досліджень ця проблема стала лише на початку XIX століття. Однією з перших таких праць була книга англійського філософа-мораліста С.Смайльса «Самодіяльність». На прикладі життєдіяльності видатних особистостей різних епох і країн він обґрунтував виняткову роль самовиховання у долі кожної людини. Вчений вважав, що можливості саморозвитку безмежні: «Людина могла б зробити в житті дуже багато чого, якби намагалася» [80, с.289], і що «робота людини над собою - це неперервний процес» [80, с.277]. Мету самовиховання С.Смайльс розглядав як розумове, моральне, практичне удосконалювання себе.

Українські філософи, педагоги, громадські діячі (Ю.Дрогобич, П.Могила, Ф.Прокопович, Г.С.Сковорода, М.І.Пирогов, К.Д.Ушинський, М.О.Бердяєв) наголошували на ідеї активного самовиховання особистості. Їх життя було зразком невтомної різнобічної роботи над собою. Наприклад, філософ, письменник, педагог Г.С.Сковорода все своє життя присвятив пошуку істини, розробивши унікальну духовно-інтелектуальну теорію морального самовдосконалення особистості на основі добра й краси. «Пам'ятай, що ти храм божий. Збережи тіло в чистоті! А перш за все, збережи душу!» [79, с.324]. Г.С.Сковорода розвинув педагогічну концепцію самореалізації, саморозвитку кожного індивіда як творчої особистості. Його «педагогіка серця» – це, насамперед, єдність

людини і природи, пізнання і самопізнання, самовиховання і саморозвитку [79, с.67].

К.Д.Ушинський розглядав мету життя як головний мотив самовдосконалення: «...мета у житті є серцевиною людської гідності і людського щастя» [88, с.151]. Головними засобами самореалізації він уважав різні види діяльності, причому вирішального значення надавав пізнанню і розумінню сутності людини, її унікальності: «Якщо педагогіка хоче виховувати людину в усіх відношеннях, то вона повинна її спочатку пізнати в усіх відношеннях» [89, с.28].

У вітчизняній педагогіці та психології велику роль для розробки проблем самовиховання мали праці П.П.Блонського, М.І.Болдирева, О.М.Леонтьєва, Б.Г.Ананьєва, Л.І.Божович, Л.С.Виготського, С.Л.Рубінштейна, Д.Б.Ельконіна, А.А.Смирнова, Б.М.Теплова, С.Т.Шацького. За їх глибоким переконанням, самовиховання не можна розглядати ні у відриві від зовнішнього світу, ні у простому пристосуванні до нього. Воно виникає в результаті активної взаємодії з навколишнім середовищем, забезпечуючи новий рівень у розвитку особистості. У психологічних дослідженнях акцентується увага на зв'язку самовиховання з такими характеристиками особистості, як діяльність, спілкування, становлення. О.М.Леонтьєв, наприклад, аналізуючи зовнішні і внутрішні аспекти діяльності, розглядає її творчий характер, який набуває для людини особистісного смислу, оскільки вона відтворює себе, своє ставлення до світу [40].

Значний внесок у теорію і практику самовиховання здійснили А.С.Макаренко та В.О.Сухомлинський. Так, А.С.Макаренко розглядав самовиховання як природний результат розвитку особистості в колективі. В.О.Сухомлинський вважав самовиховання «вищим ступенем самодіяльності» і наголошував на тому, що «з малих років людину треба вчити ставити перед собою цілі, спрямовані на самовиховання, самовдосконалення» [84, с.169].

Предметом спеціальних досліджень вітчизняних учених проблема самовиховання стала, починаючи з 40-х років ХХ століття. Значна частина робіт присвячена аналізу сутності, змісту, методів та засобів самовиховання (Л.І.Божович, О.Г.Ковальов, О.І.Кочетов, Л.І.Рувинський, В.О.Сухомлинський), а також вивченню окремих його аспектів:

морального, професійного тощо (В.А.Кан-Калик, О.І.Щербаков, С.Б.Єлканов та ін.). Методичні аспекти педагогічного керівництва самовихованням містяться у наукових працях Н.І.Болдирева, Ф.Ф.Корольова, В.М.Коротова, А.С.Макаренка, В.О.Сухомлинського та інших, зокрема, взаємозв'язок самовиховання і виховання, самовиховання особистості в колективі [83; 84].

Серед значних праць з теорії самовиховання слід виділити дослідження А.Г.Ковальова [31], в яких обґрунтовується соціальний механізм самовиховання як процесу саморегуляції, його функції, рушійні сили, підкреслюється суспільний характер роботи людини над собою. У працях А.Я.Арета розглядаються основні засоби і прийоми самовиховання, зокрема самопізнання і мотивація, самопримус і саморегулювання [3].

А.І.Кочетовим, В.О.Сухомлинським [36; 83; 84] досліджувались зв'язки виховання й самовиховання дітей, розроблялись методики організації процесу самовдосконалення. А.І.Кочетов, наприклад, виділяв такі внутрішні умови самовиховання, як: активне осмислення себе та оточуючого світу, зорієнтована діяльність і пов'язана з нею здатність до саморегуляції поведінки залежно від обставин, потреба у розвитку [36]. В.О.Сухомлинський підкреслював роль самовиховання як фундаменту і необхідної умови виховання. Сам він усе життя наполегливо працював над самовдосконаленням власної особистості. За визначенням В.О.Сухомлинського, найбільш витончені методи і прийоми самовиховання залишаються порожніми, якщо вони не призведуть до того, щоб людина подивилася на саму себе, замислилася над власною долею. «Ніхто не зможе виховати людину, якщо вона сама себе не виховує» [84, с.28].

У працях Л.І.Рувинського [62; 63] розкриваються глибинні взаємозв'язки процесів виховання і самовиховання, висвітлюється роль самовиховання як рушійної сили розвитку особистості, аналізуються вікові його можливості та основи педагогічного керівництва цим процесом. Зв'язкам виховання і самовиховання, питанням морального самовиховання, формам і методам його організації приділяється увага в дослідженні М.Г.Тайчинова [85]. Теоретичні основи самовиховання учнівського колективу, характеристика і особливості цього процесу,

шляхи і засоби підвищення його ефективності розкриваються в працях Л.Н.Куликової [38]. Сучасним аспектам самовиховання учнівської молоді присвячено «Посібник з самовиховання» за редакцією В.М.Оржеховської [47], у якому представлено різноманітний психолого-педагогічний та діагностичний матеріал для самопізнання та здійснення самовиховної діяльності. Г.К.Селевко [66] в результаті багаторічних досліджень розроблена масштабна комплексна програма із самовдосконалення особистості школярів.

Велика увага проблемам самовиховання особистості приділяється у дослідженнях зарубіжних психологів і педагогів, зокрема представників гуманістичного або персоналістичного напрямку (А.Комбс, А.Маслоу, К.Роджерс, Дж.Олпорт, В.Франкл, Р.Бернс). Вони наголошували на тому, що головною метою самовиховання людини має бути розвиток особистості, її самоактуалізація і максимальне розкриття внутрішнього потенціалу. Основним фактором розвитку особистості науковці вважали спрямованість активності особистості на самоактуалізацію, саморозвиток [43; 59; 90].

Прихильники гуманістичного напрямку вважають, що розвиток особистості детермінується її внутрішнім прагненням до самоактуалізації, тобто реалізації всіх своїх потенційних можливостей. Виховання ж та інші фактори лише не повинні цьому перешкоджати. Особлива роль відводиться самовихованню, завдяки якому особистість розвиває свої здібності, утверджує власну індивідуальність і неповторність. Виховання нерідко розглядається як маніпулювання особистістю або зовнішній тиск, що стримує розвиток індивідуальності, уніфікує людину.

У вітчизняній педагогічній теорії і практиці початку ХХІ століття активізувались пошуки нових технологій організації самовиховання молоді, розроблені авторські моделі освітніх систем: «Школа самовизначення» (А.Н.Тубельський), «Школа домінанти самовдосконалення особистості» (Г.К.Селевко), «Школа самореалізації особистості» (Л.Гашпар), «Школа саморозвитку» (В.Ланцберг) та ін. Значна частина дисертаційних робіт вітчизняних дослідників присвячена професійному самовихованню (О.Г.Кучерявий, С.О.Даньшева), питанням самовиховання дітей і підлітків у системі

скаутингу (Л.О.Ярова), загальним умовам організації самовиховання студентської молоді (А.І.Калініченко), реалізації процесу самовиховання школярів у педагогічній системі В.О.Сухомлинського та використання його досвіду у наш час (О.О.Дуда), проблемам соціальної самореалізації студентів (І.П.Краснощок) та їх становлення як суб'єктів життєтворчості (Л.І.Іванцев), вихованню у студентів гуманістичних цінностей (І.В.Тимошук), формуванню у них здатності до свідомої самоорганізації та саморегуляції (С.В.Малазонія).

В умовах трансформації системи освіти України, її євроінтеграції відповідно до принципів Болонського процесу набувають актуальності проблеми андрагогіки (освіти і виховання дорослих) в контексті соціально-професійної творчої самореалізації, самовиховання, здатності до самостійного і відповідального мислення та діяльності (С.Г.Вершловський, С.І.Змейов, Ю.І.Калиновський). Цей педагогічний напрямок тісно пов'язаний з акмеологічним та аксіологічним підходами, які досліджують, відповідно, вершину зрілості (з давньогрецької «акме») людини з позицій її сформованості як особистості, громадянина, фахівця (А.А.Деркач) та освітні цінності з позицій самоцінності людини (В.А.Сластьонін, Г.І.Чижикова).

Аналізуючи сучасний етап розвитку технології самовиховання, слід відзначити, що для нього характерна яскраво виражена тенденція переходу з площини науково-теоретичної у методично-практичну. На початку ХХІ століття загострення проблем самоактуалізації особистості, здатності до творчої побудови власного життя, досягнення успіху у різних сферах сприяли розвитку цілого напрямку світової науково-популярної психолого-педагогічної літератури, спрямованої на активізацію саморозвитку особистості та максимальне сприяння цьому процесу. Ось лише невеликий перелік книг, які стали справжніми світовими бестселерами: У.Аткінсон «Пам'ять і її розвиток», С. Аношин «Емоції та ресурсні стани для успіху», Пол Екман «Психологія брехні. Обмани мене, якщо зможеш», С.Бавістер, А.Вікерс «Основи НЛП. Успіх у професійному, громадському й особистому житті», І. Вагін «Як вибратися з ями, або Не дайте кризі вас з'їсти!», Кейт Кінан «Самоменеджмент», Чарльз Енел «Майстер-Ключ виконання бажань», Гейдж Ренді «Установка на благополуччя. Як приборкати силу думки», Колін Тернер «Ми

народжені для успіху. Як реалізувати свій безмежний потенціал», А. В. Перцев, І. І. Карнаух «Коучинг: успіх після успіху» та ін.

Характерною для сучасного етапу розв'язання проблем самовиховання і саморозвитку особистості рисою є пошук нових форм та методів. Серед них школи і тренінги мотивації та лідерства, розвитку само-ефективності. Актуальними нині напрямками особистої психотерапії та саморегуляції є: аутогенне тренування, тренінги особистісного зростання, арт-терапія та ін. В мережі Internet нині існує понад 30 офіційних сайтів саморозвиткового спрямування.

Однією з цікавих та ефективних на сьогодні форм можна вважати особистісний коучінг. Коучінг – це технологія для розкриття потенціалу людини. Це – сучасна практика професійної допомоги людині у розкритті всіх її можливостей, у визначенні та реалізації її особистих цілей, що сприяє досягненню найвищих результатів у житті, кар'єрі та бізнесі. Смысл коучінга – це рух до мети. На відміну від психотерапії він націлений на майбутнє. Він допомагає по-іншому поглянути на життя, усвідомити свої справжні, а не нав'язані суспільною думкою бажання, потреби та цінності, позбавитись від внутрішніх бар'єрів, що заважають досягненню мети та навчатись знаходити свої власні рішення. Ця технологія передбачає наявність професійного консультанта, або коуча, який допомагає людині (клієнту) досягти успіху у житті: обрати мету та розробити програму для її досягнення. Допомагає вийти за межі звичних переконань та стереотипів. За професійної підтримки коуча людина самостійно формулює мету, напрацьовує стратегії та обирає з них найбільш вдалу. Отже, особистий коучінг допомагає: визначати цілі та оптимальні шляхи для їх досягнення; робити правильні висновки з попереднього досвіду; аналізувати життєві стратегії, які вже допомогли досягти успіху; визначати позитиви і недоліки, які можна отримати в результаті прийняття того чи іншого рішення; виявляти та усвідомлювати цінності та життєві принципи; знаходити нові зони для розвитку; підвищувати самостійність і відповідальність; отримувати задоволення від своєї діяльності; знаходити нові шляхи ефективної співпраці; швидко приймати рішення в складних ситуаціях; знаходити

внутрішні ресурси, знімати напругу, негативні стани, виходити з кризової ситуації, розв'язувати проблеми у стосунках з близькими.

Підсумовуючи, визначимо основні етапи в історії розвитку ідей самовиховання:

1. *Від стародавніх часів до кінця XIX століття* - донауковий етап розвитку ідей самовиховання.
2. *Кінець XIX століття– 40 роки XX століття* – етап дослідження окремих аспектів самовиховання.
3. *40 - 90-ті роки XX століття* – цілісне вивчення проблем самовиховання, розробка і поширення технології самовиховання особистості.
4. *90-ті роки XX століття – початок XXI століття* – розробка проблем активізації, стимулювання та психолого-педагогічного супроводу самовиховання особистості.

Питання та завдання для самоконтролю:

1. У яких найдавніших пам'ятках відображаються ідеї самовиховання особистості?
2. У працях яких світових філософів та педагогів наголошується на особливій ролі самовиховання особистості?
3. Яких ідей щодо самовиховання дотримувались вітчизняні педагоги?
4. У чому полягає педагогічна концепція «педагогіка серця» Г.С.Сковороди?
5. Що К.Д.Ушинський розглядав як головний мотив самовдосконалення?
6. Для якого періоду характерні спеціальні дослідження вітчизняних науковців щодо проблем самовиховання?
7. Хто з вітчизняних науковців розробляв різні аспекти теорії і практики самовиховання?
8. У чому полягає внесок вчених-представників гуманістичного напрямку у теорію самовиховання?
9. Які тенденції у розвитку проблем самовиховання характерні для вітчизняної педагогіки початку XXI століття?
10. Дайте характеристику основних етапів розвитку ідей самовиховання особистості.

1.2. САМОВИХОВАННЯ ЯК САМОВДОСКОНАЛЕННЯ І ЖИТТЄТВОРЧІСТЬ. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ МЕХАНІЗМ САМОВИХОВАННЯ

Загальні особливості самовиховання як складного психолого-педагогічного явища

Наведемо деякі з найбільш відомих підходів до визначення сутності самовиховання у вітчизняній психолого-педагогічній науці у вигляді таблиці (таблиця 1.1).

Таблиця 1.1.

Визначення сутності самовиховання вітчизняними авторами

Автор	Визначення поняття “самовиховання”
Психологічний словник [57]	Свідома діяльність, спрямована на якомога більш повну реалізацію себе як особистості, - вироблення людиною у себе таких якостей, які уявляються бажаними.
Український педагогічний словник [16, с.295]	Систематична й свідома діяльність людини, спрямована на вироблення в собі бажаних фізичних, розумових, моральних, естетичних якостей, позитивних рис волі й характеру, усунення негативних звичок.
А.Я.Арет [3, с.32]	Розвиток людиною або колективом своїх позитивних та викорінення негативних якостей.
О.Г.Ковальов [31, с.7]	Свідома, систематична робота особистості над собою з метою усунення тих чи інших недоліків і формування позитивних якостей, відповідно до вимог суспільства і особистого плану розвитку.
Л.І.Рувинський [63, с.13]	Особливого роду діяльність людини з метою зміни своєї особистості; вищий рівень самозмінювання, свідоме, цілеспрямоване самозмінювання особистості.
О.І.Донцов [20, с.46]	Спосіб творчої взаємодії людини з самою собою, культивування самої себе шляхом активної участі в основних сферах соціального життя.
М.Г.Тайчинов [85, с.21]	Свідома планомірна робота над собою з метою викорінення негативних і формування позитивних якостей, які відповідають моральним нормам даного суспільства.

С.Б.Єлканов [21]	Свідома цілеспрямована діяльність людини з удосконалення своєї особистості.
Ю.М.Орлов [48, с.133]	Певний тип ставлень, вчинків, дій до самого себе і власного майбутнього з точки зору відповідності певному ідеалу.
Л.М.Куликова [38, с.42]	Самостійна, цілеспрямована, систематична робота людини з формування та розвитку своїх кращих, соціальноціннісних властивостей і викорінювання недоліків, яка здійснюється з метою максимальної самореалізації й служіння суспільству.
М.Ю.Красовицький [54, с.117]	Послідовні активні зусилля особистості, спрямовані на власне фізичне, духовне і моральне удосконалення.
С.Г.Карпенчук [30, с.271]	Свідома діяльність, спрямована на найбільш повну реалізацію людиною себе як особистості. Ґрунтуючись на активізації механізмів саморегуляції, передбачає наявність чітко усвідомлених цілей, ідеалів, особистісного смислу.
О.І.Кочетов [36, с.58]	Свідомий керований особистістю саморозвиток, в якому відповідно до вимог суспільства, цілей і інтересів самої людини формуються запроектовані нею сили й здібності.
О.Г.Кучерявий [39, с.47]	Творчий саморух особистості майбутнього педагога до професійної самореалізації. Процес самотворчості, що функціонує на основі єдності свідомості і самосвідомості особистості студента і спрямований на формування ним інтегральної готовності до самостійної праці.

Здійснивши порівняльний аналіз наведених визначень, можна зробити деякі узагальнення:

- вчені розглядають самовиховання як специфічну діяльність особистості, що має певну *мету*: удосконалення власної особистості, більш повну самореалізацію у житті та професійній діяльності; *зміст*, тобто ті напрямки, в яких здійснюється процес самовиховання, а також *способи* його здійснення;

- мета і зміст самовиховання зумовлюються вимогами суспільства і духовними потребами конкретної особистості, її прагненням до самореалізації і самоствердження в житті;

- у змісті самовиховання процес формування людиною в собі позитивних якостей і подолання недоліків виступає в діалектичній єдності;
- самовиховання лише тоді забезпечує помітний прогрес особистості, коли воно має свідомий, цілеспрямований, активний і творчий характер.

Зміст поняття культура самовиховання особистості

Під **культурою самовиховання** особистості розуміється сукупність знань, умінь і навичок самовиховної діяльності, яка забезпечує свідому та активну участь особистості у цьому процесі.

Важливу роль в успішному самовихованні особистості відіграє життєва позиція та життєва стратегія особистості.

Життєва позиція особистості – це сукупність її ставлення до життя, інших людей, професії, самої себе [1]. Життєва позиція людини може бути: активною, цілісною, стійкою або пасивною, нецілісною (уривчастою), нестійкою. Життєва позиція особистості знаходить відображення у життєвій стратегії.

Життєва стратегія - це принципова, така, що реалізується в різних життєвих умовах, здатність особистості до поєднання власної індивідуальності з умовами життя, до її відтворення і розвитку. У найбільш загальному розумінні життєва стратегія може бути активною або пасивною. Сутність життєвої стратегії – розв'язання життєвих проблем відповідно до власних принципів. Проте, як показує досвід і свідчить наука, не кожна людина стає активним творцем, суб'єктом власного життя. Навіть коли вихідні можливості є оптимальними (у сім'ях видатних вчених, художників, артистів), людина не завжди стає активним творцем власного життя. Іноді молода людина отримує так багато, що це закриває для неї перспективи власного розвитку, позбавляє мотивації досягнень. Як дуже справедливо зауважив М.Горький, *людина створює себе не завдяки, а всупереч обставинам*.

Якщо стратегія активна, людина намагається завжди створити собі необхідні умови для досягнення мети; готова долати перешкоди, прагне нового.

Людина пасивної стратегії схильна до визначеності, впорядкованості, розміреності життя. Такі люди отримують задоволення від виконання власного обов'язку і не заглядають у далеке майбутнє.

Стратегія життя часто складається стихійно. А могла б бути більш оптимальною, якби людина враховувала свої індивідуальні особливості, планувала власне життя.

Так, наприклад, важко бути педагогом інтроверту, тобто людині малокомунікабельній, яка звернена «всередину себе». Але багато людей витрачають величезні зусилля, щоб подолати невідповідність своїх типологічних особливостей і життєвих обставин, які вони самі обрали або дозволили собі нав'язати. Ще більш трагічне таке співвідношення особистості і життя, за якого вона або не може виявити свої здібності, або витрачає їх.

Якщо люди не можуть розв'язати життєві протиріччя, вони часто використовують так звану стратегію «уникнення»: різко змінюють життя (змінюють сім'ю, поривають або заводять нові стосунки, змінюють місце роботи, або ще гірше – зловживають алкоголем, наркотиками).

Тому у загальній культурі самовиховання дуже важливим є питання творчості життя (життєтворчості). При всій заданості зовнішніх умов людина створює їх сама: використовує або не використовує власні якості, ситуації, розраховує власні можливості, обирає відповідні засоби.

Соціологами підраховано, що при середній тривалості життя людини 72 роки 22 роки вона витрачає на сон, 10 – на працю і 6 – на їжу. Склавши ці три числа, ви побачите, що вони становлять трохи більше половини від 72-х. А що сталося з рештою – 34 роками? Це вже залежить від самої людини, на що вона їх витратить. Можливо, вивчить кілька іноземних мов, зробить кар'єру, створить родину, народить дітей, або ж житиме бездумно і бездарно, не залишаючи нічого корисного після себе.

Отже, кожна людина має таке життя, яке побудувала сама.

Таким чином, самовиховання є особливою стороною виховного процесу і виділяється на такому етапі розвитку особистості, коли вона починає ставитись до себе як до суб'єкта педагогічного впливу. Самовиховання потребує певного рівня розвитку особистості: її інтелекту, вольових процесів, зрілої самосвідомості. Виступаючи як специфічна діяльність людини, самовиховання передбачає формування у неї потреби у свідомому саморозвиткові.

Психолого-педагогічна думка визначає загальний зміст самовиховання як усвідомлену, планомірну діяльність людини, спрямовану на вироблення в собі бажаних якостей. Самовиховання є специфічною діяльністю людини, основними принципами якої є: усвідомленість; цілеспрямованість; активність; позитивне спрямування; демократичність; єдність виховання і самовиховання.

Результати аналізу психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження доводять, що самовиховання виникає в результаті активної взаємодії з навколишнім середовищем, забезпечує новий рівень у розвитку особистості і є вищим ступенем самодіяльності людини. У психологічних дослідженнях акцентується увага на зв'язку самовиховання з такими характеристиками суб'єктів, як діяльність, спілкування, становлення. У педагогічних дослідженнях науковці роблять акцент на взаємозв'язках процесів виховання і самовиховання особистості, наголошуючи на провідній ролі самовиховання як рушійної сили розвитку особистості та необхідної умови виховання.

Сучасні погляди на самовиховання особистості ґрунтуються на гуманістичних принципах. Людство прийшло, нарешті, до усвідомлення унікальності і найвищої цінності людського життя, що знайшло відображення не лише у працях філософів, вчених, політиків, але й у міжнародних правових актах, політичних програмах і соціальній політиці держав. Проблема життя постає сьогодні у двох головних аспектах – його збереження, забезпечення виживання людства, з одного боку, і досягнення повноти і цілісності життя, багатогранності розвитку і втілення сутнісних сил людини – з іншого.

Тому сучасні концепції розглядають самовиховання особистості як самотворення, як процес її життєтворчості. Адже самовдосконалення особистості, яке є вищою метою самовиховання, неможливе без творчої побудови власного життя. Самовиховання можливе лише на основі самопрограмування, тобто попередньої розробки своєї життєвої програми. Така життєва програма будується на основі самопізнання («Я-концепції людини», її життєвих цілях) і супроводжується розробкою життєвих планів (планів самовиховання), які втілюються особистістю у життя.

Отже, сучасне розуміння феномену самовиховання ґрунтується на засадах свідомої життєтворчості особистості, її здатності до самостійного і відповідального мислення та ефективної діяльності. При цьому самовиховання розглядається не просто як система спеціальних методів і прийомів роботи над собою, а як організація всього способу життя людини з метою досягнення особистісного і професійного самовдосконалення.

Фактори, що найбільше впливають на розвиток особистості

Формування особистості – дуже тривалий і складний процес. Він здійснюється під впливом кількох факторів: спадковість, середовище, виховання і самовиховання. Про роль самовиховання у розвитку особистості свідчить стародавня єврейська легенда про Мойсея.

Весь світ був приголомшений і покорений дивом виходу євреїв з Єгипту. Ім'я Мойсея було в усіх на вустах. Звістка про велике диво дійшла до мудрого царя Аравії. Цар прикликав до себе свого найкращого живописця і відіслав його до Мойсея написати його портрет і привезти цей портрет йому. Коли живописець повернувся, цар зібрав усіх своїх мудреців, вчених у науці фізіогноміці, і попросив їх визначити за портретом характер Мойсея, його особливості, схильності, звички й джерело його таємничої сили.

- Царю, - відповідали мудреці, - це портрет людини жорсткої, пихатої, зажерливої, одержимої бажанням влади і всіма існуючими у світі вадами. Їх слова викликали у царя обурення.

- Як це можливо? – вигукнув він. – Як можливо, щоб людина, чиї чудові діяння гримлять по всьому світові, виявилася такою? Між живописцем і мудрецями почалася суперечка. Кожна сторона доводила свою правоту. Тоді мудрий цар Аравії сам вирішив усе перевірити і відправився до ізраїльтян. З першого погляду цар переконався, що обличчя Мойсея було зображено живописцем з найбільшою точністю. Увійшовши в намет людини Божої, цар схилив коліна, вклонився до землі й розповів Мойсею про суперечку між живописцем і мудрецями.

- Спочатку, коли я не бачив твого обличчя, - говорив цар, - я думав, що художник погано відтворив тебе, оскільки мої мудреці дуже досвідчені у науці фізіогноміці. Тепер я переконаний, що вони – зовсім негідні люди, і їх мудрість марна і пуста.

- Це не так, - відповів Мойсей. І художник, і фізіогномісти – досить вмілі люди; обидві сторони праві. Нехай буде тобі відомо, що всі ті вади, про які говорили мудреці, дійсно були дані мені природою, мабуть, навіть більшою мірою, ніж вони побачили на портреті. Але я боровся зі своїми вадами, напруженим зусиллям волі поступово долаючи і придушуючи їх у собі, доки все протилежне не стало моєю другою натурою. І в цьому полягає моя найвища гордість.

Людина з раннього дитинства бере участь у власному розвитку. Спочатку вона просто пристосовується до вимог оточуючого світу і таким чином змінюється. Потім дитина починає наслідувати певні правила поведінки, манеру спілкування тощо. І лише починаючи з підліткового віку, або і з юності особистість включається в активну участь у своєму розвитку – самовиховання. Коли це відбудеться – залежить від рівня сформованості особистості, від організації виховного процесу, який є підґрунтям для самовиховання. Цікаво, що окремі якості характеру, вміння та навички формуються при самовихованні у 1,5 – 2 рази швидше, ніж при пристосуванні та наслідуванні.

Таким чином, самовиховання – процес, у якому виявляється весь духовний світ людини: її інтелект, моральні якості, воля та емоції. Він потребує певного фундаменту особистості – досить високого рівня інтелекту, свідомості і самосвідомості, волі. Тому найбільше можливостей для самовиховання – в молодому віці. Вважається, що «піком» самовиховання є період від 20 до 30 років. Також помічено, що, як правило, студенти більше займаються самовихованням, ніж робітники, а молоді науковці – більше, ніж студенти. Це доводить, що важливу роль у самовихованні відіграє рівень освіти і загальної культури людини.

Рушійні сили самовиховання

Що ж змушує людину займатись самовихованням, самовдосконалюватись?

При всьому різноманітті філософських, соціальних, психологічних та педагогічних теорій, це є протиріччя – між тим, якою людина є, і тим, якою хоче бути. Це протиріччя перетворюється на мотив, коли усвідомлюється особистістю на рівні життєвих цінностей, потреб, домагань. Отже, мотивація є першим важливим фактором успішного самовиховання. І якщо мотив є дуже сильним, людині багато чого під силу. Так, Ю.Андреев у своїй книзі «Три кити здоров'я» [2] розповідає одну невигадану романтичну історію.

Північноірландський юнак, який був дуже багатирських пропорцій і важив 265 кілограмів, палко закохався у тендітну красуню. Дівчина симпатизувала юнакові, проте соромилась виходити за нього заміж. Вона поставила хлопцю єдину, проте жорстку умову: схуднути, і призначила термін весілля через 18 місяців. І сталося диво! Юнак схуд до 85 кілограмів!

Проте насправді ніякого дива не було. А був лише надзвичайно сильний мотив, який мобілізував особистість, спонукав до знаходження необхідних методів, засобів і прийомів.

Під мотивацією розуміється «відчуття людиною прагнення, спрямованого на задоволення усвідомленої або неусвідомленої потреби» [57].

На думку А.Маслоу, мотивація – це генетичне прагнення людини до самореалізації у відповідності з її вродженими здібностями до певних видів діяльності і наполегливість у оволодінні ними на творчому рівні [43]. Воно реалізується в значних досягненнях лише тоді, коли виникають (створюються) необхідні умови для цього. Якщо вимоги до особистості, висунуті зовнішнім оточенням або нею самою, занадто високі, не відповідають її природним можливостям, то самовиховання не дає бажаного результату. В іншому випадку самореалізація у більшій або меншій мірі «гальмується» немотивованими видами діяльності, досягнення в яких не можуть перевищувати виконавського рівня. На думку В.П.Безпалько, «причина цього полягає в тому, що «пусковим механізмом» мотивації самовиховання особистості є вроджені здібності, які визначають напрямок та інтенсивність її дій з самовдосконалення» [7].

На підсвідомому рівні у людини відбувається зіставлення вроджених здібностей і зовнішніх вимог. Якщо воно є позитивним, то виникає, за А.Маслоу, «потреба в самоактуалізації», і тоді мотивація самовдосконалення починає працювати на повну силу: особистість проявляє більшу активність в тому, до чого вважає себе здатною. Якщо ж вимоги до особистості, висунуті зовнішнім оточенням або нею самою, занадто високі, не відповідають її природним можливостям, то самовиховання не дає бажаного результату.

Цей важливий аспект недостатньо враховується в педагогічній теорії і практиці. І невдачі в самовихованні пояснюються недостатнім розвитком вольових процесів особистості.

Таким чином, залежно від індивідуальних особливостей (здібностей) людина здатна в одних видах діяльності досягти творчого рівня і виявляти високу міру мотивації, в інших – лише виконавського рівня і здебільшого під зовнішнім тиском, а ніж під впливом внутрішніх прагнень (мотивів), а до третіх людина може бути взагалі непридатною,

незважаючи на будь-які прийоми. Це особливо помітно у творчих видах діяльності: музика, живопис, спорт і т.д.

Другим важливим фактором успішного самовиховання є розвинена сила волі (здатність до саморегуляції). Причому існує цікава закономірність: чим сильніше виражена мотивація самовиховної діяльності, тим менше особистість докладає вольових зусиль. І навпаки, якщо мотивація слабка, самовиховання потребує великих вольових зусиль.

Суть і головні психологічні механізми розвитку мотиваційної сфери

Одним із головних факторів успішного самовиховання є мотивація. Але мотиваційна сфера людини може розвиватись по-різному.

Існує кілька психологічних (глибинних, не завжди усвідомлених особистістю) механізмів розвитку мотиваційної сфери:

Ідентифікація – емоційно зумовлений процес ототожнення себе з іншою людиною, внаслідок чого засвоюються моральні норми, цінності, настанови і способи поведінки. З.Фрейд вважав, що саме завдяки ідентифікації формується совість, яка, як відомо, є надзвичайно сильним стимулом до самовдосконалення.

Емоційне зумовлювання – полягає у формуванні позитивного ставлення до об'єктів та способів поведінки, які супроводжуються позитивними емоціями, і негативного до тих, які супроводжуються негативними емоціями.

Наслідування (імітація) – засвоєння індивідом способів поведінки на підставі спостереження за оточуючими. Це цілеспрямоване відтворення манер, вчинків і звичок інших людей. На відміну від ідентифікації наслідування передбачає наявність у індивіда свідомого прагнення, наміру засвоїти способи поведінки, манери, звички (наслідування прикладу).

Мотиваційне опосередкування – формування нових мотивів шляхом зв'язування у свідомості особистості явищ, до яких виробляється мотиваційне ставлення, з іншими явищами, які вже мають для неї цінність. Інакше кажучи, це переключення шляхом аргументації, пояснення причинно-наслідкових зв'язків існуючого мотиваційного

значення на новий об'єкт. Цей механізм лежить у основі методу самопереконавання.

Конформність – зміна індивідом власної поведінки або поглядів внаслідок реального чи уявного тиску групи. Таким чином особистість пристосовує свою позицію до позиції більшості, яка спочатку нею не приймалась.

Вживання в соціальну роль – засвоєння особистістю норм і способів поведінки, дотримання яких вимагає прийнята нею соціальна роль.

Редукція когнітивного дисонансу. Когнітивний дисонанс – напруження, дискомфорт, який виникає за усвідомлення несумісності двох знань. Наприклад, коли ми усвідомлюємо, що діяли без достатніх на те підстав всупереч своїм переконанням, орієнтаціям. Когнітивний дисонанс виникає, коли вчинки індивіда розходяться з його «Я-концепцією» (самосвідомістю). Зняти дисонанс можна, лише змінивши свою поведінку або «Я-концепцію», свої переконання, уявлення про себе.

Роль рефлексії у самовихованні

Особлива увага в дослідженнях з самовиховання особистості приділяється особистісній рефлексії. Рефлексія – це «осмислення людиною передумов, закономірностей і механізмів власної діяльності, соціального та індивідуального способу існування; самоаналіз» [57].

Самовиховання людини починається з самоусвідомлення – усвідомлення людиною себе як особистості і свого місця у суспільній діяльності людей. С.Г.Карпенчук розглядає самосвідомість як єдність 3-х складових: пізнавальної (самопізнання), емоційно-оцінювальної (самоствлення) та дієво-регулятивної (саморегуляція).

У психолого-педагогічній літературі акцентується увага на тому, що в процесі самовиховання зовнішні вимоги трансформуються у внутрішні регулятори поведінки та життєдіяльності. Причому дослідниками визначаються різні фактори, що суттєво впливають на самовиховання. О.Г.Ковальов, наприклад, наголошує на ролі суспільного фактора, на взаємозв'язку виховання і самовиховання, на значущості колективу і сім'ї в організації самовиховання. А.Я.Арет виділяє перш за все самопізнання, мотивацію, здатність до саморегулювання. О.І.Кочетов особливу увагу зосереджує на формах саморозвитку. Т.І.Агафонов відзначає провідну

роль самоаналізу. Дослідження М.Й.Боришевського спрямовані на значущість самоактивності особистості. На думку Л.І.Рувинського, рушійною силою процесу самовиховання є переживання людиною внутрішнього протиріччя – між потребою, інтересом, метою, бажанням особистості, і рівнем розвитку необхідних для їх здійснення особистісних сил.

Спочатку взаємодія суб'єкта з навколишньою дійсністю, передусім із людьми, у зовнішньому плані має адаптивно-наслідувальний характер, а у внутрішньому виступає як виникнення і формування установок, образів (Д.Н.Узнадзе, Ж.Піаже, А.В.Запорожець, О.Н.Леонтьєв). Потім відбувається процес усвідомлення суб'єктом цих «міні-образів» та їх трансформація у свідоме цілепокладання, у саморегуляцію через самооцінювання в процесі самореалізації суб'єктом своїх сутнісних сил у системі суб'єкт-об'єкт, суб'єкт-інші суб'єкти, суб'єкт-суб'єкт, суб'єкт-суспільство. При цьому як спонукальні одиниці самореалізації виступають внутрішні умови особистості: бажання, прагнення, ціннісні орієнтації, домагання, цілі і плани (компонент «хочу»); потенційні можливості і здібності (компонент «можу»); фізичні і психічні якості, досвід, риси характеру (компонент «маю»).

Таким чином, рушійними силами самовиховання виступають протиріччя між потребами, інтересами, цілями, бажаннями особистості та рівнем розвитку необхідних для їх здійснення особистісних сил. Особливості психолого-педагогічного механізму самовиховання полягають у тому, що в процесі самовиховання зовнішні вимоги трансформуються у внутрішні регулятори поведінки та життєдіяльності. Роль психологічних механізмів самовиховання відіграють відповідні установки і образи, які трансформуються в стійкі мотиви особистості, а також система ставлень особистості до себе, інших людей, навколишнього світу. Провідну роль у самовихованні відіграє мотивація самовиховної діяльності особистості. Дослідниками визначаються різні фактори, що суттєво впливають на самовиховання: самопізнання і мотивація самовиховної діяльності, здатність до саморегуляції, організація виховного процесу, самоактивність особистості, розвиток вольової сфери.

Самовиховання лише тоді може забезпечити суттєвий прогрес особистості, коли воно має свідомий, цілеспрямований, активний і творчий характер. Можливості самовиховання особистості зростають із підвищенням рівня її самосвідомості, здійсненням активного осмислення себе та оточуючого світу, накопиченням знань і досвіду роботи над собою, вмінням оптимально використовувати методи, засоби і прийоми самовдосконалення. При цьому для успішного самовиховання важлива необхідність позитивного емоційного фону. Встановлено, що ні спадковість, ні оточення не є при цьому визначальними факторами. Вони лише забезпечують вихідну основу для розвитку і той вплив, на який відповідає особистість. Тому важливим аспектом ефективності самовиховання виступає система педагогічного забезпечення активності особистості в цьому процесі.

Питання та завдання для самоконтролю:

1. Під впливом яких факторів здійснюється формування особистості?
2. Який віковий період вважається «піком» самовиховання?
3. Що виступає рушійною силою самовиховання?
4. Що розуміють під мотивацією?
5. Визначте сутність мотивації за А.Маслоу.
6. Що таке “потреба в самоактуалізації”?
7. Розкрийте основні психологічні механізми розвитку мотиваційної сфери особистості.
8. Що таке рефлексія?
9. Які фактори можуть позитивно впливати на самовиховання?
10. Яку роль відіграє позитивний емоційний фон у самовихованні?

1.3. ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОВИХОВАННЯ

Основні структурні компоненти самовиховання

Велике значення в технології самовиховання має визначення його структури, змісту, методів і засобів. Переважна більшість дослідників виділяє такі *структурні компоненти* самовиховання, як: цілі; зміст і завдання; методи і засоби; результат.

Нам уявляється найбільш виваженим підхід до визначення структури самовиховання, запропонований А.І.Калініченко. Вона за аналогією з виховним процесом та враховуючи специфіку самовиховання виділяє такі його *структурні компоненти*: самооцінювальний; цільовий; організаційно-діяльнісний; контрольно-регулювальний; оцінювально-результативний. Проте ми вважаємо, що не можна виключати зі структури самовиховання такий важливий компонент, як самопізнання, яке, власне кажучи, і дає можливість людині оцінювати себе і планувати певні зміни своєї особистості та життєдіяльності.

Щодо *мети самовиховання*, вона, з одного боку, визначається особистістю, її потребами, а, з іншого боку, регулюється вимогами суспільства.

Якщо говорити про технологію самовиховання як конкретний, покроковий шлях зміни особистістю власного життя з метою самовдосконалення, слід усвідомити, що *самовиховання – технологія комплексна*. Вона поєднує в собі елементи цілого ряду технологій:

- технології цілепокладання і життєтворчості;
- технології самопроектування;
- технології самоменеджменту (самоуправління);
- технології створення ситуації успіху;
- сугестивної технології (самонавіювання).

Зміст етапів технології самовиховання

У загальній технології *самовиховання* можна виділити кілька *етапів* (рис. 1.1)

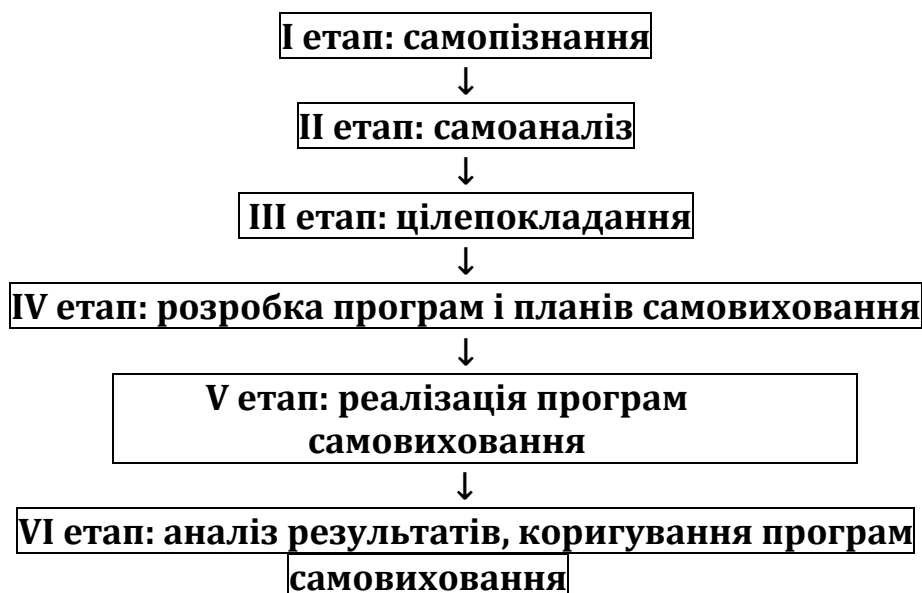


Рис. 1.1 Етапи самовиховання особистості

Отже, з чого починати самовиховання? Першим етапом роботи над собою є **самопізнання**.

Пригадується одне оповідання про хлопчика, який жив при дворі іспанського короля. Він грався з королівськими дітьми і веселив їх. Хлопчик був щасливий і веселий. Життя здавалося йому прекрасним.

Так тривало доти, доки він, граючись, не зупинився навпроти одного портрета, який дивився на нього зі стіни і при цьому рухався. Хлопець підняв руку, щоб до нього доторкнутися, і зображення на портреті теж підняло руку. Хлопця пройняв страх, адже портрет мав вигляд зовсім не такий, як інші. У нього було покручене тіло і огидне обличчя. Хлопець остовпів від жаху: він зрозумів, що живий портрет на стіні – це відображення його самого у дзеркалі. Ніколи вже більше він не сміявся, граючись з дітьми. Він збагнув, що сміялися вони не від радості, що зустрілися з ним, а від його огидної потворності і каліцтва.

Отже, людина пізнає в першу чергу людей, які її оточують, а потім уже себе. Кожна людина має принаймні 3 образи свого «Я».

Один – якими нас бачать інші.

Другий – якими ми бачимо себе.

Третій – якими ми хочемо себе бачити («Я» – ідеальне).

За словами великого Й.В. Гете, «розумна людина – не та, яка багато знає, а та, яка знає саму себе». До *прийомів самопізнання* належать: порівняння себе з іншими, самоспостереження, самопізнання власних якостей за допомогою тестування.

Що ж слід вивчати у своєму внутрішньому світі? Об'єктами самопізнання є спрямованість особистості, темперамент, особливості характеру, властивості мислення, пам'яті, здібності.

Для формування навичок самоспостереження можна використовувати наступні *прийоми*:

- *Самоопитування* – людина запитує себе: що відбулося, коли саме, у якій послідовності розвивались події, що вона при цьому відчувала.
- *Спогад*: порівняння того, що запам'яталося, з записами у щоденниках, спогадами інших.
- *Самоанкетування*: відповіді на питання, які ставиш сам собі.
- *Співставлення*: порівняння того, що говорили та писали інші, з власними спогадами та записами.
- *Уявне повторення* того, що відбулося: людина ставить себе в ситуацію, близьку до тієї, за якої відбулася подія, потім відтворює свої дії.

Основне правило самопізнання – шукати в собі справжнє «Я», а не щось вигадане, винесене з дитячої мрії або з престижності тієї чи іншої професії.

Мабуть, усім відоме ім'я Сальєрі? Всі знають, що він був не досить талановитим композитором і через заздрощі отруїв геніального Моцарта. Але мало хто знає, що Сальєрі був талановитим педагогом. Він давав уроки Бетховену, був учителем Ліста, кілька років займався музикою з Францем Шубертом. Сальєрі-педагог зробив для світового музичного мистецтва незрівнянно більше, ніж Сальєрі-музикант. А трагедія його полягала в тому, що він думав про себе як про талановитого музиканта, тоді як був він талановитим педагогом.

Наступний етап – **самоаналіз** власних можливостей, особливостей, і на основі його – вироблення адекватної (реальної, не завищеної і не заниженої) **самооцінки**. Це дуже важливий етап, тому що людина дуже часто приймає бажане за дійсне і може навіть зіпсувати собі життя, витрачаючи його не на ті речі.

При самоаналізі власної поведінки найголовніше – практичні результати діяльності: що зроблено, як зроблено, чи можливо було зробити більше і краще, що цьому перешкодило в мені самому, у чому провина інших? Практичними результатами можуть бути й отримані знання, вироблені вміння, збагачений життєвий досвід, нові дружні зв'язки, зроблені для людей добрі справи.

Слід намагатися ніби подивитись на себе іншими очима. При цьому використовуються такі правила:

- Дивитись на себе чесними очима, самокритично себе оцінювати, аналізувати свої вчинки і дії.
- Звикати регулярно аналізувати свої успіхи і невдачі в житті.
- Порівнювати себе з іншими.
- У розмовах з іншими намагатись виявити їх погляди на вашу поведінку, вчинки.
- У судженні про нас *наші недруги ближчі до істини, ніж наші друзі й ми самі.*
- Не піддаватись слабкості, коли хочеться слухати про себе тільки приємне, адже вдосконалювати себе можна тільки тоді, коли ви знаєте, що саме вам потрібно поліпшити.
- Не «затуляти вуха» на критику.

Особливо ретельно слід аналізувати власні помилки, невдачі. Життя ніколи не буває без невдач і помилок, але треба обов'язково виносити з них уроки. *Страх зробити помилку – то є найбільша помилка.* Мудрість людини – в тому, щоб передбачати помилки, намагатись їх уникнути, не повторювати і обов'язково аналізувати їх причини. «Невдача – кращий шлях до успіху», - вважав відомий американський психолог Д.Карнегі. «Хто не падав, той не піднімався», - свідчить давнє російське прислів'я.

Цікаво, що справжнім купцем на Русі вважався той, хто зазнав банкрутства не менше, ніж тричі: ось де справжня віра у кінцевий успіх!

Отже, на основі самопізнання у людини складається певна картина, образ власного «Я», або «Я-концепція», тобто стійка, більш чи менш усвідомлювана система уявлень людини про себе, на основі якої вона будує власну поведінку.

Після етапів самопізнання і самооцінювання у самовихованні особистості відбувається дуже важливий етап – **цілепокладання**, або визначення основних цілей самовиховання. Перш за все, слід поставити перед собою *основні життєві цілі (стратегічні)*, а поряд з ними – цілі менш масштабні, підпорядковані основним, - *тактичні*, і нарешті найменш масштабні, - *локальні*. Їх потрібно глибоко усвідомити, а потім проаналізувати власні можливості і об'єктивні умови. Мистецтво життя полягає не тільки в тому, щоб враховувати свою індивідуальність, але й у

тому, щоб співвідносити свої життєві цілі, плани й бажання зі своїми особливостями, щоб розкрити в ході життя в собі нові якості, розвинути нові здібності.

Життєвий замисел, наповнюючись змістом, переростає у *життєву програму*. У ній вибудовується послідовність життєвих дій, спрямованих на досягнення життєвих цілей, вимальовуються проміжні етапи і періоди, передбачається набуття необхідних засобів, створення умов, як зовнішніх, матеріальних, так і внутрішніх, психологічних, інтелектуальних, емоційно-вольових. Англійський психолог Д. Чессер у книзі «Життя для того, щоб його прожити» пише, що життєва програма має включати в себе набагато більше, аніж тільки забезпечення прожиття і задоволення честолобства. *Планувати своє життя – означає просто вирішувати, якою людиною ми хочемо стати, що можливо і правильно для нас, а не для когось іншого.*

Створену програму людина втілює у життя. Важливе значення у реалізації життєвих планів відіграє життєва стратегія - принципова, така, що реалізується в різних життєвих умовах здатність особистості до поєднання власної індивідуальності з умовами життя, до її відтворення і розвитку.

Майже всі видатні люди минулого мали свої програми самовиховання і жили відповідно до них: Л.М.Толстой, А.П.Чехов, К.Д.Ушинський, А.Ейнштейн, І.В.Моцарт та ін.

Л.М.Толстой в юності склав собі програму самовдосконалення на основі виділення 3-х розділів: якостей розуму, які треба виробляти, щоб стати культурною людиною; якостей душі, яких треба набути, щоб служити людям з користю; переліку вад і недоліків, яких треба позбутися, щоб поважати себе. Програма розумового самовиховання була наступною:

- 1. Вивчити весь курс юридичних наук, необхідних для закінчення університету.*
- 2. Вивчити практичну медицину і частину теоретичної.*
- 3. Вивчити мови: французьку, російську, німецьку, англійську, італійську, латинську.*
- 4. Вивчити сільське господарство, як теоретичне, так і практичне.*
- 5. Вивчити історію, географію і статистику.*
- 6. Вивчити математику, гімназійний курс.*
- 7. Написати дисертацію.*
- 8. Досягти середнього ступеня досконалості в музиці і живописі.*
- 9. Написати власні правила - життєві настанови.*

10. Отримати деякі знання з природничих наук.

11. Скласти твори з усіх предметів, які буду вивчати.

Програма морального самовиховання вимагала: постійного аналізу та оцінки своїх дій та вчинків; подолання в'ялості, інертності, пасивності шляхом розвитку волі; вироблення вміння розуміти людей і допомагати їм; досягати високої якості виконуваної роботи.

Серед вад, від яких рішуче відмовлявся Л.М.Толстой, було 3: бесхарактерність, дратівливість і лінощі [36].

Після того, як проаналізовані якості власної особистості, поставлені головні життєві цілі, слід визначити конкретні завдання і термін їх виконання, тобто розробити **план самовиховання**. Ось який алгоритм складання такого плану пропонує відомий чеський психолог І.Томан:

1. На основі аналізу власної особистості уточнити свої цілі.

2. Визначити цілі, які мають першорядне значення.

3. Проаналізувати визначені цілі з точки зору їх відповідності вашим можливостям, кваліфікації, здібностям, бюджету часу.

4. Визначити послідовність роботи, методи, які будете використовувати для реалізації мети.

5. Всі завдання розділіть на етапи і визначте термін виконання кожного з них.

6. Виконання проміжних етапів контролюйте.

7. Розв'язавши будь-яке завдання, проведіть його аналіз і відзначте, що ви робили добре, а що погано [86].

А далі настає, мабуть, найважливіший етап – **реалізація плану самовиховання**. Для того, щоб виконати план, треба його насамперед добре обміркувати, окремі моменти розписати в деталях. Наприклад, як ви будете поліпшувати свою спортивну форму, вчитися грати в теніс чи вивчати іноземну мову, як ви освоюватимете правила доброї поведінки, з чого почнете знайомство з серйозною музикою та мистецтвом і т. ін. Це означає, що ви дістанете якомога ширшу інформацію про даний предмет, наприклад, теніс, дізнаєтесь, хто з ваших знайомих може вам допомогти порадами, де ви можете в нього грати і т.д. Якщо ви хочете навчитись добре поводитись з людьми, то вам спочатку треба ознайомитись з правилами такої поведінки, наприклад, у психологічній літературі. А потім систематично тренуватись у цьому напрямку, а також звертати увагу на те, наскільки добре це роблять інші. Набагато краще буде, якщо ви все детально розпишете на папері, наприклад, у своєму щоденнику.

За мудрим висловом Р.Тагора, «перші кроки завжди найважчі». Тому спочатку слід поставити собі одне завдання, причому невідкладне. Коли

побачите, що впоралися з одним-двома, поступово розширюйте свої плани.

До виконання плану слід приступати якнайшвидше, щоб у стані ентузіазму, який охоплює нас спочатку, виконати якомога більший обсяг роботи. Слід пам'ятати, що на перешкоді вам завжди будуть стояти щоденні невідкладні справи, небажання, лінощі. Систематичне ж виконання невеличких часткових завдань, підпорядкованих головному, підтримає у вас віру в свої сили.

Основні напрями, методи та прийомами самовиховання

У **змісті самовиховання** найчастіше виділяють такі **напрями**:

- *розумове самовиховання* - розвиток розумових здібностей і пізнавальних процесів;
- *моральне самовиховання* – удосконалення моральних якостей);
- *фізичне самовиховання* – те, що стосується фізичного стану та самопочуття людини);
- *естетичне самовиховання* – розвиток естетичного смаку;
- *трудове самовиховання* – розвиток трудових навичок [36; 63; 85].

А також :

- *професійне самовиховання* – удосконалення і розвиток тих рис особистості, знань і вмінь, які необхідні для певної професії;
- *вольове самовиховання* – все, що стосується емоційно-вольової сфери;
- *комплексне самовиховання* – у кількох напрямках одночасно.

Зміст самовиховання може змінюватись залежно від мети самовиховання, вимог соціального середовища.

Як правило, людина вдосконалює себе у кількох напрямках. Але слід пам'ятати, що:

- Водночас неможливо удосконалити всі сторони нашої особистості.
- В організації самовиховання потрібні система і послідовність.
- Не слід поспішати вдосконалювати себе, поки не визначили, чого ви бажаєте, що можете, що потрібно для того, щоб досягти результату.

Реалізація планів самовиховання відбувається за допомогою відповідних методів. Використання того чи іншого методу буде залежати

від напрямку, мети самовиховання, його конкретних завдань, ситуації, ваших індивідуальних особливостей.

Стосовно поглядів на методи та засоби самовиховання та їх класифікацію серед науковців є суттєві розбіжності. Так, А.Я.Аретом в основу класифікації покладено принцип самопримусу. Принцип саморегулювання і самосвідомості покладено в основу класифікації Л.І.Рувинського. Він виділяє такі засоби самовиховання, як: програму самовиховання і самозобов'язання, самоконтроль за реалізацією даної програми і самопереконавання, самонаказ, самонавіювання. Це, на думку Л.І.Рувинського, внутрішні засоби особистості, свого роду суб'єктивні механізми самовиховання. Провідним засобом самовиховання науковець вважає перетворюючу діяльність людини.

О.Г.Ковальов дає таке визначення методу самовиховання: «Метод самовиховання – це спосіб впливу на себе, що спрямований на самозмінювання» [31]. Засоби самовиховання при цьому не розглядаються. С.О.Даньшева методом самовиховання пропонує вважати систему прийомів використання людиною тих чи інших засобів в інтересах вироблення в собі якостей, необхідних для успішної життєдіяльності. Відповідно прийом самовиховання – це складова частина методу.

Наведемо декілька класифікацій методів самовиховання, обґрунтованих різними авторами (таблиця 1.2).

Таблиця 1.2

Класифікації методів самовиховання

Автор	Класифікація методів
А.Я.Арет	Самопримушення, самоспостереження, самоусвідомлення, самоаналіз, самоконтроль, самозвіт, самонавіювання, самонаказ, самовправляння, самозаохочення, самокритика.
О.Г.Ковальов	Самопереконавання, самонавіювання, самовиправлення.
О.І. Кочетов	Самопізнання, самовладання, самонаказ, самонавіювання, самосхвалення, самопідбадьорення, самоздійснювання, самоперевірка, самоконтроль, самозвіт, самопереконавання.

Л.І.Рувинський	Самоінформація, самозобов'язання, самоконтроль, самозвіт, самонаказ.
М.Ю.Красовицький	Самопізнання і самооцінка; самозобов'язання, самопереконавання, самонаказ або самоспонування, самоконтроль, самоаналіз.
С.О.Даньшева	Самопізнання, самоаналіз, самопереконавання, самонавіювання, самовладання, самонаказ, самозаохочення, наслідування прикладу.
С.Г.Карпенчук	<i>Методи самопізнання:</i> самоспостереження, самоаналіз, самоопитування, самокритика, самоанкетування; <i>Методи самоствавлення:</i> ранжування, оцінка різних видів діяльності, самотестування; <i>Методи самовпливу:</i> самоорганізація, самоосвіта, самопідбадьорення, самонаказ, самонавіювання, самоволодіння, самопрограмування, самообмеження, самокорекція, самозаспокоєння, самосхвалення, самозобов'язання, самовизначення, саморозкриття.

Проаналізувавши підходи до класифікації методів і засобів самовиховання різних авторів, можна зробити висновок, що в педагогічній науці *не існує єдиного підходу до визначення суті методів і засобів самовиховання*; не визначено єдиного принципу для їх систематизації. Всі автори робіт з самовиховання дійшли згоди лише в тому, що конкретній меті і завданням самовиховання мають відповідати конкретні методи, засоби та прийоми. Але разом з тим майже ніхто з них чітко не розмежовує цих категорій.

Найдоцільнішим у визначенні методів самовиховання нам уявляється підхід С.Г.Карпенчук, яка розділила їх на три групи згідно визначеної структури самоусвідомлення. У структурному відношенні самоусвідомлення людини являє собою єдність трьох складових: *пізнавальної* (самопізнання), *емоційно-оцінювальної* (самоствавлення) і *дієво-вольової*, регулятивної (саморегуляція). Базуючись на дослідженнях С.Г.Карпенчук, ми будемо виділяти як основні методи самовиховання три групи методів: *методи самопізнання* (самоспостереження, самоаналіз, самоопитування, самокритика, самоанкетування); *методи*

самоствалення (ранжування, оцінка різних видів діяльності, самотестування, самооцінювання); *методи саморегуляції та самовпливу* (самоорганізація, самопідбадьорення, самонаказ, самонавіювання, самопрограмування, самообмеження, самокорекція, самозобов'язання, самопереконавання, самонавіювання, самовладання, самонаказ, самозаохочення, самокритика, наслідування прикладу).

До найпоширеніших **методів самовиховання** належать такі:

Самозобов'язання (н-д, скласти режим дня і його дотримуватись, готуватись до занять, не запізнюватись.)

Самопереконавання (людина сама переконує себе за допомогою аргументів).

Самонавіювання (використовуються короткі позитивні формули): Я хочу стати іншим. Я буду таким. Я вже змінююсь. Я вже такий, яким хотів стати.

Самозаохочення (якщо я виконаю це завдання, я зможу почитати цікавий детектив, піти з друзями на дискотеку і т.д.).

Самопокарання (позбавлення себе якихось приємних моментів у житті, н-д, перегляду цікавої кінострічки, зустрічі з друзями, солодощів і виконання менш приємних, але потрібних занять).

Самокритика (критика своїх негативних вчинків, рис характеру тощо). Пам'ятайте, критика має бути помірна, і використовуватись тоді, коли у ній дійсно є потреба).

Самостимулювання (це для тебе важливо, це цікаво, це треба для колективу).

Самопідбадьорювання (вже краще, скоро в мене вийде).

Самопримушення, самонаказ (я повинен це зробити).

Самозаспокоєння (не хвилюватись, заспокоїтись).

Самопривчання (систематичне повторення тих чи інших дій з самовиховання, н-д, дотримування режиму, правил ввічливості, пунктуальності).

Самоконтроль і самооцінка: самоперевірка зробленого за допомогою аналізу, порівняння з тим, що планувалося, висновки).

Самозвіт (звіт самому собі про виконання тих чи інших завдань в усній або письмовій формі у вигляді щоденника).

Самообмеження, самовідмова (відмова від чогось заради виконання мети, наприклад: не піду на прогулянку, тому що треба готуватись до занять; відмовлюсь від тістечок, тому що прагну схуднути).

Самовідучення (цілеспрямовані, систематичні дії з позбавлення від шкідливих звичок).

У визначенні засобів самовиховання ми дотримуємось підходу С.О.Даньшевої, яка пропонує розглядати як *засоби самовиховання* різні предмети і явища навколишньої дійсності, будь-яку діяльність, що можуть бути використані особистістю у самовихованні. Науковець виділяє чотири групи засобів:

- *функціональні засоби* – різні види діяльності (пізнавально-освітня, науково-дослідна, суспільно-політична, навчально-виховна, художньо-творча, виробнича, спортивна та ін.);

- *духовні засоби* – вся сукупність вищих моральних цінностей, системи наук, художньої літератури і мистецтва, рідної мови і мови інших народів, телебачення, преса;

- *матеріальні засоби* – аудиторії, бібліотеки, читальні зали, комп'ютерні класи, технічні засоби навчання, культурно-просвітні установи і т.д.;

- *природні засоби* – природа у всіх її проявах [18].

Результатом самовиховання виступають ті зміни, що відбуваються в особистості в результаті самовиховного впливу: наша вдосконалена особистість, ті чи інші риси характеру, більш оптимально, творчо налагоджене життя. Варто проаналізувати, можливо ви вже досягли якихось із поставлених цілей: порівняйте ваші досягнення з планами, зробіть об'єктивні висновки. А тепер слід запитати себе, чи не час змінити стратегічні плани, розробити нові завдання, *відкоригувавши* тим самим *програму самовиховання*.

Успіх самовиховання вимагає відповідного рівня готовності, яка, в свою чергу, потребує високого рівня самосвідомості, здатності до саморегуляції і потреби в розвитку. Так, О.І.Кочетов вважає, що усвідомлена потреба в розвитку створює підстави для потреби у самовихованні. Виникнення такої потреби зумовлене дією соціальних, психологічних і педагогічних факторів, формуванням самосвідомості особистості, провідних інтересів, почуттів і волі [36]. Педагогічний аспект

при цьому виступає як результат і умова правильно організованого виховання, в якому формуються соціально та особистісно значущі мотиви, якості, створюються необхідні умови для успішної роботи над собою.

Таким чином, у структурі самовиховання більшістю науковців виділяються такі компоненти, як мета, зміст, завдання, засоби та результат. У змісті самовиховання традиційно виділяються наступні напрями: розумове, моральне, трудове, естетичне, фізичне. Поки що не вироблено єдиного підходу до класифікації методів і засобів самовиховання.

Питання та завдання для самоконтролю:

1. Розкрийте структуру самовиховання особистості.
2. Що розуміють під методом самовиховання?
3. Розкрийте основні етапи самовиховання.
4. З чого варто розпочинати процес самовиховання?
5. Що розуміється під цілепокладанням?
6. Розкрийте відомі вам напрями самовиховання особистості.
7. Порівняйте різні класифікації методів самовиховання.
8. Розкрийте зміст основних методів самовиховання особистості.
9. Що виступає в якості засобів самовиховання?
10. Що є результатом самовиховання?

1.4. САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ. ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ ЯК ОСНОВА САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Поняття «саморегуляція особистості» та її роль у самовихованні

За висловленням академіка І. П. Павлова, людина - це система, яка сама себе регулює, виправляє і навіть удосконалює. Психічна саморегуляція здійснюється у поєднанні її енергетичних, динамічних і соціально-змістових аспектів. Людина не автоматично переключається з однієї діяльності на іншу, а свідомо, з урахуванням соціальної ситуації, важливості виконуваних операцій, можливих результатів своїх вчинків тощо. Вона має можливість вибору, і в цьому полягає її свобода волі. Як свідомий індивід, особистість несе відповідальність за наслідки здійснених виборів і скоєних дій.

Аналіз загальних закономірностей саморегуляції індивіда дозволив встановити, що вони залежать також від особливостей нервової діяльності, від особистісних якостей та від його звичок в організації дій, сформованих у процесі виховання.

Особистість як *самокерована система* може здійснювати:

- *контроль за діяльністю* за допомогою порівняння наміченої програми та виконаних дій;
- *узгодження спонукань*, переключення психічної активності, координацію дій;
- *санкціонування* - виклик або затримку процесів (дій, вчинків);
- *посилення або послаблення активності* (прискорення або уповільнення психічної діяльності).

Чим складніша здійснювана психічна діяльність, тим більше перепон на шляху до цілі, тим більше вольове зусилля потрібне людині, особливо якщо вона втомлена, відчуває внутрішню слабкість. Таким чином, зусилля виступає як важливий прояв вольової саморегуляції особистості.

У центрі проявів саморегуляції особистості - система «Я», що формується під впливом життєвих вражень і виховання як центр самосвідомості. Будучи елементом психологічної структури особистості, «Я» виступає як установка щодо самого себе і включає такі *компоненти*:

- *когнітивний* - уявлення про «Я» реальне та «Я» ідеальне;
- *емоційний* - самоповага (самоприпинення) тощо;

- *оцінно-вольовий* - прагнення підвищити самооцінку, завоювати авторитет, повагу.

Самоуправління особистості може бути *оперативним* (повсякденним) і *перспективним*, зумовленим віддаленою метою.

Залежно від цілей, що їх ставить перед собою особистість, моральних якостей і особливостей вольової саморегуляції, виділяють *4 типи самоуправління: морально-вольовий, аморально-вольовий, абулічний (слабкий), імпульсивний*. Природно, що найбільшу цінність для суспільства становить морально-вольовий тип, вольова саморегуляція якого спрямована на досягнення суспільно значущих цілей, що відповідають високим моральним нормам.

Завершальною ланкою цілісного процесу самосвідомості є саморегуляція особистістю складних психічних актів, власної поведінки. Під саморегуляцією в структурі самосвідомості у вузькому сенсі мається на увазі така форма саморегуляції поведінки, яка передбачає момент включеності в неї результатів самопізнання і емоційно-ціннісного ставлення до себе, причому ця включеність актуалізована на всіх етапах здійснення поведінкового акту, починаючи від мотивуючих компонентів і закінчуючи власною оцінкою досягнутого ефекту поведінки.

Розробкою проблеми саморегуляції поведінки особистості займалися вчені, які досліджували:

- окремі прояви саморегуляції в різних видах діяльності – О.А. Конопкін, Г.С. Нікіфоров, А.К. Осніцький, І. А. Трофімова та ін.;
- проблема саморегуляції в дослідженнях рефлексії – І.Д. Бех, В.В. Давидов, А.З. Зак, Б.В. Зейгарник, К.Н. Поливанова та ін.;
- моральний вчинок як основа саморегуляції – І.Д. Бех, М.В.Савчин, С.Л. Рубінштейн, В.О. Татенко, В.А. Ядов, П.М. Якобсон та ін.;
- вольову регуляцію особистості – Л.С. Виготський, А.І. Висоцький, В.А. Іванніков, В.К. Калін, В.К. Котирло, К. Левін, С.Л. Рубінштейн, В.І. Селіванов та ін.

Феномен «саморегуляція» став предметом пильної уваги багатьох дослідників, серед них – О.А. Конопкін, який розглядає усвідомлену **саморегуляцію** як «...системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини щодо ініціації, побудови, управління,

підтримування різними видами і формами довільної активності, безпосередньо прийнятими людиною цілями» [34].

У функціональному плані в саморегуляції поведінки можна виділити часові межі або часові фактори, які визначають *2 основних типи саморегуляції поведінки*:

- *Перший тип (тактичний)* – це саморегуляція, яка має чіткі часові межі свого здійснення: передбачає управління поведінкою протягом короткого проміжку часу в конкретних ситуаціях діяльності або спілкування і обумовлена конкретним поведінковим актом, дією або вербальними проявами.

- *Другий тип (стратегічний)* – це саморегуляція поведінки протягом довготривалого часу; вона пов'язана з плануванням особистістю ціленаправлених змін в самій собі. Ця форма базується на досвіді самопізнання механізмів оволодіння своїми внутрішніми резервами, які направлені на найбільш повну реалізацію себе, а також забезпечує підпорядкування мотивів протягом всього життя, побудову ієрархії мотивів і вирішення конфліктів між індивідуальними і соціальними мотивами і мотивами духовними, індивідуальними на користь останніх.

Проведений аналіз психологічних досліджень даного компоненту самосвідомості дозволяє виділити різні *механізми саморегуляції*. Дане питання було джерелом дослідження багатьох вчених.

І.Д. Бех зазначав, що виникнення і формування регулятивних механізмів саморегуляції суб'єкта *пов'язано з його здатністю розчленовувати в часі спонукально-операційну і виконавчу частини поведінкового акту* [8]. М.Й. Боришевський вважав, що механізми саморегуляції можуть базуватися на таких структурних компонентах:

- *самооцінка* - результат розумових операцій (порівняння, аналізу та синтезу), в якому постійно присутній емоційний компонент (суб'єктивне переживання; домагання особистості – їх основна функція полягає у корекції прийнятих цілей, задач; соціально-психологічне очікування (очікувана оцінка), яка виконує функцію посередника між самосвідомістю особистості і її соціальним оточенням в процесі саморегуляції поведінки;

- *образ «Я»* – як результат самопізнання; як головна мета життєдіяльності особистості; як психологічне утворення, яке забезпечує

головну функцію саморегуляції – функцію ціле покладання; як узагальнений, глобальний механізм саморегуляції на особистісному рівні.

Автор наголошував, що саморегуляція може здійснюватися при наступних умовах: коли індивід може адекватно відображати і моделювати наявну ситуацію; перетворювати власну внутрішню і зовнішню активність у відповідності з моделлю запропонованої ситуації; переборювати безпосередні спонукання ради досягнення перспективної мети, за наявності у індивіда можливості виходити за межі наявної ситуації.

Т.В. Кириченко виділяє такі найсуттєвіші механізми процесу саморегуляції в підлітковому віці: *рівень домагань, ціннісні орієнтації, локус контролю, мотивація схвалення, потреби у досягнення успіху*. При цьому автор наголошує, що всі виділені механізми перебувають у постійній взаємодії. На особливу увагу заслуговує дослідження Ю.А. Миславського, яким встановлено, що система саморегуляції формується і розвивається лише в процесах спілкування, яке забезпечує певні форми активності і розвитку особистості на різних вікових етапах.

Підсумовуючи сказане, можна стверджувати, що **саморегуляція поведінки** є інтегративною властивістю особистості, яка об'єднує в собі інтелектуальні, мотиваційні, вольові, емоційні сфери особистості. Загалом можна констатувати, що саморегуляція – це єдність соціальних та психологічних проявів свідомості і самосвідомості особистості.

Методи саморегуляції поведінки

Дуже непросто управляти почуттями й приборкувати їх, але й цьому можна навчитися. Саморегуляція дозволяє стримано ставитися до інших людей і терпимо сприймати їхні недоліки, виробляючи вміння не дратуватися в самих критичних ситуаціях.

У виробленні моральної культури, мужності, у формуванні ерудиції й в умінні керувати людьми чималу роль відіграють методи та прийоми самовиховання: **самонаказ, самонавіяння, самосхвалення, самокоректування, самостимулювання** й інші.

Самонаказ. Це коротке, уривчасте розпорядження, зроблене самому собі: «Розмовляти спокійно!», «Не піддаватися на провокацію!»,

«Мовчати!» допомагає стримувати емоції, поводитися гідно, дотримувати вимог етики.

Застосовується самонаказ, коли людина уже переконала себе, що треба поводитися певним чином. Вона ясно бачить свої недоліки, але ніяк не може змусити себе виконувати намічений план дій. У цей момент і з'являється необхідність у приказній формі рішуче зажадати від себе необхідної дії. Наступного разу виконати таку дію буде легше, а надалі вона стане звичкою. Якщо самонаказ не допомагає, необхідно повторити його кілька разів. Якщо, це можливо, повторити його вголос.

Так, німецький король Генріх IV, боягуз із дитячого років, ідучи в бій, наказував: «Уперед, боягузливе тіло! Уперед, боягузлива сволота!». Із цими словами він ішов поперед своїх військ і своїм прикладом надихав їх.

Самонавіювання допомагає поводитися, не виходячи за рамки прийнятих у даному суспільстві правил культурного поведження, володіти собою в самих важких ситуаціях. Воно може бути застосоване в самовихованні будь-яких якостей особистості. Протягом декількох тижнів, а іноді й місяців з метою зміни поведження в необхідну сторону багато раз у день вимовляється заздалегідь підготовлена фраза: «Я ні за яких умов не буду підвищувати голос!», «Я буду слухати співрозмовника, не перебиваючи, як би важко мені не було!», «Мене не виведуть із себе ніякі зауваження навколишніх!». Робиться це повторення заучених формул доти, поки впевненість не стає непохитною, не залишаючи ні тіні сумнівів у можливості впоратися із собою, поводитися відповідно до самонавіювання.

Так, наприклад, багато разів повторюючи: «Я не почуваю болю», можна позбутися від болючих відчуттів. І навпаки, можна вселити собі відчуття болю, причому навіть не вимовляючи яких-небудь формул.

Неприємні емоції, що супроводжують болі, зникають при перемиканні уваги. Гейне переставав почувати його болісний біль, що переслідував, коли складав вірші. Дослідницька робота допомагала позбутися від болючих відчуттів філософові І. Канту, фізикуві Б. Паскалю, письменникові Н. Островському. Люди помітили давно, що думки про біль багаторазово її збільшують. Ще Л. Сенека писав: «Біль легко перенести, якщо не збільшувати її думками про неї; якщо, навпаки, підбадьорювати себе, говорячи: це нічого, або, принаймні, - це не лихо,

потрібно вміти терпіти, це незабаром пройде, - то біль стає легкою остілки, оскільки людина себе в цьому запевнить».

Самонавіювання або захоплення якоюсь справою створює в мозку зону збудження, що ставши домінантним гальмує інші зони мозку, у тому числі й ті, які викликають відчуття болю.

Академік Касирський говорив студентам: «Коли ви даєте аспірин - це ліки. А коли я даю ліки - це найсильніший зцілювальний засіб, тому що ці ліки плюс мій авторитет. На цьому принципі засноване застосування плацебо, що авторитетний лікар називає новими сильнодіючими ліками».

Самонавіяння особливо ефективно при трохи загальмованому стані кори головного мозку. Саме тому воно легше здійснюється в напівсонному стані або при штучному розслабленні (релаксації). Його добре проводити перед сном або відразу ж після пробудження, ще не встаючи з постелі. Воно особливо ефективно в процесі аутогенного тренування. Ефективність самонавіяння збільшується, коли початківець самовиховання довідається про випадки його успішного застосування.

Важко переоцінити вміння контролювати свої дії й учинки, здійснювати самокероване поведіння. *Самокореція* дає можливість коректувати розпал страстей, привчає тримати себе в руках, швидко заспокоюватися в складних ситуаціях. Історія надзвичайно багата прикладами самокоректування, що допомагають видатній людині чітко виконувати намічену життєву програму.

Все життя завзято й наполегливо коректував свою поведінку Л.Н. Толстой. У щоденнику він відзначає свої недоліки: «Необґрунтованість (під цим я розумію: нерішучість, мінливість і непослідовність); неприємний важкий характер, дратівливість, зайве самозамилювання, марнославство; звичка до ледарства» і намічає шляхи виправлення своїх недоліків. Все своє життя наполегливо коректував свої потреби й щиросердечні стани М. Ганді. «Людина, - писав він, - є людиною тому, що здатна до самообмеження, і залишається людиною лише остілки, оскільки на практиці здійснює його».

Самокорекування дозволяє перетворювати хаос негативних думок і почуттів, що руйнують життєвий потенціал, у гармонічну структуру. Якщо таке перетворення відбувається свідомо, воно приводить до більше ефективного використання життєвої енергії особистості.

Самопідбадьорювання - це звернення до самого себе для того, щоб зміцнити віру в себе, вмовити не хвилюватися, повірити в успіх підготовки до служби в армії і інше.

Самопереконавання - це вміння переконати себе у здатності регулювати свої настрої, почуття, вчинки, це дискусія із самим собою, регулювання емоцій.

Якщо все-таки контроль над почуттями не вдався, зрив відбувся, обстановка надзвичайна й необхідно заспокоїтися, взяти себе в руки, кращий засіб заспокоїтися - рух. Дуже добре мовчачи й задумливо пройти по кабінету, роблячи, скажемо, на два кроки вдих і на п'ять кроків видихнув, ведучи лік кроків у розумі. Рух, подих, рахунок кроків у розумі швидко відволікають керівника від ситуації, заспокоюють.

У саморегуляції велику роль відіграє *рефлексія*. Спочатку необхідно інтенсифікувати самосвідомість. Це дозволяє виявити несумісність своїх принципів, думок, учинків і порівняно легко намітити шляхи закріплення нових елементів поведінки. При цьому треба мати на увазі, що чим вище інтелект людини, чим точніше самоусвідомлення, тим ефективніше функціонує саморегуляція.

Класифікація основних груп засобів саморегуляції, їх характеристика

Серед найважливіших засобів саморегуляції можна виділити такі:

- доброзичливість, оптимізм, гумор;
- контроль своєї поведінки (регуляція м'язового напруження, темпу руху, мови, дихання), емоційної сфери;
- розрядка в діяльності (працетерапія, музична терапія, бібліотерапія і т.д.);
- самонавіювання.

Окремо слід сказати про стримування негативних емоцій. Як ви розумієте, в нашій професії вони не рідкість. Проте якщо негативні емоції весь час гальмувати, можуть розвинути невротизація та інші захворювання. Тому необхідно дати розрядку негативним емоціям за допомогою утворення вогнищ захисного збудження, наприклад, за допомогою музики (класичної: Чайковський, Моцарт). Цей самий механізм покладено в основу бібліотерапії, тобто читання улюблених книжок. Можна скористатись і працетерапією, заняттями спортом, танцями.

Комусь (особливо жінкам) може допомогти «шопінг», прогулянка по крамницях. Улюблені заняття допомагають вчителю, як і всім людям, зняти напруження і оптимізувати настрій.

Всі засоби саморегуляції можна поділити на 3 групи:

1 група – засоби регуляції емоційної сфери. До них можна віднести всі вищенаведені засоби.

2 група – засоби регуляції вольової сфери. Існує 2 можливі шляхи: прямий і непрямий. Прямий – звернення до власного почуття обов'язку (самонаказ, самозобов'язання: я повинен, я мушу це зробити) – це дуже складний шлях, тому що пов'язаний з силою волі та вихованням спрямованості особистості в цілому.

Непрямий – здійснюється через контроль власного фізичного стану. Прийоми: 1) регуляція м'язового напруження; 2) контроль і регуляція дихання. (Наприклад, на початку уроку справитися з хвилюванням можна так: подивитись на клас, тричі глибоко вдихнути і видихнути, привітно посміхнутися, а потім привітатися); 3) зміна темпу мовлення, рухів (ходьба по класу). Такі реакції називають психосоматичними. Вони діють як рефлекси, тобто приводять до обов'язкових, запрограмованих змін. Впливаючи на фізичний стан, ви викликаєте певні емоційні реакції.

3 група – комплексна система регуляції – самонавіювання. Досягається за допомогою аутогенного тренування (аутотренінгу).

Аутогенне тренування складається з 2-х частин: розслаблення (вхід у стан релаксації) і самонавіювання. АТ – це ряд прийомів, які виконуються в певній послідовності:

1. Придбати зручну позу, закрити очі і зосередитись на своєму емоційному стані.

2. Зосередження на обличчі.

3. Підсилення стану спокою за рахунок самомасажу (подумки) шкіри обличчя і кистей рук.

4. Розслаблення м'язів

5. Регуляція дихання. На фоні набутого стану релаксації (розслаблення) і відбувається наступний крок.

6. Самонавіювання – формування емоційних реакцій оптимізму і життєрадісності. (Згадайте худ. фільм «Самая обаятельная и привлекательная»).

Для успішності самонавіювання потрібна систематична робота. У всіх зазначених прийомах саморегуляції психічного стану основою внутрішньої техніки педагога є увага і уява (здатність переключати увагу на емоційно привабливі об'єкти; здатність бачити картини, які хочемо собі нав'язати).

Позитивне мислення

Людина вибірково сприймає світ, здебільшого звертаючи увагу на те, що для неї важливе; «бачить те, що хоче бачити».

Позитивне мислення – це здатність звертати увагу більше на позитивні аспекти життя, ніж на негативні.

Ті люди, які акцентовані на негативні прояви життя, до себе частіше притягують негатив. Ті, які бачать у світі позитивне, притягують до себе позитив. Подібне притягує подібне. Розгадка цього феномена у тому, що енергія думки впливає на події життя.

Думка творить дива. Ми можемо використовувати силу думки значно ефективніше. Іноді люди вважають, що для того, щоб бути щасливими й радісними, треба спочатку вирішити усі свої проблеми. І намагаються це робити, перебуваючи в негативному, пригніченому стані. Насправді, в житті все працює навпаки. Коли переповнені сумними думками, негативними емоціями, свідомість перебуває в тій частині мозку, яка відповідає за негативний минулий досвід. Для того, щоб знайти позитивний вихід і вирішити життєві завдання, потрібно спочатку перенести свідомість у так званий «простір радості» – позитивного минулого досвіду. Саме там є варіанти виходу з будь-якої ситуації, відповіді на запитання, позитивні емоції, радісні думки. Ключ до «простору радості» – в позитивному мисленні.

Виокремлюють такі **різновиди позитивного мислення**:

1. Позитивні твердження (афірмації).
2. Позитивне налаштування – віра, що все вийде.
3. Власне позитивне мислення – акцент уваги на позитивних аспектах життя.

Позитивні твердження або афірмації – переконливі вислови з акцентом на те, що людина воліє мати у майбутньому (здібності, уміння, якості та стосунки). Базові афірмації будуються з опорою на майбутній

час і є такими: «З кожним днем мені щастить все більше і більше» тощо. Афірмації – це усвідомлені думки, які людина навмисно повторює вголос або подумки для того, щоб замінити вже сформовані переконання ментально позитивними думками, які сприяють досягненню бажаного результату (згадайте про нейронні зв'язки).

Використання афірмацій щодня – це найпростіший спосіб змінити актуальну ситуацію на краще. Повторення афірмацій зранку допомагає їхньому засвоєнню протягом дня, а увечорі сприяє відкладанню на рівень підсвідомості. Ефект роботи з афірмацією буде відчутним, якщо її повторювати кілька разів на день. Чим більше емоцій викликають афірмації, тим більшою силою впливу вони наділені. Дієві афірмації викликають сильні емоції. Для цього можна додати в афірмації емоційні слова, які викликають радість, натхнення та ентузіазм, наприклад: приголомшливий, комфортний, легко й просто, із задоволенням, із захопленням тощо. Правило просте: чим сильніші емоції, тим швидше змінюється переконання.

Позитивне налаштування – це віра у власні можливості. Ключовими фразами є: «Я зможу», «Я зроблю», «Якщо не я, то хто ж?», «Я довіряю мудрості життя», «Моя ситуація вирішується якнайкраще». Така побудова фраз наближена до сьогодення.

Позитивно налаштована людина вміє пов'язувати з користю для себе події, які трапляються. Наприклад, дощ і результат своєї роботи: якщо сьогодні пішов дощ, то у мене все вийде. При цьому логічний зв'язок значення не має, головне – налаштування: розбив тарілку – на щастя, забруднив одяг – до грошей, сильно забруднив – до великих грошей. Загалом негативні прикмети існують для песимістів, а позитивні – для оптимістів.

Позитивне мислення – це вислови і твердження, засновані на описі явищ, подій або процесів у позитивному ракурсі. Позитивне мислення виявляється у теперішньому часі, коли сприймаємо та описуємо актуальну ситуацію переважно позитивно, виходячи з оптимістичного сприйняття життя.

Для кращого розуміння сутності позитивного мислення потренуємось на прикладі фрази «Я хворію» (табл. 1.3):

Приклад трансформування фрази в позитивному мисленні

Фраза	Афірмація	Позитивне налаштування	Позитивне мислення
Я хворію	З кожним днем моє тіло та душа наповнюються здоров'ям	Я добре себе почуваю й швидко видужую	Я видужую (замість я хворію)

Приклади *технік позитивного мислення*:

Техніка позитивного опрацювання неприємної ситуації «Три чарівних запитання», «Дієта позитивних думок», «Позитивне налаштування зранку», «Емоційний аналіз дня», техніка переривання неприємних думок «Стоп».

Питання та завдання для самоконтролю:

1. Що розуміють під саморегуляцією?
2. Схарактеризуйте особистість як самокеровану систему.
3. Основні типи самоуправління.
4. Напрями досліджень саморегуляції.
5. Схарактеризуйте тактичний і стратегічний типи саморегуляції.
6. Методи саморегуляції поведінки.
7. Основні засоби саморегуляції.
8. Самонавіювання і аутотренінг.
9. Сутність позитивного мислення
10. Різновиди позитивного мислення.

1.5. САМОЕФЕКТИВНІСТЬ. ОСНОВИ САМООРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ. ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Самоефективність є актуальною категорією сучасних психолого-педагогічних досліджень, одним із ключових чинників у системі самодетермінації особистості. Самоефективність – це здатність бути ефективним суб'єктом власного життєвого простору, професійної та учіннєвої діяльності, а також самопроектування й творення власного «Я», здатного до успішного саморозвитку та самореалізації (Максименко & Сердюк, 2016). Вона зумовлюється загальною здатністю особистості до самоорганізації, самовиховання і саморозвитку (мотивація, вольові якості, цілеспрямованість), а також потребує володіння нею спеціальними вміннями та навичками, зокрема, прийомами тайм-менеджменту.

Тайм-менеджмент. Управління власною ефективністю

Управління часом – міждисциплінарний розділ науки і практики, який вивчає проблеми та методи оптимізації часових витрат у різних сферах і галузях людського життя. Тайм-менеджмент пов'язаний з цим розділом загального управління, пов'язаний із багатьма науками: філософією, психологією, соціологією та ін.

Основна мета управління власним часом, на думку Л.Зейверта (провідного експерта з тайм-менеджменту у Німеччині та Європі), полягає в тому, щоб максимально використовувати власні можливості, свідомо керувати течією свого життя (самовизначатися) та долати зовнішні обставини як на роботі, так і в особистому житті.

Процес управління власною ефективністю містить 5 послідовних етапів:

- *визначення мети* – аналіз формування особистих (або робочих) цілей;
- *планування* – розробка планів та альтернативних варіантів своєї діяльності;
- *мотивація* (самотивація) – сукупність внутрішніх та зовнішніх рушійних сил, які спонукають людину до діяльності, спрямованої на досягнення визначених цілей;

- *реалізація наміченого* – складання розпорядку дня та організація трудового процесу з метою реалізації визначених завдань;
- *контроль (самоконтроль) результатів* – фіксування результатів, порівняння отриманих результатів з визначеною метою, задоволення від отриманого результату.

Часто під управлінням власною ефективністю (самоменеджмент) мають на увазі управління власним часом (тайм-менеджмент). Г.Архангельський виділяє такі *принципи управління власним часом*:

1. Якісну систему організації свого часу людина може розробити лише сама.
2. Не варто піддаватися стереотипам планування (скрупульозне планування, письмова фіксація та чітке слідування написаному). *Планування – не самоціль!*
3. Провідну роль в управлінні власним часом, а отже і власною ефективністю, відіграє зміна мислення.
4. Все може бути вдосконалено. Тому розробці власних способів і методів особистої ефективності немає меж [4].

Види психологічного часу

Незважаючи на те, що час є однією з базових властивостей людського буття, не існує єдиного та простого визначення цього поняття. А як його розумієте ви? Отже, що для вас час?

На питання навіщо особисто вам потрібен тайм-менеджмент, люди дають такі відповіді:

- щоб усе встигати;
- ефективно витратити свій робочий час;
- уміти розставляти пріоритети в справах;
- встигати виконувати намічене (на день, тиждень, місяць);
- щоб в принципі виконувати намічене (не відкладати справи «на потім»);
- щоб вистачало часу на особисті справи, хобі тощо.

Юрій Погорелов, один із провідних фахівців із тайм-менеджменту, розглядає технології управління часом у вигляді Айсберга (рис. 1.2) [52].



Рис. 1.2 Айсберг тайм-менеджменту

Більшість існуючих розробок із ТМ передбачають відповідь на перше питання: **«Як?»** (як ефективніше витратити робочий час, як правильно розставляти пріоритети в справах, як встигати виконати заплановане та ін.). Для відповіді на ці питання створено багато інструментів, але вони не працюють (вони марні), якщо людина не відповідає на наступні питання: **«Куди?»** і **«Навіщо?»**

- Скажіть, будь ласка, куди мені звідси йти?
- - А куди ти хочеш потрапити? – відповів Кім.
- - Мені байдуже... - сказала Аліса. –
- Тоді тобі байдуже, куди йти, - зауважив Кім.

Льюїс Кэрролл. «Аліса в Країні Чудес»

До цього можна додати, що «якщо не знаєш, куди йти, то яка різниця, з якою швидкістю ти рухаєшся?»

Отже, розглянемо модель Айсберга: видима його частина (яка становить 1/10 від загального обсягу) – це відповідь на питання, як іти; менш видима, але більш об'ємна – відповідь на питання, куди йти (вектор діяльності); найбільш глибинна, але порівняно невидима – відповідь на питання, навіщо йти (причина діяльності).

Цікавий факт, що якщо у більш дорослих, щоденно працюючих людей домінують питання технічні (Як?), то для студентів більш актуальними є питання з серії «Навіщо?».

Для них важливо:

- зрозуміти, що таке керувати часом;
- відчувати повноцінність життя;
- відчувати себе корисним, потрібним.

Саме студенти частіше розуміють керування часом у філософському контексті (з категорії «Навіщо йти?»)

С.І. Калініним визначено 3 основних види часу: сприйняття, уявлення та концепція часу [27].

Сприйняття часу. Психологічний час визначається як безпосереднє відчуття потоку часу, здатність відчувати та точно оцінювати часові відрізки.

1) Пов'язаний з фізіологією, з інтенсивністю роботи різних функціональних систем організму, у першу чергу, з активацією нервової системи, обміном речовин та ін. Чим вище інтенсивність роботи функціональних систем, тим «швидше» час (наприклад, холерики і флегматики).

2) Пов'язаний із функціональним станом організму в цілому (втомі – підйом сил, хвороба – здоров'я та ін. Якщо функціональний стан знижено, час «уповільнюється».

3) Пов'язаний з емоційним станом. Емоційний підйом активізує організм та «прискорює» час.

4) Пов'язаний з рівнем мотивації, ступенем актуалізації потреб. Якщо праця захоплює, розв'язувані завдання цікаві людині – час для неї «летить непомітно». Якщо потреби задоволені й мотивація знижена – час «уповільнюється».

Психофізичний час є важливим індикатором працездатності. Для кожної людини залежно від роботи її нервової системи, від фізіологічного стану, час або сприймається адекватно фізичному часу, або прискорюється, або уповільнюється.

Уявлення про час. Уявлення про час – це не відчуття часу, а його свідоме, раціональне оцінка (інтерпретація). Психологічний «оперативний» час, пов'язаний з конкретним видом діяльності. Людині зручно усвідомлювати час, пов'язаний з якоюсь конкретною ситуацією або діяльністю. Наприклад, кожна людина може точно визначити, скільки часу їй знадобиться, щоб зібратися зранку на роботу або на навчання, скільки часу вона витратить на виконання звичної справи тощо. Уявлення про час має такі особливості:

1. Пов'язане з комплексом пізнавальних здібностей людини, з так званими «когнітивними стилями» (наприклад, «аналітики-синтетики»).

2. Пов'язане з віковими особливостями.

3. Пов'язане з особливостями особистості та психологічними проблемами (наприклад, у тривожних людей уявлення про час змінено).

4. Точність та спосіб оцінки часових інтервалів, пов'язаних із професійною діяльністю, залежать від досвіду та кваліфікації. У той же час ефективні когнітивні навички працівника можуть формувати більш результативну модель діяльності (наприклад, навички складання звіту).

Таким чином, комплекс навичок і здібностей людини, який бере участь в оцінці (а також плануванні, аналізі тощо) часових інтервалів, «прив'язаних» до конкретних ситуацій діяльності, є важливим індикатором способу (стиля) роботи.

Концепція часу – це особистісний час, внутрішньо частково усвідомлюваний, частково складений з несвідомих установок «проект» часу життя, свого роду внутрішня філософія часу.

Містить ряд когнітивних та поведінкових структур (схем) достатньо високого рівня складності:

1) *Концепцію «подій – буденності» та причинно-наслідкових зв'язків між подіями (Що є рутинним часом буденності, а що є часом яскравих, незвичних подій?). Пригадайте, будь ласка, 3 події, що відбулися у вашому житті протягом останніх 3-х років.*

«Події» складають історію особистості та визначають зміст і часові характеристики її долі в цілому, а також є індикаторами насиченості (наповненості) життя. «Буденність», яка протиставляється «подіям», узагалі не наділяється часовими характеристиками. Буденність – це період очікування подій, який може вимірюватись годинами, днями, а іноді і роками... З суб'єктивної точки зору він є порожнім, непорушним.

Напевно, кожний із вас може пригадати людей зі свого оточення, які живуть наповненим подіями життям, встигають зробити масу справ, вдало будують стосунки у сім'ї, знаходять час для занять із дітьми, і головне – роблять усе це з величезним задоволенням. Також у кожного з нас є й інші приклади: коли людина ходить на роботу чи на навчання з відчуттям, ніби відбуває повинність.

Тож, у кожної людини є можливість зробити своє життя наповненим подіями, якщо тільки вона навчиться розуміти, що час – обмежений ресурс, який не має зворотного відліку. Жодний прожитий нами день більше не повториться, а отже кожний день слід наповнити подіями

(нехай і не дуже масштабними для когось, але дуже важливими особисто для вас).

2) *Рефлексивну здатність до побудови трансперспективи* (здатності простежувати розвиток явищ і подій в минулому – сучасному-майбутньому).

Трансперспектива, за С.І.Калініним, - це невидима лінія, яка спрямовує вчинки людини від подій минулого (спогадів про них) до мрій та цілей майбутнього через розуміння та оцінку подій сучасного.

3) *Свідомий проект життя*, який містить цілі та терміни їх досягнення (не лише раціональне ціле покладання та планування свого далекого майбутнього, але і мрії).

4) *Персональну стратегію оволодіння часом свого життя* (наприклад, «активний рух до мети – пасивне очікування, коли все відбудеться саме по собі»).

Особистісний час по суті є особливою часовою регуляцією поведінки людини, заснованою на знаннях, установках та ін.

Таким чином, для ефективного розв'язання завдань щоденного управління власним часом, людина повинна достатньо добре розбиратися у своїй часовій перспективі. Знання своїх стильових особливостей дозволить більш ефективно застосовувати методи ТМ.

Цілепокладання

Одним із найважливіших етапів будь-яких начинань є *робота з цілями*. Адже якщо не знати, чим ви хочете займатись у житті, неможливо це реалізувати. Наприклад, спробуйте придбати квиток «із Миколаєва» – без зазначення кінцевої станції навряд чи це у вас вийде.

Мета (філос.) – це уявлення, яке людина прагне здійснити. Воно містить певне уявлення, прагнення до його здійснення та уявлення про ті засоби, якими мета може бути досягнута. Поняття «мета» є продуктом діяльності свідомості та волі, суб'єктивна апріорна (безумовна) форма вольової мотивації до дії.

Отже, спочатку у людини з'являється бажання (потреба або мрія), уявлення про щось. Потім людина вирішує, чи слід йому з цієї мрії зробити мету. Тобто вже не просто мріяти про щось, а скласти план з досягнення мети. Після цього визначаються більш дрібні кроки (дії), фактично це завдання. І найголовніше після цих етапів – розпочати діяти.

Тобто поступово виконувати намічені кроки (завдання), просуваючись до мети.

Отже, мрія – це просто бажання, мета – це керівництво до дії.

Воно містить опис ресурсів, необхідних для досягнення цієї мети. Завдання теж містить у собі терміни і ресурси, але завдання – це одинична дія.

Види цілей класифікуються за такими параметрами:

- *за джерелом: розрізняють внутрішні (власні) та зовнішні (поставлені кимось);*
- *за змістом цілі поділяються на особисті та професійні;*
- *за часом: короткострокові (до 1 року), середньострокові (від 1 до 5 років) та довгострокові (понад 5 років).*
- *за формою виділяють цілі, які характеризуються кількісними показниками та ті, що описуються якісно;*
- *за показником часу розрізняють: стратегічні, поточні та оперативні;*
- *за рівнем ієрархії визначаються: місія, головна, загальні та специфічні (локальні) цілі;*
- *за особливістю взаємодії цілі можуть бути байдужими (індифферентними) по відношенню одна до одної, конкуруючими, доповнюючими (компліментарними), такими, що виключають одна іншу (антагоністичними), співпадаючими (ідентичними).*

Принципи постановки цілей:

- Чого я хочу досягти?: цілі мають бути ясними й чіткими.
- Навіщо (чому) мені це необхідно?: людина має бути зацікавлена в їх досягненні (вони мають бути значущими).
- Чи зможу я цього досягти?: цілі мають бути реальними.
- Що саме я прагну отримати?: при постановці мети має бути встановлений проміжний і кінцевий результати.
- Коли я досягну?: має бути визначено час досягнення цілей.

Принципи постановки цілей складають основу процесу цілепокладання.

Цілепокладання полягає у формуванні мети як суб'єктивно-ідеального образу бажаного (ціле формування) та втілення її в об'єктивно-реальному результаті діяльності.

Методи постановки цілей:

- «Колесо цілей» - методика, яка передбачає осмислення та визначення цілей за 8-ма важливими життєвими осями: сім'я, здоров'я, гроші, кар'єра, час, друзі, розваги та відпочинок, простір навколо нас. Пропонується оцінити (за запропонованою 10-бальною шкалою) кожен з осей, де 0-1 – найнижчі показники, а 9-10 – максимально можливі («краще не буває»).

- «Дерево цілей» - структурована за ієрархічним принципом сукупність цілей, у якій визначена головна мета, та підпорядковані їй цілі першого, другого і т.д. рівня (гілки дерева). Дозволяє вибудувати послідовно кроки з досягнення цілей.

- Метод колажу.
- Метод позитивної мети [14].

Планування

Як зазначає Г.Архангельський, планування передбачає створення моделі майбутніх дій (як правило, у формі їх послідовності з прив'язкою до більш-менш точному часу виконання, і максимальне слідування цій моделі [4]. Тобто, на відміну від емоційно-образного суб'єктивного образу мети, план являє собою послідовність дій, які з найбільшою вірогідністю ведуть до досягнення поставленої мети. Найпростіший план – це логічно впорядкована, зафіксована письмово послідовність дій, яка приймається як керівництво до дії.

Планування означає підготовку до реалізації цілей, їх структурування (впорядкування) за часом. Чому важливо здійснювати планування?

1. Кожна хвилина, витрачена на планування діяльності, економить 10 хвилин виконання.

2. Планування діяльності встановлює пріоритети. Часто ми витрачаємо час на те, що нам подобається, а не на те, що необхідно зробити. І в результаті не досягаємо своїх цілей.

3. І найголовніше: процес планування програмує наш розум, допомагає нам з'ясувати чітко для самих себе, що ми хочемо і до чого прагнемо.

Методи планування:

Найперший метод планування – це *письмова фіксація*. Планування означає підготовку до реалізації цілей. Принципово важливо складати план дня, тижня, місяця або проекту, роботи в письмовому вигляді, тому що:

- плани, які тримають у голові, легко відкидаються;
- письмові плани забезпечують розвантаження пам'яті;
- письмово зафіксований план має психологічний ефект само мотивації до роботи;
- ви менше відволікаєтесь на незаплановані справи;
- завдяки контролю «не губляться» не зроблені справи;
- завдяки письмовій реєстрації підвищується ефект від планування, оскільки краще оцінюється потреба в часі й «перешкоди»;
- послідовне планування дня зумовлює самовдосконалення вашої особистої методики роботи;
- якщо існує ясність відносно того, що треба зробити протягом дня, то ви автоматично намагаєтесь раціоналізувати свою працю;
- реалістичний план повинен в принципі містити лише те, що Ви хочете або повинні, а також можете зробити в цей день.

При будь-якому плануванні завжди виникає питання *важливості* виконуваного та *термінів* виконання.

Достатньо ефективним способом для відповіді на ці питання є освоєння *матриці Ейзенхауера*. Метод полягає у розподілі всіх цілей на найближчий час (2 місяці) на 4 категорії: «важливі і термінові», «важливі і нетермінові», «неважливі, але термінові», «неважливі і нетермінові».

«Метод супермаркету».

«Батон – DVD - квартира».

«Метод крижинок» [14].

Загальна рекомендація: залишати близько 25 % робочого часу (2 години на день) на незаплановані справи.

Управління робочим навантаженням

Одним зі способів управління робочим навантаженням є урахування ритмічних закономірностей життєдіяльності людини. Знання своїх «біоритмів» (зокрема, періодів активності і зниження працездатності)

дає можливість більш точного проектування персональної системи керування часом.

Добовий біоритм людини пов'язаний у першу чергу з ритмом сну й неспання, а також з добовими коливаннями рівня енергії (працездатності) людини. Виділяють 3 типи людей, для яких характерні певні особливості підйому й спаду активності протягом дня. Це «Сови», «Жайворонки» й «Голуби» або аритміки.

«Жайворонки». Активність припадає на ранкові години. Прокидаються рано незалежно від того, будній це день чи вихідний. Практично ніколи не «вилежуються», відразу встають з ліжка, як тільки відкриють очі. Відчувають приплив енергії рано-вранці, у ранкові години встигають упоратися з домашніми справами, розв'язати складну проблему. Вони такі енергійні, що з легкістю можуть обійтися без ситного сніданку, випивши лише чашку кави або чаю. Пік активності припадає на 9-11 годин ранку, саме цей час є найбільш оптимальним для виконання складних завдань. Ближче до обіду (12-13 годин) працездатність знижується, й «Жайворонки» потребують енергетичного підживлення - їм обов'язково треба гарненько пообідати. Після цього ці пташки ще 2-3 години «тріпочуть крильцями», виконуючи типові нескладні завдання, а з 16 до 18 годин у них, як правило, починається «мертва зона». Ці дві години є найбільш складними в робочому графіку «Жайворонків». Після 21 години вони взагалі не дуже хочуть рухатись і скоріше візьмуться за книгу або перегляд телепередач, пограють з дітьми. Неспання вночі заради виконання якоїсь термінової роботи – для них справжній подвиг, на який «Жайворонки» здатні лише зрідка.

«Сови» енергетично сильніший тип. Ніколи не зіскакує з ліжка. Часто спеціально заводить будильник на більш ранній час (як мінімум, 10-15 хвилин), щоб був час «відлежатися». «Сови» довго «розгойдуються» зранку, обов'язково виконують щоденний ритуал. Не переносять у період пробудження жодних розмов і не переносять, коли їх кваплять. Остаточоно прокидаються «Сови» годин в 11 ранку. Якщо нічого не зіпсувало їм настрій зранку, «Сови» з готовністю включаються в роботу і їх енергії вистачає до самого вечора. Вони практично не потребують «допінгу» (навіть спокійно можуть обійтися без обіду), їх працездатність протягом дня залишається високою. Якби «Совам» можна було приходити на

роботу після 11 ранку, вони із задоволенням працювали б і по ночах. Пізно ввечері або й уночі, коли ніхто не відволікає «Сов», вони із задоволенням розробляють нові проекти, пишуть статті, звіряють цифри у звітах тощо. Зранку вони здатні виконувати лише функціональні завдання: перевіряти пошту, відповідати на дзвінки, створювати шаблонні документи тощо.

«Голуби» або аритміки – пташки, яких об'єктивні обставини змусили стати такими. Це перероджені «Сови», яким доводиться вставати о 7 ранку, щоб о 9-й бути знову на робочому місці, це в минулому «Жайворонки», робочий день яких закінчується пізніше 16 годин, а інколи й ближче до ночі. Соціум змушує аритміків (порушений режим) пристосовуватися до робочого графіку: вони можуть собі дозволити бути активними лише в певні години. Аритмікам доводиться витрачати свою енергію і вранці, і ввечері, бути бадьорим і активним протягом дня, розв'язуючи безліч домашніх і робочих завдань. Саме аритміки, завдяки здатності пристосовуватися та змінювати природний, біологічний ритм своєї життєдіяльності, більш за все схильні до різного роду стресів та неврозів.

Завдання. Поспостерігайте за собою під час канікул, коли немає необхідності слідувати зовнішньому графіку, і Ви дізнаєтесь, який режим життєдіяльності є вашим. Визначивши свій природний тип, спробуйте розподілити навантаження згідно біоритмам вашої «пташки».

Тижневі біоритми людини. За своїм походженням вони є зовнішніми, соціальними. Загальновизнаним є тижневий енергетичний ритм, який відображає динаміку працездатності протягом тижня.

Понеділок – день важкий: початок тижня, період «розкачки». Як мінімум, до обіду першого дня тижня енергетичні, психологічні та інтелектуальні ресурси людини знижені тому не слід планувати на ранок понеділка важливі зустрічі й переговори, оскільки немає сенсу починати «нове життя» (проект, завдання) у цей день.

Максимально сприятливими для високої працездатності є середина тижня. Найбільш активні дні – середа і четвер. Саме в цей час найбільш складні завдання вирішуються легко. До п'ятниці вже накопичується втома і відбувається спад.

З т. з. ефективного ТМ-планування на кінець тижня рекомендується планувати невеликі справи, які можуть бути успішно завершені, а також доробляти незавершені.

При роботі з великими і малими завданнями важливо не лише дбати про досягнення результату, але й зберігати енергію (мотивацію), тобто вміти переводити завдання з категорії «потрібно» в категорію «Хочу і роблю із задоволенням».

«Слони» та «Жаби». У ТМ «слонами» називають важливі великі справи, а «жабами» невеличкі, не дуже важливі. «Слонів» краще з'їдати по шматочках, нарізаючи їх на біфштекси.

«Метод швейцарського сиру».

«Проміжна радість».

«Метод п'яти хвилин».

Поїдати «Жаб» теж можна по-різному.

«З'їж жабу»: кожний ранок з'їдати по 1 жабі, тобто виконувати одне невелике завдання.

«Метод письмової фіксації».

«Метод окремих папірців».

«Метод кольорових маркерів».

«Метод смайликів» [14].

Методи самомотивації і саморозвантаження

«Система бонусів» («побачення з самим собою», «зовнішнє живлення»).

«Метод холодильника».

«Обмеження термінів» (власний dead-line).

«Візуалізація».

«Ведмежатко коала» [14].

НЕ втрачайте можливості! Або знаходження особистісно-значущого сенсу. Будь-яка робота мотивує лише в тому випадку, коли людина знає, навіщо особисто їй це потрібно.

Уперед – дорогу здолає той, хто йде!

Питання та завдання для самоперевірки:

1. Що розуміють під самоефективністю?
2. Управління часом і тайм-менеджмент.
3. Процес управління власною ефективністю.
4. Схарактеризуйте модель «Айсбергу» у тайм-менеджменті.
5. Дайте характеристику основних видів психологічного часу: сприйняття, уявлення та концепція часу.
6. Роль цілепокладання і планування у тайм-менеджменті.
7. Урахування власних біоритмів.
8. Управління робочим навантаженням.
9. Методи самопланування.
10. Методи самомотивації і саморозвантаження.

РОЗДІЛ 2.

ПРАКТИКУМ ІЗ САМОВИХОВАННЯ

2.1. Практичні роботи

Практичне заняття 1

Тема: Розвиток ідей самовиховання в історії людства

План

1. Основні історичні етапи розвитку ідей самовиховання в світі.
2. Дослідники теорії і практики самовиховання.
3. Сучасні тенденції розвитку проблем самовиховання.
4. Нові форми та методики самовиховання і саморозвитку.

Завдання:

1. Дати характеристику основних етапів розвитку ідей самовиховання особистості.
2. Розкрити тенденції, характерні для розвитку проблем самовиховання у педагогіці початку ХХІ століття.
3. За бажанням: Підготувати кросворд або вікторину за темою заняття.

Теми для повідомлень:

1. Найдавніші пам'ятки, що відображають ідеї самовиховання.
2. Педагогічна концепція «Педагогіка серця» Г.С.Сковороди.
3. Внесок представників гуманістичного напрямку у розвиток самовиховання.
4. Ідеї самовиховання у педагогічній спадщині В.О.Сухомлинського.
5. Сучасні методики самовиховання.

Практичне заняття 2

Тема: Психологічний механізм самовиховання

План

1. Фактори, що найбільше впливають на розвиток особистості.
2. Рушійні сили самовиховання.

3. Суть і головні психологічні механізми розвитку мотиваційної сфери.

4. Роль рефлексії у самовихованні.

Завдання:

1. Дати стислу характеристику факторів, які, на вашу думку, найбільше впливають на самовиховання, та розташувати їх від найбільш до найменш впливового.

2. Заповнити таблицю: «Психологічні механізми розвитку мотивації».

3. *Творче завдання (за бажанням):* підготуйте невеличку мотиваційну промову для студентів-першокурсників (або учнів-підлітків / молодших школярів) про важливість самовиховання. Представте промову цілком або наведіть основні тези та аргументи (приклади), які ви будете використовувати.

Практичне заняття 3 (1 для ЗФН)

Тема: Етапи, напрями та методи самовиховання

План

1. Етапи самовиховання.
2. Основні напрями самовиховання, їх характеристика.
3. Класифікація методів самовиховання (методи самопізнання, самоставлення і саморегуляції).
4. Зміст та особливості використання методів самовиховання.

Завдання:

1. Схематично або в вигляді таблиці зобразити основні етапи самовиховання та їх стислу характеристику.

2. Проілюструвати систему методів і прийомів самовиховання прикладами з прочитаної літератури, переглянутих фільмів, історії.

3. *Творче завдання (за бажанням):* придумати казку про самовиховання.

Теми для повідомлень:

1. Роль цілепокладання у самовихованні.

2. Порівняльний аналіз класифікацій методів самовиховання.
3. Засоби самовиховання.

Практичне заняття 4 (2 для ЗФН)

Тема: Особливості професійного самовиховання спеціального педагога

План

1. Професійне самовиховання як один з провідних напрямів самовиховання.
2. Професіограма. Освітня програма.
3. Модель ідеального спеціального педагога.
4. Шляхи самовиховання майбутнього спеціального педагога.

Завдання:

1. Схематично зобразити соціальні ролі, які має виконувати спеціальний педагог.
2. Описати портрет ідеального студента – спеціального педагога (можна додати малюнок).

Реферати:

1. Професіограма спеціального педагога як модель його діяльності.
2. Шляхи самовиховання майбутнього спеціального педагога.

Практичне заняття 5

Тема: Засоби саморегуляції особистості

План

1. Система саморегуляції як важливий аспект самовиховання.
2. Основні засоби саморегуляції: психологічні, фізичні, комплексні.
3. Характеристика окремих засобів та прийомів саморегуляції. Самонавіювання і аутотренінг.
4. Фактори, що сприяють саморегуляції особистості.
5. Позитивне мислення як основа ефективної саморегуляції.

Завдання:

1. Навести приклади власних засобів саморегуляції для різних ситуацій.

2. Розробити рекомендації з формування позитивного мислення.

За бажанням: підібрати фото та картинки-мотиватори досягнення успіху та впевненої поведінки, відео та музику для релаксації і налаштування на робочий лад.

2.2. Лабораторні роботи

Лабораторна робота 1

**Тема: Роль самовиховання в житті людини
(у формі диспуту)**

Питання для обговорення:

1. Чи необхідно вдосконалювати себе взагалі?
2. Заради чого людина вдосконалює себе?
3. Як допомогти собі стати кращим?

Практична частина:

1. Підібрати аргументи, факти, які б підкріплювали та ілюстрували ваші думки.

2. Підібрати вислови з народної мудрості, поетичні та художні твори, присвячені проблемам самовиховання і самовдосконалення; бути готовими використовувати їх на диспуті.

3. Підготувати для презентації в аудиторії одну з сучасних книг, присвячених проблемам самовиховання та саморозвитку.

4. *Для бажуючих:* У вигляді таблиці проаналізувати основні успіхи та невдачі свого життя:

Мої успіхи	Що сприяло успіху	Мої невдачі	Причини невдач

Лабораторна робота 2 (1 для ЗФН)

Тема: Самодослідження. Щоденник особистісно-професійного зростання. Особистісно-професійний автопортрет

Теоретична частина

1. Самодослідження, його основні етапи та завдання.
2. Методика створення щоденника особистісно-професійного зростання та її використання.
3. Методика створення особистісно-професійного автопортрету.

Практична частина:

1. Здійснити самодослідження за запропонованими методиками (див. додаток).
2. Оформити власний щоденник самовиховання відповідно до методики, внести до нього результати самодослідження.
3. Використовуючи дані самодосліджень та самоаналізу, створити власний «Особистісно-професійний автопортрет», творчо його оформити (можна ілюструвати малюнками і фотографіями) та представити на занятті.

Лабораторна робота 3

Тема: Стратегія особистісно-професійного розвитку. Складання життєвих програм

Теоретична частина

1. Самовиховання як життєтворчість.
2. Життєві програми, стратегії і тактики.
3. Роль активної життєвої позиції у самовихованні особистості.
4. Життєва програма як проект власного майбутнього.

Практична частина:

1. Користуючись методикою (див. джерела 4, 5), створити проект власної життєвої програми. Творчо оформити та підготуватись до захисту в аудиторії.

Лабораторна робота 4 (2 для ЗФН)
Тема: Засоби саморегуляції особистості

Теоретична частина

1. Система саморегуляції як важливий аспект самовиховання.
2. Основні засоби саморегуляції: психологічні, фізичні, комплексні.
3. Характеристика окремих засобів та прийомів саморегуляції. Самонавіювання і аутотренінг.
4. Фактори, що сприяють саморегуляції особистості.
5. Позитивне мислення як основа ефективної саморегуляції.

Практична частина

1. Розробити власний міні-аутотренінг з актуальної проблематики. Підібрати до нього музику та відео.

Лабораторна робота 5

Тема: Як керувати часом: прийоми самоорганізації та тайм-менеджменту

Теоретична частина

1. Поняття про тайм-менеджмент та його основні етапи.
2. Види психологічного часу.
3. Ціле-покладання.
4. Управління робочим (навчальним) навантаженням.
5. Методи само мотивації та само розвантаження.

Практична частина

1. Виконати тест «Суб'єктивна хвилина», зробити висновки за результатами.
2. Проаналізувати свій учорашній день за методикою «Пожирачі часу», визначити продуктивно витрачений та змарнований час.
3. Визначити власні цілі (всього не менше 12) на найближчу перспективу (1-2 місяці), розмістити їх у квадраті цілей (Матриця Ейзенхауера):

<i>Важливі та термінові:</i> 1) 2)...	<i>Важливі, але не термінові:</i> 1) 2)...
<i>Неважливі, але термінові:</i> 1) 2)...	<i>Неважливі та не термінові:</i> 1) 2)...

Проаналізувати отримані результати щодо можливості більш раціонального використання часу.

РОЗДІЛ 3.

ПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

СТУДЕНТІВ З КУРСУ

3.1. Методичні рекомендації щодо організації самостійної роботи студентів за змішаною (очно-дистанційною) формою навчання

Підготовка висококваліфікованих фахівців, конкурентоспроможних на ринку праці, а також здатних до компетентної, відповідальної й ефективної діяльності за своєю спеціальністю, неможливе без якісної самостійної роботи студентів, спрямованої на стимулювання їх професійного зростання та розвиток творчої активності.

Самостійна робота студента (СРС) – невід’ємна складова підготовки фахівців у вищих закладах освіти. СРС є однією з форм оволодіння навчальним матеріалом поза межами обов’язкових навчальних занять. Її спрямовано на закріплення теоретичних знань, отриманих студентами під час навчання, їх поглиблення, набуття і удосконалення практичних умінь і навичок, загальних та спеціальних компетентностей щодо відповідних спеціальностей та напрямів.

Навчальний час, відведений на самостійну роботу студента, регламентується робочим і навчальним планом і повинен складати не менше, ніж 1/3 і не більше, ніж 2/3 загального обсягу навчального часу, відведеного на вивчення окремої навчальної дисципліни.

Головною метою самостійної роботи студентів є формування їхньої пізнавальної активності, засвоєння основних умінь та навичок роботи з навчальними матеріалами, поглиблення та розширення вже набутих знань, підвищення рівня самоорганізації тощо.

Основними завданнями самостійної роботи студентів є засвоєння в повному обсязі освітньої програми та послідовне вироблення навичок ефективної самостійної професійної (науково-теоретичної й практичної) діяльності на рівні світових стандартів.

Зміст самостійної роботи студентів визначається навчальною програмою вивчення конкретної дисципліни, завданнями та рекомендаціями викладача. В умовах реалізації змішаної (очно-

дистанційної) форми навчання, запровадженої в закладах освіти з огляду на стрімке поширення коронавірусної інфекції COVID-19 та світову пандемію, організація самостійної роботи набуває першочергового значення. З огляду на збільшення частки дистанційного навчання студентів у загальному освітньому процесі, відповідно збільшується і частка самостійної роботи студентів. Тому надзвичайно важливо не просто переносити необхідні завдання самостійної роботи на платформу дистанційного навчання, а адаптувати їх для такої форми освітнього процесу. Необхідно чітко визначати їх обсяг і терміни виконання, надавати інструкції щодо методики виконання самостійної роботи, розміщувати необхідні матеріали на платформі, давати відповідні посилання на наявні актуальні освітні ресурси, передбачати форми зворотнього зв'язку та перевірки якості виконання завдань тощо.

Самостійна робота студентів традиційно здійснюється за кількома типами, які можуть бути адаптовані й використані за змішаної форми навчання:

1. Самостійна робота з теоретичним і практичним матеріалом – це самостійне позааудиторне письмове (або в електронному форматі) виконання ряду завдань для засвоєння навчального матеріалу на рівні «відтворення» і «розуміння».

Можливі види завдань: анотування (аналітичні огляди) рекомендованих джерел; формулювання власних висновків і підсумків; відповіді на запитання і самостійне формулювання запитань (тестових завдань) до навчальної теми; заповнення таблиць; складання структурно-логічних схем; складання міні-глосарію з тем курсу; наведення прикладів, опис ситуацій; завдання на аналіз, синтез, дослідження, порівняння, класифікацію, узагальнення, конкретизацію, інтерпретацію теоретичного матеріалу.

2. Самостійна робота з підготовки до практичних і лабораторних занять та закріплення їх результатів – самостійне позааудиторне виконання (в письмовому або електронному форматі) ряду завдань для засвоєння навчального матеріалу на рівні «застосування» і «створення».

Можливі види завдань: аналіз і вирішення ситуацій, вправи, спостереження, міні-експерименти, проведення психодіагностичних методик та аналіз їх результатів, підготовка до мікровикладання в

режимі оф-лайн (відеозаписи фрагментів виступів студентів) та он-лайн (наприклад, з використанням конференцій Zoom), оформлення міні-звіту до практичного чи лабораторного заняття, підготовка тестів, допоміжних таблиць, виконання творчих завдань педагогічного (профорієнтаційного) характеру тощо.

3. Робота на практичних (лабораторних) заняттях – індивідуальне чи групове виконання ряду завдань під керівництвом викладача на рівні засвоєння навчального матеріалу «застосування» і «створення».

Можливі види завдань: дискусії і бесіди; виступи з міні-доповідями; вирішення задач і ситуацій; психодіагностика, інтерпретація й аналіз результатів виконання психодіагностичних методик; представлення результатів спостережень; мікровикладання; дидактичні ігри (адаптовані для очно-дистанційної форми навчання).

4. Контрольна робота – індивідуальне виконання (в письмовому або електронному форматі) ряду контрольних завдань для перевірки реалізації навчальних цілей – досягання запланованих рівнів засвоєння навчального матеріалу теоретичного і практичного блоків тем.

Можливі види завдань: дидактичні тести, усні і письмові відповіді на запитання, аналіз і вирішення ситуацій, задач, співбесіди, звіти з самостійної роботи.

Платформа дистанційного навчання Moodle дозволяє досить гнучко підходити до організації і проведення різних форм самостійної роботи студентів. Зокрема, визначати формат, обсяг терміни і час виконання завдань. Надає можливість реалізації зворотного зв'язку викладача і студентів у вигляді листування, коментарів, обговорення в форумі тощо. Також система дозволяє відображати результати оцінювання окремих завдань та загальної успішності студентів в курсі, і навіть використовувати мотиваційні інструменти – зокрема, схвальні коментарі та систему відзнак.

3.2. Карта самостійної роботи студента
667 групи II-го курсу
спеціальності 016 Спеціальна освіта
з дисципліни Самовиховання і саморегуляція особистості

Кредит та тема	Академічний контроль (форма представлення)*	Кількість балів (за видами роботи)**	Кількість балів всього за кредит	Термін виконання (тижні)***	Викладач (підпис)
Кредит № 1 Тема 1. Розвиток ідей самовиховання в історії людства. Тема 2. Самовиховання як самовдосконалення і життєтворення.	Творча робота «Мій ідеальний день» або «Лист із майбутнього»	20	70		
	Колаж «Мої життєві плани» або малюнок «Сонце моїх бажань» («Дерево цілей»)	20			
	Щоденник самодослідження (мінімум за 15-ма методиками)	30			
Кредит № 2 Тема 3. Модель та особливості самовиховання майбутнього спеціального педагога. Тема 4. Технологічні аспекти самовиховання.	Мотиваційна казка про самовиховання або твір-есе «Мої досягнення»	20	60		
	Ідеальна модель (професіограма) спеціального педагога	20			
	Особистісно-професійний автопортрет	20			
Кредит № 3 Тема 5. Засоби саморегуляції особистості. Особистий тайм-менеджмент.	Контрольна робота	30	70		
	Аутотренінг з відео	20			
	Програма особистісно-професійного саморозвитку	20			
Всього балів за самостійну роботу		200 балів	200		
ВСЬОГО за семестр – 60 год.					

Карту отримав

(підпис)

(ПІБ студента)

(дата)

3.3. Питання для самоперевірки та підготовки до заліку

1. Найдавніші пам'ятки та праці світових філософів та педагогів про роль самовиховання особистості.
2. Ідеї самовиховання у працях вітчизняних педагогів.
3. Спеціальні дослідження вітчизняних науковців щодо проблем самовиховання.
4. Теорія самовиховання у концепції вчених-представників гуманістичного напрямку (А.Маслоу, К.Роджерса, В.Франкла та ін.).
5. Тенденції розвитку проблем самовиховання у вітчизняній педагогіці початку ХХІ століття.
6. Характеристика основних етапів розвитку ідей самовиховання особистості.
7. Категорія самовиховання у психології та педагогіці.
8. Сутність самовиховання особистості.
9. Самовиховання особистості як життєтворчість.
10. Концепції та системи самовиховання.
11. Самоактуалізація особистості.
12. «Я-концепція» особистості.
13. Культура самовиховання особистості.
14. Життєва стратегія та життєтворчість особистості.
15. Фактори, які впливають на формування особистості.
16. Вікові періоди самовиховання.
17. Рушійні сили самовиховання.
18. Роль мотивації у самовихованні (за А.Маслоу).
19. Психологічні механізми розвитку мотиваційної сфери особистості.
20. Рефлексія та її роль у самовихованні.
21. Фактори позитивного впливу на самовиховання.
22. Структура самовиховання особистості.
23. Методи самовиховання.
24. Основні етапи самовиховання.
25. Класифікації методів самовиховання.
26. Засоби самовиховання.
27. Мета та основні напрямки гуманітарної освіти.

28. Зміст формування гуманістичних цінностей у студентів.
29. Особливості самовиховання студентів гуманітарних факультетів університету.
30. Професіограма спеціального педагога.
31. Загальні особливості студентства як окремої соціальної групи.
32. Шлях юнацького розвитку (за Р.Бернсом).
33. Особливості студентів відповідно до теорії життєвого циклу людини (за Е.Х.Еріксоном).
34. Прийоми створення ситуації успіху у самовихованні.
35. Фасилітація як психолого-педагогічний супровід самовиховання студентів.
36. Роль курсу «Самовиховання і саморегуляція особистості» у системі психолого-педагогічної підготовки.
37. Оновні етапи самовиховання особистості.
38. Ідеальний портрет майбутнього спеціального педагога.
39. Форми і методи, які підвищують мотивацію самовиховання.
40. Психолого-педагогічні тести та методики з самовиховання.
41. Вправи для розвитку вмінь і навичок самовиховання.
42. Саморегуляція особистості.
43. Засоби саморегуляції.
44. Аутогенне тренування як комплексний засіб саморегуляції.
45. Вправи на розвиток саморегуляції.
46. Технологія створення особистісно-професійного автопортрету.
47. Щоденник самовдосконалення особистості.
48. Роль самопрограмування особистості у самовихованні.
49. Методика створення програми життєтворчості, її етапи.
50. Вплив сучасних психолого-педагогічних методик на формування досвіду самовиховної діяльності студентів.

3.4. Тестові завдання для перевірки знань з курсу

Базовий рівень

1. Свідоме вдосконалення людиною власної особистості традиційно розуміється як:

- А) виховання;
- Б) самовиховання;
- В) перевиховання;
- Г) саморозвиток.

2. Найбільш відомими давньогрецькими філософами, які висловлювали ідеї щодо самовиховання особистості, були:

- А) Сократ, Платон, Аристотель;
- Б) Л. да Вінчі, Т.Мор, Т.Кампанела;
- В) Б.Франклін, І.Кант, Ф.Гегель;
- Г) А.Маслоу, В.Франкл, К.Роджерс.

3. Предметом спеціальних досліджень проблема самовиховання стала на рубежі:

- А) XVIII століття;
- Б) XIX століття;
- В) XX століття;
- Г) XXI століття.

4. Зарубіжні психологи та педагоги А.Маслоу, К.Роджерс, В.Франкл, Р.Бернс, які досліджували проблему самовиховання, є представниками:

- А) екзистенціального напрямку;
- Б) біхевіористського напрямку;
- В) гуманістичного напрямку;
- Г) соціоцентристського напрямку.

5. Модель освітньої системи, автором якої був А.Н.Тубельський, мала назву:

- А) «Школа самовизначення»;
- Б) «Школа самореалізації особистості»;
- В) «Школа саморозвитку»;
- Г) «Школа домінанти самовдосконалення особистості».

6. Сучасна практика професійної допомоги людині у розкритті всіх її можливостей, у визначенні та реалізації її особистих цілей, що сприяє досягненню найвищих результатів у житті, кар'єрі та бізнесі – це:

- А) арттерапія;
- Б) тренінг;

- В) коучінг;
- Г) нейролінгвістичне програмування.

7. Як “свідому діяльність, спрямовану на якомога більш повну реалізацію себе як особистості, вироблення людиною у себе таких якостей, які уявляються бажаними” трактує самовиховання:

- А) педагогіка;
- Б) психологія;
- В) соціологія;
- Г) філософія.

8. Автором праць: «Як завоювати друзів і здійснювати вплив на людей», «Як виробляти впевненість у собі і впливати на людей, виступаючи публічно», «Як перестати непокоїтись і почати жити» є:

- А) А.Маслоу;
- Б) К.Роджерс;
- В) В.Франкл;
- Г) Д.Карнегі.

9. Природне прагнення особистості до якомога повнішої самореалізації у житті представниками гуманістичного підходу визначається як:

- А) самоактуалізація;
- Б) самореалізація;
- В) саморозвиток;
- Г) самовдосконалення.

10. У найбільш загальному розумінні життєва стратегія буває:

- А) цілеспрямованою або спонтанною;
- Б) постійною або тимчасовою;
- В) активною або пасивною;
- Г) стійкою або нестійкою.

11. Що з наведеного НЕ належить до факторів формування особистості?

- А) самовиховання;
- Б) спадковість;
- В) виховання;
- Г) середовище;
- Д) приклад.

12. Дія, за допомогою якої здійснюється самовиховання у найбільш ранньому віці?

- А) активна участь у самовихованні;

- Б) наслідування;
- В) відтворення;
- Г) перевиховання.

13. Відчуття людиною прагнення, спрямованого на задоволення усвідомленої або неусвідомленої потреби – це:

- А) самосвідомість;
- Б) мотивація;
- В) самореалізація;
- Г) самоактуалізація.

14. До психологічних механізмів розвитку мотиваційної сфери НЕ належить:

- А) редукція когнітивного дисонансу;
- Б) ідентифікація;
- В) волевиявлення;
- Г) емоційне зумовлювання.

15. Осмислення людиною передумов, закономірностей і механізмів власної діяльності, соціального та індивідуального способу існування, самоаналіз – це:

- А) ідентифікація;
- Б) конформність;
- В) рефлексія;
- Г) мотивація.

16. Самосвідомість (за С.Г.Карпенчук) складається з 3-х складових, до яких НЕ належить:

- А) самонавіювання.
- Б) самопізнання;
- В) само ставлення;
- Г) саморегуляція.

17. Традиційно в структурі самовиховання НЕ виділяється такий компонент:

- А) зміст і завдання;
- Б) методи і засоби;
- В) організація;
- Г) результат.

18. Що з наведеного нижче НЕ є прийомом самопізнання?

- А) самоаналіз;
- Б) порівняння себе з іншими;
- В) самоспостереження;

Г) тестування.

19. До напрямів самовиховання НЕ належить:

- А) професійне самовиховання;
- Б) вольове самовиховання;
- В) комплексне самовиховання;
- Г) соціальне самовиховання.

20. Згідно визначеної структури самоусвідомлення (за С.Г.Карпенчук) всі методи самовиховання поділяють на групи, крім такої:

- А) методи самооцінювання.
- Б) методи самоставлення;
- В) методи саморегуляції;
- Г) методи самопізнання.

21. «Людина - це система, яка сама себе регулює, виправляє і навіть удосконалює» - ці слова належать:

- А) Л.С.Виготському;
- Б) І.П.Павлову;
- В) С.Л.Рубінштейн;
- Г) І.Д.Беху.

22. Системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини щодо ініціації, побудови, управління, підтримування різними видами і формами довільної активності, безпосередньо прийнятими людиною цілями – це:

- А) самовиховання;
- Б) саморозвиток;
- В) саморегуляція;
- Г) самоконтроль.

23. Який із перелічених компонентів НЕ є елементом «Я-концепції»?

- А) афективний;
- Б) когнітивний;
- В) емоційний;
- Г) оцінно-вольовий.

24. Який із типів самоуправління становить найбільшу цінність для суспільства:

- А) імпульсивний;
- Б) морально-вольовий;
- В) аморально-вольовий;
- Г) абулічний (слабкий).

25. Саморегуляція поведінки протягом довготривалого часу, пов'язана з плануванням особистістю цілеспрямованих змін в самій собі – це:

- А) часовий тип саморегуляції;
- Б) тактичний тип саморегуляції;
- В) стратегічний тип саморегуляції;
- Г) змістовий тип саморегуляції.

26. Шляхи, за якими відбувається регулювання вольової сфери:

- А) свідомий і несвідомий;
- Б) прямий і непрямий;
- В) швидкий та повільний;
- Г) фрагментарний та комплексний.

27. Метод саморегуляції, який полягає у зверненні до самого себе з метою зміцнення віри у власні сили, - це:

- А) самооцінка;
- Б) самокоректування;
- В) само переконування;
- Г) самопідбадьорювання.

28. Правильно сформулювати мету самовиховання дозволяє така самооцінка:

- А) завищена;
- Б) занижена;
- В) адекватна;
- Г) будь-яка.

29. Переключення психічної активності, координація дій – це:

- А) контроль за діяльністю;
- Б) узгодження спонукань;
- В) санкціонування;
- Г) посилення або послаблення активності.

30. Інтегрованою властивістю особистості, яка об'єднує в собі інтелектуальні, мотиваційні, вольові, емоційні сфери особистості є:

- А) саморегуляція;
- Б) самонавіювання;
- В) самооцінка;
- Г) саморегуляція поведінки.

Середній рівень

31. Етап, для якого характерне цілісне вивчення проблем самовиховання, розробка та поширення технології самовиховання особистості:

- А) від стародавніх часів до кінця XIX століття;
- Б) кінець XIX – 40 роки XX століття;
- В) 40 – 90-ті роки XX століття;
- Г) 90-ті роки XX століття – початок XXI століття.

32. Однією з перших наукових робіт, присвячених самовихованню, стала книга англійського філософа-мораліста:

- А) Д.Леббока;
- Б) П.Дюбуа;
- В) С.Смайльса;
- Г) Д.Блеккі.

33. Акмеологічний підхід досліджує:

- А) соціально-професійну творчу самореалізацію;
- Б) вершину зрілості людини з позицій її сформованості як особистості, громадянина, фахівця;
- В) освітні цінності з позицій самоцінності людини;
- Г) здатність людини до самостійного і відповідального мислення та діяльності.

34. Який із наведених компонентів самовиховання має бути включений до його структури (за А.І.Калініченко) разом з такими: самооцінювальний; цільовий; організаційно-діяльнісний; контрольно-регулювальний?

- А) оцінювальний;
- Б) результативний;
- В) оцінювально-результативний;
- Г) підсумковий.

35. У процесі самовиховання (за Л.І.Рувинським та А.Є.Соловйовою) НЕ виділяється такий етап:

- А) самоствердження якостей через окремі вчинки;
- Б) самооцінка особистості;
- В) самовдосконалення якостей;
- Г) самовиправлення вчинків.

36. У технології цілепокладання НЕ виділяють такий вид життєвих цілей:

- А) локальні;
- Б) первинні;

- В) стратегічні;
- Г) тактичні.

37. Важливим проявом вольової саморегуляції особистості виступає:

- А) результат;
- Б) рефлексія;
- В) зусилля;
- Г) зміна особистості.

38. Виклик або затримка процесів (дій, вчинків) – це:

- А) контроль за діяльністю;
- Б) узгодження спонукань;
- В) посилення або послаблення активності;
- Г) санкціонування.

39. До основних груп засобів саморегуляції НЕ належить така:

- А) засоби регуляції емоційної сфери;
- Б) засоби регуляції вольової сфери;
- В) засоби регуляції емоційно-вольової сфери;
- Г) комплексна система регуляції.

40. У яких процесах самовиховання виявляється найбільше?

- А) самовдосконалення;
- Б) виховання;
- В) самозмінювання;
- Г) перевиховання.

41. Учені розглядають самовиховання як специфічну діяльність особистості, що має:

- А) мету;
- Б) зміст;
- В) способи;
- Г) форми.

42. Самовиховання лише тоді забезпечує помітний прогрес особистості, коли воно має такий характер:

- А) штучний;
- Б) свідомий;
- В) вільний;
- Г) активний.

43. Із наведеного переліку оберіть найважливіші фактори успішного самовиховання:

- А) мотивація;

- Б) спадковість;
- В) середовище;
- Г) сила волі.

44. Елементи яких технологій не включає самовиховання?

- А) інтерактивної технології;
- Б) технології цілепокладання і життєтворення;
- В) сугестивної технології;
- Г) модульної технології.

45. Вибудуйте логічний ланцюжок із наведених етапів самовиховання.

- А) цілепокладання, розробка програм і планів самовиховання;
- Б) самопізнання і самоаналіз;
- В) аналіз результатів, коригування;
- Г) реалізація програм самовиховання.

46. Особистість як самокерована система може здійснювати:

- А) посилення або послаблення активності;
- Б) самовідновлення;
- В) санкціонування;
- Г) контроль за діяльністю.

47. Що із переліченого можна віднести до методів саморегуляції?

- А) самооцінка;
- Б) самодослідження;
- В) самонавіювання;
- Г) саморозвиток.

48. Співвіднесіть засіб саморегуляції та його групу:

- А) працетерапія;
- Б) аутотренінг;
- В) самонаказ.
- 1) засоби регуляції емоційної сфери
- 2) засоби регуляції вольової сфери
- 3) комплексна система регуляції.

49. Прикладами найстаріших систем самовиховання можна вважати _____ та _____.

50. Автором педагогічної концепції самореалізації і саморозвитку людини як творчої особистості, яка отримала назву “педагогіка серця”, був _____.

51. Автором праці «Як перестати непокоїтись і почати жити» є відомий американського психолог _____.

52. Найближчим за змістом поняттям до самовиховання є _____.

53. Добудуйте логічний ланцюжок вікових механізмів самовиховання: відтворення – наслідування - _____.

54. При більш вираженій мотивації самовиховної діяльності особистість докладає вольових зусиль значно _____.

55. Рушійними силами самовиховання виступають _____.

56. Коли вчинки індивіда розходяться з його “Я-концепцією” (самосвідомістю), виникає _____.

57. Шляхом порівняння себе з іншими людьми, зіставлення рівня своїх домагань із результатами діяльності формується _____.

58. Самоуправління особистості може бути оперативним (повсякденним) і зумовленим віддаленою метою, тобто _____.

59. У функціональному плані в саморегуляції поведінки визначають два основних типи саморегуляції – тактичний та _____.

60. Психічна саморегуляція здійснюється у поєднанні таких аспектів: енергетичних, соціально-змістових, _____.

Високий рівень

61. Трактуювання феномену самовиховання як організації способу життя, як життєтворчості, спрямованої на досягнення життєвої мети і професійного самовдосконалення, простежується в працях таких науковців:

- А) О.І.Донцова, Л.І.Рувинського, О.Г.Ковальовим;
- Б) Л.М.Куликової, Ю.М.Орлова, М.Г.Тайчинова;
- В) О.І.Кочетова, І. Томана, О.Г.Кучерявого;
- Г) С.Б.Єлканова, М.Ю.Красовицького, С.Г.Карпенчук.

62. Підхід у сучасній педагогіці, який досліджує вершину зрілості людини з позицій її сформованості як особистості, громадянина, фахівця:

- А) андрагогічний;
- Б) акмеологічний;
- В) аксіологічний;
- Г) гуманістичний.

63. Науковці вважають «піком» самовиховання віковий період

- А) від 10 до 15 років;
- Б) від 15 до 20 років;
- В) від 20 до 30 років;
- Г) від 30 до 40 років.

64. Першим етапом роботи людини над собою є:

- А) мотивація;
- Б) самопізнання;
- В) ціле-покладання;
- Г) рефлексія.

65. Самоуправління особистості, зумовлене віддаленою метою:

- А) оперативне;
- Б) перспективне;
- В) тактичне;
- Г) стратегічне.

66. Саморегуляція поведінки протягом довготривалого часу:

- А) оперативна;
- Б) перспективна;
- В) тактична;
- Г) стратегічна.

67. Співвіднесіть висловлювання та його автора:

- А) «Пам'ятай, що ти храм божий. Збережи тіло в чистоті! А перш за все, збережи душу!»;
 - Б) «Ніхто не зможе виховати людину, якщо вона сама себе не виховує»;
 - В) «Зерна освіти, благодійності і благочестя закладені в нас від природи»
 - Г) «Мета у житті є серцевиною людської гідності і людського щастя».
- 1) Я.А.Коменський; 2) Г.С.Сковорода; 3) В.О.Сухомлинський; 4) К.Д.Ушинський.

68. Структура «Я-концепції» особистості складається з компонентів:

- А) результативного;
- Б) пізнавального;
- В) емоційного;
- Г) поведінкового.

69. Співвіднесіть групи засобів самовиховання та їх приклади:

- А) функціональні засоби;

- Б) духовні засоби;
- В) матеріальні засоби;
- Г) природні засоби.

1) мальовничі краєвиди, захід сонця, лісова галявина, присадибна ділянка;

2) аудиторії, бібліотеки, читальні зали, комп'ютерні класи, технічні засоби навчання, культурно-просвітні установи;

3) наука, художня література, витвори мистецтва, рідна мова, телебачення, преса;

4) пізнавально-освітня, науково-дослідна, суспільно-політична, навчально-виховна, художньо-творча, виробнича, спортивна діяльність.

70. Співвіднесіть психологічні механізми розвитку мотиваційної сфери та їх характеристики:

- А) ідентифікація;
- Б) конформність;
- В) наслідування;
- Г) вживання в соціальну роль.

1) зміна індивідом власної поведінки або поглядів внаслідок реального чи уявного тиску групи;

2) емоційно зумовлений процес ототожнення себе з іншою людиною, внаслідок чого засвоюються моральні норми, цінності, настанови і способи поведінки;

3) засвоєння особистістю норм і способів поведінки, дотримання яких вимагає прийнята нею соціальна роль;

4) засвоєння індивідом способів поведінки на підставі спостереження за оточуючими.

71. До основних типів самоуправління відносять:

- А) морально-вольовий;
- Б) асоціальний;
- В) гармонійний;
- Г) імпульсивний.

72. Найсуттєвіші механізми саморегуляції в підлітковому віці (за Т.В. Кириченко):

- А) рівень домагань;
- Б) ціннісні орієнтації;
- В) рефлексія;
- Г) самооцінка.

73. Автором однієї з перших наукових робіт "О самовоспитании", написаної на рубежі XIX–XX століття і перекладеною російською мовою, був _____.

74. Сучасна технологія розкриття потенціалу людини, допомоги у визначенні та реалізації її особистих цілей – це особистісний _____.

75. Сучасний підхід є трактує самовиховання не просто як систему спеціальних прийомів і методів роботи над собою, а як організацію способу життя, як _____.

76. Прихильники гуманістичного напрямку вважають, що розвиток особистості зумовлюється її внутрішнім прагненням до _____.

77. Результатом самоаналізу власних можливостей та особливостей є вироблення _____.

78. На основі самопізнання у людини складається певна картина, образ власного “Я”, або _____.

79. Основні життєві цілі фахівці класифікують як _____.

80. Самоспостереження, самоаналіз відносять до методів _____.

81. Спілкуючись з людьми так, начебто вони краще того, що являють собою в дійсності, ми змушуємо їх ставати кращими, наголошував _____.

82. Змінюючи зовнішнє вираження, емоції, людина може регулювати і свій психічний стан _____.

83. Впливаючи на фізичний стан, можна викликаєте певні _____.

84. Комплексна система регуляції (самонавіювання) досягається за допомогою _____.

85. Нові форми та методики самовиховання і саморозвитку.

86. Роль мотивації та рефлексії у самовихованні.

87. Фактори успішного самовиховання.

88. Основні етапи самовиховання.

89. Система саморегуляції як важливий аспект самовиховання

90. Фактори, що сприяють ефективній саморегуляції особистості

РОЗДІЛ 4. ТРЕНІНГ САМОЕФЕКТИВНОСТІ

4.1. Показники самоефективності. Психолого-педагогічні методики визначення рівня самоефективності та самовиховної активності

Шкала самоефективності (Р. Шварцер та М. Єрусалем)

Методика застосовується для вивчення самоефективності – впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях.

Особливості процедури: отримані результати тестування корисно співвіднести з показниками інших методик, зокрема тестів, спрямованих на вивчення впевненості в собі, самооцінки. Слід спробувати знайти взаємозв'язок між результатами різних тестів, звернувши увагу на те, які якості та риси людини можуть доповнюватися або компенсуватися іншими.

Потрібно враховувати, що дана методика не захищена від так званих соціально бажаних відповідей, тому в процесі профвідбору бажано використовувати також проєктивні методики, які не дають можливості претенденту «прикрасити» результати.

Інструкція: «Оцініть вислови ступеня своєї згоди з ними і поставте будь-який знак у графі з умовними позначеннями: 1 - абсолютно невірно; 2 - навряд чи це вірно; 3 - швидше за все вірно; 4 - абсолютно вірно».

1. Якщо я постараюся як слід, то завжди знайду рішення навіть складної проблеми
2. Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети
3. Мені досить просто вдається досягти своїх цілей
4. В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як я повинен себе вести

5. При непередбачено виникають труднощі я вірю, що зможу з ними впоратися

6. Якщо я докладу досить зусиль, то зможу впоратися з більшістю проблем

7. Я готовий до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності

8. Якщо переді мною постає якась проблема, то я знаходжу кілька варіантів її вирішення

9. Я можу що-небудь придумати навіть у безвихідних, на перший погляд ситуаціях

10. Я зазвичай здатний тримати ситуацію під контролем

Обробка результатів:

- «абсолютно неправильно» - 1 бал;
- «наверяд чи це вірно» - 2 бали;
- «швидше за все, вірно» - 3 бали;
- «абсолютно вірно» - 4 бали.

Кількість балів складається.

Отримані результати інтерпретуються таким чином:

36-40 балів – висока самоефективність;

30-35 балів – вища за середню;

25-29 балів – середня;

20-24 бали – нижча за середню;

19 і менше балів – низька.

Тест «Готовність до саморозвитку» (В. Павлов)

Інструкція. Прочитайте уважно наведені твердження та оцініть, наскільки кожне з них справедливе щодо вас. Якщо твердження правильне, то навпроти нього поставте знак "+", якщо ні - знак "-".

Текст опитувальника

1. У мене часто з'являється бажання більше дізнатися про себе.
2. Я вважаю, що нема потреби щось змінювати в собі.
3. Я впевнений (на) у своїх силах.
4. Я вірю, що все задумане мною здійсниться.
5. У мене немає бажання знати свої плюси і мінуси.
6. У своїх планах я частіше сподіваюся на талан, ніж на себе.
7. Я можу краще й ефективніше працювати.
8. Я можу змусити себе і змінити себе, коли буде потрібно.
9. Мої невдачі багато в чому пов'язані з невмінням виконувати задумане.
10. Мене цікавить думка інших щодо моїх якостей і можливостей.
11. Мені важко самотійно реалізувати задумане і виховувати себе.
12. У будь-якій справі я не боюсь невдач і помилок.
13. Мої якості й уміння відповідають вимогам моєї професії.
14. Обставини сильніші за мене, навіть коли я дуже хочу щось зробити.

Опрацювання результатів. Бажано готових відповідей під час опрацювання не виправляти. Навпроти кожного із 14 номерів завдань поставте значення ключа. Будьте уважні: його слід писати в дужках. Значення ключа за кожним твердженням: 1(+), 2(-), 3(4-), 4(+), 5(0-), 6(-), 7(+), 8(+), 9(+), 10(+), 11Н, 13(Г), 14(-).

Підрахуйте кількість збігів ваших відповідей зі значенням ключа.

Щоб визначити величину вашої готовності пізнати себе, потрібно підрахувати кількість збігів за твердженнями 1, 2, 5, 7, 10, 12, 13. Максимальне значення готовності «знати себе» (скорочено ГЗС) може становити 7 балів.

У такий самий спосіб знайдіть значення готовності «можу самовдосконалюватися» (ГМС), підраховуючи кількість збігів за твердженнями 3, 4, 6, 8, 9, 11, 14. Максимальне значення ГМС - 7 балів.

Для порівняння ваших результатів через місяць і більше запишіть у свій записник результати ГЗС і ГМС.

Аналіз результатів. Отримані значення перенесіть на графік (рис. 1):



Рис. 1. Графік готовності до саморозвитку

по горизонталі відкладіть величину ГЗС, а по вертикалі - ГМС. За двома координатами позначте на графіку точку, яка міститься в одному з квадратів - А, Б, В, Г, що відповідає вашому стану в цей час: А - можу самовдосконалюватися, але не хочу знати себе; Б - хочу знати себе і можу самовдосконалюватися; В - не хочу знати себе і не можу змінюватися; Г - хочу знати себе, але не можу себе змінювати.

Якщо точка, яка відповідає вашому стану, розміщена у:

- *квадраті Г.* Таке поєднання означає, що ви, бажаючи більше знати про себе, ще не володієте навичками самовдосконалення. Труднощі у самовихованні не мають викликати у вас реакції "не вийде - значить, не буду робити". Подивіться уважно на твердження з ГМС, які збіглись у відповідях із ключем. Аналіз покаже вам, де і над чим вам потрібно попрацювати. У самовдосконаленні, якщо ви відважились на це, потрібно пам'ятати мудрість Сенеки-молодшого: "Свої здібності людина може пізнати, тільки спробувавши застосувати їх";

- *квадраті А.* Ваша величина ГЗС менша, ніж ГМС, тобто ви маєте більше можливостей для саморозвитку, ніж пізнання себе. У такому разі освоєння професії необхідно розпочинати із себе. Професіоналізму у

будь-якій сфері досягають передусім через вироблення свого індивідуального стилю діяльності. А це без самопізнання просто неможливо;

- *квадраті В.* За такого співвідношення величини ГЗС і ГМС менші за чотири бали. При цьому слід спрямовувати аналіз на ті твердження, відповіді на які не збіглися з ключем. Уважно поспостерігайте за собою, попросіть про це своїх товаришів і друзів. Постарайтесь зрозуміти, у чому більше труднощів, що заважає вашому саморозвитку. Через певний час роботи над собою протестуйтеся ще раз і порівняйте результати. За бажання ви зможете змінити стан справ на краще;

- *квадраті Б.* Це означає поєднання вираженого бажання пізнавати себе і володіння навичками самовдосконалення - показники ГЗС і ГМС більші за чотири бали. Ви готові до саморозвитку, що сприяє професійному зростанню й оволодінню професійно-педагогічною майстерністю.

Тест «Яка у Вас самооцінка?»



У тесті - 32 судження.

Вам треба оцінити їх за такою шкалою:

- дуже часто – 4 бали;
- часто – 3 бали;
- рідко – 1 бал;
- ніколи – 0 балів.

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали.
2. Я постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу.
3. Я хвилююся за своє майбутнє.
4. Багато хто мене ненавидить.
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші.
6. Я хвилююся за свій психічний стан.
7. Я боюсь виглядати по-дурному.
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я припускаюсь помилок.
11. Як шкода, що я не вмю як слід розмовляти з людьми!
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості у собі!
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші.
14. Я надто скромний (скромна).
15. Моє життя не приносить користі.
16. Багато хто неправильної думки про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене багато.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я сором'язливий (сором'язлива).
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не відчуваю себе в безпеці.
23. Я часто хвилююсь даремно.

24. Я ніяковію, коли вхожу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я постійнопочуваюся скутим (скутою).
26. Я думаю про те, що люди говорять про мене за моєю спиною.
27. Я впевнений (впевнена), що люди майже все сприймають набагато легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має трапитись якасьнеприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний (така комунікабельна)!
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений (впевнена) у своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі.

Результат тесту

Порахуйте суму балів та визначте рівень своєї самооцінки.

0-25: високий рівень самооцінки. Ви не засмучуєтесь через зауваження інших і рідко сумніваєтесь у своїх діях. Радимо трішки більше прислухатися до людей, які Вас оточують, та намагатися краще їх розуміти.

26-45: середній рівень самооцінки. Ви рідко страждаєте від «комплексу неповноцінності» та час від часу намагаєтесь підлаштуватися під думку інших. Продовжуйте у тому ж дусі – Ви добре відчуваєте, чого варті!

46-128: низький рівень самооцінки. Ви хворобливо сприймаєте критичні зауваження на свою адресу, намагаєтесь завжди рахуватися з думками інших і часто страждаєте від «комплексу неповноцінності». Веселіше – насправді Ви крутіший, ніж думаєте! :)

Методика «Ціннісні орієнтації» (М.Рокич)

Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її ставлень до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої компетенції і «філософії життя». М.Рокич виділяє два класи цінностей:

- *термінальні* – переконання в тому, що кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути;
- *інструментальні* – переконання в тому, що якомусь образу дій або якості особистості віддається перевага у будь-якій ситуації.

Методика заснована на прямому ранжуванні списку цінностей.

Інструкція: Вам представлені два списки, кожний з 18 цінностей (термінальних та інструментальних). Ваше завдання – проранжувати їх за порядком значущості для Вас як принципів, якими Ви керуєтесь у житті. Тобто № 1 ви ставите проти найбільш значущої для Вас цінності, № 2 – для менш важливої і т.д. Найменш важлива для Вас посяде 18-е місце. Таким чином дійте з обома списками.

Список А (термінальні цінності):

- активне діяльне життя;
- життєва мудрість;
- здоров'я;
- цікава робота;
- краса природи й мистецтва;
- кохання;
- матеріально забезпечене життя;
- наявність хороших і вірних друзів;
- суспільне визнання;
- пізнання;
- продуктивне життя;
- розвиток;
- розваги;
- свобода;
- щасливе сімейне життя;
- щастя інших;
- творчість;
- упевненість у собі.

Список Б (інструментальні цінності):

- акуратність;
- вихованість;
- високі запити;
- життєрадісність;
- дисциплінованість;
- незалежність;
- непримиримість до недоліків у собі та інших;
- освіченість;
- відповідальність;
- раціоналізм;
- самоконтроль;
- сміливість у відстоюванні своїх поглядів;
- тверда воля;
- терпимість;
- широта поглядів;
- чесність;
- ефективність у справах;
- чуйність.

Рівень суб'єктивного контролю (Дж.Роттер)

Однією з найважливіших характеристик особистості є ступінь активності людини у досягненні власних цілей, міра незалежності й самостійності її поведінки, рівень розвитку почуття особистої відповідальності за події, що з нею відбуваються. Це є узагальнена характеристика системи відношень людини (В.Н.М'ясищев), яка здійснює регулюючий вплив на різні аспекти поведінки людини. Вона відіграє важливу роль у формуванні міжособистісних стосунків, у способі розв'язання кризових ситуацій.

Методика РСК (рівень суб'єктивного контролю) дозволяє виявити, у якій мірі людина відчуває себе активним суб'єктом власної діяльності, "хазяїном власної долі", а у якій мірі – пасивним об'єктом інших людей і зовнішніх обставин.

Уважно прочитайте кожне питання. Напроти порядкового номеру поставте знак "+", якщо Ви згодні, або знак "-", якщо не згодні.

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від особистих зусиль.

2. Більшість розлучень відбувається тому, що люди не схотіли пристосуватись одне до одного.

3. Хвороба – справа випадку: якщо судилося захворіти, то нічого не вдієш.

4. Люди стають самотніми через те, що самі не виявляють інтересу та дружелюбства до оточуючих.

5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.

6. Марно докладати зусиль для того, щоб завоювати симпатію інших людей.

7. Зовнішні обставини, батьки і добробут впливають на подружнє щастя не менше, ніж стосунки подружжя.

8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.

9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладаються на їх самостійність.

10. Мої оцінки у школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, настрою вчителя), чим від моїх власних зусиль.

11. Коли я будую плани, то, в цілому, вірю, що зможу їх здійснити.
12. Те, що багатьом людям здається удачею або везінням, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.
13. Гадаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять одне одному, то, як би вони не намагались, налагодити сімейне життя вони все одно не можуть.
15. То хороше, що я роблю, зазвичай буває по достоїнству оцінено іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок або доля не відіграють важливої ролі у моєму житті.
18. Я намагаюсь не планувати далеко уперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки у школі понад усе залежали від моїх зусиль і ступеня підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я найчастіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя людей залежить від збігу обставин.
22. Я віддаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Гадаю, що мій спосіб життя ні в якому разі не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіху у своїй справі.
25. У решті решт, за погане керівництво організацією відповідальні самі люди, які у ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у стосунках, що склалися у сім'ї.
27. Якщо я схочу, то зможу привернути до себе будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків з їх виховання часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною трапляється, - справа моїх рук.

30. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять так, а не інакше.

31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше за все не доклав достатньо зусиль.

32. Найчастіше я можу добитись від членів моєї родини того, що я бажаю.

33. У неприємностях і невдачах, які відбувались у моєму житті, частіше були винні інші люди, а не я сам.

34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею стежити й правильно її вдягати.

35. У складних обставинах я зазвичай чекаю, поки проблеми не розв'яжуться самі собою.

36. Успіх є результатом важкої праці і мало залежить від випадку або везіння.

37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від будь-кого, залежить щастя моєї родини.

38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.

39. Я переважно приймаю рішення і дію самотійно, а не сподіваюсь на допомогу інших людей або на долю.

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, не дивлячись на всі його зусилля.

41. У подружньому житті бувають такі ситуації, які неможливо розв'язати навіть при найбільшому бажанні.

42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати у цьому лише самих себе.

43. Багато з моїх успіхів були можливі лише завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість невдач у моєму житті відбулося через незнання або лінощі й мало залежало від везіння або невезіння.

Обробка результатів.

Підрахуйте кількість "+" на питання № 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43.

Підрахуйте кількість "-" на усі інші питання.

Просумуйте обидва показники.

Розподіл за шкалою “Інтернальність/ Екстернальність” залежно від кількості набраних балів:

0 – 8 – крайній інтернал

9 – 17 – інтернал

18 – 26 – рівновісний стан між інтернальністю та екстернальністю.

27 – 35 – екстернал

36 – 44 – крайній екстернал

Інтерпретація:

Високий показник за цією шкалою відповідає високому рівню суб’єктивного контролю. Такі люди вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті була результатом їх власних зусиль, що вони можуть керувати життям, відчують свою власну відповідальність за ці події і за те, як склалося життя в цілому.

Низький показник за шкалою відповідає низькому рівню суб’єктивного контролю. Такі люди не бачать зв’язку між власними діями і значущими подіями життя, не вважають себе здатними контролювати їх розвиток і вважають, що більшість їх є результатом випадку або дій інших людей.

Шкала оцінки потреби у досягненнях

Мотивація досягнення – прагнення до поліпшення результатів, невдоволеність досягнутим, наполегливість у досягненні своїх цілей, прагнення досягнути свого за будь-яку ціну – є однією з основних якостей особистості, що здійснює вплив на все людське життя.

Числені психологічні дослідження довели тісний зв'язок між рівнем мотивації досягнень та успіхом у життєдіяльності. І це не випадково, тому що доведено, що люди з *високим рівнем мотивації досягнення* шукають ситуації досягнення, впевнені в успіху, готові взяти на себе відповідальність, рішучі у невизначених ситуаціях, виявляють наполегливість у досягненні мети, отримують задоволення від розв'язання цікавих завдань, не губляться у ситуації змагання, показують більшу наполегливість при зіткненні з труднощами.

Виміряти рівень мотивації досягнення можна за допомогою невеликого тесту. Він складається з 22 суджень, з приводу яких можливі два варіанти відповідей – “так” або “ні”. Відповіді, які співпадають з ключовими (за кодом), суммуються (по 1 балу за кожен таку відповідь).

Судження

1. Думаю, що успіх у житті швидше залежить від випадку, а ніж від розрахунку.
2. Якщо я буду позбавлений улюбленого заняття, життя для мене втратить усілякий смисл.
3. Для мене у будь-якій справі важливіше не її виконання, а кінцевий результат.
4. Вважаю, що люди більше страждають від невдач на роботі, ніж від поганих взаєностосунків з близькими.
5. На мій погляд, більшість людей живуть далекими перспективами, а не близькими.
6. У житті у мене було більше успіхів, ніж невдач.
7. Емоційні люди подобаються мені більше, ніж діяльнісні.
8. Навіть у звичайній роботі я намагаюсь удосконалити деякі її елементи.
9. Поглинутий думками про успіх, я можу забути про засоби безпеки.

10. Мої близькі вважають мене лінивим.
11. Думаю, що у моїх невдачах повинні скоріше обставини, ніж я сам.
12. Терпіння у мене більше, ніж здібностей.
13. Мої батьки занадто суворо контролювали мене.
14. Лінощі, а не сумніви в успіху змушують мене часто відмовлятися від своїх намірів.
15. Думаю, що я впевнена у собі людина.
16. Заради успіху я можу ризикнути, навіть якщо шанси невеликі.
17. Я старанна людина.
18. Коли все іде гладко, моя енергія підсилюється.
19. Якби я був журналістом, я писав би, скоріше, про оригінальні винаходи людства, ніж про події.
20. Мої близькі зазвичай не поділяють моїх планів.
21. Рівень моїх вимог до життя нижчий, ніж у моїх товаришів.
22. Мені здається, що наполегливості у мене більше, ніж здібностей.

Конкретний результат можна оцінити за допомогою таблиці:

	Рівень мотивації досягнення									
	низький			середній				високий		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сума балів	2-9	10	11	12	13	14	15	16	17	18-19

Ключ: відповіді «так» на питання 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22;
 відповіді «ні» на питання 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

4.2. Вправи з саморегуляції та формування позитивного мислення (За І.М.Матійків [46])

Техніки саморегуляції

Фантом

Все змінюється, але ніщо не пропадає.

Овідій

Мета: усвідомлення тісного взаємозв'язку між думками, емоціями і тілесними проява-ми, підвищення рівня емоційного самоусвідомлення, ознайомлення з технікою ідентифікації емоцій.

Метод: тематична вправа.

Опис. Організм людини є своєрідним архівом всієї її життєвої історії. Він наділений мудрістю і пам'ятає почуття, переживання, важливі події, причому з моменту народження. Подумаємо над тим, *де і як в тілі відкладаються емоції?*

Ведучий пропонує учасникам по черзі підійти до аркуша паперу із схематичним зображенням людського тіла і заштрихувати ділянки тіла на малюнку так: чорним кольором ті місця, які реагують на почуття страху (наприклад, холоне в шлунку – замальовуємо область живота); синім кольором – місця, які реагують на смуток, жовтим – на радість, червоним – на злість.

Обговорення.

Які частини тіла найбільше реагують на страх, смуток, злість, радість?

Що відбувається, якщо ці емоції повторюються часто?

Де знаходиться радість, і як вона впливає на організм? (радість пронизує кожну клітинку, додає людині сил, наснаги, натхнення)

Коментар. Емоції, думки, тілесні процеси взаємопов'язані. Виникнення думок, емоцій викликають зміни в тілі. Механізм простий: кожна зміна думки спричиняє емоцію, активізує діяльність мозку. Ця активізація нервових клітин викликає в них електричні та хімічні імпульси, які передаються в органи й тканини, та впливають на їхні функції. Глибока пристрасть, ненависть, ревності, занепокоєння, спалахи роздратування реально роз'їдають душу, руйнують клітини тіла і призводять до хвороб серця, печінки, нирок, селезінки та шлунка.

Клітини постійно «прислухаються» до думок і реагують на емоції. Отже міркування, переконання, настрої, емоції та почуття «втілюються» в організм людини. Це означає, що не можна з упевненістю відокремити біологію від психології. Спогад про неприємності, який є лише потоком думок, викликає ті ж руйнівні процеси, що і сама неприємна подія.

Техніка ідентифікації (фіксація факту наявності переживання, розпізнавання емоції) емоції за тілесними реакціями, думками. Переживання емоції та її усвідомлення – це два різних процеси, хоча вони впливають один на одного. Управління емоцією починається з її ідентифікації. Першим рівнем ідентифікації є фіксація факту наявності переживання. Важливо навчитися вловлювати момент, коли ви тільки починаєте переживати емоцію, тобто до того, як ви говорите чи дієте. Деколи людина розуміє, що вона переживає щось таке, що відрізняється від усіх інших переживань (наприклад, стан уперше закоханої людини), а розпізнати емоцію не може. Міра усвідомленості емоцій і почуттів може бути різною.

Другим рівнем ідентифікації є розпізнання емоції, тобто визначення того, що саме переживаєте в конкретний момент. Кожна емоція породжує унікальний набір відчуттів у тілі, сприяє виникненню певних думок. Тому розпізнати емоцію можна безпосередньо у момент її виникнення; помічаючи фізичну реакцію, тілесні зміни, які їх супроводжують; за думками, які виникають під її впливом.

Ведучий пропонує учасникам назвати кілька емоцій і записує їх у лівому стовпчику таблиці. У правому стовпчику записує тілесні реакції, які відповідають переліченим емоціям, з життєвого досвіду учасників. Наприклад:

Емоції	Тілесні реакції
Гнів	Руки на стегнах, серце калатає, прискорене дихання, виступає піт
Відчай	Опущені плечі та голова, згорбленість
Смуток	Сутулість; погляд, спрямований десь у простір; уповільнена мова, часті зітхання
Тривожність	Неспокійні рухи, серцебиття, прискорене дихання
Страх	Напружені м'язи, задерев'янілість

Емоції, думки і тілесні реакції настільки взаємопов'язані, що можна визначати емоцію, яка виникла, через думки і/або через тілесні

відчуття (виступив піт, змінився ритм дихання), фізичні прояви (стислі кулаки, стиснуті зуби, ниючий голос, руки на стегнах, сповільнення або прискорення мови).

Володіння словником емоцій та уважність до їх тілесних проявів допомагає розпізнати та назвати переживання. Тому, коли ви засмучені, стривожені, роздратовані, змушені захищатися, пригнічені або в стані стресу, практикуйте визначення емоцій за тілесними реакціями. Дослід-жуйте, наскільки узгоджуються ваші думки стосовно емоції, яка переживається, з підказками тіла. Розуміння тілесних відчуттів, аналіз думок дають змогу заздалегідь спрогнозувати емоційну реакцію та її змінити. Окрім того, усвідомлення людиною емоційного стану, як правило, трансформує саму емоцію, полегшує процес переживання.

Психологічна скульптура

Мета: усвідомлення зв'язку між емоцією і тілесним самовираженням.

Метод: тематична вправа.

Опис. Завдання для малих груп полягає у тому, щоб побудувати по дві скульптури протилежних емоцій, наприклад: оптимізм – песимізм; радість – смуток; натхнення – знесилення; любов – ненависть. Потім кожна група презентує результати спільної роботи, починаючи зі скульптури негативної емоції і завершуючи позитивною. Можна запропонувати бажаючим побути в скульптурі позитивної емоції.

Обговорення.

Як відбувався процес побудови скульптур?

Чи змінювався емоційний стан, коли знаходилися в різних скульптурах?

Як впливають позиції тіла на емоції?

Техніка впливу на емоційний стан через зміну позицій тіла

Наше тіло є ніби провідником емоцій. Коли боїмося або хвилюємося, це видно неозброєним оком: тіло стискається, голова втягується в плечі, плечі піднімаються, спина сутулиться. Якщо емоції так впливають на наше тіло, чи можлива зворотна залежність? Так, зміна позицій тіла впливає на емоційний стан. Знання цієї

закономірності може допомогти навчитися викликати бажані емоції. Цю техніку, яка дозволяє за секунди змінити внутрішній стан, використовують актори. Встаньте рівненько, зробіть глибокий вдих, розпрямте плечі, підніміть голову, дивіться прямо перед собою... Постійте так декілька секунд, вимовіть щось впевнено, навіть командним тоном. Завершіть вправу тоді, коли відчуєте упевненість, силу, власну гідність. Запам'ятайте цей стан.

Емоційний самоаналіз

*Спокій – це не що інше,
як належний порядок в думках.
М. Аврелій*

Мета: усвідомлення важливості емоційного самоаналізу для розвитку емоційної компетентності, ознайомлення з технікою емоційного самоаналізу.

Метод: інтерактивна міні-лекція.

Емоційний самоаналіз – це здатність розрізняти свої емоції і розуміти, які саме події їх викликали. Очевидно, що неможливо управляти емоціями, якщо їх не усвідомлювати, не звертати на них увагу. Постійне спостереження за переживаннями, «емоційною температурою», впливом власних емоцій на оточуючих допомагає налагоджувати і підтримувати продуктивні стосунки.

Як ви переживаєте емоції?

Як ви сердитесь: зі злістю, добродушно або ображаєте партнера?

Як ви скаржитесь: намагаєтеся знайти співчуття, звинувачуєте когось, нападаєте чи переживаєте при цьому почуття незручності?

Що робите, коли вимагаєте щось: заохочуюте партнера, принижуєте, докоряєте або ввічливо просите?

Як ви робите зауваження: спокійно, роздратовано, терпляче, нетерпляче, у м'якій чи жорсткій формі, при цьому поважаєте чи ображаєте партнера?

Як ви реагуєте на критику: агресивно, роздратовано, з почуттям гумору, із щирою вдячністю?

Як ви відгукуєтеся про більшість своїх колег: з почуттям заздрості, образи, невдоволення або доброзичливо?

Техніка емоційного самоаналізу допомагає частково звільнитися від негативних емоцій, визначити проблемне поле і шляхи подальшого самовдосконалення.

Притча «Історія про двох друзів»

Одного разу друзі посперечалися, і один з них дав ляпаса іншому. Останній, відчуючи біль, написав на піску: «Сьогодні мій найкращий друг дав мені ляпаса». Вони пішли далі, дорогою побачили оазис і вирішили поплавати. Той, який отримав ляпаса, почав тонути, і друг його врятував. Прийшовши до тями, він написав на камені: «Сьогодні мій найкращий друг врятував мені життя». Тоді рятівник запитав: «Коли я тебе образив, ти написав на піску, а тепер пишеш на камені. Чому?». Друг відповів:

– Коли хтось нас ображає, краще написати це на піску, щоб вітри могли це стерти. Коли хтось чинить добре, краще вигравіювати це на камені, щоб ніякий вітер не зміг це стерти.

Навчіться писати образи на піску і гравіювати радощі на камені.

Сьогодні шукаємо відповідь на запитання, *як можна управляти емоціями.*

У нашому організмі є термостат – своєрідний «автопілот», який підтримує температуру тіла на постійному рівні – 36,6°C, незалежно від того, мороз чи спека. Так само кожен з нас має своєрідний психологічний термостат, який дозволяє зберігати емоційну атмосферу усередині, незважаючи на зміни емоційної погоди навколо. Не всі знають про його існування, тому і не користуються. А це можливо! Сьогодні вчимося управляти емоціями: змінювати їхню інтенсивність, викликати бажані, вербалізувати, відновлювати емоційну рівновагу, чинити опір негайним бажанням виплеснути емоції тощо.

Що робити з негативними емоціями?

Конструктивно управляти емоціями – це означає...

*Емоції можуть зміцнювати стосунки,
якщо мудро їх висловлювати.*

Мета: звернення до досвіду групи стосовно питання управління негативними емоціями, активізація творчого ставлення до життя.

Метод: модерація.

Опис. Об'єднайте учасників у малі групи і запропонуйте їм написати по 10 будь-яких слів, які спадають на думку. Потім, використовуючи ці слова, придумати конструктивні та деструктивні способи управління негативними емоціями (наприклад: журнал – порвати і викинути у смітник; олівець – зробити масаж рук; фарби – малюнок емоції, мітла – прибрати в квартирі, склянка – налити і випити води та ін.). Пропозиції стосовно управління емоціями записати на окремих картках.

У цій вправі заохочуються застосування власного досвіду учасників щодо управління негативними емоціями, гумор, творчість. Потім лідери груп по черзі презентують результати, наклеюють картки на фліпчарт.

Коментар. Ми вже знаємо, що для збереження емоційної рівноваги, здоров'я, добрих стосунків потрібно звільнюватися від негативних емоцій, конструктивно їх висловлювати. Як бачите, існує чимало способів, за допомогою яких можемо дати вихід негативним емоціям, зберігати душевну рівновагу. Деякі з них екзотичні та незвичні – найголовніше, що ці методи працюють на практиці.

Це цікаво!!! У багатьох західних підприємствах є так звані «дошки емоцій», де прийнято писати все. В Японії в організаціях встановлюють гумові манекени босів для виплеску емоцій на практиці. Користуються попитом роботи, які виконують функції «цапа відбувайла». У присутності людини, яка бурхливо виражає свій гнів, такий робот принижено кланяється і просить вибачення. Ці методи прості, ефективні, а головне безпечні.

Конструктивно управляти емоціями не означає їх «гасити» або «тримати під контролем». Насправді, це:

- зафіксувати емоцію (подумки назвати її). Важливо точно знати, що відчуваєте – гнів, розчарування, пригніченість, сум, страх...;

- взяти відповідальність за свою емоційну реакцію. Переживати конкретну емоцію – це власний вибір. Ніхто інший не може примусити вас переживати в такий спосіб, як ви це робите. Воля кожного промовити щось на нашу адресу, а наша воля – прийняти це чи не прийняти. Ми не можемо контролювати реакції інших людей, лише власні реакції нам підвладні. Бути відповідальним – означає бути відповідальним за все, що відбувається у житті. Якщо скаржитися на своє життя і звинувачуєте інших людей і обставини у труднощах, тим самим перекладаєте відповідальність на інших;

- зрозуміти причини виникнення емоції. Емоційний самоаналіз та усвідомлення проблеми зменшують інтенсивність емоції – це психологічна закономірність;

- обрати емоційну реакцію адекватну ситуації (уміння гнучко реагувати в процесі спілкування);

- і лише при необхідності – стримати «емоційну бурю», погасити агресію.

Для того, щоб керувати власними емоціями, потрібно вміти робити з ними кілька речей: усвідомлювати, управляти інтенсивністю, викликати ту або іншу емоцію, виражати, реагувати.

Вербалізація емоцій та почуттів

*У душі є щось дуже глибоко заховане;
воно звільнюється, коли його вимовити.*

Сенека

Мета: ознайомлення з техніками вербалізації власних почуттів і партнера, набуття навичок адекватного і толерантного вираження емоційного стану.

Метод: тематична вправа.

Опис. Учасники сідають у коло. По черзі висловлюють припущення сусідам ліворуч про їхній стан («Мені здається, що ти зараз спокійний і зацікавлений тим, що відбувається»). Почувши інформацію про свій стан, слухачі надають зворотний зв'язок, тобто уточнюють її. Після того, як коло замкнеться, ведучий організовує обговорення.

Обговорення. Яким чином ви визначили емоційний стан сусіда? На які ознаки ви орієнтувалися при цьому?

Важко чи легко говорити про власний емоційний стан? А про стан іншої людини?

Чи потрібно говорити співрозмовнику про емоції?

Чи завжди говоримо те, що відчуваємо? Чому приховуємо власні емоції/почуття? Які наслідки?

Коментар. Емоції в процесі спілкування відображають ставлення співрозмовників до по-чутого, а також один до одного. Деякі люди без особливих зусиль можуть викликати в інших позитивні емоції, підтримувати гарний настрій. Інші – вносять у взаємини напруженість, пробуджують негативні емоції, тривогу. Постійне стримування емоцій, як відомо, спричиняє різні захворювання, проте безконтрольність емоційної експресії ускладнює міжособистісне спілкування. Насправді, почуття, які переживає людина, належать тільки їй, і саме вона відповідальна за них. Адекватне вираження почуттів є одним із найскладніших аспектів налагодження і підтримки взаємин. Для зниження емоційної напруги застосовують різні техніки, зокрема вербалізації власних почуттів і партнера. Поговоримо про те, як повідомляти інформацію про емоції.

Техніка вербалізації власних почуттів. Йдеться про уміння висловити те, що ви думаєте або відчуваєте щодо обговорюваного питання, ситуації.

Формули вербалізації власних почуттів: «Я здивований...», «Мене турбує...», «Це викликає в мене протест...» та ін.

Техніка «Я-висловлювання». Використовується для вираження власних почуттів. Нерідко можна почути висловлювання на кшталт: «Ти мене дратуєш, ображаєш...» тощо. Речення, які починаються із займенника «ти» і містять елементи звинувачення, викликають захисну реакцію. І це закономірно, адже найкращий захист – це є напад. Некоректно звинувачувати іншу людину в тому, що переживаєте.

Порівняйте фрази: «Ти завжди спізнюєшся» і «Щось трапилося, що вранці знову спізнилася?». Слова «ти», «завжди», «ніколи» є конфліктогенами, тобто можуть спричиняти конфліктну ситуацію.

Цього не станеться, якщо розповідатимете про власні реакції, почуття; обговорюватимете не особу, а факти.

Знайдіть різницю між фразами: «Чому ти не можеш прибрати за собою?» і «Будь-ласка, наведи порядок на робочому столі». У першому випадку засуджується поведінка співрозмовника, у другому – пропонується спосіб вирішення проблеми. Уявіть власну реакцію на подібні висловлювання, щоб зрозуміти суть справи.

Уміння конструктивно і відверто повідомити співрозмовнику про свої переживання, бажання, потреби є важливою складовою емоційної компетентності. «Я-висловлювання» повідомляє іншій людині про ставлення до того, що відбувається, без звинувачень та вимог щось змінити. Ця техніка передбачає опис почуттів, конкретної поведінки, яка їх викликала, та інформацію про вирішення ситуації.

Схема «Я-висловлювання»:

Я відчуваю... (емоція);

коли... (поведінка);

і я хочу... (бажаний результат).

«Я відчуваю...» – опис власних емоцій і почуттів, викликаних конкретною подією. Люди можуть не зрозуміти, що саме в їхніх вчинках образило вас, якщо їм про це не повідомите.

«Коли...» – короткий та об'єктивний опис поведінки, яка викликала емоцію. Це може навіть допомогти іншій людині побачити свої дії під іншим кутом зору. Можливо, вона навіть не підозрювала, що її вчинки так вплинули на вас. Той, хто вас образив, може і не пам'ятати цього. Образу пам'ятає людина, яка її зачала.

«Я хочу...», «Мені хотілося б...» – повідомлення очікувань стосовно поведінки у майбутньому, бажаного результату.

Ця проста формула допомагає не тільки висловити свої емоції та частково звільнитися від них, а й дає людині можливість відчути себе відповідальною за думки й почуття, а значить – емоційно зрілою. Зазвичай, достатньо важко використовувати «Я-висловлювання» тоді, коли переповнені негативними емоціями. Водночас, уміння зрозуміти емоцію, назвати її «по імені» і виразити не криком, а спокійно, характеризують впевнену в собі людину.

Практична вправа

Мета: навчитися застосовувати комунікативну техніку «Я – повідомлення» при висловленні своїх бажань.

Метод: практичні вправа.

Опис. Запропонуйте учасникам перетворити запропоновані «Я–повідомлення» в «Ти–висловлювання», записуючи результати до правої колонки таблиці.

«Ти-повідомлення»	«Я-висловлювання»
Ти завжди мене перериваєш	
Ти завжди спізнюєшся	
Ти постійно залишаєш папери на моєму столі	
Ти постійно займаєш робочий телефон для вирішення особистих питань	
Ти завжди на мене кричиш	
Ти завжди повідомляєш про зміни в останню хвилину	
Ти ніколи не виконуєш свої обов'язки, я мушу все робити замість тебе	

Вправи для підвищення самооцінки

Люди з високими показниками самооцінки налаштовані на свої ключові цінності і часто інтуїтивно обирають найкращий спосіб дій, тому що здатні бачити масштабну картину в складній ситуації. Такі люди зазвичай добре знають свої недоліки і сильні сторони, мають почуття гумору по відношенню до самих себе. Вони здатні вчитися там, де їм необхідно що-небудь поліпшити, і відкриті до критики і зворотного зв'язку.

Правильна самооцінка дозволяє людині зрозуміти, коли потрібно попросити допомоги, а коли сфокусуватися на розвитку своїх сильних сторін. Знання власних здібностей з достатньою точністю дозволяє використовувати свої сильні сторони. Упевнені в собі особистості не бояться серйозних випробувань – будь-які проблеми вони сприймають, як особистий виклик.

Як сформувати в собі правильне уявлення про себе

Перше завдання невпевненої в собі людини – згадати тих, хто сформував таке її уявлення про себе і пробачити їх, друга – знайти власне джерело енергії.

Уміння прощати тих, хто тебе образив – один із способів підняття себе і своєї самооцінки.

Крім того, формування адекватної оцінки себе – це ще одне можливе джерело енергії.

Як підняти самооцінку. Вправа 1

При виконанні цієї вправи є умова: цю вправу треба виконати швидко, за один раз і не підглядаючи в кінець. Якщо в даний момент 10-20 хвилин на це немає – краще відкладіть це до наступного разу.

Отже, потрібен чистий аркуш паперу і ручка. Розділіть аркуш по вертикалі на три великих розділи.

У першому з них потрібно написати в стовпчик 10 (не менше) імен реальних історичних особистостей, вигаданих персонажів книг, фільмів, мультфільмів – не важливо, реальні вони чи ні. Важливо, щоб вони вам подобалися (*діапазон*: від подобається до «я захоплююся»).

У другому напишіть у стовпчик (навпроти кожного імені) 2-3 якості, які вас в цьому персонажі особливо приваблюють, захоплюють.

Третій розділ особливий. Підрахуйте повторювані якості з першого стовпчика і напишіть їх у порядку зменшення. Наприклад, якщо слово «мужність» повторювалося три рази, слово «харизма» – п'ять разів, а «терпіння» – тільки один раз, то й записати потрібно в стовпчик: харизма, мужність, терпіння.

А тепер свіжим поглядом перечитайте те, що ви написали. Що бачимо? По суті – це ви і є. Тому що подібне тягнеться до подібного – ви ніколи не вибрали б якості, які не звучали б в унісон з вашою душею. Може ви здивуєтеся тому, що побачите, може ні, але це тепер ваше дзеркало. Кожного разу, коли ви сумніваєтеся в собі – подивіться в це дзеркало!!!

Як підняти самооцінку. Вправа 2

Вам знадобляться два аркуші. Ділимо їх вертикально навпіл. У першій половині першого аркуша пишемо список своїх особистих якостей чи властивостей характеру, які вам не подобаються і від яких ви хотіли б позбутися. У першій половині другого аркуша, відповідно, список своїх сильних сторін і якостей, які ви, навпаки, хотіли б набути.

А тепер дещо підступне завдання: навпроти кожної шкідливої якості придумайте і опишіть ситуацію, де ця якість могла б бути корисною.

А по відношенню до кожної якості другого списку придумайте ситуацію (або згадайте реальну), де це якість була б шкідлива. Спробуйте, дуже цікава вправа!

Отже, для чого слід робити ці вправи?

Всі дорослі люди розуміють, що все в світі відносно. Правильна самооцінка – це не просто підвищена самооцінка, це, швидше, адекватна самооцінка. Виконавши першу вправу, ви зрозумієте, які ви є насправді, а за допомогою другої усвідомите, що якості, якими ми прагнемо володіти, можуть зіграти з нами злий жарт, а ті, якими вже володіємо, можуть нам допомогти. Що краще бути природним, ніж надягати на себе маску непритаманних тобі якостей – людей дуже складно обдурити.

САМООЦІНКА — ЦЕ

Оцінка своїх
думок

Оцінка своєї
діяльності

Оцінка свого становища в певній групі,
організації, колі друзів

Ставлення до оточуючих
та їх оцінка

Критичне ставлення до своїх
здібностей і можливостей

САМООЦІНКА ХАРАКТЕРИЗУЄТЬСЯ

Динамічністю

Поступовим розвитком в процесі життя

Першим проявом в дошкільному віці



Поради щодо підвищення самооцінки

Знайдіть свої позитивні якості

Візьміть папір і ручку і запишіть 5-10 якостей, за які вас цінують і люблять близькі люди. У моменти, коли вам здається, що ви не впораєтеся, беріть цей аркуш і перечитуйте.

Перестаньте себе жаліти

Жаліючи себе, ви приймаєте той факт, що ви не здатні впоратися з чимось, що ви безпорадні, а всьому виною обставини. Ви маєте право на помилку, але будьте об'єктивні – беріть відповідальність на себе.

Заведіть журнал успіху

Кожне своє досягнення (у будь-якій області, будь то робота або відносини з другою половиною) записуйте. Періодично перечитуйте свої записи.

Плануйте свої справи

Це допоможе уникнути «безвихідних» ситуацій, які можуть вивести вас з рівноваги. Краще складати план з вечора, а вранці коригувати, якщо є необхідність.

Стимулюйте себе

Придумайте собі винагороду за дії або роботу, яких ви уникаєте з причини невпевненості в собі (виступити на публіці, піти до тренажерної зали і т.д.). Зробіть собі подарунок: сходите в кіно, купіть бажану річ, поїдьте на відпочинок.

Шукайте плюси

У разі невдачі, усвідомте ситуацію, що склалася і знайдіть позитивні моменти. Ви втратили роботу – зате у вас з'явиться час удосконалити свої знання або змінити професію. Знайдені плюси позбавлять вас від депресії і допоможуть винести користь з ситуації, що склалася.

Міні-аутотренінг: Це – твоє життя!



Роби те що любиш, і роби це часто.
Якщо тобі щось не подобається,
змінюй це.

Якщо тобі не подобається робота,
звільняйся.

Якщо тобі не вистачає часу, перестань дивитися телевізор.
Якщо ти шукаєш кохання всього свого життя, зупинись.
Все прийде до тебе, коли ти почнеш робити те, що ти любиш.
Перестань аналізувати, життя просте.
Всі почуття гарні.
Коли їси, насолоджуйся кожним шматочком.
Відкрий свій розум, руки і серце до нових вражень і новим людям, ми схожі в тому, що ми різні.
Запитай людину, яку побачиш, про її захоплення і поділися з нею своєю натхненною мрією.
Подорожуй частіше; заблукавши, можливо знайдеш себе.
Іноді можливості даються тільки один раз, користуйся ними.
Життя - це люди, яких ти зустрічаєш і речі, які ти з ними створюєш, тому йди і починай творити.
Життя коротке - живи мрією, ділися пристрастю.

Позитивне мислення як основа ефективної саморегуляції

Позитивне мислення — тип мислення, при якому людина здатна бачити вирішення життєвих завдань. При такому типі мислення переважають зосередження особистості: на чеснотах, а не на недоліках; на успіхах, життєвих уроках, а не на помилках і невезінні; на можливостях, а не на перешкодах.

Прийоми позитивного мислення:

Відкинути негативні думки

У першу чергу, необхідно відкинути негативні думки, припинити чекати неприємності. Повірте, що не всі ситуації закінчуються негативно. Якщо у вас виникла проблема, подумайте, як ви раніше долали подібні проблеми. Як такі проблеми вирішували ваші родичі, знайомі? Припустимо, що до вас прийшов друг за порадою. Що б ви йому сказали? Подумайте, що може статись у майбутньому, якщо проблема вирішиться?

Позитивне декларування

Виберіть час і висловіть твердження, щоб ви хотіли б саме зараз для себе. Постійне повторення цього бажання, впевненість і уява різко збільшують здатність вашої підсвідомості наблизити вас до реалізації цього бажання.

«Колаж бажань»

Візьміть папір і в центрі прикріпіть свою улюблену фотографію, саме ту, яка викликає у вас позитивні емоції. Зверху напишіть «Колаж бажань» і приступайте до його створення: підберіть картинки, які будуть символізувати ваші бажання. Для себе вирішіть, який малюнок буде означати для вас, наприклад, вступ до інституту, а який, наприклад, придбання улюбленої тваринки. Вважається, що бажання здійснюються протягом півроку. Головна умова – вірити, що все здійсниться, і не забувати докладати для цього зусилля.

«Уміння отримувати»

Намагайтесь виробити в собі звичку радіти життю. Весь час пам'ятайте, що життя – це неперервна черга миттєвостей, які змінюються. Серед них зустрічаються і хороші. Мама спекла ваші улюблені пиріжки, задумайтесь на пару секунд над тим, як це чудово.

Ви не підготували, наприклад, фізику, і вас не спитали, задумайтесь, як вам повезло. Прикладів дуже багато. Учіться отримувати!

Список того, за що можна бути вдячним

Буває, що кілька днів у вас тримається поганий настрій. Кожен вечір складайте список подій, які відбулися вдень – тих, за які ви відчуваєте почуття вдячності. Це можуть бути дрібниці, які змусили вас посміхнутися і в цей момент стало тепліше на серці. По-перше, ви будете засипати з позитивними емоціями, а по-друге, чим вагомніше почуття вдячності, тим більше з'явиться того, за що ви можете дякувати долі.

Як стати позитивною людиною

Все залежить від вас: на думку психологів, 50% нашого характеру визначається генетичними факторами, 10% – навколишнім середовищем, але є ще 40%, які залежать тільки від нас і нашого ставлення до життя. Саме над цими 40% ми й повинні працювати, щоб зберегти позитивне мислення. Саме ці 40% допоможуть нам бути щасливими та прожити довге насичене життя.

Щастя є здоров'я: позитивний настрій допомагає зняти стрес і, як наслідок, захищає ваше здоров'я. Згідно з дослідженням, проведеним в Університетському коледжі Лондона, підтримання позитивного ставлення пов'язано з наявністю сильної імунної системи й, отже, меншою кількістю нейроендокринних, запальних і серцево-судинних проблем.

Зміна ваших думок можлива: для щасливого життя потрібні позитивні думки та вміння мислити в оптимістичному ключі. Це те, чого може навчитися наш мозок. Змінюйте свій образ мислення і покращуйте своє життя.

Шукайте світлу сторону: у всьому, що з нами відбувається, є як позитивні, так й негативні сторони. Фокус у тому, щоб шукати світлу сторону навіть у негативному. Навіть найгірша критика може бути конструктивною. Зосередьтеся на тому, щоб знайти щось хороше в неприємностях. Замість думок «за що мені все це?» – ви починаєте стежити за причинно-наслідковими зв'язками та починаєте думати як поліпшити ситуацію.

Все або нічого: так не буває. Не потрібно заглиблюватися в крайності – речі не діляться на «хороші» і «погані», між ними завжди знаходиться багато відтінків сірого. Тому замість того, щоб думати тільки про два можливих результати – складіть список інших варіантів, які можуть з вами статися. Це допоможе зрозуміти, що ситуація не така драматична й однозначна.

Не звинувачуйте себе в невдачах: саме їдка самокритика часто змушує нас зосередитися на негативних аспектах життя. Ви не відповідальні за всі помилки, всі провали та погані настрої всіх людей на землі.

Не скаржтеся: постійні скарги підсилюють ланцюжок шкідливих думок. Ці думки руйнівні та діють негативно на здорову психіку.

Візуалізуйте досягнення: трохи фантазії нікому не зашкодить. Просто уявіть, що у вас все вийде – і це змусить вас перейнятися оптимізмом стосовно зусиль, які потрібно для цього докласти.

Живіть себе позитивними емоціями: дуже важко впоратися з неприємними думками, коли навколо вас суцільний негатив. Заохочуйте себе, робіть те, що вам подобається або те, що приносить вам задоволення, щастя. Дивіться смішні фільми, запрошуйте друзів на каву, гуляйте з дітьми – це прості, повсякденні речі, які роблять нас позитивними. Проблема у тому, що іноді ми настільки звикаємо до них, що перестаємо цінувати.

Оточіть себе позитивними людьми: як посмішка або позіхання – оптимізм і песимізм також заразні. Спробуйте оточити себе позитивними людьми. Це стосується й соціальних мереж: якщо ви підписані на «негативних» персонажів або блогерів, які щодня розв'язують ворожі баталії в коментарях, то задумайтесь, а чи так вам потрібна ця порція негативу? Може краще подивитися на YouTube наукову документалку? Користі точно буде більше.

Техніка переформулювання обмежуючих думок в ресурсні

«Тік – Так» (П. Леккі)

Слона прив'язали до бамбукового дерева на три дні. Він виривався, але безуспішно. Потім його прив'язали до маленького стовпця. Він

навіть не намагався звільнитися. У нього зафіксувалася негативна думка, сформувався синдром безпорадності «Я нічого не зможу».

Фіксовані негативні думки обмежують можливості людини, отруюють свідомість, заважають жити, досягати бажаного. Деколи самонавіювання наносить шкоду: «Я людина – нетворча, не дуже розумна тощо». Якщо віримо, що нам щось недоступно – воно стає недоступним. Думки типу «Я не складу іспита, тому що я не дуже розумний» знижують самооцінку, віру в себе, паралізують розум і дії. Насправді, людина має більший потенціал, ніж думає. Важливо навчитися розрізняти обмежуючі думки і замінювати їх такими, які додають упевненості, віри у себе і свої сили.

В колонці «Тік» записуємо обмежуючі думки, потім переформулюємо їх в позитивні, ресурсні та записуємо в колонку «Так». Приклади наведені в таблиці.

ТІК (обмежуючі думки)	ТАК (ресурсні думки)
Життя – це випробування	Життя – це гра
Вони (Світ, Доля, Інші) винні в моїх негараздах	Я несу відповідальність за своє
Краще стабільність і спокій	Нове є цікавим, додає сил
Все одно нічого не вийде, навіщо ж намагатися	Я цього ніколи не робив, але спробувати можна
Я боюсь помилитися і зробити щось	В мене достатньо сміливості, щоб визнати власні помилки та їх виправити
Я ніколи не зможу цього зробити	Якщо діяти послідовно крок за кроком, можна досягнути бажаного.
Я завалив минулий проект, значить, і цей у мене не вийде зробити	Я вже здобув досвід і це допоможе успішно завершити проект
Я не прижився в колишньому колективі й боюся, що і зараз мені це не вдасться	Спробую інші стратегії спілкування, щоб налагодити добрі стосунки.
Коли мені доручають відповідальне завдання, боюся не справитися	Так, я боюся, але цей страх мене не паралізує
Коли у мене все добре, я боюся, що незабаром обставини зміняться на гірше.	Я вмію отримувати насолоду від теперішнього моменту життя

Коментар. Страх того, «що станеться, якщо...» паралізує активність. Часто страхи, побоювання, переживання є відображенням бажань, у здійснення яких не віримо. Тому вони перетворюються на негатив та страхи, які зменшують енергетичний потенціал, забирають сили. Краще силу емоції – страх – спрямувати на здійснення бажань та мрій.

Зрозумійте і попрощайтеся з обмежуючими думками та страхами. Не женіть думку, що турбує вас, і не боріться з нею. Визначтеся, можливо, вона для чогось потрібна. Якщо ви твердо переконані, що ні, скажіть їй: «Спасибі, що прийшла і – до побачення».

Обговорення.

Який досвід здобули, виконуючи вправу?

Що зміниться у житті, якщо будете відпускати обмежуючі думки або перетворювати їх у можливості?

Коментар. Про готовність. Якщо хочете отримати щось, чого ніколи не мали, почніть робити те, чого ніколи не робили. Експериментуйте, поведіться у житті відповідно до нових, ресурсних думок, шукайте кращі варіанти дій.

Є така загадка: «На листку сидять три жаби. Одна вирішує стрибнути. Скільки жаб залишить-ся на листку?». Відповідь – три, оскільки вирішити стрибнути не означає стрибнути. Вирішити і зробити – це дві різні дії.

Готовність – це здатність відмовитися від колишніх установок і втілити в життя бажані, без очікування оплесків. Внутрішня готовність до змін, бажання і сміливість на-справді є джерелом поступу. Коли є готовність, можна починати діяти.

Це цікаво!!! Дослідження нейробіології. Мозок складається з великої кількості нервових клітин, які називаються нейронами. Коли нейрони взаємодіють один з одним, вони передають електричні сигнали, так формується пам'ять. При створенні думки або уявлення про щось, мозок використовує асоціативну пам'ять. Кожне поняття, ідея або думка формується міні-нейромережею (нейрони, які пов'язані з цією думкою). Нейромережі взаємозв'язані між собою. Одне і те ж слово може викликати різні емоційні реакції на момент сприйняття інформації.

Щодня у голові проноситься близько 50-60 тис. думок. Багато з них з'являються і просто зникають в потоці, вони не мають впливу на наше

життя. Приблизно 1-5% думок повторюються, крутяться у голові, викликають емоції. Переважаючі думки стають переконаннями та починають впливати на життя. Думки та емоції, які часто повторюються, утворюють зв'язки в нейромережі. І незабаром нервові клітини цієї мережі встановлюють між собою «довгострокові стосунки», міцні зв'язки.

Отже, якщо ви робите щось знову і знову, наприклад, злитися або засмучуєтеся день у день, між нервовими клітинами утворюється міцний зв'язок.

З іншого боку, нервові клітини, які не використовуються разом, відокремлюються, втрачають довгострокові стосунки. Кожного разу, коли перериваємо звичний хід думки, який викликає визначену хімічну реакцію в тілі, тоді розриваємо зв'язок між нервовими клітинами.

Для закріплення нових переконань щодо себе і світу потрібно створити нові нейронні зв'язки у мозку. Це можливо за умов постійного спостереження за обмежуючими думками і переформулювання їх у ресурсні в момент виникнення. Ця робота триває до утворення нових нейронних зв'язків у головному мозку. Коли це відбудеться, процес виникнення ресурсних думок буде автоматичним. Тоді можна і розслабитися.

Техніка «Скринька радості»

В індіанських племенах є традиція – з дитинства збирати предмети, які зберігають пам'ять про важливі позитивні події в особистому житті та племені.

Предмети збирають у невеликий мішечок, який носять на шії. Вміст мішечка використовують у періоди труднощів і випробувань. Індіанець знаходить місце, де можна усамітнитися, дістає і розкладає предмети з мішечка перед собою, тим самим викликає спогади про позитивні, емоційно-значущі події свого життя. Ця традиція дозволяє зберігати емоційну рівновагу, розчиняти негативні переживання в позитивних, опираючись на минулий досвід, знайти способи подолання труднощів і випробувань.

Можна створити власними руками торбинку або скриньку радості та наповнювати її предметами, що зберігають пам'ять про щасливі моменти життя. І нехай вона допомагає вам у хвилини втоми, сумнівів та невизначеності відновлювати радість та віру.

4.3. Методи та прийоми самоорганізації і тайм-менеджменту

Особистісно-професійний коучінг

Коучінг – це сучасна технологія, яку створили для розвитку потенціалу людей і команд, задля досягнення заздалегідь узгоджених цілей та докорінної зміни моделей поведінки, що призводить до розкриття внутрішнього потенціалу особистості.

У процесі коучінгу відбувається розкриття потенціалу людини, розвиток її професійних та особистих якостей завдяки чому розвиваються нові здібності й навички, які підвищують ефективність роботи та покращують якість життя людини в цілому. Коучінг може бути використано як універсальну технологію, яка дозволяє ефективно працювати, тобто вміти керувати собою, своїм станом, своїми ресурсами, допомагати іншим у розвитку особистісного потенціалу, у підвищенні особистої ефективності, розвивати навички комунікації.

Основоположником коучінгового підходу вважається У. Тімоті Голві – викладач Гарвардського університету і тренер з тенісу. Згідно Т. Голві, коучінг – це методика розкриття потенціалу особистості для максимізації власної продуктивності та ефективності.

Коучінг більше допомагає особистості навчатися, ніж вчить. Це не тільки техніка, яка застосовується в певних обставинах, а ще і метод управління, метод взаємодії з людьми, а також спосіб мислення.

Базові принципи коучінгу:

- усі люди мають набагато більше внутрішніх здібностей, ніж ті, які вони проявляють у своєму повсякденному житті;
- кожна людина має великий потенціал;
- у людини вже є усі необхідні ресурси для досягнення успіху;
- фокусування на сильні сторони;
- навчання на успішних прикладах, а не на помилках;
- орієнтир не на проблему, а на вирішення;
- прийняття, відкритість і довіра – ключ до взаємодії;
- спрямованість: з сьогодення в майбутнє;
- «ні» оцінкам і порадам! Усі відповіді всередині людини – вона себе оцінює сама;
- легкість, позитив.

Коучінг здійснюється у формі бесіди, основа якої - правильно поставлені запитання. Навчитися мистецтву ставити питання не так просто. Всі питання ґрунтуються на інтересі до співрозмовника та застосуванні спеціальних знань. Основною проблемою при встановленні контакту стає питання довіри. Якщо її відразу вдається досягти, то в подальшому знімається багато проблем. У ході коучингу з'являється усвідомлення реальності, що людина дійсно хоче змінити, як вона збирається це робити, визначаються орієнтири, які показують, що мета досягнута, і терміни, коли ці зміни будуть відбуватися.

Прийоми коучінгу:

«Шкалювання». Воно може використовуватися для різних цілей, але у першу чергу його використовують для оцінки змін (наприклад, рівень мотивації).

«Лінія часу». Техніка полягає в тому, що на тимчасовій прямій відкладаються основні етапи досягнення мети (розбивання етапів роботи протягом певного часу).

«Що, якщо?» Використовується для подолання опору і сумнівів: «Ніхто на це не погодиться», «На це немає грошей», «Це неможливо» і т.д. В цьому випадку ставиться запитання: «Що буде, якщо хтось на це погодиться?»; «Що буде, якщо раптом з'являться гроші?»; «Що буде, якщо це раптом стане можливим?» Ця техніка допомагає створити безліч нових варіантів досягнення мети, і в результаті вона починає сприйматися більш реалістично.

«Колесо коучінгу». Може використовуватися для різних завдань: визначення пріоритетної мети, ситуації вибору, оцінки можливостей, оцінки життєвого балансу і т.п. Техніка полягає в тому, що малюється коло, яке ділиться на сектори з відповідними назвами (наприклад, назви сфер життя), і далі проходить оцінка (шкалювання) кожного сектора.

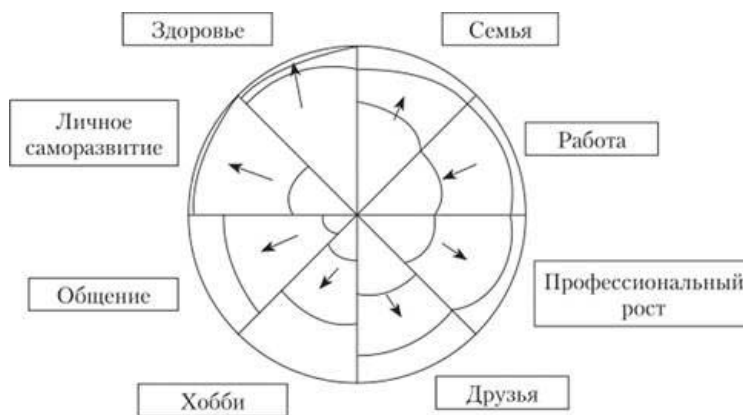


Рис. 2.5. Колесо коучинга (колесо життєвого балансу)

Методика «Аналіз «пожирачів часу»

*Той, хто безглуздо витрачає свій час,
найчастіше жаліється на його нестачу.*

Жан де Ла Брюйер

Як часто Вам не вистачає часу на щось важливе, те що ти вже давно хотілось би зробити? Куди ж тікає такий цінний час? Фахівці радять почати з аналізу так званих «пожирачів часу».

В списку нижче наведений перелік найбільш поширених причин, через які ми часто нічого не встигаємо.

Нечітка постановка мети.

Відсутність пріоритетів у справах.

Спроби надто багато зробити за один раз.

Відсутність уяви про роботу, яка повинна бути виконана.

Погане планування дня.

Завалений письмовий стіл.

Надмірне читання (будь-якої літератури, яка не відноситься до справи).

Недостатня мотивація.

Не змога сказати «Ні».

Відсутність самодисципліни.

Не вміння довести справу до кінця.

Відволікання на зовнішні фактори (часте перевіряння поштової скриньки чи посиденьки у соціальних мережах і т.д).

Синдром відкладання.

Тепер виділіть два пункти, які Ви вважаєте для себе найважливішими. З ними можна починати цілеспрямовано боротися прямо зараз. Послідовно переходьте до інших. Головне, щоб боротьба з «пожирачами часу» не стала 14 –м пунктом у в цьому списку!

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Активізація самовиховання - система умов, спрямованих на підвищення мотивації самовиховання; особистісне присвоєння студентами змісту самовиховання; удосконалення методів і форм діяльності студентів з самовиховання; набуття практичного досвіду самовиховання; створення позитивного емоційного фону самовиховання.

Гуманістичний підхід - напрям у світовій науці про людину, головним предметом якого визнається особистість як унікальна цілісна система, яка являє собою "відкриту можливість" самоактуалізації, притаманну лише людині.

Життєва програма особистості - цілісна картина наміченого нею життєвого плану, ідеальний образ основних цілей та результатів її життєдіяльності.

Культура самовиховання - такий спосіб свідомої організації процесу самовиховання, який забезпечує високий рівень самовдосконалення і самореалізації особистості у житті.

Засіб самовиховання - будь-який предмет або явище навколишньої дійсності, будь-яка діяльність, що можуть бути використані особистістю у самовихованні.

Метод самовиховання - це спосіб впливу на себе, що спрямований на самозмінювання.

Модель самовиховання студента - складне новоутворення, яке включає етапи процесу самовиховання студента, його основні напрями, методи та результати цього процесу.

Мотивація - відчуття людиною прагнення, спрямованого на задоволення усвідомленої або неусвідомленої потреби.

Педагогічний супровід самовиховання - сприяння самовихованню студента з боку викладача за допомогою створення суб'єкт-суб'єктних стосунків, методів заохочення і стимулювання, створення позитивного емоційного фону, ситуацій успіху у самовихованні, ситуацій, які сприяють актуалізації позитивних якостей особистості, розкриттю самовиховного потенціалу студентів.

Потреба - внутрішня програма життєдіяльності індивіда.

Рефлексія - це осмислення людиною передумов, закономірностей і механізмів власної діяльності, соціального та індивідуального способу існування; самоаналіз.

Результат самовиховання - ті зміни, що відбуваються в особистості в результаті самовиховного впливу.

Самовиховна активність - інтегральний показник активізації процесу самовиховання, який складається з 4-х взаємопов'язаних між собою компонентів: мотивація самовиховної діяльності; самоцінний характер знань з теорії і практики самовиховання; володіння технологічними аспектами самовиховання; усвідомлення себе як суб'єкта власного розвитку.

Самовиховання - свідомо, активна, цілеспрямована діяльність людини з удосконалення власної особистості.

Самовдосконалення - життєва стратегія, в якій особистістю здійснюється пошук найбільш адекватних своїм можливостям шляхів їх реалізації.

Самоактуалізація - прагнення людини до повного виявлення, розвитку і реалізації власних особистісних можливостей.

Стратегія життя - це ідеальна, ймовірна, динамічна модель свідомої побудови і здійснення особистістю свого життя з урахуванням життєвої перспективи, в якій знаходять відображення ключові життєві цілі особистості, суперечності між її суспільними і життєвими цілями, а також між цілями і реальними можливостями їх досягнення.

Ціннісні орієнтації особистості - важлива сутнісна ознака особистості, що зумовлює регулятивну функцію її поведінки, визначає стратегічну мету її життя.

Щоденник самовдосконалення особистості - записи особистого характеру, які відображають особливості, форми і методи індивідуального особистісного та професійного розвитку, що ведуться протягом визначеного часу.

"Я-концепція" особистості - стійка, усвідомлена система уявлень особистості про саму себе, на основі якої вона будує власну поведінку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / Ксения Александровна Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. Средне-Уральское книжное издательство, 1993.
3. Арет А.Я. Самовоспитание школьников / А.Я. Арет, Л.И. Рувинский. – М.: Педагогика, 1976. – 155 с.
4. Архангельский Г.А. Организация времени от личной эффективности к развитию фирмы. СПб. : Питер, 2005. 441 с.
5. Барбіна Є.С. Гуманізація освіти: Навчально-методичний посібник / Єлізавета Сергіївна Барбіна. – Херсон: Айлант. – 2001. – 57 с.
6. Беспалько О., Савич Ж. Спілкуємось та діємо: [навчально-методичний посібник] / Беспалько О, Савич Ж. - К.: Навчальна книга, 2002. - 216с.
7. Беспалько В.П. Психологические парадоксы образования / В.П. Беспалько // Педагогика. – 2000. - № 5. – с. 15.
8. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2-х кн. / Іван Дмитрович Бех. – Кн. 2. – К.: Либідь, 2003. – 342с.
9. Варій М. И. Загальна психологія: [підр.для студ. вищ. навч. закл.] / Варій М.И. - [3-тє вид.]. - К.: Центр учбової літератури, 2009. - 1007 с.
10. Вища освіта України і Болонський процес: Навчальний посібник / За ред. В.Г.Кременя. – Тернопіль: Наукова книга, 2004. – 384 с.
11. Внукова І. Організація самовиховання у студентів педвузу / І. Внукова // Рідна школа. – 2003.- № 4. – с.40-43.
12. Гегель Г.В.Ф. // Энциклопедия философских наук. – М.: Мысль, 1997. – Т.3.
13. Главацька О. Основи самовиховання особистості. Навчально – методичний посібник / О. Главацька. – Тернопіль, 2012. – 206 с.
14. Глухова Е.С. Тайм-менеджмент: личная эффективность: учебно-методическое пособие. Томск: ТГУ, 2012. - 63 с.
15. Голошвец С. Виховання сучасної студентської молоді / С. Голошвец // Вища освіта України. – 2002. - № 4.- с.114-117.

16. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник / Семен Устинович Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 376с.
17. Гончаренко Т. Психологія внутрішнього світу / Т. Гончаренко. – Київ: Шк. світ,, 2005. – 128 с.
18. Даньшева С.О. Професійне самовиховання студентів технічних вузів. Дис. канд. пед. наук / С.О. Даньшева. – Харків, 1999. – 150 с.
19. Демков М.И. История западно-европейской педагогики / М.И. Демков– СПб: Тип. Сойкина, 1912. – 204 с.
20. Донцов И.А. Самовоспитание личности: философско-этические проблемы / И.А. Донцов. – М., 1984. – 285 с.
21. Елканов С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя / С.Б. Елканов. – М.: Просв., 1989. – 189 с.
22. Зеер Э.Ф., Рудей О.А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности. - М.: МПСИ / Воронеж: МОДЭК, 2008. - 256с.
23. Зайверт Л. Ваше время в ваших руках. М. : Аст, Астрель, 2007. 129 с.
24. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії [наук.-метод. посіб.] / Зязюн І.А. - К.: МАУП, 2000.-312 с.
25. Зязюн І.А. Філософія педагогічної дії: Монографія / Іван Андрійович Зязюн. – Черкаси: Вид. від ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 608 с.
26. Іванцев Л.І. Становлення особистості майбутнього вчителя як суб'єкта життєтворчості. Дис. канд. пс. наук / Людмила Ігорівна Іванцев. – К., 2003. – 180 с.
27. Калинин С.И. Тайм-менеджмент: практикум по управлению временем. СПб. : Речь, 2006. 371 с.
28. Калініченко А.І. Педагогічні умови організації самовиховання студентської молоді. Дис. канд. пед. наук. – Тернопіль, 2002. – 151 с.
29. Калошин В. Ф. Самоактуалізація викладача / В. Ф. Калошин. // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. – №1. – С. 7.
30. Карпенчук С.Г. Самовиховання особистості: Науково-методичний посібник / Світлана Григорівна Карпенчук. – К., 1998. – 214 с.

31. Ковалёв С.М. Воспитание и самовоспитание / Сергей Михайлович Ковалёв. – М., 1986. – 287 с.
32. Коменский Я.А., Локк Д., Руссо Ж.-Ж., Песталоцци И.Г. Педагогическое наследие. – М., 1985.
33. Комінко С. Б. Кращі методи психодіагностики. Навч. посібник / С. Б. Комінко, Г. В. Кучер. – Тернопіль: Карт-бланш, 2005. – 230 с.
34. Конопкин О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2004. – № 2. – С. 128-135.
35. Копець Т.В. Психологія особистості: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Копець Т.В. - К.: Вид дім. «Києро-Могилянська академія», 2007. - 460 с.
36. Кочетов А.И. Как заниматься самовоспитанием / Александр Ильич Кочетов. – Минск: Высш. шк., 1991. – 287с.
37. Кузнецова В.Г. Формування гуманістичних цінностей у майбутніх учителів: Дис. канд. пед. н. / В.Г. Кузнецова– Луганськ, 2001. – 176 с.
38. Куликова Л.Н. Воспитать себя / Лидия Николаевна Куликова. – М.: Просв., 1991. – 143 с.
39. Кучерявий О.Г. Теоретичні і методичні основи організації професійного самовиховання майбутніх вихователів дошкільних закладів і вчителів початкових класів. Дис. докт. пед. наук. – К., 2002. – 406 с.
40. Леонтьев Л.Н. Деятельность. Сознание. Личность / Л.Н. Леонтьев. – М., 1975. – 30 с.
41. Лозовой В. О., Сідак Л. М. Саморозвиток особистості у філософській рефлексії та соціальній практиці. Монографія. – Х.: Право, 2006. – 256 с.
42. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб. Пособие для студентов сред. Пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2002. – 256 с.
43. Маслоу А. Самоактуализация / А. Маслоу // Психология личности: Тексты. – М., 1982. – с. 108-117.
44. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: [навч. посіб.] / Мілютіна К.Л. - К.: МАУП, 2004. - 192с.

45. Маслоу А. Самоактуализация / А. Маслоу // Психология личности: Тексты. – М., 1982. – с. 108-117.
46. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків – К.: Педагогічна думка, 2012. – 112 с.
47. Оржеховська В.М. та ін. Посібник з самовиховання / Валентина Михайлівна Оржеховська. – К.: ІЗМН, 1996 – 192 с.
48. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера / Юрий Михайлович Орлов. – М., 1987.- 224с.
49. Педагогіка вищої школи: Навч. посіб. / З.Н.Курлянд, Р.І.Хмелюк, А.В.Семенова та ін.; За ред. З.Н.Курлянд. – 3-тє вид., перероб. і доп. – К.: Знання, 2007. – 495 с.
50. Пехота О.М. Індивідуальність учителя: теорія і практика: навчальний посібник / Олена Миколаївна Пехота. – Миколаїв: Іліон, 2011. – 272 с. – (Серія «Педагогічна освіта – ХХІ»).
51. Пинт А.А. Самоисследование - ключ к высшему Я. Понимание себя. - М.: Ин-т психотерапии, 2001. – 256 с.
52. Погорелов Ю. Айсберг тайм-менеджмента: инструментальный подход. URL: www.improvement.ru
53. Пометун О.І. Основні теорії виховання / Олена Іванівна Пометун. – К., 2000. – 184 с.
54. Практична педагогіка виховання: посібник з теорії та методики виховання / За ред. М.Ю.Красовицького. – Київ–Івано-Франківськ: ПЛАЙ, 2000. – 218 с.
55. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других. - М.: АСТ-ПРЕСС Книга, 2003. - 400 с.
56. Профессиональная самореализация личности в современном обществе /под ред. Федосенко Е.В. - СПб: Речь, 2009. – 128 с.
57. Психологічний словник / За ред. В.І.Войтка. – К.: Вища школа, 1982. – 216 с.
58. Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. - К.: Либідь, 2001. - 560 с.
59. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Карл Р. Роджерс. – М., 1994. – 480 с.
60. Романовский А.Г. Самопрограммирование личности на успех: Учеб.-методич. пособие. – Х: НТУ ХПИ, 2002. – 65 с.

61. Романовский А.Г. Саморазвитие личности и механизмы её самоактуализации: Х.: НТУ ХПИ, 2002. – 75 с.
62. Рувинский Л.И. Нравственное воспитание подростков / Леонид Иванович Рувинский. – Изд. Моск. ун-та, 1977. - с.55.
63. Рувинский Л.И. Самовоспитание личности / Леонид Иванович Рувинский. – М.: Мысль, 1984. – 140 с.
64. Савчин М. В, Загальна психологія: навч. посіб. / Савчин М.В. - К.: Академвидав, 2011. - 464 с.
65. Самовиховання і саморегуляція особистості: Навчальний посібник // Уклад.: О.М. Шевчук. – 2-е вид., переробл. та доповн. – Умань: РВЦ «Софія», 2011. – 128 с.
66. Селевко Г.К. Самосовершенствование личности: Методическое пособие по преподаванию курса. М.: Народное образование, 2000. – 128 с.
67. Семиченко В.А., Галус О.М., Зданевич Л.В. Теоретичні та методичні основи професійного самовиховання студентів вузу / За заг. ред. В.А.Семиченко. – Хмельницький: ХГПІ, 2001. – 253 с.
68. Серета І.В. Активізація самовиховання студентів: виховна робота у ВНЗ: Монографія. – Миколаїв: «Іліон», 2008. – 276 с.
69. Серета І.В. Активізація процесу самовиховання студентів гуманітарних факультетів університету / І.В.Серета // Наукові праці. Т.36. Вип. 23. Вид-во МДГУ ім. П.Могили, 2004. – с. 50-54.
70. Серета І.В., Пехота О.М., Старовойт Л.В. Твоє життя – твій головний проект: технологія самовиховання: навчальний посібник. - Миколаїв: Іліон, 2012. – 244 с. – (Серія «Педагогічна освіта – XXI»).
71. Серета І.В. Культура самовиховання особистості // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: зб. наук. праць/за заг. ред. Л.Л.Товажнянського, О.Г.Романовського. – Вип.26(30). – Харків: НТУ «ХПІ», 2010. – С.162-167.
72. Sereda I. Orientation of the educational process of the humanities faculties of the university on activation self-education of students // Pedagogy, Volume 92, Number 8, 2020. 1159-1180. (Болгарія, «Аз-буки»)
73. Серета І.В. Основи самовиховання студента університету: навчальна програма. – Миколаїв: вид-во «Іліон», 2005. – 24 с.

74. Серета І.В. Педагогічний супровід самовиховання студентів // В.О.Сухомлинський – майбутньому педагогу: наук.-метод. посібник. – Миколаїв: Вид-во «Іліон», 2004. – С.151-162.

75. Серета І.В. Технологія самовиховання особистості: європейські та світові тенденції розвитку // Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О.Сухомлинського: збірник наукових праць / За ред. В.Д.Будака, О.М.Пехоти. – Випуск 1.32. – Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2011.

76. Серета І.В. Технологія самовиховання особистості: методичні рекомендації. – Миколаїв: вид-во «Іліон», 2005. – 88 с.

77. Сергєєнкова О.П. Самопізнання: Навчально- методичний посібник / Сергєєнкова О.П. - Черкаси: Видавець Чебаненко Ю.А., 2011. - 334с.

78. Сидоренко Т. Самовиховання як компонент педагогічної культури майбутнього вчителя / Т. Сидоренко // Рідна школа. – 2000. - № 9. – с. 38-40.

79. Сковорода Г. Литературные произведения / Григорій Сковорода. – К.: Наук. Думка, 1972. – 432 с.

80. Смайльс С. Саморазвитие: умственное, нравственное и практическое / Сэмюэль Смайльс. – СПб.: Питер, 1890. – 321 с.

81. Смит Мануэль Дж. Тренинг уверенности в себе. - СПб.: ООО «Речь», 2001. - 244 с. - (Серия «Психологический тренинг»).

82. Соловей М.І., Демчук В.С. Виховна робота у вищому навчальному закладі. – К., 2003. – 257 с.

83. Сухомлинський В.О. Виховання і самовиховання / В.О. Сухомлинський // Вибрані твори. В 5-ти т. Т.5. – К., 1977.

84. Сухомлинский В.О. Как воспитать настоящего человека: Педаг. Наследие / Василий Александрович Сухомлинский. – М.: Педагогика, 1990. – 286 с.

85. Тайчинов М.Г. Воспитание и самовоспитание школьников / М.Г. Тайчинов. – М.: Просв., 1982. – 160 с.

86. Томан І. Як удосконалювати самого себе / Іржи Томан [Пер. з чес.]. – К.: Політвидав.України, 1984. – 240с.

87. Трейсі Брайан. Зроби це зараз. 21 чудовий спосіб зробити більше за менший час / Брайан Трейсі. – Сан-Франциско, 2007. – 146 с. (переклад з англ.)

88. Ушинский К.Д. О значении цели в жизни / К.Д. Ушинский // Избран. пед. сочин.: в 2 т. – Т.1. – М.: Учпедгиз, 1953, с.151-155.

89. Ушинский К.Д. Людина як предмет виховання / К.Д. Ушинский // Твори: у 6 т. – К., 1952. – Т.4, с. 28.

90. Франкл В. Человек в поисках смысла / Виктор Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

ПРИТЧА ПРО ОРЛА (МОТИВАЦІЯ САМОВИХОВАННЯ)

Син фермера високо в горах знайшов орлине гніздо, в якому було тільки одне яйце. Він обережно дістав його з гнізда і приніс на ферму, поклавши до курячих яєць. Згодом вилупилося пташеня і вирішило, що квочка є його мамою, а сам він – курча. Так орлятко підростало і поводитися як усі курчата: клювало хробачків і комах, кудкудахкало і зовсім не робило спроб злетіти над землею.

Одного дня до господаря завітав натураліст, який хотів дізнатися, як орел, цар птахів, може жити в сараї разом з курчатами.

– Він їв з курчатами, він вважає себе курчам і ніколи не навчиться літати, – пояснив господар.

– Тим не менш, – наполягав натураліст, – у нього серце орла, і він може навчитися літати.

Обережно взявши орлятко на руки, він сказав йому: «Ти створений для неба, а не для землі. Розправ свої крила і лети». Орленя було збентежене. Подивившись на курчат, які клюють корм, стрибнуло униз, щоб знову приєднатися до них.

Наступного дня натураліст знову узяв орла і піднявся з ним на дах будинку.

– Ти орел, – знову переконував його. Розправ крила і лети.

Проте орля було налякане новим світом, який розкривався перед ним, тому знову стрибнуло униз до курчат. Ранком третього дня натураліст приніс орла на високу гору. Став обличчям до сонця, підняв царя птахів високо над собою і, підбадьорюючи його, сказав: «Ти орел. Ти створений для неба. Розправ свої крила і лети». Орел подивився навколо. І раптом сталося те, чого так довго чекав натураліст: орел повільно розправив крила і нарешті радісно злетів під хмари. Можливо, орел ще й досі з сумом згадує курчат і навіть іноді їх відвідує. Вочевидь, що він ніколи не повернеться до колишнього життя. Він був орлом, хоча його утримували і виховували як курчат.

Якщо ми не усвідомлюємо власних можливостей, нагадуємо орла, який вважав себе курчам, і міг прожити все життя, не відчувши почуття польоту. Самовиховання супроводжується подоланням власних обмежень та психологічних бар'єрів.

Проаналізувавши свої настанови й обмеження, ви побачите, що більшість бар'єрів до внутрішньої свободи знаходяться у голові, і дізнаєтеся, як змінити ситуацію на краще.

Притча про цінність часу

Одного разу до мудреця прийшов чоловік зі своїм сином-підлітком.

«Про вас кажуть, - звернувся чоловік до мудреця, - що Ви можете допомогти знайти відповіді на всі життєві питання. Допоможіть, будь ласка, моєму синові зрозуміти цінність часу».

Після нетривалої паузи він, зітхнувши, тихо сказав: «Та й мені цю цінність не завадило б зрозуміти».

Мудрець на мить задумався, а потім спокійно звернувся до сина чоловіка.

- «Час - поняття абстрактне. Його цінність важко зрозуміти. Але це не означає, що це неможливо. Вам допоможуть зрозуміти цінність часу 7 осіб - студент, жінка-мати, редактор газети, закоханий, той, хто часто їздить на поїзді, шофер або водій, а також спортсмен».

Побачивши здивовані погляди чоловіка і його сина, Мудрець пояснив:

«Щоб зрозуміти цінність року, поговоріть зі студентом, який не склав сесію.

Щоб зрозуміти цінність одного місяця, поговоріть з матір'ю, яка народила недоношену дитину.

Щоб зрозуміти цінність одного тижня, поговоріть з редактором щотижневої газети.

Щоб зрозуміти цінність однієї години, поговоріть з закоханими, які очікували зустрічі.

Щоб зрозуміти цінність однієї хвилини, поговоріть з тим, хто запізнився на потяг.

Щоб зрозуміти цінність однієї секунди, поговоріть з тим, хто тільки що не потрапив в автомобільну аварію.

Щоб зрозуміти цінність однієї мілісекунди, поговоріть зі спортсменом, який завоював срібну медаль на Олімпійських іграх».

Уже прощаючись зі своїми гостями, Мудрець зі словами «повісьте це у себе в будинку на самому видному місці» простягнув чоловікові аркуш паперу ...

На аркуші був наступний текст: «Кожна секунда вашого життя на вагу золота. Вчора - вже історія. Завтра - ще невідомо. Сьогодні - це дар. Тому воно і зветься ТЕПЕРІШНІМ».

Нижче жирними літерами було написано:

«Знаходьте час для ...» і під цими словами прямими рядками було написано:

«Знаходьте час для роботи - це умова успіху.

Знаходьте час для роздумів - це джерело сили.

Знаходьте час для гри - це секрет молодості.

Знаходьте час для читання - це основа знань.

Знаходьте час для дружби - це умова щастя.

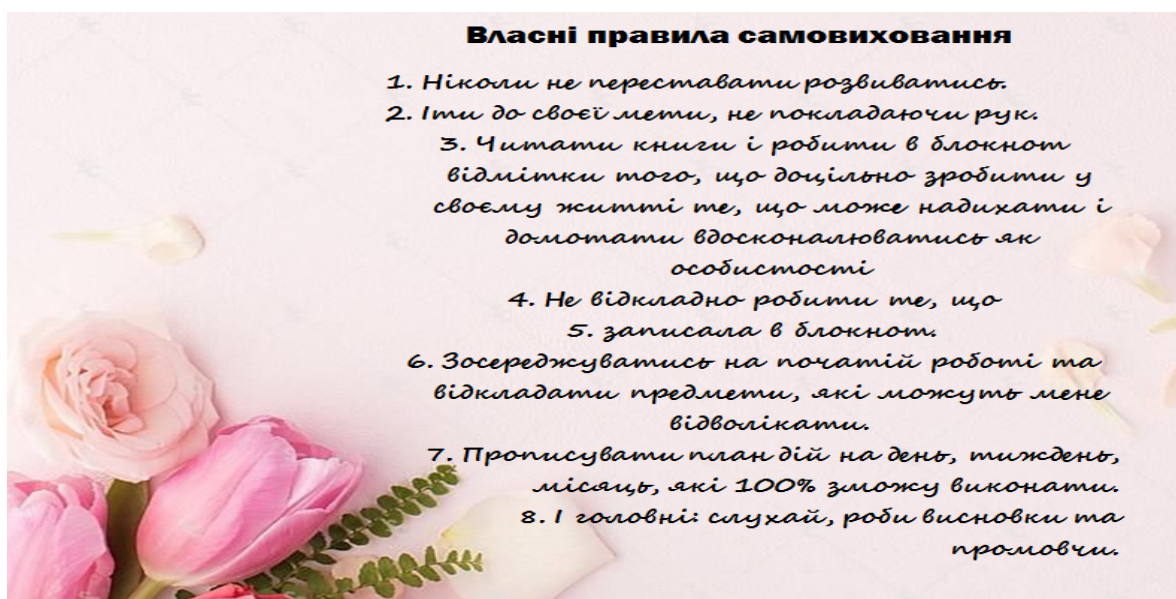
Знаходьте час для мрії - це шлях до зірок.

Знаходьте час для кохання - це справжня радість життя.

Знаходьте час для веселощів - це музика душі».

ПРАВИЛА ТА ПРОГРАМИ САМОВИХОВАННЯ, СКЛАДЕНІ СТУДЕНТАМИ

1. Будь відвертою!
2. Умій зосереджувати свою увагу на початій справі.
3. Не відволікайся під час роботи.
4. Подумай спочатку сама; якщо не виходить, то звертайся за порадою.
5. Не закінчивши розпочатої справи, не починай іншої.
6. Намагайся все робити вчасно, розумно і самостійно.
7. Зустрінеш на шляху труднощі – не зупиняйся працювати.
8. Вмій себе підтримувати (заохочувати): «Ти не гірша за інших», «Потерпи, нічого не трапиться», «Подумай», «Якщо захочеш, ти зробиш».
9. Проявляй терпіння, стикаючись з труднощами і екстремальними ситуаціями.
10. Думай, як краще спланувати свою діяльність і поведінку.
11. Зі всіма виявляй ввічливість і тактовність.
12. Стримуй себе від образ.
13. Вчися слухати, спостерігати і створювати сприятливу атмосферу навколо себе.
14. Вчись не тільки на своїх помилках.
15. Аналізуй та роби певні висновки.

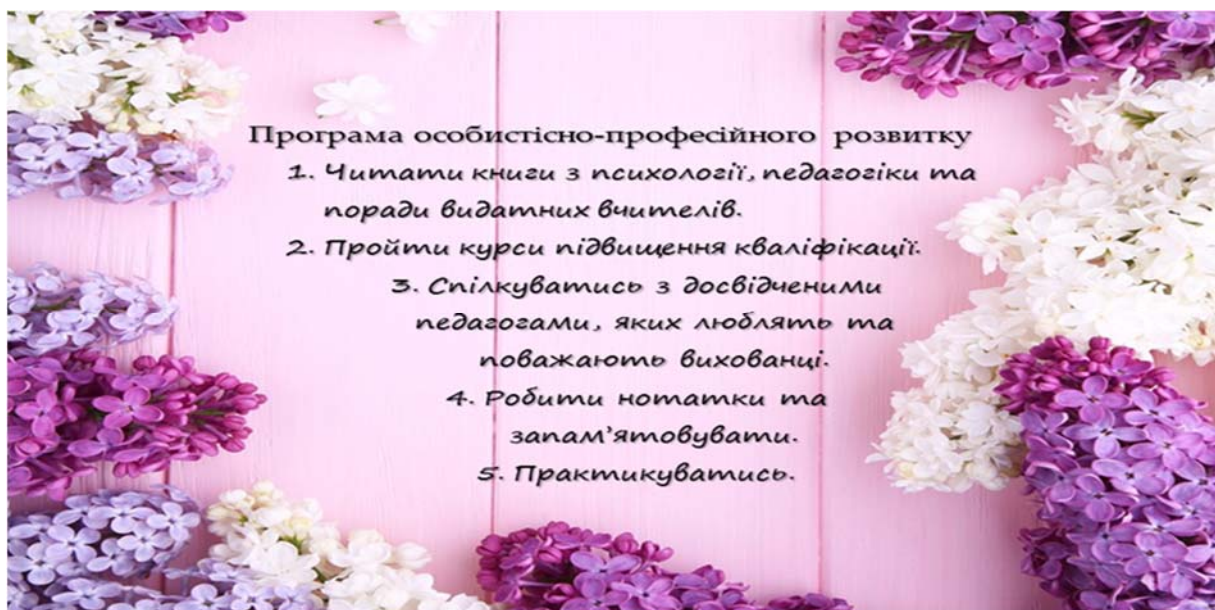


«...Щоб краще розповісти про мої плани на майбутнє життя, я пропоную вам уявити символічний багатоповерховий будинок. Перший поверх у ньому займає здобуття вищої освіти. Я навчаюся на педагогічно - психологічному факультеті вищого навчального закладу, оскільки вважаю, що прогрес суспільства надалі залежатиме від всебічного використання психічних можливостей людини, які до сьогоднішнього дня розкриті ще дуже мало.

Другий поверх мого «будинку планів» поділяється на дві частини: у правій, наприклад, розташована перспективна та цікава робота у галузі практичної психології, а у лівій - власна родина, де я міг би щасливо реалізуватись. Гадаю, що зі мною погодиться більшість людей: цікава й пристойно оплачувана робота плюс сімейний добробут, любов - це і є складові щастя людини. І хоч обидві частини цього «другого поверху» мають між собою функціональні та архітектурні розбіжності, але вони гармонійно сполучаються між собою. Тому на цьому поверсі затишно мені і моїм рідним.

Є у моєму будинку ще й третій поверх. Одержавши певний міцний досвід у роботі, я хочу поглибити свої знання з фаху, а тому навчатися та одержати ще одну суміжну спеціальність. Це б дало мені змогу більш досконалим фахівцем і, можливо, згодом приступити до наукової праці з психології...

То нехай же сходинки цього «будинку мрій» ведуть мене до головного у моїх планах - бути самодостатньою особистістю!»



ЩОДЕННИКИ СТУДЕНТІВ ІЗ САМОВИХОВАННЯ (УРИВКИ)

15 серпня 2019р.

Дорогий щоденник, ось і Розпочалась моя історія самовиховання. Я детально склала режим свого дня. І зрозуміла, що дуже багато помилок припускалась, коли проводила свій день. Я переосмислила дуже багато речей та запланувала свій день так, як я думала, що це ідеально. І з цього дня я почала більше спостерігати за тим, що мене оточує.

Намагалась помічати в буденному щось нове. Я зрозуміла, що я ще дуже багато чого не помічаю через свою поспішність. Я почала зупинятись та придивлятись до всього навколо себе.

20 серпня 2019р.

Я навіть не помітила як промайнули ці 5 днів. Близькі кажуть мені, що я стала більш спостережливою. Мама каже, що видно, що я почала робити якісно та ставитись до роботи сумлінно.

1 вересня 2019р.

Я дуже рада цьому дню, як я його провела. Я вступила до університету і зрозуміла, що за цей короткий період я досить змінилась. Стала дорослішою. Але і тут я не буду переривати реалізацію мого плану. Я склала систему фізичних вправ, щоб удосконалити свій зовнішній вигляд. Тим самим, я перевірю, чи навчилась я доводити поставлені перед собою цілі. Також я замовила картину по номеркам, щоб хоч якось розвивати свої здібності у малюванні.

20 вересня 2019р.

Вибач, але я зможу писати дуже рідко, тому що зараз з головою поринула в навчання. За цей короткий період я домалювала картину. І зрозуміла, що я можу доводити справу до кінця і відчувати від цього задоволення. Кожного дня я помічаю щось нове, незначиме, яке притягує увагу.

15 жовтня 2019р.

До речі, забула тобі сказати, я ж на стипендії, а отже одну справу, яку хотіла, довела до кінця. Сьогодні була суперечлива ситуація, в якій раніше я би показали всі свої емоції та вчинила б недобре. Але в даній ситуації я взяла себе в руки та змогла перебороти це. А все завдяки

онлайн психологічним заняттям, на яких я дізналась багато чого нового.

4 листопада 2019р.

Нарешті я приїхала додому, як я зраділа цьому. Мама відразу сказала, що я дуже змінилась. А все завдяки плану, який я склала кілька місяців тому. Я думаю, що це не кінець. Ні, навіть не так. Я знаю, що це не кінець. Я буду намагатись ставати кращою, розвиватись, виховувати себе, щоб в майбутньому реалізувати всі свої можливості. Я буду знову складати план, щоб продовжувати свій шлях по сходинках до ідеального самовиховання. Побажай мені удачі!

Привіт, щоденнику!

Самовиховання – це робота людини над собою. Буває, що нам не подобаються деякі риси нашого характеру, вони заважають нам у житті або роботі. Самовиховання – це формування людиною своєї особистості відповідно до свідомо обраними цілями, ідеалами та переконаннями.

Найважливішим ключем до появи мотивації на самовиховання і самовдосконалення, є усвідомлення людиною свого способу життя, свого поведінки або діяльності, яка вимагає змін. Людина повинна зрозуміти, що йому потрібно змінитися. А головне, він повинен захотіти цього.

Наступним важливим елементом цього процесу є опанування навичками самостійної роботи. Чоловік повинен сам знати в яку сторону йому рухатися, щоб змінитися, які дії йому для цього зробити. Це вимагає оволодіння деякими знаннями в тій області діяльності, в якій плануєш, або хоча б хочеш досягти успіху.

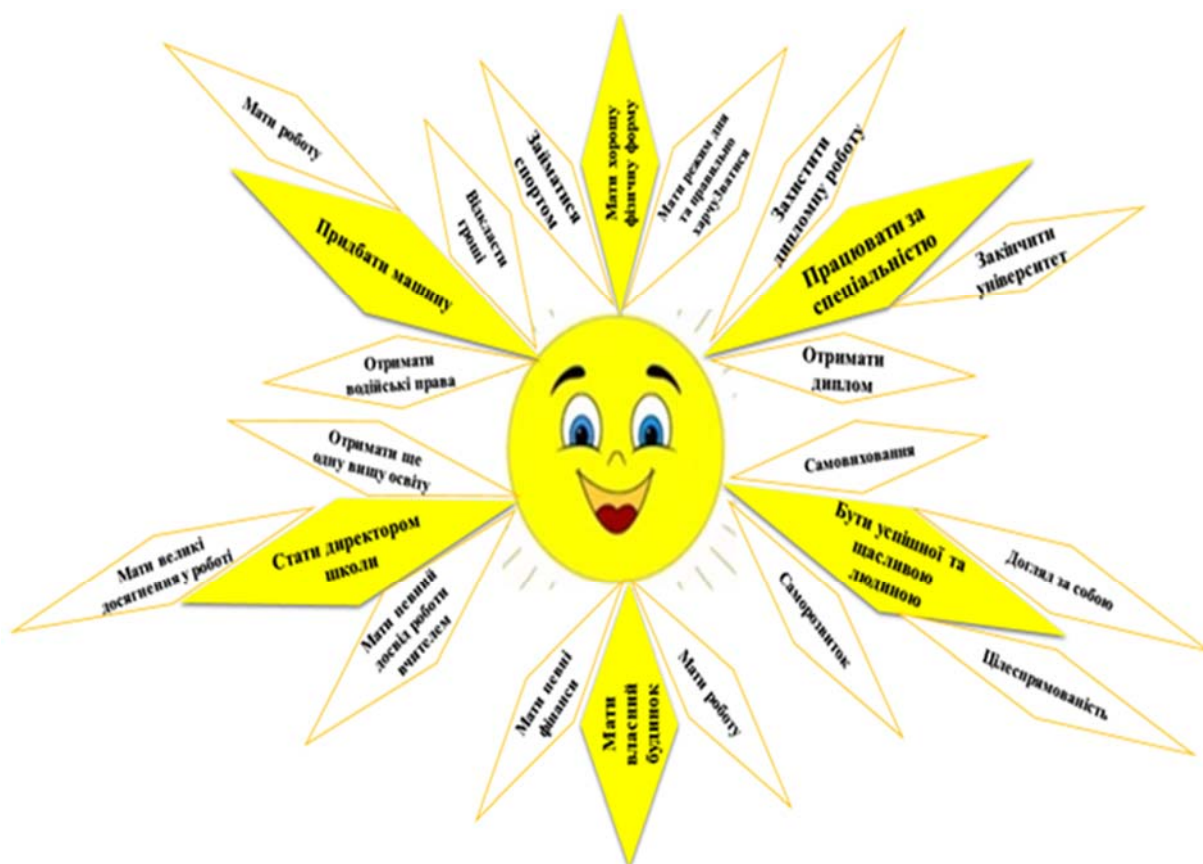
І звичайно, найголовніше в процесі самовиховання, це дії. Недостатньо просто хотіти і знати, потрібно приступати до дій. Необов'язково відразу намагатися охопити якийсь великий обсяг. Набагато важливіше, починати з малого, з маленьких кроків. Крок за кроком довга дорога буде подолана, а мета досягнута.

Часто нашим багатьом планам заважає лень. Напевно, Ви зустрічали хоч раз таких людей, які кожен понеділок сідають на дієту, або йдуть в спортзал, або починають вивчати англійську мову. Хтось

обіцяє почати читати яку-небудь корисну книгу, почати правильно харчуватися, відмовитися від чаю або кави. Але кожен раз, вони опиняються на вихідній точці відліку, з якої починали. І причиною всьому саме лень. Так, важко її подолати. Але потрібно йти на компроміс із самим собою. Потрібно зробити так, щоб лень сама зникла, а твої зобов'язання перейшли в бажання. Щоб з'явилася мотивація до дії. І тоді все вийде.

Самовиховання, самовдосконалення – це нелегка і тривала праця, на неї йде багато часу, інколи все життя. Але отриманий результат цього, безсумнівно, вартий!

ПРОЕКТИВНІ МЕТОДИКИ З САМОРОЗВИТКУ



ПОЕТИЧНІ ТВОРИ СТУДЕНТІВ ПРО САМОВИХОВАННЯ

Бути собою

Що означає бути собою?...
 З цим розумінням рождається кожен-
 Та важко його життям пронести.
 Бути собою не всякий спроможен,
 Поміж «акторів» себе вберегти...
 Люди бояться лишатись собою,
 Бути собою-не бути як всі
 Вміло ховають «себе» за юрбою
 Ховають все, що потрібно душі.
 Ховають віру, Боже натхнення,
 Ховають ненависть і щиру любов.
 Ховають світло, часом затьмення
 Натягують маски для світських
 розмов.
 Від цього плачуть, навіть хворіють,
 Від цього страждають, ночами не
 сплять.
 Від цього тілом, духом сиріють
 Забули як жити, творити, кохать...
 Бути собою-це вірити в себе
 Вірити в щастя, в майбутнє, в мету
 Робити все, що важливо для тебе
 Мати сміливість сказати «люблю»...
 Люди плекають в собі небезпеку
 З печалі й смутку, а може й страху
 Вони ховають «себе» так далеко,
 Що до життя загубили жагу...

**Будь сам собою**

Не треба прислухатися до інших.
 Ти до душі своєї прислухайся.
 Багато є чарівних, розумніших,
 Ти ж сам собою бути намагайся.
 Бо ти такий один лиш, неповторний.
 Таким тебе задумала природа.
 Спокійний, балакучий чи проворний,
 То ж на стандарт ще не відкрилась мода.
 Це й добре — ми не роботи безликі.
 І слава Богу, що усі барвисті.

Аби були в ділах своїх великі,
Із добрим серцем і душею чисті.
То ж сам собою бути намагайся
І власну мати долю та дорогу.
Летіти до високого старайся
Й отримаєш жадану перемогу

Вірш про себе

Я начебто добра, відгуклива, ніжна,
Але мені бридко, коли навкруги
Люди стоять, як льодяники сніжні,
Плюють мені в душу й тікають завжди.

Я ціную людяність, чесність і вірність,
Чимало людей цим хвалитися люблять.
Дуже прикро, як люди втрачають гідність,
Хваляться, але підстави для цього гублять.

Всі люди кажуть, що життя
Ми маєм на періоди ділити.
Насправді, я вважаю, що буття
Треба якась інакше пережити.

Ми всі марнуємо наш цінний час,
Але на що, рахуючи хвилини?
Якщо рівняти всіх людей, то нас
Це має якось зачепити сильно.

От поміркуйте, я- то я,
Але чи сильно ми із вами схожі?
І кожен думає, що різні ми моря,
Чому поводимось, як чужі прохожі?

Мені вісімнадцять рочків,
Це маленька частинка життя,
Але це не означає зовсім,
Що я занадто мила така.

Об'єктивно, я дуже нервова
Та маю комплекс ідеального життя.
Але, розумієте, не буває такого,
Щоб жити без жодного правил забуття.

Насправді, занадто вже складно,

Але сьогодні я всім бажаю
Бути правильним, жити чесно
Бути самим собою.

Вередлива Сонечка

На узліссі, там, де трави, квітнуть квіти де яскраві,
на дубочку, у дуплі жили білочки малі.
Тато Рудь, мама Рижуха – довгий хвіст і гострі вуха.
І було у них малятко вередливе білченятко.
Білченятко – донечка, звали її Сонечка.
Мама будить донечку: - Прокидайся Сонечко ,
сонце встало вже давно, зазирає у вікно.
Каже мамі Сонечка, вередлива донечка:
- Ні не хочу я вставати, хочу я іще поспати.
Мама вже обід готує, Сонечку свою частує:
- Сонечко моє, вставай, умивайсь, за стіл сідай,
На столі лежать горішки і грибочки – сиріжки.
Соня встала неохоче, лапками протерла очі:
- Ні, не хочу я горішки, хочу я соснові шишки,
- вередує Сонечка - білоччина донечка :
– В мене друзів геть нема , я весь час сама й сама.
Мама каже донечці, вередулі- Сонечці:
- Доню, ти не вередуй, встань уранці з сонечком ,
моя люба донечко, добра будь і працююча,
і весела, не сердита, йди у ліс і не забудь ,
що тебе там друзі ждуть.
Білчєня матусю слуха, слів не пропуска повз вуха ,
робить так, як мама скаже, хоч і важко було зразу.
Та тепер у Білчєняти друзів в лісі є багато.

КАЗКА ПРО САМООЦІНКУ

Жила на світі дівчинка Саша. У неї була дуже занижена самооцінка. Вона не любила себе, говорила, що не гарна, була закритою людиною. Коли вона комусь розповідала, що не вірить в свої сили, чогось боїться, всі завжди її підтримували, говорили що це не так, що вона молодець, і дає великий приклад іншим людям. Але Саша не вірила їм, вона не сприймала їхню підтримку, любов, увагу. Це пішло в неї ще з дитинства.

У наш час діти дуже жорстокі, тому що не отримують достатньо любові і підтримки від рідних людей. Коли стається якась ситуація, діти часто виплескують свої негативні емоції на інших дітей, навіть не здогадуючись, що ламають їм життя. Так було і з Сашою. В дитинстві вона була дуже активною дитиною, їй краще за всіх давалась математика, фізкультура, вона найкраще з усіх співала, танцювала, її за це багато хвалили. Тоді ще маленька Саша не здогадувалась, що її чекає, коли вона підросте. Адже поки дітки були малі, вони не дуже добре розуміли, що хтось кращий за них. А коли всі стали вже підлітками, почали активно згущатися з Саші. Всі заздрили їй, з нею ніхто не хотів дружити. А ще і її мама була вчителькою в школі, тому діти найбільше не любили її за це, бо думали, що їй навмисне ставлять високі оцінки.

Хоч Саша і потерпала від різних знущань, але не здавалась. Вона розуміла, що не винна в тому, що може більше за інших дітей. Тому все рівно активно брала участь у різних шкільних змаганнях і конкурсах.

Час ішов швидко, підлітки вже ставали дорослими людьми, а Саша, хоч і росла з ними, але залишалась маленькою ображеною дитиною в душі. Їй було важко, вона не підпускала людей до себе, була дуже агресивною з рідними, тому що завжди очікувала вже якоїсь агресії в свій бік. У неї ніяк не виходило відкритися людям, вона боялась починати нові знайомства.

І ось настав той час, коли Саша закохалась в хлопця зі своєї школи. Він був дуже гарним, добре грав у футбол, його любили всі дівчата в школі, тому вона ні на що не сподівалась.

Якось одного вечора Саша, як завжди, сиділа в соціальних мережах, думала про своє, і тут... руки починають тремтіти, серце вискакує з

грудей, він написав їй «Привіт». Вона дуже перелякалась, думала що, можливо, це він помилково. Але це було не так. Вона йому відповіла. З того часу вони не розлучались. Проводили час разом, говорили, сміялись. Саші було добре з ним, вона відчувала, що це саме та людина, якій можна відкритися.

Одного вечора вони говорили з Ярославом на тему самооцінки. Він був вражений від почутого, говорив що це все неправда, що Саша дуже гарна, тендітна дівчина, і що аж ніяк не закрита людина. Їй було дуже приємно і вона замислилась над тим, що, можливо, не потрібно себе так недооцінювати, варто почати любити себе, вірити в свої сили. Ярослав завжди старався підтримати її, говорив компліменти, хвалив, коли вона готувала йому щось смачненьке, підбадьорював її. Вона йому вірила, і хотіла старатись для нього, щоб показати, що починає любити себе.

Вони активно займались спортом, бігали, скакали, ходили на річку купатись, їздили разом до Києва, багато мріяли про майбутнє, готувались разом до складання іспитів і нормативів в університет своєї мрії.

І Саша зрозуміла, що не потрібно марнувати час на різні образи. Не треба серйозно сприймати слова людей, які хочуть нашкодити тобі, а слід розцінювати їх як недоречний жарт. Саша навчилась відстоювати свою думку і захищати себе. Вона вже не була тією маленькою дівчинкою, яка носила в собі образу дуже багато років. Вона стала дорослою людиною, яка зрозуміла, що кожна людина гарна по-своєму. Тому намагалась ніколи нікому не заздрити, а навпаки, рівнятись на людей, які багато чого досягли у житті.

Ярослав навчив її Жити і Любити себе. Її самооцінка зростала, вона ставала впевненою дівчиною. Старалась не думати про минулі часи. Хоча те, що було в минулому, стало їй важливим уроком. Саша намагалась запам'ятати, як вона підняла свою самооцінку, оскільки вона, як майбутня мама, не хотіла б, щоб її діти були такими ж невпевненими і замкненими в собі.

Любіть себе, сприймайте себе! Активно займайтесь саморозвитком, щодня дізнавайтесь щось цікаве для себе. Не забувайте про свій стан здоров'я. І не думайте про погане. Живіть сьогоднішнім днем, і **все у Вас БУДЕ ДОБРЕ!**

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ «ПІЗНАЙ СЕБЕ»

Мета: формування та розвиток настановлення на самопізнання і саморозвиток, створення позитивного психологічного клімату, формування навичок самоаналізу та самоконтролю, позитивного ставлення до себе і до інших, усвідомлення себе, формування самооцінки, розкриття особистісного потенціалу.

Завдання:

- створити оптимальний соціально-психологічний мікроклімат у колективі з метою сприяння духовному і творчому саморозкриттю учасників;
- допомагати дітям усвідомлювати і розуміти свої позитивні та негативні риси;
- сприяти розвитку навичок самоаналізу та самоконтролю;
- формувати позитивне ставлення до себе, адекватну самооцінку;
- відпрацювати навички співпраці, толерантного ставлення до інших;
- розкривати в дітях здібності та потенціал.

Матеріали: плакат із «Правилами роботи», вислови філософа («Пізнай себе, пізнай свою природу – і ти пізнаєш істину», «Не бійся виправляти свої помилки» Конфуцій), зображення чаші, стікери у вигляді сердечок, сонце, сніговик, кошик, м'яка іграшка, папір А-4, фломастери, маркери.

Хід заходу:

1. Вступне слово психолога (3 хв.)

Я рада всіх вітати. На тренінгу у нас присутні гості. Подаруємо їм свої щирі посмішки.

Пам'ятаєте діти, я часто говорю такі слова: «Починаємо з себе. Працюємо над собою». Це не просто слова. Щоб працювати над собою, своєю поведінкою, треба знати себе.

Притча «Раббі Зусі» про необхідність самовдосконалення.

Одна людина (Раббі Зусі) вирішила змінити світ. Але світ такий великий, а людина (Зусі) – така маленька. Тоді людина (Зусі) вирішила змінити своє місто. Але місто – таке велике, а людина (Зусі) – така маленька. Тоді людина (Зусі) вирішила змінити свою сім'ю. Але сім'я у нього (Зусі) така велика, одних дітей з десяток. Так людина (Зусі) дісталася до того єдиного, що вона в силах змінити, будучи таким маленьким, – самого себе.

Психолог: Для того щоб стати моральною і вихованою людиною, необхідно добре знати самих себе: і те добре, що є в нас, і наші недоліки.

Крім того, треба знати або хоча б уявляти, якими ви хотіли б або вважали за необхідне стати, до чого ви прагнете. Тільки порівнявши себе з вашим ідеалом, ви зможете побачити, що вам слід вдосконалювати в собі, й визначити, як це слід робити.

Сьогодні на тренінгу ми будемо навчатися пізнавати себе, краще розуміти себе та інших, будемо вчитися змінювати себе на краще.

2. Вправа «Знайомство» (5 хв.)

Учасникам пропонується по колу назвати своє ім'я та продовжити речення:

«Привіт, Я цікава людина, тому що...»



3. Вправа «Правила роботи» (2 хв.)

Мета: прийняття правил роботи групи.

- Діти, навіщо потрібні правила?

Психолог: Правила регулюють відношення між людьми, за їхньою допомогою створюються необхідні умови роботи. Це інструмент, який стримує та регулює поведінку учасників. Для спільної роботи нам необхідно укласти угоду, опираючись на деякі правила. Учасники читають написане на плакаті і приймають правила роботи групи.

Правила роботи:

1. Бути активним.
2. Звертатися одне до одного на ім'я.
3. Не критикувати.
4. Повага до того, хто говорить.
5. Говорити коротко, конкретно й тільки про те, що сам відчуваєш.

- #### 4. Вправа «Очікування» (5 хв.)

Психолог на дошку прикріплює плакат із малюнком чаші, а дітям роздає стікери у вигляді сердечок. Пропонує подумати, чого вони очікують від заняття, і написати на сердечках. Потім прочитати написане і приклеїти їх у символічну чашу, зображену на плакаті.



5. Вправа «Наші гідності та недоліки» (3 хв.)

Мета: роз'яснення понять «гідність людини», «недоліки людини», спонукання дітей до самооцінки своїх достоїнств і недоліків, спонукання дітей до усунення своїх недоліків.

Психолог: Діти, є риси характеру, які є гідностями людини, а є риси, що вважаються недоліками. Гідності людини – це позитивні, гарні риси характеру людини, недоліки – негативні погані риси характеру людини. Я буду перераховувати якості людини. Якщо почуєте позитивну якість (гідність), плескайте в долоні. Якщо почуєте негативну якість, тупайте ногами.

Акуратний, агресивний, ощадливий, безвідповідальний, безсовісний, благородний, ввічливий, уважний, вихований, запальний, веселий, грубий, зухвалий, дисциплінований, доброзичливий, жадний, жорстокий, турботливий, заздрісний, злий, ласкавий, брехливий, допитливий, мужній, зухвалий (дерзкий), глузливий, неохайний, товариський, обережний, підлий, розуміючий, порядний, байдужий, скромний, боязкий, впертий, хитрий, чесний, щедрий, добрий.

6. Вправа «Важлива риса» (3 хв.)

– Зараз подумайте і скажіть, яку людську якість ви найбільш цінуєте і хотіли б набути?

7. Вправа «Аналіз вислову» (7 хв.)

– Як ви вважаєте, що означає вираз «Пізнай самого себе»?

Учасникам групи пропонується об'єднатися в 2- 3 групи. Кожна група записує на листочках за 5 хв. свої думки, презентують.

Психолог: Пізнати самого себе – це означає зрозуміти свій внутрішній світ, побачити і прийняти свої не тільки позитивні якості, а й негативні, такі, як помста, ненависть, злість і т.д., які людина сама ж створила, позбавити себе від них, вивчивши таємницю свого внутрішнього світу та світу людських почуттів.

Шлях до самопізнання в кожної людини свій, і тому слід починати його з аналізу своїх вчинків, своєї поведінки, спостереження за собою. Щоб пізнати себе потрібно зрозуміти: що потрібно в цьому житті, що хочу досягти? Подивитись з боку на себе, тому що це є дуже важливим, так же само як «Що я можу?». Від цього може залежить вибір свого майбутнього.

8. Вправа «Інформаційне повідомлення. Самопізнання» (3 хв.)

Кожен з нас – будівельник власної особистості. Будь яка людина здатна багато на що, якщо своєчасно зможе зазирнути в себе та побачити те маленьке, що може перетворитися у дещо велике та значиме.

Багато людей задовольняються малим, не докладаючи особливих зусиль, і все своє життя звинувачують оточуючих в тому, що їхні долі не склалися. Інші ж докладають титанічних зусиль і воістину стають титанами.

Але психологи вже давно зробили свій висновок: будь-яка людина талановита.

Самопізнання – це відкриття себе, виявлення передусім своїх позитивних якостей і можливостей і тих задатків, які потім шляхом самовиховання людина зможе перетворити в здібності, а талант, в стійку рису характеру.

Основне правило самопізнання – шукати в собі істинне «Я». Все в собі пізнати неможливо, вірніше, важко. Кожна людина має пізнати психологію власної особистості, мати уявлення про психологічні механізми і закономірності образу власного «Я», своєї пам'яті, уявлення, волі, здібностей, індивідуальності – всього того, що як кінцевий результат якого-небудь складного і важливого процесу вона підмічає в самій собі. Самопізнання – це вивчення психічних властивостей, процесів і станів своєї особистості, в тому числі її спрямованості (мета, мотиви, інтереси, ідеали, переконання), характеру, темпераменту, здібностей, пізнавальних процесів (відчуття, сприйняття, увага, пам'ять, уявлення, мислення), вольових емоційних процесів, а також психофізіологічного стану організму і особистих якостей.

Людина діє і діючи вона змушена пізнавати себе так само як вона пізнає своє оточення. Аналізуючи результати своєї діяльності, власну поведінку, рівень фізичного і психічного здоров'я, особа пізнає свої якості. Самооцінка визначається світоглядом, ідеалами, рівнем інтелектуального розвитку особи. **Отже, компонентами самопізнання є: «мої уявлення про мене», мої уявлення про світ.**

9. Вправа «Який я? Мої плюси та мінуси» (8 хв.)

а) Вправа «Сонце».

Мета: усвідомлення своїх позитивних рис характеру.

Завдання: Дітям пропонується на зображеннях сонечка написати на його промінчиках 5 позитивних рис.

Обговорення:

- Чи важко було визначити риси характеру? Чому?
- Психолог: «Хваліть себе. Критика руйнує внутрішній дух, а похвала зміцнює його».

б) Вправа «Сніговик»

Мета: навчання об'єктивно оцінювати свої якості; усвідомлювання власних слабких сторін; формування адекватної самооцінки.

Завдання: Кожен учасник отримує модель-малюнок сніговика, на

якому записує свої «мінуси» – негативні якості і зачитує написане вголос.

Обговорення:

– Які труднощі виникали у вас упродовж виконання вправи?

Ведучий:

Висновок. Приймайте свої недоліки. Визнайте, що вони – ваша відповідь на якусь потребу, і зараз ви шукаєте новий, позитивний спосіб задовольнити цю потребу. Тому з любов'ю попрощайтеся зі старою негативною поведінкою. Зумійте побороти свої недоліки.

«Не бійся виправляти свої помилки» Конфуцій.

Приклад організації:



10. Вправа-руханка «Ялинки, ліхтарики» (3 хв.)

Мета: Підвищення позитивного настрою та згуртованості групи, синхронізація роботи півкуль, розвиток уваги, рухової активності, вивільнення зайвої енергії, активний перепочинок.

Під пісню учні виконують певні рухи. На слово «Ялинки», піднімають руки вгору і змикають над головою. На слово «Ліхтарики», роблять рухи кистями рух і присідають.

11. Вправа «Кошик для сміття» (5 хв.)

Мета: формування навичок самоаналізу, самопізнання, поглиблення знань одне про одного через розкриття якостей кожного учасника.

Психолог:

Ми перебуваємо в колективі. Іноді стосунки бувають не дуже привітні.

- Які ж риси характеру ускладнюють відносини в колективі?

(Учні називають: невпевненість у собі, пихатість, гордість, брехливість, злість, недовіра, підозрілість, коли в очі говорять одне, а позаочі інше, коли ревнують, коли доносять одне на одного, не чують і не хочуть слухати тощо)

- А тепер напишіть одну рису, яка ускладнює ваше життя в колективі на окремих аркушах, спробуйте найдужче їх зім'яти і викиньте ваші погані риси у кошик для сміття. *(Учні викидають папірці в кошик для сміття)*

Обговорення:

- Для чого, на вашу думку, була ця вправа?

12. Малювання на тему «Я щасливий, коли...» (8 хв.)

Мета: діагностика емоційної сфери учнів

Психолог: Діти, тепер давайте подумаємо, що таке щастя. Що потрібно людині, щоб вона була щасливою. У кожного щастя своє. У своїх малюнках спробуйте відобразити це. Намалюйте малюнок на тему «Я щасливий(а), коли....» Включаємо спокійну музику. Діти малюють.

13. Вправа «Комплімент» (6 хв.)

Мета: підвищення самооцінки іншої людини, усвідомлення своїх позитивних рис.

Психолог кидає дитині іграшку, при цьому каже комплімент. Комплімент – це люб'язний вислів із похвалою. Отже, згадайте найкращі риси своїх однокласників і, звертаючись до кожного на ім'я, скажіть комплімент.

Обговорення:

- Кому було важко сказати товаришеві комплімент?
- Кому було приємно чути гарні слова на свою адресу?

14. Поради «Як можна працювати над собою»: (3 хв.)

1. Не бійтеся приймати рішення та доводити його до кінця.
2. Зберігайте працездатність, заряд творчості та виправданого ризику.
3. Шукайте у собі позитивне та демонструйте це.
4. Не будьте самовпевненими та не бійтеся ставити питання.
5. Шукайте в собі інтерес до різних справ та займайтесь ними.
6. Не втрачайте миті удачі.
7. Не висувайте до себе нездійснених вимог, але при цьому прагніть до підкорення нових висот.
8. Прислухайтесь до себе і вивчайте себе. Це дасть вам сили до руху вперед.
9. Чітко визначайте свої достоїнства і недоліки. Це сприяє успіху.
10. Навчіться радіти кожному прожитому дню і вчіться витягувати уроки з кожного прожитого дня.
11. Любіть людей і вони відповідатимуть вам тим же.

15. Рефлексія тренінгу (5 хв.)

Учасники по колу характеризують свій настрій, обмінюються думками й почуттями щодо тренінгу. Продовжити: «Під час заняття я зрозумів, що...

Заключне слово психолога.

Наш тренінг закінчився, я дякую вам за щирість і співпрацю. Бажаю творити добро і одержувати від цього задоволення.

Способи саморегуляції, пов'язані з управлінням тонусом м'язів, рухом тіла

- ✓ Дихайте глибоко і повільно.
- ✓ Внутрішній погляд по усьому вашому тілу.
- ✓ Намагайтесь ще сильніше напружити місця затисків.
- ✓ Відчуйте цю напругу та різко скиньте напругу - робіть це на видиху.



Саморегуляція: вправи

Дихальна вправа для швидкого зняття стресу.

Зробити вдих, рахуючи від 1 до 4, затримати на дихання (1-4), потім зробити видих на 1-4, знову затримати дихання на 1-4.

Подихайте так хоча би 3-4 цикли. Тіло саме по собі випростується і покращиться настрій!

Психо-м'язова вправа «Гора з плечей».

Необхідний час: 3 с.

Виконується стоячи, можна на ходу.

Максимально різко підняти плечі, широко розвести їх назад і опустити. Повторити не менше 6 разів.

Такою повинна бути постійно ваша постава.

Зменшиться напруга і підвищиться ваша впевненість у собі.



35

Саморегуляція: вправи

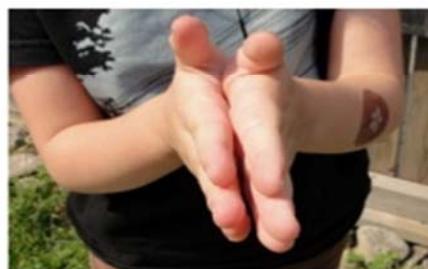
«Долоні». Тріть долоні одну об іншу, поки не з'явиться тепло.

Це енергія сили. Далі «вмийтеся» долонями, потеріть пальцями мочки вух, потріть вуха.

Відразу відчуєте приплив сил.

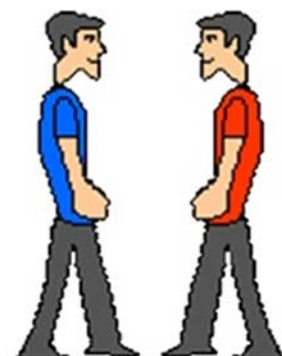
«Ім'я». Спробуйте написати своє ім'я головою в повітрі.

(Це завдання підвищує працездатність мозку).



Перша допомога при стресі

- не приймайте жодних рішень;
- рахуйте до 10;
- займіться своїм диханням.



Шкідливі поради

Коли десь хтось нав'язливо із себе вас виводить,
Повільно порахуйте ви до десяти,
А потім дайте в пику, і спокій вас охопить —
Фізична вправа зніме стрес, до бабці не ходи.

Техніка розслаблення «Сині речі»

Техніка допомагає розслабитися, прийти в стан врівноваженості.

Прийміть зручну позу. Для цього можна сісти на стільці в «позу кучера», розставивши ноги, опустивши підборіддя на груди. Можна зайняти положення, напівлежачи в м'якому кріслі. Можна лягти на підлогу на спину. Закрийте очі і спробуйте по черзі згадати різні сині речі, з якими вам доводилося мати справу в житті: синє горнятко, синій автомобіль, синє небо, синю сукню...



Синій колір розслабляє, та врівноважує, налаштовує на роздуми.
Згадавши 20-30 різних синіх речей, ви помітите зміни свого стану.

Корисні поради

Якщо ви на когось дуже розсердилися, то візьміть аркуш паперу і напишіть на ньому все, що ви думаєте про цю людину, не соромлячись у висловлюваннях.

Потім аркуш зімніть і закиньте абикуди або спаліть.

Відразу відчуєте приплив енергії, а разом зрозумієте, що ця особа не варта ваших нервів.



Корисні поради

Якщо вам просто потрібно розрядитися, то прийміть теплий душ, поплачте під струменем води, заспівайте улюблену пісню, покричіть, що захочеться.

Щоб запобігти стресу, більше рухайтесь, займайтеся фізкультурою.

Якщо є можливість, пограти у теніс, знімайте психологічну напругу, вдаряючи ракеткою по кульці. Разом і грати навчитесь.



Корисні поради

Висипайтесь. Дуже велика активність і недостатній сон перешкоджають рівновазі вашого організму.

Більше смійтесь.

Знаходячись у дійсно стресовій ситуації, поставте собі запитання: «Чи буде це мені здаватися важливим через 5 років?»

Мабуть, стрес згасне, тому смійтесь і перестаньте хвилюватися.

Слухайте музику.



Додаток Л

ВІДГУКИ СТУДЕНТІВ ПРО КУРС (ІЗ ТВОРЧИХ РОБІТ)

«...Я людина, хоч і творча та трохи стурбована, але все ж таки люблю в речах порядок та чистоту. Бувають дні, коли я нехтую цим і не кладу все на свої місця, але більшість часу я все ж таки перебуваю в чистоті, тому що порядок навколо = порядок в голові.

Я трохи лінивий. Так, читаю книги, намагаюсь займатися спортом, але лінь вбити складно. Тому іноді я вилізаю зі своєї зони комфорту та розвиваюсь. На одному місці розвитку не знайдеш. Або я рухаюсь, або деградує. Признаюсь, іноді теж деградує, лежачи на дивані☺

Я спочатку так багато хотів розказати, але з часом трохи забув, і все ж вирішив подякувати за пройдений курс. Так склалося, що це останнє завдання, яке я виконую з Вашої дисципліни «Самовиховання і саморегуляція особистості».

*Цей курс мені сподобався: десь підкинув ідей, десь створив настрій, а десь додав знань, і це я вважаю головним. Адже знання роблять людину вихованою та успішною. Хочу закінчить свою розповідь цитатою, яка супроводжувала мене весь час, коли я вивчав Вашу дисципліну: **Освіта допоможе вам вижити, а самоосвіта приведе вас до успіху!** (Джимі Рон).*

«У невеличкому містечку жила дівчинка – Тетянка. Вона невеличкого зросту, має руське волоссячко і неймовірно зелені оченята. Тетянка живе з батьками, яких дуже поважає та цінує. Взагалі, вона з самого дитинства була дуже спокійною, чемною та слухняною...

Пройшло багато часу і Тетянка стала вже випускницею. Вона отримала свідоцтво, в якому не мала жодної оцінки нижче 10 балів. Але їй не вдалося стати медалісткою, бо вона дуже перехвилювалася та погано написала екзамен. Вона відчувала невпевненість та провину за це перед батьками, вчителями та директоркою, які дуже сподівалися на неї та її знання... Але все ж вона вступила до омріяного вищого навчального закладу.

Навчаючись, вона познайомилась із дуже цікавою дисципліною, яка мала назву «Самовиховання та саморегуляція особистості». Познайомившись із самовихованням, вона вирішила, що це допоможе їй у майбутньому, а особливо у її майбутній професії. Вона мріяла бути ідеальною вчителькою для діточок, а для цього необхідно докласти багато зусиль, особливо у роботі над собою...»

Навчальне видання

**СЕРЕДА
Ірина Валеріївна**

**САМОВИХОВАННЯ І САМОРЕГУЛЯЦІЯ
ОСОБИСТОСТІ:
ОСНОВИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ**

*Методичні рекомендації
для самостійної роботи студентів з вивчення курсу
за змішаною формою навчання*

Формат 60×841/16. Ум. друк. арк. 9,4. Тираж 100 пр. Зам. № 534-645.

Видавець і виготовлювач
Товариство з обмеженою відповідальністю фірма «Іліон».
54038, м. Миколаїв, вул. Бузника, 5/1.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 1506 від 25.09.2003 р.