

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШІНСЬКОГО»**

О. М. ЧУСОВА

**САМОРЕГУЛЯЦІЯ І САМОВИХОВАННЯ
ОСОБИСТОСТІ: ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2019

УДК 378:37.013.42(042.4)
Ч94

Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Південноукраїнського національного
педагогічного університету імені К. Д. Ушинського»
(протокол № 11 від 27.06.2019 р.)

Рецензенти:

В. В. Корнєшук – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної роботи та кадрового менеджменту ДЗ «Одеський національний політехнічний університет».

Т. Ю. Осипова – доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Чусова О. М.

Ч-94 Саморегуляція і самовиховання особистості: опорний конспект лекцій: методичні рекомендації / О. М. Чусова.— Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2019. — 52 с.

Опорний конспект лекцій розкриває основні теоретичні положення навчальної дисципліни «Саморегуляція і самовиховання особистості». Подано теми та плани лекційних занять, структурно-логічні схеми, список рекомендованих джерел. Опорний конспект лекцій створено для організації самостійної роботи студентів та дистанційного навчання за курсом «Саморегуляція і самовиховання особистості».

Опорний конспект лекцій адресований студентам і викладачам педагогічних вузів спеціальності 231 «соціальна робота».

УДК 378:37.013.42(042.4)

© О. М. Чусова, 2019

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО ДИСЦИПЛІНУ ...	5
1.1. Опис предмета навчальної дисципліни.....	5
1.2. Структура навчальної дисципліни.....	6
1.3. Особливості лекційних занять з навчальної дисципліни «Саморегуляція і самовиховання особистості».....	9
РОЗДІЛ 2 ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЛЕКЦІЙ	12
2. 1. Зміст лекційного курсу.....	12
2. 2. Матеріали для лекційних занять.....	27
2.2.1. Змістовий модуль I. Зміст та особливості самовиховання та саморегуляції особистості.....	28
2.2.2. Змістовий модуль II. Організація процесу самовиховання.....	40
2.2.3. Змістовий модуль III. Методи організації самовиховання та саморегуляції.....	40
2.2.4. Змістовий модуль IV. Формування вміння професійного самовиховання у студентів.....	46
2. 3. Рекомендована література.....	48

ВСТУП

Формувати в підростаючих поколіннях здатність до самовиховання, самопізнання, саморозвитку та самореалізації – одне з основних завдань, яке стоїть перед школою, сім'єю та суспільством. Соціальному працівнику потрібен чіткий орієнтир, який вів би його до усвідомлення цілей, завдань та специфіки професійної діяльності. Таким орієнтиром є знання, отримані у вищих педагогічних закладах освіти, а також загальнолюдські цінності, що виконують функції внутрішнього регулятора, керівника поведінкових норм, зумовлюють переваги в прагненнях і бажаннях, впливають на життєву спрямованість особистості. Майбутній соціальний працівник повинен поставити перед собою ціль як можна краще підготуватись до професійної діяльності. Оволодіння технологією професійного самовиховання і саморозвитку допоможе майбутньому соціальному педагогу продуктивно організувати самостійну підготовку до професійної діяльності і скоротить шлях до майстерності.

Сучасне розуміння педагогічного феномену самовиховання ґрунтується на засадах свідомої життєтворчості особистості, її здатності до самоактуалізації, самоорганізації й саморегуляції власного розвитку. При цьому самовиховання розглядається не тільки як система спеціальних методів і прийомів самовдосконалення, а і як організація способу життя людини з метою досягнення високого рівня особистісного й професійного розвитку.

Курс «Самовиховання і саморегуляція особистості» – дисципліна, присвячена оволодінню студентами знаннями, що дозволяють вивчити себе, усвідомити власну професійну мотивацію і можливості саморегуляції. Введення цього курсу як навчальної дисципліни в систему підготовки працівників соціальної сфери пов'язане з необхідністю звернути увагу на місце і роль самоорганізації і самовиховання в структурі життєтворчості особистості, без чого не можливе створення фундаменту для досягнення високого рівня професіоналізму.

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

1.1. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна спрямована на процес самоактуалізації студентів як необхідної умови успішного поступового професійного становлення та зростання особистості майбутнього соціального працівника та соціального педагога.

Мета вивчення дисципліни «Саморегуляція і самовиховання особистості» полягає у розвитку наукового психологічного мислення студентів; створенні умов для соціального, культурного та професійного самовизначення особистості шляхом підвищення рівня психологічної культури, усвідомлення кожним власної індивідуальності та володіння механізмами самопізнання, саморозвитку та самореалізації.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є процеси самовиховання та саморегулювання особистості.

Основними завданнями вивчення дисципліни є: теоретично та практично оволодіти майстерністю як особливою якістю педагогічної діяльності у процесуальному та результативному аспектах на основі професійного самовиховання.

Методи навчання: лекції із застосуванням презентацій, відеофільмів; педагогічні дослідження; розв'язування педагогічних задач або творчих завдань; моделювання навчально-виховного процесу або його фрагментів; вивчення матеріалів передового педагогічного досвіду; написання рефератів; розв'язування творчих та практичних завдань; пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж, дискусія, диспут, вправи, ілюстрації, демонстрація, робота з літературою, пізнавальні ігри, навчальна дискусія, виконання творчих завдань; робота над навчальним проектом.

Курс орієнтований на студентів, що навчаються за спеціальністю 231 «Соціальна робота» (бакалаври). Курс розроблено за вимогами кредитно-модульної системи і передбачено 4 змістових модулів та розраховано на 210 годин (3 кредити ECTS).

1.2. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№	Назва змістових модулів і тем	Кількість годин									
		Денна форма					Заочна форма				
		усього	у тому числі				Усього	У тому числі			
			Л.р.	П.р.	Інд	С.р		Л.р.	П.	Інд	С.р
МОДУЛЬ 1. Психолого-педагогічне обґрунтування самовиховання і саморегуляції											
	Змістовий перший модуль Зміст та особливості самовиховання та саморегуляції особистості	90	14	16	20	40	90	6	6	20	58
1.	Психолого-педагогічні засади самовиховання та саморегуляції.	51	8	8	5	30	25	2	2	5	16
2.	Суть процесу самопізнання як компонента самовиховання	11	2	2	5	2	21	1	1	5	14
3.	Самооцінка у структурі самовиховання	13	2	2	5	4	21	1	1	5	14
4	Регулятивні операції у процесі самовиховання	15	2	4	5	4	23	2	2	5	14

Змістовий другий модуль Організація процесу самовиховання		40	6	8	6	20	42	3	3	6	30
5.	Особливості процесу самовиховання	12	2	2	2	6	14	1	1	2	10
6.	Вікові особливості самовиховання та їх характеристик	12	2	2	2	6	14	1	1	2	10
7	Суть професійного самовиховання і саморозвитку майбутніх фахівців соціономічної сфери.	16	2	4	2	8	14	1	1	2	10
Разом за першим модулем		130	20	24	26	60	132	9	9	26	88
МОДУЛЬ II. Технології самопізнання в процесі самовиховання											
Змістовий третій модуль Методи організації самовиховання та саморегуляції.		30	4	6	6	14	26	1	3	6	16
8.	Методи самовиховання	12	2	2	2	6	12	1	1	2	8

9	Пізнання особливостей особистості	18	2	4	4	8	14	-	2	4	8
Змістовий четвертий модуль Формування вміння професійного самовиховання у студентів		50	6	10	8	26	52	2	6	8	36
10	Вплив на оточуючих. Управління та регуляція емоційними станами та поведінкою людини.	11	1	2	2	6	12	1	1	2	8
11	Методи діагностики та корекції самооцінки	11	1	2	2	6	11	-	1	2	8
12	Технології саморозвитку особистості.	14	2	2	2	8	14	-	2	2	10
13	Емоційна саморегуляція. Методики релаксації у системі аутогенного тренування та інших системах.	14	2	4	2	6	15	1	2	2	10

Методи самонавіювання з практики гештальттерапії та когнітивної терапії.											
Разом за другим модулем	80	10	16	14	40	78	3	9	14	52	
УСЬОГО ГОДИН:	210	30	40	40	100	210	12	18	40	140	

1.3. ОСОБЛИВОСТІ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «САМОРЕГУЛЯЦІЯ І САМОВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ»

Провідна роль лекції у викладанні навчальних дисциплін кафедри пов'язана з їх змістовим аспектом, організаційними засадами та методичними особливостями. Основний зміст лекції становлять центральні методологічні, теоретичні і практичні проблеми. Розкривають у лекції не всі питання теми, а найважливіші, найсуттєвіші, що вимагають наукового обґрунтування. У нормативно-директивних документах, які визначають зміст і організацію навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах України, обґрунтовано головні вимоги до лекцій, реалізація яких дає змогу повною мірою використовувати значні навчальні й виховні можливості цієї форми навчання, підвищити вплив кожної лекції на свідомість і почуття студентів.

Процес навчання у вищій школі реалізують у межах різноманітної цілісної системи організаційних форм і методів навчання. Кожна форма розв'язує своє спеціальне завдання, але сукупність форм і методів навчання створює єдиний дидактичний комплекс, функціонування якого підпорядковано об'єктивним психолого-педагогічним закономірностям навчального процесу.

Лекція – методологічна й організаційна основа для всіх навчальних занять, зокрема й самостійних (методологічна, тому що вводить студента в науку загалом, надає навчальному курсу концептуальності; організаційна – тому що решта форм навчальних занять так чи інакше "зав'язані" на лекцію, найчастіше логічно заплановані після неї, спираються на неї змістовно і тематично. Її основна дидактична мета – формування орієнтувальної теоретичної основи для подальшого засвоєння студентами навчального матеріалу.

Лекція – чіткий, системний виклад окремої наукової проблеми або теми. Мета лекції полягає в допомозі студентам оволодіти методами самостійної роботи з підручниками, посібниками, першоджерелами. Лекція – один з найважливіших чинників в організації навчальної діяльності студентів.

Під час лекцій з навчальної дисципліни «Саморегуляція і самовиховання особистості» використовуються лекції проблемного характеру (лекція-діалог, лекція-прес-конференція тощо) відтворює реальні форми взаємодії викладача і студента, які обговорюють теоретичні питання. З допомогою таких лекцій педагог закладає перехід від простої передачі інформації до активного засвоєння змісту навчання із залученням механізмів теоретичного мислення і всієї структури психічних функцій. У цьому процесі зростає роль діалогічної взаємодії і спілкування під час лекції, посилюється значення соціального контексту у формуванні професійно важливих якостей особистості майбутнього спеціаліста.

Можливо визначити особливості сучасної ефективної лекції як активного методу та психологічні технології спільної освітньої діяльності зі студентами:

- ❖ високий науково-теоретичний і соціально-культурний рівень лекції;
- ❖ триланкова структура кожної лекції: вступ (завдання і план роботи), основна частина (дедуктивна або індуктивна побудова змістового викладу) і висновки (підсумки, узагальнення, рекомендації);
- ❖ жвава і цікава подача змісту лекції, що посилюється чіткістю вимови, граматичною та стилістичною правильністю живого мовлення лектора, а також умілим

використанням допоміжних засобів — інтонації, міміки, жестів;

- ❖ повідомлення на лекції не лише теоретичних знань (теорії, закони, закономірності, поняття тощо), а й соціально-унормованої (плани, проекти, програми, технології, методики) та культурно-ціннісної інформації (ідеї, ідеали, переконання, оцінки, вірування, мотиви та ін.);
- ❖ економне використання лекційного часу завдяки вибору оптимального темпу викладення освітнього змісту, підготовки проблемних запитань студентам задля налагодження оперативного зворотного зв'язку, щоб бачити, як відбувається процес розуміння у студентській аудиторії;
- ❖ широке застосування графічно-символічних засобів (моделі, схеми, таблиці, креслення, символи, графіки, формули) для підтвердження чи спростування будь-якої значущої теоретичної засади або повного методологічного положення;
- ❖ професійна робота з психоемоційним настроєм аудиторії на тлі повного душевного втілення лектора як фахівця-науковця, громадянина та особистості за принципом «тут і тепер».

У процесі викладання навчальної дисципліни «Саморегуляція і самовиховання особистості» використовуються наступні види лекційних занять:

1. За дидактичними завданнями:

- вступні,
- поточні,
- заключні,
- узагальнюючі,
- оглядові,
- лекції - консультації,
- лекції – візуалізації.

2. За способом викладу матеріалу:

- бінарні,
- лекції-дискусії,
- проблемні лекції,
- лекції - конференції.

РОЗДІЛ 2 ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЛЕКЦІЙ

2. 1. ЗМІСТ ЛЕКЦІЙНОГО МАТЕРІАЛУ

Модуль 1. Психолого-педагогічне обґрунтування самовиховання і саморегуляції

Змістовий модуль 1. Зміст та особливості самовиховання та саморегуляції особистості

Тема 1. Психолого-педагогічні засади самовиховання та саморегуляції.

Самовиховання як усвідомлений, керований особистістю саморозвиток. Суть поняття самовиховання. Роль виховання у процесі самовиховання. Саморозвиток в психіці людини та його прояв. Роль самовиховання в розвитку особистості. Взаємозв'язок саморозвитку і самовиховання. Самовиховання як вищий етап виховного процесу. Вплив самовиховання на комплексний підхід у виховному процесі.

Історія самовиховання. Філософські концепції про виховання та самовиховання. Проблема самовиховання в античній культурі, у Середньовіччі, в епоху Відродження і Просвітництва.

Теоретичні основи самовиховання у роботах вітчизняних вчених. Українська народна педагогіка про значення самовиховання, самовдосконалення. Самовиховання у житті та діяльності видатних людей. Програма самовдосконалення Л. М. Толстого, А. С. Макаренка, В. О. Сухомлинського. Моральні правила К. Д. Ушинського. Теоретичні основи самовиховання у роботах зарубіжних вчених.

Структура потреб людини. Класифікація потреб за П. В. Симоновим: біологічні, ідеальні, соціальні потреби. Класифікація потреб за А. Маслоу. Місце потреби у самореалізації в цих класифікаціях. Співвідношення понять «самореалізація», «самовираження», «самоствердження», «самоактуалізація».

Самовиховання як неодмінний компонент та умова самореалізації. Роль

самовиховання у процесі соціалізації індивіда. Співвідношення самовиховання і виховання. Цінність самовиховання з об'єктивної та суб'єктивної точок зору.

Структура процесу самовиховання: самопізнання, самоставлення, саморегуляція. Воля - провідна функція у самовихованні. Основне правило самопізнання. Самооцінка. Саморегуляція. Структурна модель самовиховання особистості.

Завдання: створити презентацію за проблематикою теми №1; розробити рекомендації по розвитку вольових якостей

Література

1. Бех І. Д. Виховання особистості: [наук. видання]. К.: Либідь, 2003. 280 с. (Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади; т. 1). (Кн. 1).
2. Бех І. Д. Виховання особистості: [наук. видання] / Бех І. Д. К.: Либідь, 2003. 344 с. (Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади; т. 2). (Кн. 2).
3. Волкова Н. П. Педагогіка: [посібник для студентів вищих навчальних закладів]. К.: Видавничий центр «Академія», 2001. 576 с.
4. Галузяк В. М. Педагогіка: [навчальний посібник] / В. М. Галузяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. Вінниця: «Книга-Вега», 2003. 416 с.
5. Зязюн І. А. Педагогіка добра : ідеали і реалії : [науково-методичний посібник]. К.: МАУП, 2000. – 312 с.
6. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : [навчальний посібник]. К. : Вища школа, 2005. 343 с.

Тема 2. Суть процесу самопізнання як компонента самовиховання

Сутнісна характеристика особистості та її психологічна структура. Поняття: «свідомість», «самосвідомість», «самопізнання». Роль свідомості та самосвідомості в процесі самопізнання.

Поняття «Я»-концепції». Психологічні механізми самовиховання. Роль когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів. Структура «Я» та самовиховання. Я-ідеальне та його роль у визначенні мети самовиховання. Досягнення згоди з самим собою. Досягнення гармонії з оточенням. Сенс життя і призначення людини. Реалізація людини у різних сферах життєдіяльності.

Завдання: розробити проект «Мое майбутнє»

Література

1. Бех І. Д. Виховання особистості : [наук. видання]. К. : Либідь, 2003. 280 с. (Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади ; т. 1). (Кн. 1).
2. Волкова Н. П. Педагогіка : [посібник для студентів вищих навчальних закладів]. К. : Видавничий центр «Академія», 2001. 576 с.
3. Галузяк В. М. Педагогіка : [навчальний посібник] / В. М. Галузяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. Вінниця : «Книга-Вега», 2003. 416 с.
4. Зязюн І. А. Педагогіка добра : ідеали і реалії : [науково-методичний посібник]. К. : МАУП, 2000. – 312 с.
5. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : [навчальний посібник]. К. : Вища школа, 2005. 343 с.

Тема 3. Самооцінка у структурі самовиховання

Самоставлення — це самооцінка особистості. Самооцінка — це оцінка особистості самої себе. Самооцінка та її суб'єктивність. Самооцінка та успіх. Адекватність самооцінки. Види самооцінки і їх значення. Характерні риси людей з завищеною та заниженою самооцінкою. Умови об'єктивної самооцінки. Правила формування об'єктивної самооцінки. Рівні самооцінки: процесуально-ситуативний, якісно-ситуативний, якісно-консервативний і якісно-динамічний. Фактори, що впливають на формування самооцінки особистості та умови її вдосконалення. Методика самооцінювальної діяльності.

Завдання: розробити програму корекції неадекватної самооцінки.

Література

1. Волкова Н. П. Педагогіка : [посібник для студентів вищих навчальних закладів]. К. : Видавничий центр «Академія», 2001. 576 с.
2. Галузяк В. М. Педагогіка : [навчальний посібник] / В. М. Галузяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. Вінниця : «Книга-Вега», 2003. 416 с.
3. Зязюн І. А. Педагогіка добра : ідеали і реалії : [науково-методичний посібник]. К. : МАУП, 2000. – 312 с.

4. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : [навчальний посібник]. К. : Вища школа, 2005. 343 с.
5. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання: [навчальний посібник] / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. Х. : «ОВС», 2002. 400 с.
6. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : [навчальний посібник]. К. 1999. 350 с.

Тема 4. Регулятивні операції у процесі самовиховання

Особистість як система самоуправління. Загальна характеристика регулювальних процесів в. Склад саморегуляції діяльності та поведінки. Структура процесу саморегуляції. Механізм самоуправління особистості. Види самоуправління особистості: оперативне, перспективне. Типи самоуправління особистості: морально-вольовий, аморально-вольовий, абулічний, імпульсивний.

Психічна енергія та фізичне здоров'я. Фактори нагромадження психічної енергії. Вплив думки, слова та волі на саморегулювальний процес. Думка людини — джерело всіх вчинків і дій. Властивості думки. Емоції людини.

Воля — рушійна сила саморегуляції.

Методи саморегуляції: самопідбадьорення, самопереконання, самонаказ, самонавіювання, самоконтроль.

Завдання: створити програму самонавіювання.

Література

1. Волкова Н. П. Педагогіка: [посібник для студентів вищих навчальних закладів]. К.: Видавничий центр «Академія», 2001. 576 с.
2. Галузяк В. М. Педагогіка: [навчальний посібник] / В. М. Галузяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. Вінниця: «Книга-Вега», 2003. 416 с.
3. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: [науково-методичний посібник]. К.: МАУП, 2000. – 312 с.
4. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання: [навчальний посібник]. К.: Вища школа, 2005. 343 с.

5. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання: [навчальний посібник] / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. Х.: «ОВС», 2002. 400 с.
6. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка: [навчальний посібник]. К. 1999. 350 с.

Змістовий модуль 2. Організація процесу самовиховання

Тема 5. Особливості процесу самовиховання

Джерела розвитку самовиховання особистості. Рушійні сили самовиховання. Особливості механізму самовиховання. Психологічні механізми самовиховання — це шляхи розвитку мотиваційно-ціннісної сфери особистості в процесі засвоєння нею соціального досвіду. Мотиваційна сфера особистості: ідентифікація, емоційне обумовлювання, наслідування, мотиваційне опосередкування, конформність, вживання у соціальну роль, редукція (зменшення) когнітивного дисонансу.

Характеристика параметрів зрілого самовиховання та виникнення суперечностей між ними. Етапи та зміст самовиховання. Зміна критеріїв вимогливості особистості до себе в різні вікові періоди. В. О. Сухомлинський про стимули самовиховання.

Завдання: розробити програму емоційної саморегуляції.

Література

1. Бех І. Д. Виховання особистості : [наук. видання]. К. : Либідь, 2003. 280 с. (Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади ; т. 1). (Кн. 1).
2. Бех І. Д. Виховання особистості : [наук. видання] / Бех І. Д. К. : Либідь, 2003. 344 с. (Особистісно орієнтований підхід : науково-практичні засади ; т. 2). (Кн. 2).
3. Волкова Н. П. Педагогіка : [посібник для студентів вищих навчальних закладів]. К. : Видавничий центр «Академія», 2001. 576 с.
4. Галузяк В. М. Педагогіка : [навчальний посібник] / В. М. Галузяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. Вінниця : «Книга-Вега», 2003. 416 с.
5. Зязюн І. А. Педагогіка добра : ідеали і реалії : [науково-методичний посібник]. К. : МАУП, 2000. – 312 с.

6. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : [навчальний посібник]. К. : Вища школа, 2005. 343 с.

Тема 6. Вікові особливості самовиховання та їх характеристика

Елементарне самовиховання в дошкільному віці — основа подальшого самовиховання. Формування навичок самовиховання у молодшому шкільному віці. Роль прикладу у самовихованні молодших школярів. Колективна оцінка як дійовий засіб самовиховання. Рухливі ігри як елемент самовиховання. Роль громадської роботи у розвитку самовиховання молодших школярів.

Особливості самовиховання підлітків. Психологічна мета самовиховання підлітків. Особисті мотиви й інтереси у самовихованні підлітків. Роль учителя у самовихованні підлітків. Допомога у складанні програми самовиховання.

Психологічні основи самовиховання у юнацькому віці. Значення волі у самовихованні учнів старшого віку. Стимули самовиховання у юнацькому віці. Керівництво процесом самовиховання старшокласників.

Завдання: підготувати банк інтерактивних ігор, спрямованих на розвиток поведінки для дошкільників, дітей молодшого шкільного віку, підлітків. створити програму самовиховання.

Література

1. Алексєєва Т. Творити себе (реалізація ідеї самопізнання-самоствердження в сучасній школі) .Уроки української. 2004. № 10. С. 42–43.
2. Артюхова И. От самопознания к самовоспитанию. Шкільний психолог. 2002. № 3. С. 18–19.
3. Балютіна К. Засоби формування у школярів самооцінних суджень. Початкова школа. 2004. № 4. С. 19–22.
4. Бех І. Д. Виховання особистості: [наук. видання]. К.:Либідь,2003. 280 с. (Особистісно орієнтований підхід: теоретико- технологічні засади ; т. 1). (Кн. 1).
5. Бех І. Д. Виховання особистості : [наук. видання]. К. : Либідь, 2003. 344 с. (Особистісно орієнтований підхід : науково-практичні засади ; т. 2). (Кн. 2).

6. Волкова Н. П. Педагогіка : посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Видавничий центр «Академія», 2001. 576 с.
7. Галузяк В. М. Педагогіка : [навчальний посібник] / В. М. Галузяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. Вінниця : «Книга-Вега», 2003. 416 с.
8. Грибенюк Г. С. Розвиток спроможності спеціаліста до саморегуляції. Педагогіка і психологія. 2005. № 3. С. 89–98.
9. Демиденко В. К. Самореалізація: сутність, становлення, розвиток. Педагогіка і психологія. 2004. № 2. С. 31–36.
10. Джон Д'юї. Досвід і освіта / Джон Д'юї [пер. з англійської М. Василечко]. Львів : Кальварія, 2003. 84 с.
11. Загальна психологія : практикум : навчальний посібник / Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В.К. : Каравела, 2005. 280 с.
12. Занюк С. Мотивація та саморегуляція учня. К. : Главник, 2004. 96 с.
13. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : навчальний посібник]. К. : Вища школа, 2005. 343 с.
14. Корольчук М. С. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів/ Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Марченко В. М. ; за заг. ред. М. С. Корольчука. К. : Ельга, Ніка-Центр, 2007. 320 с.

Тема 7. Суть професійного самовиховання і саморозвитку майбутніх фахівців соціономічної сфери.

Особливості професійного самовиховання майбутніх соціальних педагогів. Взаємозв'язок механізмів професійного самовиховання і творчості студентів. Завдання професійного самовиховання майбутніх соціальних педагогів. Вимоги до особистості соціального педагога. Рушійні сили самовиховання майбутніх соціальних педагогів. Умови виникнення потреби у професійному самовихованні. Етапи професійного самовиховання.

Поняття розвитку та саморозвитку. Філософський, психологічний і педагогічний підходи до аналізу процесу саморозвитку. Етапи саморозвитку особистості. Сутнісні

характеристики процесу саморозвитку. Структурні компоненти саморозвитку. Теорії особистісного та професійного саморозвитку особистості. Етапи професійного саморозвитку. Концепції професійного саморозвитку. Компетентність, готовність, підготовленість як результати професійного розвитку. Професійний саморозвиток майбутніх соціальних працівників. Професійно важливі якості та властивості особистості фахівців соціономічної сфери – основа їх професійного саморозвитку. Умови професійного саморозвитку (внутрішні, зовнішні).

Самовдосконалення студентів у процесі практичної підготовки. Модель практичної підготовки соціального педагога до професійної діяльності. Самовдосконалення у процесі оволодіння професійно-педагогічними вміннями: пізнавальними, конструктивними, комунікативними, інформаційними, організаторськими.

Психологічна допомога соціального педагога в розвитку особистості, основні її види: індивідуальна психологічна допомога, групова психологічна допомога, самопомога.

Стимули професійного самовиховання. Допомога студенту у плануванні самовиховання. Керівництво колективним самовихованням студентів. Колективне самозобов'язання. Організація колективного самовиховання.

Завдання: створити програму самовиховання.

Література

1. Паскар Ю. Тренінг – це можливість самовиховання. Шкільний світ. 2004. № 38. С. 6–7.
2. Самооцінка учня / [упоряд. : С. Максименко, Н. Шевченко, О. Главник]. – К. : Главник, 2004. 112 с.
3. Сухомлинский В. А. Сто советов учителю / В. А. Сухомлинский. Киев : «Радянська школа», 1984. 254 с.
4. Троицкая И. Формирование саморегуляции у младших школьников. Воспитание школьников. 2003. № 6. С. 15–18.
5. Трухін І. О. Методи організації самовиховання учнів / І. О. Трухін, О. Т. Шпак // Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 3. С. 5–16

6. Шапарь В. Б. Курс практической психологии. Харьков : ООО Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2009. 416 с.
7. Шебанова В. І. Особливості комунікації і типу агресивного реагування молодших школярів. Педагогіка і психологія. 2001. № 3–4. С. 132–142.
8. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання : [навч. посібник]. К. : Вища шк., 2004. 679 с.

Модуль 2. Технології самопізнання в процесі самовиховання

Змістовий модуль 3. Методи організації самовиховання та саморегуляції.

Тема 8. Методи самовиховання

Організація самовиховання учнів. Напрямки та завдання самовиховання: формування корисних потреб, інтересів, вмінь, звичок, корекція рис характеру, усунення шкідливих звичок. Формування і корекція потреб. Викорінення негативних і формування корисних звичок. Формування здібностей, розвиток інтересів та знань. Умови успішного самовиховання. Формування життєвого проекту. Популяризація ідей самовиховання.

Методи консультативної допомоги у процесі самовиховання. Прийоми самовиховання: самонаказ, самопідбадьорювання, самопохвала та самовинагородження, самозасудження і самопокарання, самопереконання, перенесення на себе якостей іншої людини, ілюзорна зміна патогенної ситуації, робота над минулим, ілюзорне подолання перешкод, самоаналіз, планування майбутньої поведінки, цілеспрямоване наслідування. Характеристика та аналіз основних методів самовиховання.

Завдання: розробити програму покращення свого ставлення до оточуючих.

Література

1. Джон Д'юї. Досвід і освіта / Джон Д'юї [пер. з англійської М. Василечко]. Львів : Кальварія, 2003. 84 с.
2. Загальна психологія : практикум : навчальний посібник / Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук

О. В.К. : Каравела, 2005. 280 с.

3. Занюк С. Мотивація та саморегуляція учня. К. : Главник, 2004. 96 с.
4. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : навчальний посібник]. К. : Вища школа, 2005. 343 с.
5. Корольчук М. С. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів/ Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Марченко В. М. ; за заг. ред. М. С. Корольчука. К. : Ельга, Ніка-Центр, 2007. 320 с.

Тема 9: Пізнання особливостей особистості

Особливості пізнання та його роль у житті. Можливості самопізнання і пізнання інших людей. Джерела пізнання. Шляхи успішного пізнання себе та інших. Загальні схеми самовивчення. Ситуації, в яких виникає необхідність рекомендації самовивчення окремих психологічних якостей: прояви неврівноваженості, проблеми у спілкуванні, невпевненість у собі, конфліктність, вольова недостатність тощо.

Самоаналіз рис характеру за допомогою підбору і класифікації популярних визначень особистісних властивостей. Застосування методики «Особистісний автопортрет», «Самовизначення акцентуацій».

Пізнання задатків та здібностей людини. Мета пізнання людських задатків. Первинні та вторинні здібності. Діагностика спеціальних здібностей. Вивчення спеціальних здібностей. Методи самовивчення професійних схильностей та інтересів. Методики самооцінки акцентуацій особистості. Стандартизовані і нестандартизовані методики вивчення інтелектуальних рис. Методики самооцінки інтелектуальних здібностей. Використання творчих завдань для самовивчення. Методика уявних ситуацій. Метод самохарактеристики.

Пізнання темпераменту, характеру, інтересів і потреб людини. Потреба пізнання темпераменту та характеру людини. Методики вивчення властивостей, потреб і мотивів поведінки людини. Залежність темпераменту та професійних схильностей. Методи вивчення рис темпераменту і характеру: самоспостереження,

порівняння, аналіз за допомогою розроблених питань. Різні систематизації рис характеру. Класифікація психічних типів.

Методи самовивчення емоційно-вольових рис. Основні емоційні та вольові риси, їх ознаки та прояви. Застосування самоспостереження, самоаналізу вчинків, аналізу біографічних даних, порівняння з іншими людьми. Розвиток уваги, уяви, пам'яті, мислення і мови людини. Формування характеру в процесі навчання. Практичне використання навчальної діяльності для розвитку і зміцнення характеру. Формування характеру людини у трудовій діяльності. Формування якостей характеру у процесі спілкування.

Завдання: створити банк психологічних методик щодо психодіагностики емоційно-вольової сфери особистості та профорієнтаційної роботи.

Література

1. Артюхова І. От самопознания к самовоспитанию. Шкільний психолог. 2002. № 3. С. 18–19.
2. Балютіна К. Засоби формування у школярів самооцінних суджень. Початкова школа. 2004. № 4. С. 19–22.
3. Бех І. Д. Виховання особистості : [наук. видання]. К. : Либідь, 2003. 344 с. (Особистісно орієнтований підхід : науково-практичні засади ; т. 2). (Кн. 2).
4. Волкова Н. П. Педагогіка : посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Видавничий центр «Академія», 2001. 576 с.
5. Галузяк В. М. Педагогіка : [навчальний посібник] / В. М. Галузяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. Вінниця : «Книга-Вега», 2003. 416 с.
6. Грибенюк Г. С. Розвиток спроможності спеціаліста до саморегуляції. Педагогіка і психологія. 2005. № 3. С. 89–98.

Змістовий модуль 4. Формування вміння професійного самовиховання у студентів.

Тема 10. Вплив на оточуючих. Управління та регуляція емоційними станами та поведінкою людини.

Вплив на ставлення оточуючих до себе. Можливості впливу на поведінку інших. Регуляція емоційними станами інших. Секрети здатності керувати своїми емоціями. Управління вчинками інших. Основи взаємостосунків людей. Вплив на взаємостосунки та людей та на своє ставлення до людини. Покращення взаємостосунків між людьми. Регуляція поведінки, думок та образів.

Завдання: розробити програму регуляції негативної поведінки.

Література

1. Алексеева Т. Творити себе (реалізація ідеї самопізнання-самоствердження в сучасній школі) .Уроки української. 2004. № 10. С. 42–43.
2. Артюхова И. От самопознания к самовоспитанию. Шкільний психолог. 2002. № 3. С. 18–19.
3. Балютіна К. Засоби формування у школярів самооцінних суджень. Початкова школа. 2004. № 4. С. 19–22.
4. Бех І. Д. Виховання особистості: [наук. видання]. К.:Либідь,2003. 280 с. (Особистісно орієнтований підхід: теоретико- технологічні засади ; т. 1). (Кн. 1).
5. Бех І. Д. Виховання особистості : [наук. видання]. К. : Либідь, 2003. 344 с. (Особистісно орієнтований підхід : науково-практичні засади ; т. 2). (Кн. 2).
6. Волкова Н. П. Педагогіка : посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Видавничий центр «Академія», 2001. 576 с.
7. Галузяк В. М. Педагогіка : [навчальний посібник] / В. М. Галузяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. Вінниця : «Книга-Вега», 2003. 416 с.
8. Грибенюк Г. С. Розвиток спроможності спеціаліста до саморегуляції. Педагогіка і психологія. 2005. № 3. С. 89–98.
9. Демиденко В. К. Самореалізація: сутність, становлення, розвиток. Педагогіка і психологія. 2004. № 2. С. 31–36.

Тема 11: Технології саморозвитку особистості.

Резерви успішної діяльності в зовнішній привабливості. Творчі резерви та ресурси особистості.Визначальні якості особистості у професійній діяльності. Здатність продуктивно діяти. Культура особистості. Природні обдаровання та мотиваційна сфера

особистості. Пізнання людських можливостей і вміння ефективно використовувати їх у будь-якій сфері діяльності.

Психологія навчання і самонавчання. Роль надбання нових знань, переконань, навичок, установок. Основні характеристики процесу самопізнання: спрямованість особистості, темперамент, характер, здібності, особливості мислення, пам'яті. Методи самопізнання: самоспостереження, самокритика, самоаналіз. Правила самоспостереження. Прийоми самоспостереження. Допоміжні засоби самоспостереження. Самокритика. Самоаналіз. Формування вміння професійного самовиховання у студентів, постановки цілей і завдань, організація режиму, контролю, вольової поведінки. Ознайомлення з основними технологіями та методами саморозвитку особистості.

Завдання: розробити рекомендації та пам'ятки щодо розвитку та удосконалення пізнавальних процесів.

Література

1. Оржеховська В. М. Посібник з самовиховання / Оржеховська В. М., Хілько Т. В., Кириленко С. В. К., 1996. 192 с.
2. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов. М. : ТЦ Сфера, 2004. 512 с.
3. Паскар Ю. Тренінг – це можливість самовиховання. Шкільний світ. 2004. № 38. С. 6–7.
4. Самооцінка учня / [упоряд. : С. Максименко, Н. Шевченко, О. Главник]. – К. : Главник, 2004. 112 с.
5. Сухомлинский В. А. Сто советов учителю / В. А. Сухомлинский. Киев : «Радянська школа», 1984. 254 с.
6. Троицкая И. Формирование саморегуляции у младших школьников. Воспитание школьников. 2003. № 6. С. 15–18.
7. Трухін І. О. Методи організації самовиховання учнів / І. О. Трухін, О. Т. Шпак // Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 3. С. 5–16

Тема 12: Методи діагностики та корекції самооцінки.

Ознайомлення з основними видами самооцінки особистості; формування правильного, адекватного ставлення до себе;

ознайомлення з основними правилами самостереження та самооцінювання. Ознайомлення з психодіагностичними методиками самооцінки. Методики виявлення ставлення людини до себе. Методики виявлення схильності до психологічного захисту. Методи самовивчення комунікативних якостей. Оцінка власних соціальних ролей.

Завдання: розробити програму корекції заниженої самооцінки та завищеної самооцінки.

Література

1. Волкова Н. П. Педагогіка : [посібник для студентів вищих навчальних закладів]. К. : Видавничий центр «Академія», 2001. 576 с.
2. Галузяк В. М. Педагогіка : [навчальний посібник] / В. М. Галузяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. Вінниця : «Книга-Вега», 2003. 416 с.
3. Зязюн І. А. Педагогіка добра : ідеали і реалії : [науково-методичний посібник]. К. : МАУП, 2000. – 312 с.
4. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : [навчальний посібник]. К. : Вища школа, 2005. 343 с.
5. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання: навчальний посібник. В. І. Лозова, Г. В. Троцько. Х. : «ОВС», 2002. 400 с.
6. Маценко В. Індивідуальний розвиток дитини. К. : Главник, 2007. 128 с.
7. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : навчальний посібник. 1999. 350 с.
8. Озеркова І. Рольові ігри як технологія самовиховання . Завуч. 2001. № 23–24 (101–102). С. 57–61.

Тема 13. Емоційна саморегуляція.

Методики релаксації у системі аутогенного тренування та інших системах.

Методи самонавіювання з практики гештальттерапії та когнітивної терапії.

Роль емоційної саморегуляції. Емоційна пам'ять та її роль у дорослому житті. Вплив соціокультурних умов на емоційну саморегуляцію. Значення та можливості застосування релаксації у

життєвих ситуаціях. Стресові ситуації, їх причини, ознаки, наслідки.

Ситуації фрустрації, їх причини, ознаки, наслідки. Принципи АТ за Шульцем. Початковий курс АТ: вправи на відчуття важкості, тепла, на врегулювання ритму серця, на дихання, відчуття тепла у сонячному сплетінні, прохолоди в ділянці чола. Ситуації, в яких доречно використовувати вправи АТ, умови виконання. Медитативні вправи: зосередження на кольорі, на образі одного кольору, на образі предмета, на абстрактній ідеї, на емоційному стані, на образі іншої людини. Методика релаксації в системі візуалізації: вправа для відчуття розслабленості та спокою, вправа для здобуття відчуття впевненості.

Прийоми самонавіювання в раціональній терапії. Формули самонавіювання для підлітків та юнаків за Г. М. Ситіним. Загальні, найбільш поширені прийоми самонавіювання. Основні сучасні психокорекційні системи та їх принципи. Гештальтпсихологія та гештальттерапія. Принципи когнітивної терапії. Основні техніки когнітивної терапії: знаходження центрального переконання, життєві орієнтири, когнітивна карта, жорстка контрактака, когнітивна поведінка, непатологічне мислення, м'яке спростування, аналіз логічних помилок.

Завдання: розробити програму розвитку позитивної риси характеру (за вибором студентів), створити банк медитативних психотехнічних ігор та вправ.

Література

1. Бех І. Д. Виховання особистості : [наук. видання]. К. : Либідь, 2003. 280 с. (Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади ; т. 1). (Кн. 1).
2. Бех І. Д. Виховання особистості : [наук. видання] / Бех І. Д. К. : Либідь, 2003. 344 с. (Особистісно орієнтований підхід : науково-практичні засади ; т. 2). (Кн. 2).
3. Волкова Н. П. Педагогіка : [посібник для студентів вищих навчальних закладів]. К. : Видавничий центр «Академія», 2001. 576 с.
4. Галузяк В. М. Педагогіка : [навчальний посібник] / В. М. Галузяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. Вінниця : «Книга-Вега», 2003. 416 с.

5. Зязюн І. А. Педагогіка добра : ідеали і реалії : [науково-методичний посібник]. К. : МАУП, 2000. – 312 с.
6. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : [навчальний посібник]. К. : Вища школа, 2005. 343 с.
7. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання: навчальний посібник. В. І. Лозова, Г. В. Троцько. Х. : «ОВС», 2002. 400 с.
8. Маценко В. Індивідуальний розвиток дитини. К. :Главник, 2007. 128 с.
9. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : навчальний посібник. 1999. 350 с.
10. Озеркова І. Рольові ігри як технологія самовиховання . Завуч. 2001. № 23–24 (101–102). С. 57–61.

2. 2. Матеріали для лекційних занять

2.2.1. Змістовий модуль І. Зміст та особливості самовиховання та саморегуляції особистості

Тема 1. Психолого-педагогічні засади самовиховання та саморегуляції.

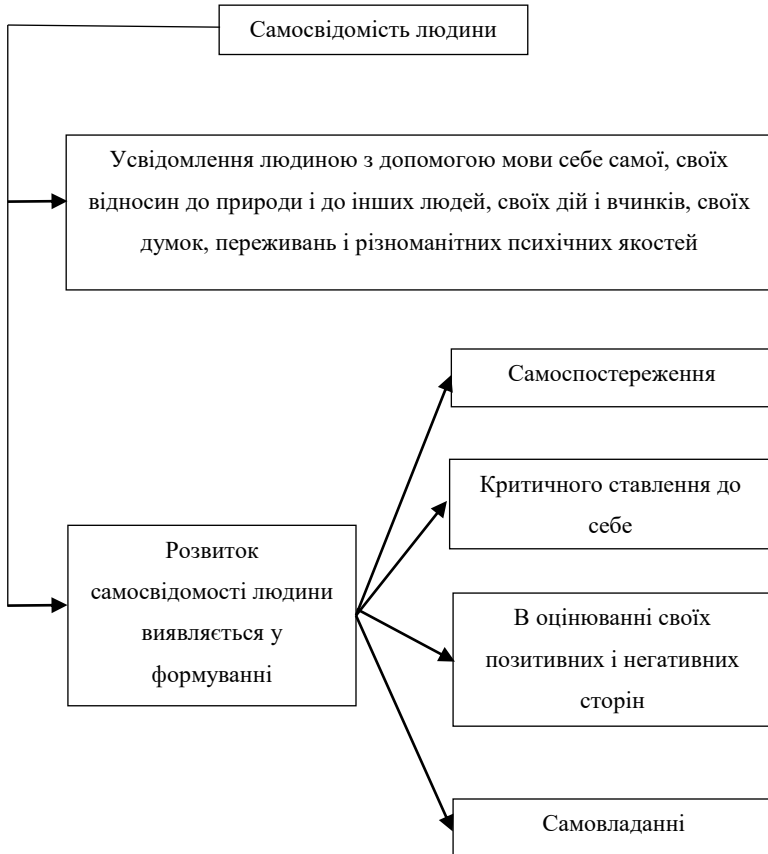


Рис. 2.1. Самосвідомість людини. Неусвідомлені форми психічної діяльності людини



Рис. 2.2. Умови самовиховання

Тема 2. Суть процесу самопізнання як компонента самовиховання.

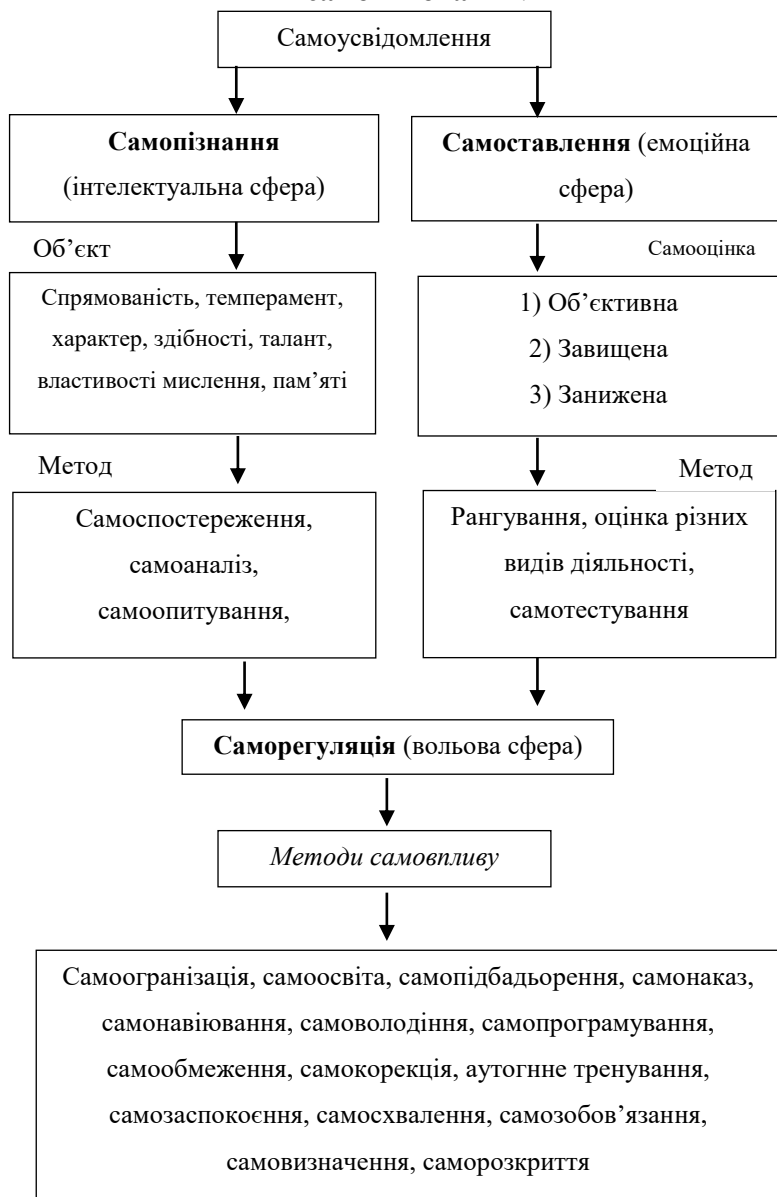


Рис. 2.3. Самоусвідомлення

<i>Я-для інших</i>	<i>Я-образ</i>	<i>Я-для себе</i>
Я-ідеальне		Я-реальне
Я-моральне		Я-інтимно- рефлексивне
Я-функціонально- рольове		Я-активне
Я-фантастичне		Я-майбутнє
Я-професійне		Я-прагматичне
Я-несподіване		Я-уявне
Я-соціальне		Я-духовне

Рис.2.4. Схематичне зображення «Я-образу» людини

Таблиця 2.1.

**Психологічна структура особистості
(четвертий рівень узагальнення конкретизації)**

		Соціум, референтні групи та партнери зі спілкування				
II. Вимір I. Вимір		Потреби та мотиви	Інформаційний пошук, прийом, первісна переробка інформації	Прийняття рішення про мету, задум, ідею, план діяльності	Виконання рішення, досягнення результату діяльності	Емоційно-почуттєвий компонент і діяльності
1.	Спілкування	Потреби у спілкуванні	Комунікація (усна, писемна), мовлення	Розуміння партнера зі спілкування	Міжособистісна взаємодія	Емоційно-почуттєвий компонент спілкування
2.	Спрямованість	Основні бажання і мотиви	Головні пізнавальні і інтереси	Ідеали і переконання	Прагнення і досягненні цілей і результатів	Емоційна основа спрямованості, почуття-мотиви
3.	Характер	Мотиваційні риси характеру	Інформаційно-пізнавальні і риси характеру	Риси цілеспрямованості характеру	Риси продуктивності характеру	Емоційно-почуттєві риси характеру
4.	Самосвідомість	Потреба у самоусвідомленні	Самопізнання та самооцінка особистості	Саморегуляція та самоконтроль	Самореалізація діяльності та самовдосконалення	Емоційно-почуттєвий компонент самосвідомості
5.	Досвід, компетентність	Мотиваційна готовність	Система знань Картина світу	Система вмінь	Система навичок і звичок	Емоційно-почуттєвий досвід

	II. Вимір I. Вимір	Потреби та мотиви	Інформаційний пошук, прийом, первісна переробка інформації	Прийняття рішення про мету, задум, ідею, план діяльності	Виконання рішення, досягнення результату діяльності	Емоційно-почуттєві компоненти діяльності
6.	Психічні (Інтелектуальні) процеси	Атенційні установки Інтелектуальні установки Мнемічні установки	Обсяг та переключення уваги Сенсорно-перцептивні процеси Образна пам'ять	Спрямованість і зосередженість уваги Мисленнєві та імажинітивні процеси Поняттєво-логічна пам'ять	Розподіл уваги Сенсомоторні, перцептивно-рухові, мисленнєво-дійові процеси Рухова пам'ять	Атенційні емоції Інтелектуальні емоції Емоційна пам'ять
7.	Психофізіологічні якості	Психофізіологічні установки	Сензитивність нервової системи	Рухомість, пластичність нервової системи	Працездатність нервової системи	Емоційність
		Центральна нервова система та цілісний організм індивіда				



Рис. 2.5. «Я-концепція» і субособистості

Тема 3. Самооцінка у структурі самовиховання.

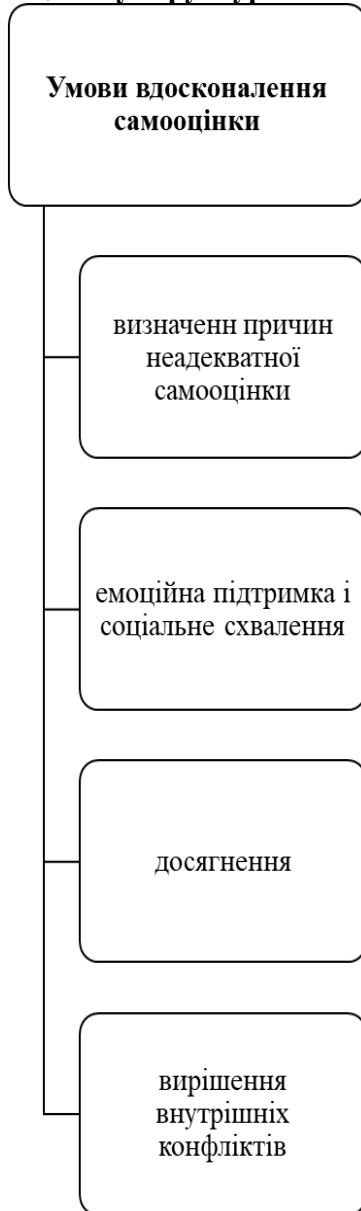


Рис. 2.6. Умови вдосконалення самооцінки

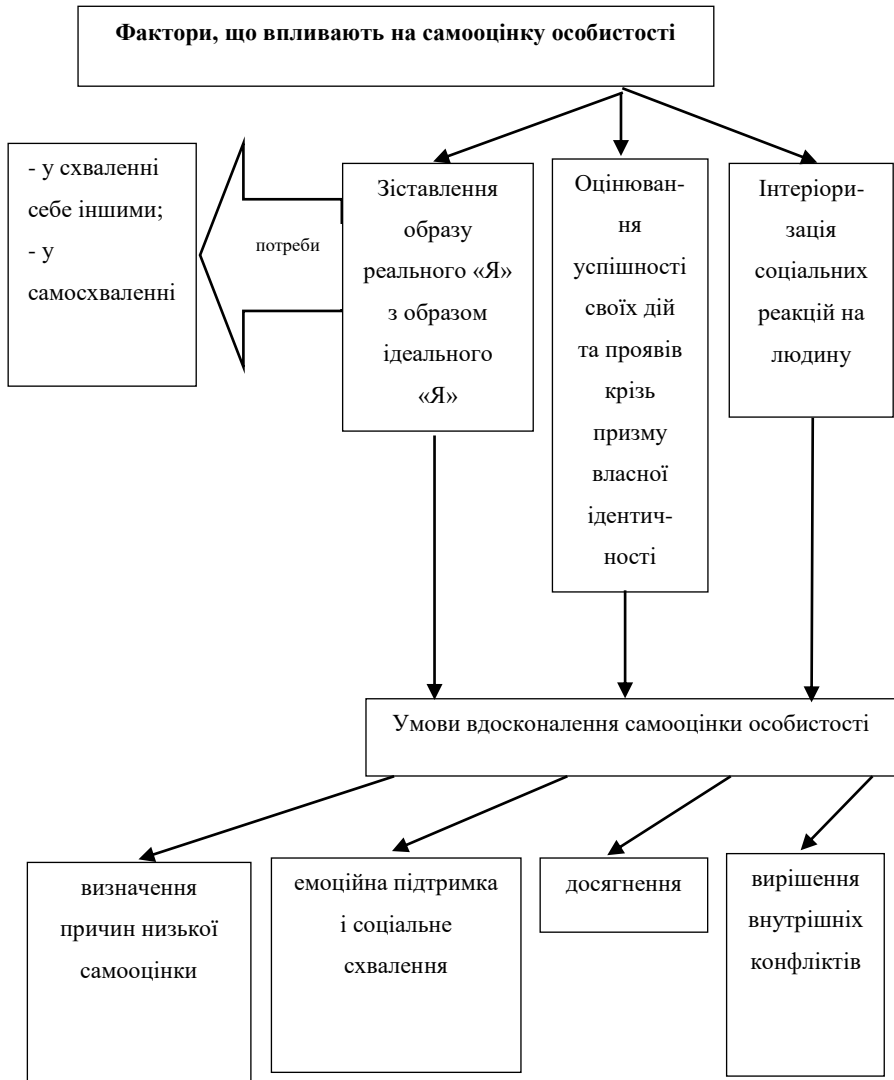


Рис. 2.7. Фактори, що впливають на формування самооцінки особистості та умови її вдосконалення

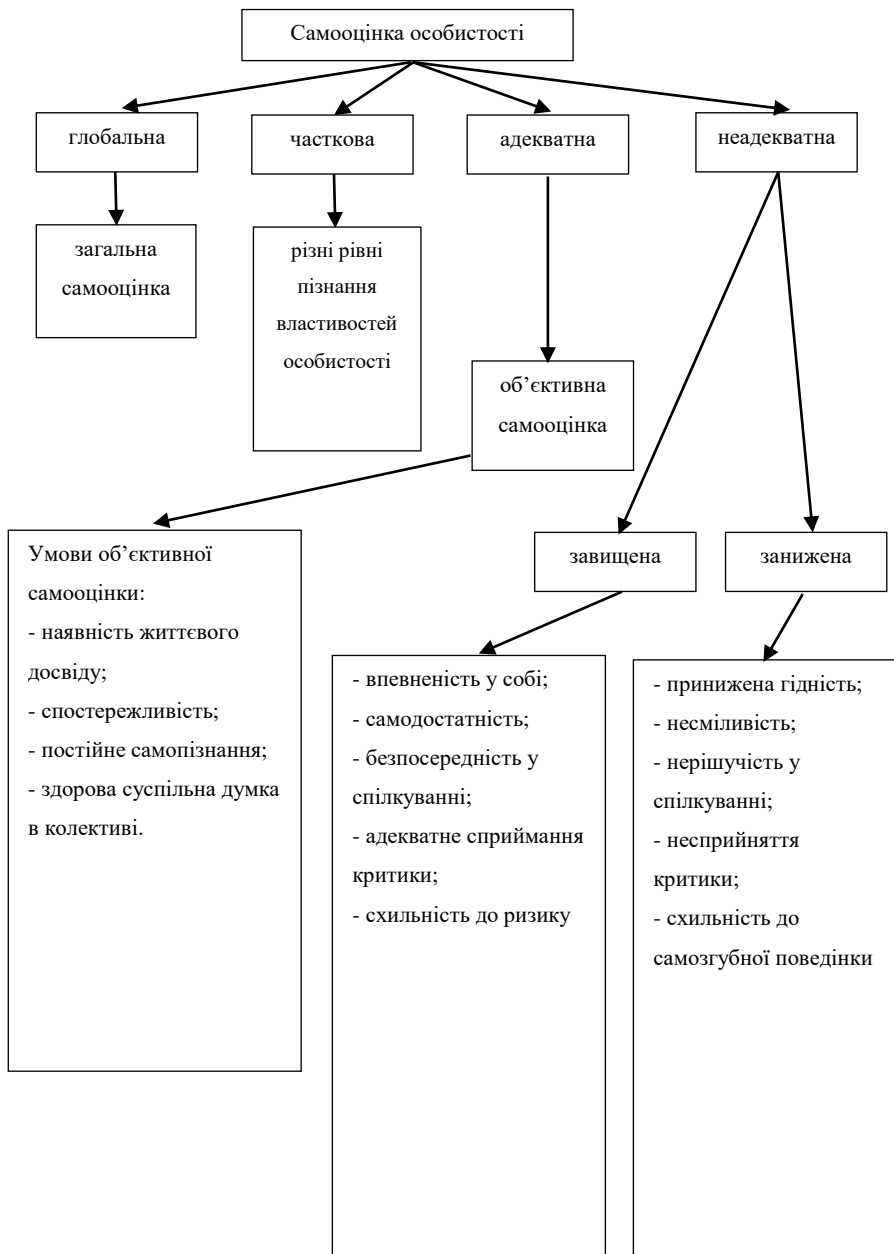


Рис. 2.8. Самооцінка особистості

Тема 4. Регулятивні операції у процесі самовиховання

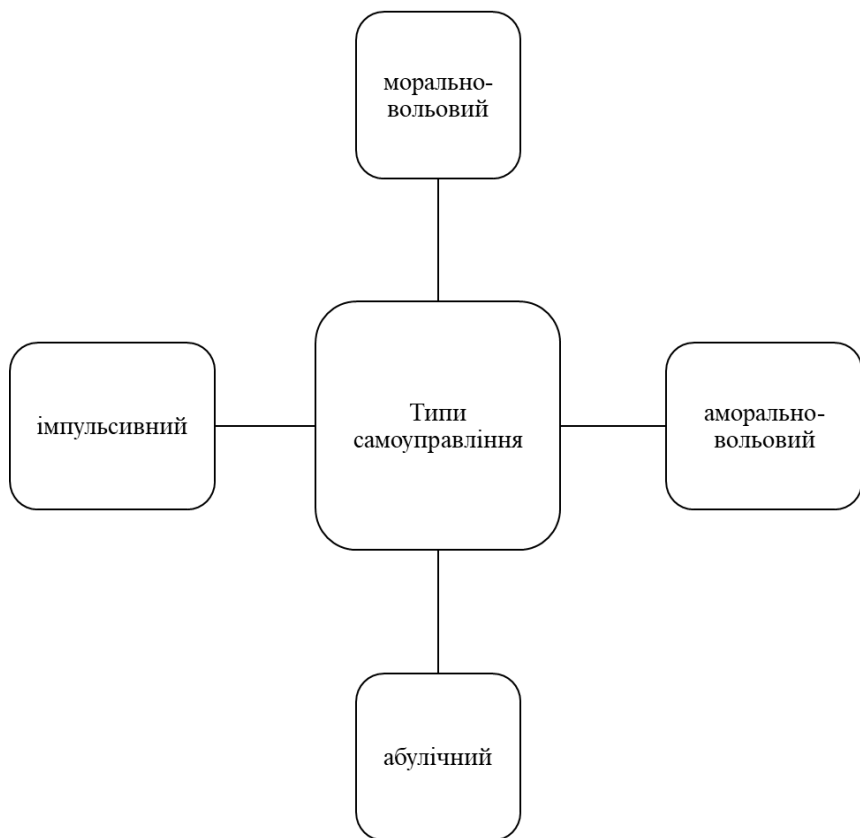


Рис. 2.9. Типи самоуправління

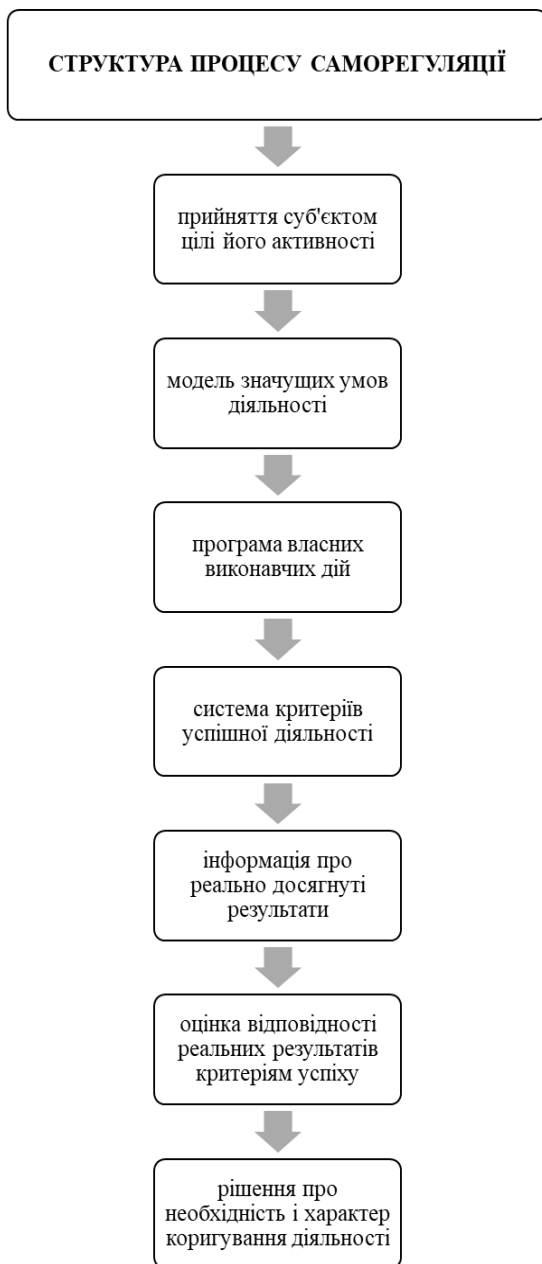


Рис. 2.10. Структура процесу саморегуляції

2.2.2. Змістовий модуль II. Організація процесу самовиховання

Тема 5. Особливості процесу самовиховання.

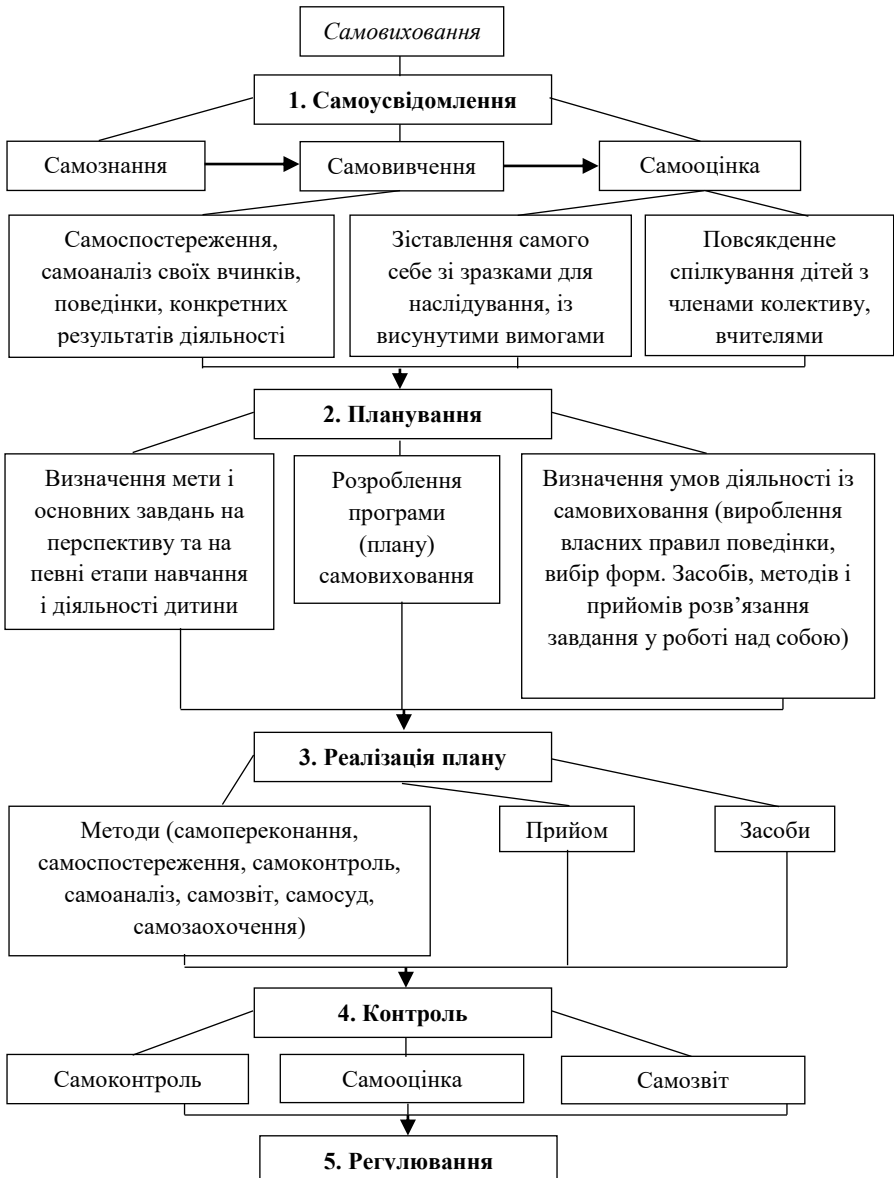




Рис. 2.12. Стадії розвитку самовиховання

Тема 7. Суть професійного самовиховання майбутніх соціальних педагогів



Рис. 2.13. Умови виникнення потреби професійного самовиховання



Рис. 2.14. Етапи самовиховання студентів



Рис. 2.15. Рівні педагогічного мислення

2.2.3. Змістовий модуль III. Методи організації самовиховання та саморегуляції

Тема 9. Пізнання особливостей особистості

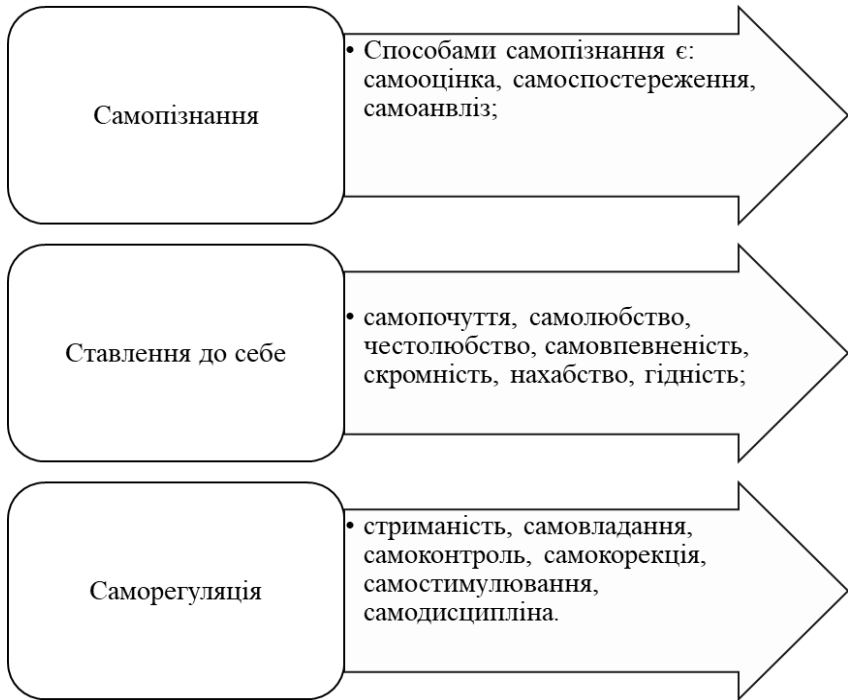


Рис. 2.16. Способи самопізнання

2.2.4. Змістовий модуль IV.
Формування вміння професійного самовиховання у
студентів
Тема 10. Вплив на оточуючих. Управління та регуляція
емоційними станами та поведінкою людини.

Таблиця 2.2.

Взаємозв'язок основних сфер людської сутності із
компонентами здоров'я особистості

Основні сфери людської сутності	Спрямованість розвитку сфер сутності людини	Складові здоров'я
1. Смысловая сфера (усвідомлення мети життя, свого місця і ролі в соціумі)	Духовний розвиток	Духовне здоров'я
2. Ціннісна сфера (сформовані життєві принципи, домінуючі цінності на основі загальнолюдських ідеалів)	Моральний розвиток	Особистісно-соціальне здоров'я
3. Інтелектуальна сфера	Розвиток інтуїції, абстрактного та логічного мислення, пам'яті	Розумове (інтелектуальне) здоров'я
4. Емоційно-вольова сфера	Розвиток емоційної культури, вольових якостей	Емоційне (психічне) здоров'я
5. Фізична сфера	Фізичний розвиток	Фізичне здоров'я

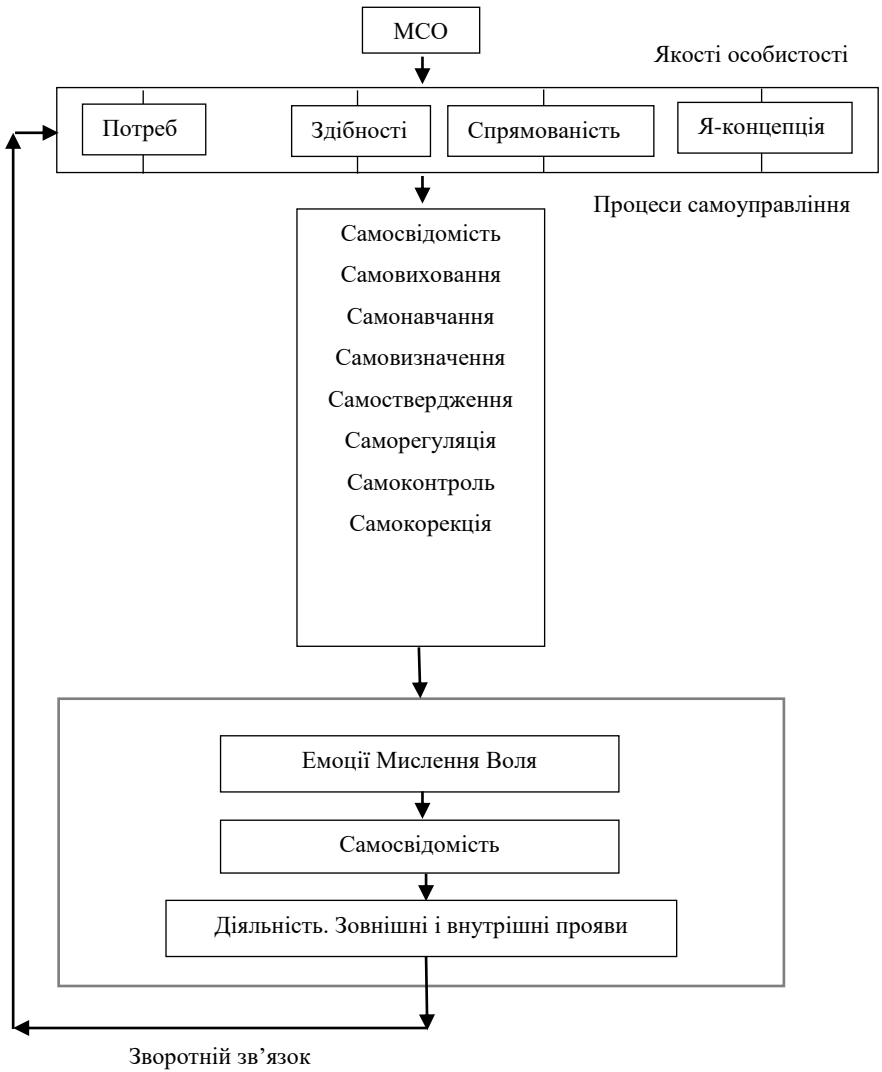


Рис. 2.17. Механізми самоуправління особистості

2. 3. Рекомендована література

Базова

1. Алексєєва Т. Творити себе (реалізація ідеї самопізнання-самоствердження в сучасній школі). Уроки української. 2004. № 10. С. 42–43.
2. Артюхова І. От самопознання к самовоспитанію. Шкільний психолог. 2002. № 3. С. 18–19.
3. Балютіна К. Засоби формування у школярів самооцінних суджень. Початкова школа. 2004. № 4. С. 19–22.
4. Бех І. Д. Виховання особистості : [наук. видання]. К. : Либідь, 2003. 280 с. (Особистісно орієнтований підхід: теоретико- технологічні засади ; т. 1). (Кн. 1).
5. Бех І. Д. Виховання особистості : [наук. видання]. К. : Либідь, 2003. 344 с. (Особистісно орієнтований підхід : науково-практичні засади ; т. 2). (Кн. 2).
6. Бобир О. В. Етикет учителя : [навчально-методичний посібник для ВНЗ] / Бобир О. В. К. : Видавничий Дім «Слово», 2009. 216 с.
7. Борова Т. Шляхи формування вмінь самокорекції в учнів загальноосвітніх шкіл. Рідна школа. 2003. № 1. С. 37–39.
8. Бухлова Н. Самоосвіта й самореалізація особистості. Завуч. 2003. № 8. вкладка.
9. Волкова Н. П. Педагогіка : [посібник для студентів вищих навчальних закладів]. К. : Видавничий центр «Академія», 2001. 576 с.
10. Волонтери в соціальній роботі / [упоряд. : О. Главник, Н. Романова, Т. Друженко]. К. : Главник, 2006. 128 с.
11. Галузяк В. М. Педагогіка : [навчальний посібник] / В. М. Галузяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. Вінниця : «Книга-Вега», 2003. 416 с.
12. Гільбух Ю. З. Як учитися і працювати ефективно. НОП для учнів гімназій і ліцеїв. К. : фірма «ВПОЛ», 1993. 128 с.
13. Грибенюк Г. С. Розвиток спроможності спеціаліста до саморегуляції. Педагогіка і психологія. 2005. № 3. С. 89 - 98.
14. Демиденко В. К. Самореалізація: сутність, становлення, розвиток. Педагогіка і психологія. 2004. № 2. С. 31–36.

15. Джон Д'юї. Досвід і освіта / Джон Д'юї [пер. з англійської М. Василечко]. Львів : Кальварія, 2003. 84 с.
16. Еременко Н. И. Профилактика вредных привычек. Волгоград : Издательство «Панорама», 2006. 80 с.
17. Життєві кризи особистості : науково-методичний посібник / [ред. рада : В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков та ін.]. К. : ІЗМН, 1998. 354 с.
18. Загальна психологія : [практикум : навчальний посібник] / Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. : Каравела, 2005. 280 с.
19. Занюк С. Мотивація та саморегуляція учня. К. : Главник, 2004. 96 с.
20. Зязюн І. А. Педагогіка добра : ідеали і реалії : [науково-методичний посібник]. К. : МАУП, 2000. 312 с.
21. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : [навчальний посібник]. К. : Вища школа, 2005. 343 с.

Допоміжна

1. Киричук О. Розвиток і самореалізація особистості в умовах освітнього закладу. Рідна школа. 2002. № 5. С. 28–30.
2. Корольчук М. С. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Марченко В. М. ; за заг. ред. М. С. Корольчука. К. : Ельга, Ніка-Центр, 2007. 320 с.
3. Красовська О. О. Як формувати самосвідомість старшокласників. Шкільний світ. 1999. № 22 (54). С. 11–12.
4. Критериально-ориентированный нормативный тест умственного развития (КОНТУР) / [под ред. Ю. З. Гильбуха]. К. : НППЦ Перспектива, 1998. 72 с
5. Кучерявий І. Т. Творчість – основа розвитку потенційних джерел особистості : [навч. посібник] / І. Т. Кучерявий, О. І. Клепіков. К. : Вища школа, 2000. 288 с.
6. Лернер П. О жизненном самоопределении школьников. Домашнее воспитание. 2002. № 5. С. 2.

7. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання: [навчальний посібник] / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. Х. : «ОВС», 2002. 400 с.
8. Максименко С. Д. Психологія поезії в рисунку / Максименко С. Д., Яценко Т. С. К. : Педагогічна преса, 2006. 80 с.
9. Маценко В. Індивідуальний розвиток дитини. К. : Главник, 2007. 128 с.
10. Могильний А. П. Культура і особистість : [монографія]. К. : Вища шк., 2002. 303 с.
11. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : [навчальний посібник]. 1999. 350 с.
12. Озеркова І. Рольові ігри як технологія самовиховання. Завуч.2001. № 23–24 (101–102). С. 57–61.
13. Оржеховська В. М. Посібник з самовиховання / Оржеховська В. М., Хілько Т. В., Кириленко С. В. К., 1996. 192 с.

Інформаційні ресурси

1. Відеоматеріали.
2. Комплекс презентацій.
3. Мережа інтернет:
 - Авторський сайт Чусової О.М. «Соціальний педагог» за адресою <http://socialworker.at.ua/>
 - <http://www.library.edu-ua.net/>
 - <http://www.nbu.gov.ua/>
 - <http://www.ukrbook.net/>

Навчальне видання

ЧУСОВА О. М.

**САМОРЕГУЛЯЦІЯ І САМОВИХОВАННЯ
ОСОБИСТОСТІ: ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ**

Методичні рекомендації

Підп. до друку 31.07.2019. Формат 60х90/16. Папір офсетний.

Гарн. «Times» Друк цифровий. Ум. друк. арк. 2,9.

Наклад 100 пр.

Видавець Букаєв Вадим Вікторович

вул. Пантелеймонівська 34, м. Одеса, 65012.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2783 від 02.03.2007 р.

Тел. 0949464393, 0487431393 email - 7431393@gmail.com