

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

О. М. ЧУСОВА

**ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ «САМОРЕГУЛЯЦІЯ І САМОВИХОВАННЯ
ОСОБИСТОСТІ»**

Методичні рекомендації

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2019

УДК УДК: 378:37.013.42(072)

Ч-94

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

Рецензенти:

В. В. Корнешук – 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 Виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Саморегуляція і самовиховання особистості»: методичні рекомендації / О. М. Чусова.— Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2019. — 46 с.

Методичні рекомендації розкривають основний зміст самостійної роботи з навчальної дисципліни «Саморегуляція і самовиховання особистості» згідно з чинною навчальною програмою. Розглядаються сутність та особливості самостійної та індивідуально-дослідної роботи з проблематики самовиховання та саморегуляції для студентів спеціальності «соціальна робота». Методичні рекомендації можуть бути використанні для організації самостійної роботи студентів та дистанційного навчання за курсом «Саморегуляція і самовиховання особистості».

Методичні рекомендації адресовані студентам і викладачам педагогічних вузів спеціальності 231 «соціальна робота».

УДК 378:37.013.42(072)

© О. М. Чусова, 2019

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО ДИСЦИПЛІНУ ...	7
1.1. Структура навчальної дисципліни	7
1.2. Особливості самостійної роботи з навчальної дисципліни «Саморегуляція і самовиховання особистості».....	12
1.3. Критерії оцінювання самостійної роботи.....	13
РОЗДІЛ 2 ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	14
2. 1. Тематика самостійної роботи.....	14
2. 2. Індивідуальна навчально-дослідна робота.....	16
2. 3. Контрольні питання до складання заліку та екзамену.....	26
2. 4. Тестові завдання з курсу «Саморегуляція і самовиховання особистості».....	31
2. 5. Рекомендована література	37
Додатки.....	40

ВСТУП

Самостійна робота є невід'ємною складовою вивчення навчальної дисципліни «Саморегуляція і самовиховання особистості». Виділяють наступні функції самостійної роботи студентів: пізнавальну, самоосвітню, прогностичну, коригувальну, виховну.

Можливо визначити наступну характеристику самостійної роботи студентів:

- вона формує в того, хто навчається, на кожному етапі його руху від незнання до знання необхідний обсяг і рівень знань, навичок і вмінь для розв'язання пізнавальних завдань;
- виробляє в студента психологічну установку на систематичне поповнення своїх знань і вироблення вмінь орієнтуватися у потоці наукової інформації;
- є найважливішою умовою самоорганізації того, хто навчається, в оволодінні методами професійної діяльності, пізнання та поведінки;
- є знаряддям педагогічного керівництва й управління самостійною пізнавальною та науково-педагогічною діяльністю того, хто навчається, у процесі навчання та професійного самовизначення.

Принципами організації самостійної роботи є:

- регламентація всіх самостійних завдань за обсягом і часом;
- забезпечення умов самостійної роботи студентів;
- управління цією роботою.

Процес засвоєння вмінь і навичок самостійної роботи студентів відбувається на ґрунті певних закономірностей, які проявляються як в об'єктивних результатах (інтерес, схильності, здібності особистості тощо), так і в суб'єктивних залежностях (вибір найбільш раціональних форм і методів її організації).

Виділяють групи факторів, що забезпечують успішність самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів:

- група організаційних факторів, що включає бюджет часу, навчальну літературу та навчально-лабораторну базу;

- інформаційно-технологічний фактор визначає ступінь доступності для студентів нових інформаційних систем, а також зумовлює рівень їх комп'ютерної грамотності.
- методичні фактори – планування, навчання методам й управління самостійною роботою студентів;
- психолого-педагогічний фактор передбачає врахування психологічних якостей, які потрібні для результативного здійснення самостійної роботи з фаховою літературою, а також виховання соціальних якостей особистості, що є необхідними для такої роботи.

До останніх включають і набуту здатність до самовдосконалення шляхом досить чітко визначеного відбору, опрацювання та засвоєння інформації. Така діяльність суб'єкта потребує наявності відповідних якостей. Найважливішою з них є пізнавальна самостійність, тобто прагнення й уміння власними силами оволодіти знаннями та способами діяльності й застосовувати їх на практиці, а також інтелектуальна активність, тобто потреба знати як можна більше стосовно своєї майбутньої педагогічної спеціальності. Позитивно вмотивована й організована самостійна робота сприяє вихованню вольових якостей особистості, а також розвиває мислення, пам'ять, увагу, здібності.

З позиції дидактичних цілей можна виділити чотири типи самостійної роботи студентів:

Перший тип – формування в студентів умінь виявляти в зовнішньому плані те, що від них вимагають на ґрунті наданого їм алгоритму діяльності та посилань на цю діяльність, що закладені в умовах завдання. Пізнавальна діяльність студента при цьому полягає в розпізнаванні об'єктів даної сфери знань при повторному сприйнятті інформації про них чи дій, пов'язаних з ними. У якості самостійної роботи такого типу частіше за все використовуються домашні завдання: робота з підручником, конспектом лекції тощо. Загальним є те, що всі дані, що містяться в завданні, а також способи його виконання обов'язково повинні бути представлені в явному вигляді.

Другий тип – формування знань-копій і знань, що дозволяють розв'язувати типові задачі. Пізнавальна діяльність студентів при цьому полягає у відтворенні й частковій зміні структури та змісту

засвоєної раніше навчальної інформації. До самостійної роботи такого характеру належать окремі етапи лабораторних робіт і практичних занять, типові курсові проекти, а також спеціально підготовлені домашні завдання за пояснювальною запискою алгоритмічного типу. Специфічна особливість самостійної роботи студентів такого типу полягає в тому, що в завданні потрібно повідомити ідею, принцип розв'язання чи ідею та спосіб, що можуть бути застосовані до даних умов.

Третій тип – формування в тих, кого навчають, знань, що покладаються в основу розв'язання нетипових задач. Пізнавальна діяльність студента при цьому полягає в накопиченні та прояві нового для нього досвіду діяльності на ґрунті засвоєного раніше формалізованого досвіду дій за вже відомим алгоритмом шляхом переносу знань, умінь і навичок. Завдання такого типу передбачають пошук, формування та реалізацію ідеї розв'язання. Самостійна робота такого типу повинна висувати вимоги щодо аналізу незнайомих студентам ситуацій і генерування нової інформації. Для цього типу самостійної роботи студентів відносять курсові та дипломні (кваліфікаційні) роботи, ділові (практичні) ігри.

Четвертий тип – створює передумови для творчої роботи. Пізнавальна діяльність студентів при виконанні цих робіт полягає в глибокому зануренні в сутність виучуваного об'єкту, установленні нових зв'язків і відношень, що є необхідними для виявлення невідомих раніше принципів, ідей, генерування нової інформації на більш високому рівні пізнання. Даний тип самостійної роботи студентів реалізується при виконанні завдань науково-дослідного характеру, це курсові та дипломні роботи, дослідницька діяльність.

Самостійна робота студентів сприяє формуванню самостійності, ініціативності, дисциплінованості, точності, почуття відповідальності, необхідних майбутньому фахівцю у навчанні й фаховій діяльності.

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Предметом вивчення навчальної дисципліни є процеси самовиховання та саморегулювання особистості.

Мета навчальної дисципліни: полягає у забезпеченні майбутніх соціальних працівників вмінням надавати консультативну та організаційну допомогу з питань самовиховання, самопізнання та саморегуляції особистості різним категоріям клієнтів соціальних служб.

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

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- співвідношення та взаємодію внутрішніх і зовнішніх чинників становлення свідомості та самосвідомості особистості;
- самовиховання як усвідомлену самозміну особистості, вагому рушійну силу її розвитку, про рівні розвитку самооцінки і залежність від них особливостей самовиховання;
- мотивацію, умови, цілі і завдання професійного самовиховання майбутнього спеціаліста;
- прийоми та способи саморегуляції поведінки та діяльності; психологічні механізми особистісного та професійного самовизначення;
- психологічні особливості самосвідомості, саморегуляції поведінки як центрального моменту розвитку особистості.

вміти:

- виявити власні домінуючі задатки, які у майбутньому можуть визначити життєвий шлях, забезпечити ефективний розвиток фізичних, інтелектуальних і моральних якостей,
- сформувати загальні та специфічні якості, цілісна множина яких є важливою для виконання педагогом професійно значущих функцій;

- рефлексувати процес власної навчальної діяльності як процес професійного становлення;
- ефективно планувати робочий час, мати навички самоорганізації навчальної діяльності;
- у майбутньому кваліфіковано керувати і залучати до самовиховання своїх вихованців, самому потрібно «спробувати на собі» всю мудрість цієї дії.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Саморегуляція і самовиховання і особистості» студенти мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін, як «Вступ до спеціальності», «Соціальна педагогіка», «Педагогіка», «Загальна психологія», «Основи соціальної психології»

Міждисциплінарні зв'язки: «Вступ до спеціальності», «Соціальна педагогіка», «Педагогіка», «Основи соціальної психології», «Професійне самовдосконалення соціального працівника», «Загальна психологія».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є процеси самовиховання та саморегулювання особистості.

Мета навчальної дисципліни: полягає у забезпеченні майбутніх соціальних працівників вмінням надавати консультативну та організаційну допомогу з питань самовиховання, самопізнання та саморегуляції особистості різним категоріям клієнтів соціальних служб.

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). Більша частина навчального часу передбачає самостійну роботу студентів (140 годин).

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	40	6	8	6	20	42	3	3	6	30

Організація процесу самовиховання											
5.	Особливості процесу самовиховання	12	2	2	2	6	14	1	1	2	10
6.	Вікові особливості самовиховання та їх характеристика	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	

1.2. ОСОБЛИВОСТІ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «САМОРЕГУЛЯЦІЯ І САМОВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ».

Самостійна робота – це вид розумової діяльності, за якої студент самостійно (без сторонньої допомоги) опрацьовує практичне питання, тему, вирішує задачу або виконує завдання на основі знань, отриманих з підручників, книг, на лекціях, практичних або лабораторних заняттях. Відповідно до «Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах», самостійна робота студентів є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у вільний від обов'язкових навчальних занять час. Навчальний час, відведений для самостійної роботи студентів, регламентується робочим навчальним планом.

Самостійна робота розглядається, з одного боку, як різновид діяльності, що стимулює активність, самостійність, пізнавальний інтерес, і як основа самоосвіти, поштовх до подальшого підвищення кваліфікації, як система заходів чи педагогічних умов, що забезпечують керівництво самостійною діяльністю студентів. Самостійна робота може здійснюватися як опосередковано за допомогою використання методичних вказівок, так і безпосередньо під контролем викладача, шляхом проведення консультацій, бесід.

Позитивні складові в організації самостійної роботи: пізнання нового через отримання додаткових знань, формування власної думки на основі розширення кола власних інтересів і пізнань, глибоке засвоєння матеріалу, розвиток індивідуальних якостей. Саме вміння користуватися порівнянням та аналогією як засобами встановлення нових ознак і якостей, класифікувати та групувати вивчений матеріал, доводити правильність певного судження та власної думки, користуватися прийомами осмисленого запам'ятовування, самостійно робити висновки, задавати питання, виконувати творчі завдання – усе це активізує пізнавальну самостійну роботу студентів у ході самостійної роботи.

1.3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Види виконуваних робіт	Кількість балів
1	Доповідь (із представленням тексту та підготовчих матеріалів і конспектів)	4
2	Реферат (із представленням тексту та підготовчих матеріалів і конспектів)	2
3	Реферативний огляд педагогічного часопису	1-3
4	Окреме теоретичне повідомлення по одному-двох значимих джерелах	2
5	Виступ на практичному занятті з підготовленою доповіддю	3
6	Розгорнуте опанування теоретичним повідомленням (повіддю, рефератом)	2
7	Активна участь у роботі на практичному занятті (за семестр)	1
8	Виконання практичного завдання	2
9	Участь у дослідженні (нових проблем, понять, ідей), що потребують самостійного обмірковування на лекціях	7
10	Участь у рольовій грі, диспуті, мозковому штурмі	2-4

11	Виконання завдань для самостійної роботи	3
12	Написання наукової статті у студентський часопис	10-15
13	Успішна участь у вузівській науковій конференції	20
14	Успішна участь у педагогічній олімпіаді або конкурсі наукових студентських робіт на факультеті або в університеті	30
15	Власний винахід в галузі соціально-педагогічної методики або соціальної технології (здійснення і захист індивідуально-дослідницького проекту)	20-50

РОЗДІЛ 2 ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

2. 1. Тематика самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		Форма контролю
		Денна	Заочна	
Модуль 1. Психолого-педагогічне обґрунтування самовиховання і саморегуляції				
1	Психолого-педагогічні засади самовиховання та саморегуляції.	30	16	усне опитування тестування реферат написання творчих робіт
2	Суть процесу самопізнання як компонента самовиховання	2	14	
3	Самооцінка у структурі самовиховання	4	14	
4	Регулятивні операції у процесі самовиховання	4	14	
5	Особливості процесу самовиховання	6	10	
6	Особливості процесу самовиховання	6	10	
7	Суть професійного самовиховання і	8	10	

	саморозвитку майбутніх фахівців соціономічної сфери.		
Модуль 2. Технології самопізнання в процесі самовиховання			
8	Методи самовиховання	6	8
9	Пізнання особливостей особистості	8	8
10	Вплив на оточуючих. Управління та регуляція емоційними станами та поведінкою людини.	6	8
11	Методи діагностики та корекції самооцінки	6	8
12	Технології саморозвитку особистості.	8	10
13	Емоційна саморегуляція. Методи релаксації у системі аутогенного тренування та інших системах. Методи самонавіювання з практики гештальттерапії та когнітивної терапії.	6	10
	Разом	100	140

Самостійна робота реалізується в створенні соціального проекту, що передбачає реалізацію наступних етапів дослідницької діяльності:

1. Орієнтований етап, що припускає об'єктивний аналіз і оцінку соціальної ситуації, пошук можливих ресурсів, оцінку успіхів, досягнень і проблем.

2. Діагностичний етап забезпечує дослідження рівня розвитку певного соціального явища та використовує вже відомі (стандартні) методи і методики.

3. Наставний етап передбачає визначення вихідних теоретичних позицій, цілі і завдання пошуку, проектування моделі майбутнього. Відбувається генерування провідних ідей і задуму. На цьому етапі об'єднується індивідуальна творча діяльність ініціаторів пошуку, відповідальних за його окремі напрямки, і колективна розумова діяльність (дискусії, захисти проектів, мозковий штурм, обговорення). Складаються концепції і сценарний проект (програма, дослідний проект) пошуку. Головне завдання цього етапу – оптимізація умов для творчого пошуку.

4. Основний етап передбачає виконання запланованої роботи (експеримент, створення і реалізація авторських програм і проектів, введення вдосконалених технологій, моделей управління).

5. Прикінцевий етап включає підсумкову діагностику, узагальнення, інтерпретацію й оцінку результатів, представлення підсумкового аналітичного звіту про пророблену роботу, публікації в педагогічній пресі, документи впровадження (програми, плани, рекомендації, положення).

2. 2. ІНДИВІДУАЛЬНА НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНА РОБОТА

Індивідуальні навчально-дослідні завдання (ІНДЗ)

№ з/п	Завдання	Кількість годин	
		Денна	Заочна
	Модуль 1. Психолого-педагогічне обґрунтування самовиховання і саморегуляції		
1	Створити модель самовиховання клієнта соціальної роботи (за вибором студента). Порівняти програми самовдосконалення відомих педагогів (за вибором студента).	5	5
2	Написати твір – есе «Сенс життя людини»	5	5
3	Продіагностувати самооцінку вибірки	5	5

	студентів визначеної групи.		
4	Навести приклад застосування конкретного методу саморегуляції у клієнтів певної групи.	5	5
5	Продіагностувати емоційну сферу особистості студентів певної групи та курсу.	2	2
6	Створити пам'ятки для розвитку певних пізнавальних процесів, властивостей особистості для дітей визначеного віку (за вибором студента).	2	2
7	Створити проект програми професійного самовдосконалення.	2	2
Модуль 2. Технології самопізнання в процесі самовиховання			
8	Створення особистого життєвого проекту, визначаючи особисті шляхи самовиховання та саморозвитку.	2	2
9	Виконати діагностування особистісних якостей (за визначеною програмою)	4	4
10	Створити пам'ятки щодо покращення взаємостосунків у дітей та дорослих визначеної групи соціальних клієнтів	2	2
11	Підготувати батарею психодіагностичних методик для визначення особливостей самооцінки дітей визначеного віку.	2	2
12	Написати твір «Резерви успішної діяльності»	2	2
13	Створити програму подолання стресу у юнаків під час екзаменаційної сесії. Підготувати медитативні психотехнічні вправи	2	2
	Разом	40	40

Загальні рекомендації до створення есе.

Есе – невеликий за обсягом прозовий твір, що має довільну композицію і виражає підкреслено індивідуальну точку зору автора та враження з конкретного приводу чи питання. Це твір, який базується на творчому підході людини до розкриття поставленої в початковому тексті завдання, яке необхідно підтверджувати аргументами і фактами.

Метою есе є діагностика продуктивної, творчої складової пізнавальної діяльності, котра припускає аналіз інформації, його інтерпретацію, побудову міркувань, порівняння фактів, підходів й альтернатив, формулювання висновків, особисту оцінку автора.

Алгоритм підготовки до написання есе

1. Постановка проблеми (знайомство з проблемою, закладеної у пропонованій для написання есе темі).
2. Обдумування проблеми (визначення змісту: ідеї, приклади, що їх ілюструють).
3. Планування есе (визначення структури).
4. Написання есе.
5. Перевірка та редагування роботи.
6. Підготовка презентації.
7. Презентація есе.

Структура есе

1. Вступ – суть та обґрунтування вибору даної теми, складається з ряду компонентів, пов'язаних логічно й стилістично. На цьому етапі дуже важливо правильно сформулювати тезу, яку розкриєте в основній частині. Тут ви повинні погодитися з думкою автора повно чи частково або не погодитися. У вступі фокусується увага на проблематиці есе, ставляться ключові питання. Не зайвим буде вказівка на актуальність (значимість для сучасного суспільства) проблеми есе.

2. Основна частина – теоретичні основи обраної проблеми та виклад ключового питання. Ця частина передбачає розвиток аргументації та аналізу, а також обґрунтування їх, виходячи з наявних фактів, інших доказів та позицій із цього питання. Основний зміст есе являє собою аналіз початкового тези-гіпотези, який неможливий без пошуку заперечень, формулювання протилежних точок зору, знаходження парадоксальних рішень,

пошуку прикладів із публіцистики, художньої літератури, із досвіду власного життя. Тут мало погодитися або не погодитися з чієюсь думкою. Необхідно продовжити або доповнити її. Аргументи повинні бути послідовними. Кожна думка має підкріплюватися доказами. У процесі побудови есе необхідно пам'ятати, що один абзац повинен містити тільки одне твердження й відповідний доказ, підкріплений ілюстративним матеріалом.

3. Висновок – узагальнення та аргументація, які підсумовують есе або ще раз вносять пояснення, підкріплюють сенс і значення викладеного в основній частині.

Рекомендації до створення есе.

1. Вступ – один абзац. Використовуйте «пастки» для залучення уваги, такі як: цитата, вірш, питання, роздуми, незвичайні факти, ідей або смішні історії. Немає необхідності висловлювати в першій пропозиції основну думку. Уникайте таких фраз, як «Це есе про ...» або «Я збираюся поговорити про...».

2. Основна частина – 2-3 абзаци. Виражайте свої думки зрозуміло. Підкріплюйте основні ідеї фактами, роздумами, ідеями, яскравими описами, цитатами або іншою інформацією чи матеріалами, які інтригують і захоплюють увагу читача. Використовуйте довідкові матеріали, щоб усунути тавтологію.

3. Висновок – один абзац. Продемонструйте вашу позицію щодо порушеної проблеми. Зробіть узагальнення та аргументацію, яка підсумовує викладене в основній частині.

Загальні рекомендації до написання реферату

Метою написання реферату є підтвердження рівня опанування слухачами основних положень з обраної тематики, демонстрація знання відповідної літератури, вміння аналізувати матеріал, робити узагальнення та самостійні висновки. Реферат повинен передбачати розкриття конкретного напрямку службової діяльності, мати прикладний характер та практичну спрямованість.

Завданнями написання реферату є:

- вивчення стану розробки обраної проблематики в літературі та публікаціях;

- розгляд у контексті обраної теми практики самовиховання й саморегуляції до розв'язання конкретної наукової проблематики;
- вивчення відповідних інформаційних та статистичних даних, що стосується теми реферату та їх аналітична обробка;
- логічний, аргументований виклад матеріалу;
- розробка та обґрунтування пропозицій щодо поліпшення роботи в тій чи іншій сфері діяльності, визначеній темою реферату.

Структура реферату.

- Вступ (мають бути обґрунтовані актуальність та практичне значення обраної теми реферату, визначені мета та завдання роботи);
- Основна частина (розкривається тема реферату шляхом висвітлення основних питань. При цьому необхідно зосередити увагу на аналізі поставлених питань в літературі з висновками щодо їх теоретичної та практичної значущості. З цією метою варто залучити практичний матеріал діяльності підрозділу, в якому працює слухач з зазначенням регіональної специфіки).
- Висновки (науково-теоретичні та практичні підсумки проведеного аналізу за проблематиком реферату; теоретичні та практичні рекомендації, що випливають з проведеного аналізу).
- Додатки (такими можуть бути цільові документи, матеріали, що розкривають досвід роботи органів та підрозділів внутрішніх справ, методичні розробки, результати досліджень, анкети опитування, а також таблиці, статистичні дані, діаграми, на які слухач посилається в тексті реферату тощо. Застереження: не слід давати в додатках документи, законодавчі чи нормативні акти, які офіційно надруковані. Такі документи мають бути вказані в списку використаних джерел).
- Список літератури (містить використані джерела та публікації).

Загальні рекомендації до конспектування.

Алгоритм розробки конспекту

- Визначте для себе мету складання конспекту (для виступу на семінарському занятті, збір матеріалу для реферату або курсової, збереження цікавої інформації для самоосвіти).
- Перед конспектування обов'язково запишіть згідно зі стандартами до оформлення бібліографії точну назву джерела (автор, назва, часопис (збірник), рік, номер, видавництво, кількість сторінок) – це свідчить про Вашу наукову культуру, а інформація може знадобитися Вам у подальшому.
- Перш ніж конспектувати, треба уважно прочитати весь текст першоджерела та усвідомити його (поділити на основні логічні частини, виділити головні думки, провідні ідеї, висновки).
- Потрібно відзначити незрозумілі або складні місця тексту, щоб повторно повернутися до них для остаточного усвідомлення і з'ясування (повторне читання, використання лекційного матеріалу або консультація з викладачем).
- Точно, правильно передати думки автора у вигляді тез, короткого викладу своїми словами або цитат.
Можна використовувати такі способи цитування:
 - а) виклад змісту першоджерела словами автора, які беруться в лапки з обов'язковою вказівкою сторінки оригіналу;
 - б) передача змісту першоджерела своїми словами, а цитата може бути частиною фрази або речення.
Якщо цитата наводиться не повністю, то замість пропущеної частини ставиться три крапки.
- При потребі в конспект можна включити як основні положення і висновки, так і їхнє обґрунтування, конкретні факти і приклади (без детального опису).
- Задля лаконічного викладу матеріалу, що забезпечить краще сприйняття тексту конспекту, виписувати тільки головні поняття і фрази, окремі слова можна скорочувати, використовувати умовні позначки, замість окремих цитат лише зробити посилання на відповідну сторінку в джерелі.

Для полегшення читання конспекту, розташовуйте абзаци «сходінками» відповідно пунктів і підпунктів плану, підкреслюйте, виділяйте різним кольором тощо.

- Важливий не тільки результат конспектування, а й сам процес, що дисциплінує мислення студента, сприяє міцнішому закріпленню і кращому запам'ятовуванню матеріалу. У зв'язку з цим складайте конспект самостійно, творчо та з бажанням дізнатися щось нове.

Види записів під час конспектування:

- складати план прочитаного;
- конспектувати, коротко переказувати, викладати сутність прочитаного;
- виписувати цитати;
- складати тези — у короткій і категоричній формах записати головні положення роботи;
- реферувати, тобто викладати якість питання за одним чи декількома джерелами, висловлюючи власні судження;
- складати анотацію — давати коротку характеристику змістові книги або статті;
- рецензувати — складати критичний відгук.

Конспектування за допомогою створення плану.

План – це короткий перелік проблем, досліджуваних у науковому тексті; порядок розміщення частин якого-небудь викладу, його композиція.

За допомогою плану узагальнюють і «згортають» інформацію наукового джерела, за ним розкривають, про що написано, яка основна думка, яким чином доведено її істинність, якого висновку доходить автор тексту.

Формулювання пунктів плану має лаконічну та чітку структуру, перший і останній пункти логічно розпочинають та завершують виклад основних питань тексту. Необхідно вміти виокремлювати в тексті основні думки, встановлювати співвідношення між ними й на цій підставі членувати текст, добирати заголовки до розділів.

Цінність плану полягає в тому, що він допомагає усвідомити прочитане і стисло відтворити в пам'яті зміст наукового джерела, зосереджуючи увагу на найсуттєвішій інформації.

За структурою план може бути простим і складним. Простий, якщо в ньому зазначені лише основні питання, у пунктах простого плану перелічують основні мікротеми тексту. Складний, якщо поруч з основним є додаткові запитання, пункти складного плану розбивають на підпункти. Питальний план складають за допомогою питальних речень, які розкривають проблематику тексту в логічній послідовності; кожному інформативному центру відповідає одне запитання, а кожне наступне пов'язане з попереднім. У номінативному (називному) плані послуговуються називними реченнями, у яких головний член (підмет) виражений іменником або субстантивованою частиною мови (прикметником, дієприкметником) тільки у формі називного відмінка. Тезовий план – сформульоване основне положення абзацу, його мікротема.

Конспектування за допомогою створення тез

Теза – положення, висловлене в книжці, доповіді, статті тощо, правдивість якого треба довести. Положення, що коротко й чітко формулює основну ідею чого-небудь або провідне завдання, що стоїть перед кимсь. Коротко сформульовані основні положення доповіді, лекції, статті тощо. Теза в широкому розумінні – будь-яке твердження, яке стисло викладає ідею, у вузькому розумінні – деякий текст, що формулює сутність, обґрунтовує доказами.

Відповідно до мети тези бувають: вторинні; оригінальні. Вторинні тези слугують для виділення основної інформації в тому чи тому джерелі (наприклад, підручнику, монографії, статті) під час читання, реферування, їх призначення – створити модель змісту тексту, яку можна було б осмислювати далі, а обсяг тез відповідає кількості інформаційних центрів тексту, зазвичай їх складають мовою автора.

Оригінальні тези створюють як первинний текст. Вони можуть бути: ключовими елементами майбутньої наукової розвідки (планом, начерком основних положень); стислою формою презентації результатів наукових досліджень під час виступу на науковій конференції.

Оригінальні тези – предметно-логічне ціле, об'єднане спільною думкою, що відображена в заголовку, призначення якого – зорієнтувати читача у змісті наукового тексту. На відміну від

розгорнутого плану, який тільки називає питання, тези розкривають вирішення цих питань. Прагнення автора тез до стислості зумовлює відсутність прикладів, цитат. Загальну норму жанру тез – високу насиченість висловлювання предметно-логічним змістом – реалізовано в оптимальному поєднанні складності думки з ясністю і доступністю викладу

Вимоги до складання тез:

- формулювання думок повинно бути чітким і стислим, але зі збереженням самобутності форми;
- викладання основних авторських думок у вигляді послідовних пунктів, записуючи тези, нумерують кожен, в кожній тезі варто виокремлювати ключове слово;
- якщо текст великий за обсягом, то в кінці кожної тези вказують номер сторінки джерела.

Змістово-композиційна структура тез:

- Преамбула (1-2 тези). У преамбулі стисло формулюють проблему дослідження й обґрунтовують актуальність теми з погляду сучасного стану науки та практики.
- Основний тезовий виклад (3-6 тез). Основний тезовий виклад передбачає вирішення таких завдань: сформулювати мету дослідження, схарактеризувати об'єкт і матеріал дослідження; описати перебіг дослідження; визначити критерії оцінювання й технологію оброблення результатів.
- Висновкова теза/тези (1-2). Висновкова теза презентує результати й загальний висновок, перспективи подальшого дослідження. Друкують тези у спеціальних збірниках, матеріалах конференцій тощо.

Вимоги до оформлення тез у вигляді публікації:

- У правому верхньому куті аркуша зазначають прізвище та ім'я автора й необхідні відомості про нього.
- Формулювання кожної тези починають з нового рядка, акцентують увагу на актуальності проблеми, стані її розроблення в науці, положеннях, висновках дослідження.

- Обсяг тез становить 2–3 сторінки друкованого тексту через 1,5–2 інтервали.

Анотування й реферування наукових текстів

Анотування – процес аналітично-синтетичного опрацювання інформації, мета якого – отримання узагальненої характеристики документа, що розкриває логічну структуру і зміст. Анотації використовуються для стислої характеристики наукової статті, монографії, дисертації тощо, а також у видавничій, інформаційній та бібліографічній діяльності. Анотація складається з двох частин: бібліографічного опису і власне тексту. Анотація не розкриває зміст наукового джерела, а лише інформує про наукове джерело певного змісту й характеру.

Анотації виконують дві основні функції: сигнальну (подається важлива інформація про документ, що дає змогу встановити основний його зміст і призначення, вирішити, чи варто звертатися до повного тексту праці); пошукову (анотація використовується в інформаційно-пошукових, зокрема, автоматизованих системах, для пошуку конкретних документів).

За функціональним призначенням анотації бувають довідкові та рекомендаційні. Довідкова анотація уточнює заголовок і повідомляє відомості про автора, зміст, жанр та інші особливості документа, що відсутні в бібліографічному описі. Рекомендаційна анотація покликана активно пропагувати, зацікавлювати, переконувати в доцільності прочитання документа, тому в рекомендаційних анотаціях є дидактична спрямованість, педагогічні рекомендації, методичні поради тощо, за обсягом вони ширші, аніж довідкові.

За обсягом та глибиною розрізняють анотації описові та реферативні. Описові анотації, узагальнено характеризуючи зміст первинного документа й подаючи перелік основних тем, що в ньому відображені, відповідають на запитання: про що повідомляється в документі. Реферативні анотації не тільки подають перелік основних тем, а й розкривають їх зміст. Вони відповідають на два питання: про що повідомляється в основному документі? що саме з цього приводу повідомляється?

Текст анотації вирізняється лаконічністю, високим рівнем узагальнення інформації, що представлена в первинному

документі. У тексті анотації не варто використовувати складні синтаксичні конструкції, що перешкоджають сприйняттю тексту.

План складання довідкової анотації:

1. Відомості про автора.
2. Відомості про форму (жанр) тексту.
3. Предмет, об'єкт або тема.
4. Характеристика змісту анотованого документа.
5. Характеристика довідкового апарату видання.
6. Цільове й читацьке призначення документа.

План складання рекомендаційної анотації:

1. Відомості про автора.
2. Характеристика анотованого твору.
3. Оцінка твору.
4. Характеристика художньо-поліграфічного та редакційно-видавничого оформлення.
5. Цільове й читацьке призначення документа.

2. 3. КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО СКЛАДАННЯ ЗАЛІКУ ТА ЕКЗАМЕНУ

Контрольні питання до складання заліку

з навчальної дисципліни «Самовиховання і саморегуляція»

1. Самовиховання як усвідомлений, керований особистістю саморозвиток. Суть поняття самовиховання.
2. Роль виховання у процесі самовиховання.
3. Саморозвиток в психіці людини та його прояв. Роль самовиховання в розвитку особистості. Взаємозв'язок саморозвитку і самовиховання.
4. Самовиховання як вищий етап виховного процесу. Вплив самовиховання на комплексний підхід у виховному процесі.
5. Історія самовиховання. Філософські концепції про виховання та самовиховання. Проблема самовиховання в античній культурі, у Середньовіччі, в епоху Відродження і Просвітництва.
6. Теоретичні основи самовиховання у роботах вітчизняних вчених.

7. Українська народна педагогіка про значення самовиховання, самовдосконалення. Самовиховання у житті та діяльності видатних людей.
8. Програма самовдосконалення Л. М. Толстого, А. С. Макаренка, В.О. Сухомлинського.
9. Моральні правила К. Д. Ушинського.
10. Теоретичні основи самовиховання у роботах зарубіжних вчених.
11. Структура потреб людини. Класифікація потреб за П.В. Симоновим: біологічні, ідеальні, соціальні потреби.
12. Класифікація потреб за А. Маслоу. Місце потреби у самореалізації в цих класифікаціях. Співвідношення понять «самореалізація», «самовираження», «самоствердження», «самоактуалізація».
13. Самовиховання як неодмінний компонент та умова самореалізації. Роль самовиховання у процесі соціалізації індивіда.
14. Співвідношення самовиховання і виховання. Цінність самовиховання з об'єктивної та суб'єктивної точок зору.
15. Структура процесу самовиховання: самопізнання, самоставлення, саморегуляція.
16. Воля - провідна функція у самовихованні.
17. Основне правило самопізнання.
18. Структурна модель самовиховання особистості.
19. Сутнісна характеристика особистості та її психологічна структура. Поняття: «свідомість», «самосвідомість», «самопізнання». Роль свідомості та самосвідомості в процесі самопізнання.
20. Поняття «Я» - концепції». Структура «Я» та самовиховання. Я-ідеальне та його роль у визначенні мети самовиховання.
21. Психологічні механізми самовиховання. Роль когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів.
22. Досягнення згоди з самим собою. Досягнення гармонії з оточенням. Сенс життя і призначення людини. Реалізація людини у різних сферах життєдіяльності.
23. Самоставлення — це самооцінка особистості. Самооцінка та її суб'єктивність. Самооцінка та успіх.

24. Адекватність самооцінки. Умови об'єктивної самооцінки. Правила формування об'єктивної самооцінки.
25. Види самооцінки і їх характеристика.
26. Характерні риси людей з завищеною та заниженою самооцінкою.
27. Рівні самооцінки: процесуально-ситуативний, якісно-ситуативний, якісно-консервативний і якісно-динамічний.
28. Фактори, що впливають на формування самооцінки особистості та умови її вдосконалення. Методика самооцінювальної діяльності.
29. Особистість як система самоуправління. Загальна характеристика регулювальних процесів.
30. Склад саморегуляції діяльності та поведінки. Структура процесу саморегуляції.
31. Механізм самоуправління особистості. Види самоуправління особистості: оперативне, перспективне.
32. Типи самоуправління особистості: морально-вольовий, аморально-вольовий, абулічний, імпульсивний.
33. Психічна енергія та фізичне здоров'я. Фактори нагромадження психічної енергії.
34. Вплив думки, слова та волі на саморегулювальний процес. Думка людини — джерело всіх вчинків і дій. Властивості думки.
35. Воля — рушійна сила саморегуляції.
36. Методи саморегуляції: самопідбадьорення, самопереконання, самонаказ, самонавіювання, самоконтроль.

Контрольні запитання до екзамену з навчальної дисципліни «Саморегуляція і самовиховання особистості».

1. Поняття самовиховання. Самовиховання як вищий етап виховного процесу. Структура процесу самовиховання.
2. Етапи та зміст самовиховання.
3. Рушійні сили самовиховання. Психологічні механізми самовиховання.
4. Джерела розвитку самовиховання.

5. Роль свідомості та самосвідомості у процесі самовиховання. Основні напрямки усвідомленого самовиховання.
6. Поняття про «Я-концепцію» та її психологічну структуру. Структура «Я» та самовиховання. Я-ідеальне та його роль у визначенні мети самовиховання.
7. Місце потреби у самореалізації. Формування і корекція потреб у процесі самовиховання. Формування мотивації до здійснення свідомого самовиховання.
8. Взаємозв'язок самовиховання та самореалізації. Співвідношення понять «самореалізація», «самовираження», «самоствердження», «самоактуалізація».
9. Фізіологічний, психологічний, соціальний та педагогічний аспект процесу самовиховання.
10. Стадії самовиховання за І. Д. Бехом.
11. Характеристика основних напрямків самовиховання.
12. Роль самовиховання в розвитку особистості. Властивості самовиховання.
13. Структурна модель самовиховання особистості. Самовиховання як фактор формування особистості.
14. Характеристика основних прийомів самовиховання.
15. Особливості професійного самовиховання майбутніх соціальних працівників. Рушійні сили самовиховання майбутніх фахівців.
16. Особливості процесу самопізнання як компонента самовиховання. Методи самопізнання.
17. Основні характеристики процесу самопізнання.
18. Рівні самопізнання та їх характеристика.
19. Характеристика методів самопізнання.
20. Поняття самосвідомості. Роль самосвідомості в процесі самопізнання.
21. Прийоми та засоби самоспостереження.
22. Поняття саморегуляції. Особливості регулятивних операцій у самовихованні. Структура процесу саморегуляції.
23. Механізми самоуправління особистості та основні прийоми саморегуляції.
24. Методи саморегуляції та їх характеристика.

25. Характеристика основних видів самоуправління особистості.
26. Характеристика основних типів самоуправління особистості.
27. Особливості впливу думки, слова та волі на саморегулювальний процес.
28. Поняття самооцінки. Фактори, що впливають на самооцінку особистості та умови її вдосконалення.
29. Адекватність самооцінки. Формула самооцінки
30. Методика самооцінювальної діяльності. Правила формування об'єктивної самооцінки.
31. Види самооцінки та їх характеристика.
32. Рівні самооцінки та їх характеристика.
33. Методика самооцінки особливостей вищої нервової діяльності. Методики виявлення ставлення людини до себе.
34. Поняття саморозвитку особистості. Детермінанти саморозвитку.
35. Види саморозвитку.
36. Методи самовпливу та їх характеристика.
37. Характеристика самоосвіти як складової ланки самовиховання особистості. Роль надбання нових знань, переконань, навичок, установок.
38. Види та індивідуальні особливості мислення. Характеристика саногенного мислення.
39. Прийоми розвитку пам'яті, мислення та волі.
40. Формування навичок самовиховання у дітей молодшого шкільного, підліткового віку та юнаків.
41. Особливості самовиховання у юнаків. Значення волі у самовихованні.
42. Програма самовиховання. Особливості самовиховання професійних умінь.
43. Самостимулювання і самопрограмування у процесі самовиховання студентів.
44. Самоаналіз рис характеру за допомогою підбору і класифікації популярних визначень особистісних властивостей. Застосування методики «Особистісний автопортрет», «Самовизначення акцентуацій».

45. Викорінення негативних і формування корисних звичок. Формування здібностей, розвиток інтересів та знань.
46. Сенс життя і призначення людини. Самореалізація особистості та її напрями. Реалізація людини у різних сферах життєдіяльності.
47. Формування життєвого проекту. Методи консультативної допомоги у процесі самовиховання.
48. Роль емоційної саморегуляції. Методики релаксації.
49. Поняття аутогенного тренування. Характеристика аутогенного тренування.
50. Використання різноманітних видів терапії у процесі саморегуляції.

2. 4.ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З КУРСУ «САМОРЕГУЛЯЦІЯ І САМОВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ»

Тестові завдання.

1. Формування особистості передбачає три основні компоненти: вплив соціального середовища;;

2. Викресліть зайве.

В основу самовиховання входять чотири компоненти:

- фізіологічний,
- матеріальний,
- психологічний,
- генетичний,
- соціальний,
- педагогічний,
- психічний.

3. Дайте визначення поняттям:

- самоконтроль,
- самопереконання,
- самопідбадьорення.

4. Схематично зобразіть тривимірну структуру особистості.

5. Залежно від цілей і завдань, самовиховання може бути ... і, ... і; за основними напрямками самовиховання, поділяється на.....

6. Допишіть ознаки самовиховання:

Самовиховання — це одночасно соціальне, психологічне і соціальне явище.....

8. Сутнісна характеристика особистості визначається:

- а) змістом світогляду людини та його психологічною основою;
- б) ступенем цілісності світогляду і переконань;
- в) мірою усвідомлення людиною свого місця в суспільстві;
- г) характером зовнішніх впливів;
- д) змістом і характером потреб й інтересів;
- е) активним і пасивним розвитком людини;
- є) специфікою співвідношення і прояву різних особистісних якостей.

9. Намалюйте схему процесу самовиховання особистості.

10. Висловіть своє розуміння щодо формули: «Я-концепція» = $x + y$, де X і y — це ...

Обґрунтуйте роль поняття «Я-концепції» у процесі самопізнання.

11. Як співвідносяться між собою наступні компоненти процесу самовиховання:

- а) самоствавлення;
- б) саморегуляція;
- в) самоусвідомлення;
- г) самопізнання.

12. Узагальніть значення свідомості та самосвідомості у процесі самопізнання.

13. Намалюйте модель-схему самовиховання особистості.

14. Проаналізуйте вказані характеристики і розподіліть їх на групи за самостійно виділеними ознаками групування:

- розвиток мислення, формування культури розумової праці;
- естетичне самовиховання;
- вироблення вмінь і навичок творити життя за законами краси;
- формування наукового світогляду;
- розвиток творчих здібностей;

- формування стійких моральних якостей, потреб почуттів, навичок, звичок поведінки на основі засвоєння ідеалів, норм та принципів моралі;

- фізичне самовиховання;

- формування естетичних понять, поглядів, переконань;

- розумове самовиховання;

- виховання основ трудової культури;

- виховання естетичних смаків;

- постійно займатися фізичною культурою, піклуватися про своє здоров'я;

- вести здоровий спосіб життя (без будь-яких негативних звичок);

- усвідомлення соціальної значущості праці, як необхідного обов'язку, духовної погребі людини (психологічна підготовка до праці);

- трудове самовиховання;

- моральне самовиховання;

- виховання поваги до людей праці;

- вироблення умінь і навичок, необхідних для трудової діяльності, виховання працездатності.

15. Із переліку характерних ознак, які визначають сутність видів самооцінки, виберіть ті, що належать до:

а) глобальної;

в) адекватної;

б) часткової;

г) неадекватної.

1. Загальна самооцінка особистості.

2. Різні рівні пізнання властивостей особистості.

3. Об'єктивна самооцінка.

4. Завищена самооцінка.

5. Занижена самооцінка.

16. Допишіть. Умовами об'єктивної самооцінки є: наявність життєвого досвіду; ...

17. Назвіть умови вдосконалення самооцінки особистості: визначення причин низької самооцінки;.....

18. Допишіть етапи процесу самовиховання:

усвідомлення в необхідності роботи над собою, ...

19. Із вказаних завдань виберіть ті, що є характерними для:

- а) розумового самовиховання;
- б) фізичного самовиховання;
- в) морального самовиховання;
- г) естетичного самовиховання;
- д) трудового самовиховання.

1. розвиток мислення, формування культури розумової праці;

2. вироблення вмінь і навичок творити життя, за законами краси;

3. формування наукового світогляду;

4. розвиток творчих здібностей;

5. формування стійких моральних якостей, потреб почуттів, навичок, звичок поведінки на основі засвоєння ідеалів, норм та принципів моралі;

6. формування естетичних понять, поглядів, переконань;

7. виховання основ трудової культури;

8. виховання естетичних смаків;

9. постійно займатися фізичною культурою, піклуватися про своє здоров'я;

10. вести здоровий спосіб життя (без будь-яких негативних звичок);

11. усвідомлення соціальної значущості праці як необхідного обов'язку, духовної потреби людини (психологічна підготовка до праці);

12. виховання поваги до людей праці;

13. моральне самовиховання;

14. виховання поваги до людей праці;

15. вироблення умінь і навичок, необхідних для трудової діяльності, виховання працездатності.

20. Дopiшіть.

Умовами об'єктивної самооцінки є: наявність життєвого досвіду;

.....

21. Назвіть умови вдосконалення самооцінки особистості: визначення причин низької самооцінки;

22. Вкажіть, який із компонентів самовиховання має таку структуру:

прийнята суб'єктом ціль його активності, модель значущих умов діяльності, програма власних виконавчих дій, система критеріїв

успішності діяльності, інформація про реально досягнуті результати, оцінка відповідності реальних результатів критеріям успіху, рішення про необхідність і характер коригування діяльності.

23. Вкажіть, до якого із компонентів самовиховання належить група методів:

- самопідбадьорення;
- самопереконавання;
- самонаказ;
- самонавіювання;

самоконтроль.

24. Допишіть етапи процесу самовиховання: усвідомлення в необхідності роботи над собою,

25. Самопізнання на першому рівні здійснюється через ...

26. Специфічним для другого рівня самопізнання є те, ..

27. Із переліку основних ознак, які визначають сутнісну характеристику процесу самопізнання, виберіть ті, що належать до:

а) соціально-психолого-індивідуальної характеристики,

б) діяльнісної характеристики;

в) генетичної характеристики;

1. Задатки.

2. Цілеутворюючі компоненти.

3. Характер.

4. Психофізіологічні якості.

5. Емоційно-почуттєві компоненти діяльності.

6. Інтелектуальні процеси.

7. Потрібно-мотиваційні компоненти.

8. Самосвідомість.

9. Спілкування.

10. Спрямованість.

11. Результативні компоненти.

12. Досвід.

13. Інформаційно-пізнавальні компоненти.

14. Здібності.

28. Визначіть прийоми логічного мислення:

а) порівняння, узагальнення, обґрунтування, аргументація;

- в) цілі, зміст, функції, принципи, результат;
г) правильна відповідь відсутня.
35. Допишіть етапи процесу самовиховання: усвідомлення в необхідності роботи над собою;
 36. Дайте визначення поняттю: самовиховання
 37. Дайте визначення поняттю: самопізнання
 38. Дайте визначення поняттю: самооцінка
 39. Дайте визначення поняттю: саморегуляція
 40. Дайте визначення поняттю: самосвідомість

2. 5. 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 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. 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. Галузьяк В. М. Педагогіка : [навчальний посібник] / В. М. Галузьяк, 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.: К. : 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. Критеріально-орієнтований нормативний тест умовного розвитку (КОНТУР) / [под ред. Ю. З. Гильбуха]. К.: НПЦ 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/>

Зразок програми самовиховання студентами основних педагогічних умінь

Основні групи педагогічних умінь	Конкретні педагогічні уміння	Складові уміння	Шляхи та засоби самовиховання
Пізнавальні	<ul style="list-style-type: none"> · Постійний самоконтроль. · Легка орієнтація у змісті навчального матеріалу. · Постійно займатися пізнавальною діяльністю, привчати до цього учнів. 	<ul style="list-style-type: none"> · Вміти виділити зі змісту головне. · Вміти зацікавити учнів. · Вміти спілкуватися з учнями на їх мові. 	<p>Накопичувати досвід.</p> <p>Постійно поглиблювати свої знання для того, щоб постійно зацікавлювати учнів новим матеріалом.</p> <p>Тренувати свої ораторські здібності, для того, щоб навчитися говорити так, щоб тебе було цікаво слухати</p>
Конструктивні	<ul style="list-style-type: none"> · Конкретно планувати структуру викладення матеріалу. · Формулювати всі цілі і завдання роботи. · Моделювати та попередньо розробити майбутній урок, аби все йшло за чітким планом 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вміти розпланувати свій час. 2. Вміти організувати роботу учнів, так, щоб робота була найбільш конструктивною і продуктивною. 	<p>Тренуватися в оперуванні педагогічними термінами, складанні планів.</p> <p>Дотримуватися точності в усьому.</p>
Комунікативні	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вміти зацікавити аудиторію. 	<p>Здібності: загально-інтелектуальні.</p> <p>Риси: організованість,</p>	<p>Тренувати свої ораторські здібності. Вчитися</p>

	<p>2. Вміти спілкуватися і висловлювати свою думку.</p> <p>3. Вміти слухати співрозмовника.</p> <p>4. Бути толерантним до чужих поглядів і переконань.</p> <p>5. Досягти гармонії у спілкуванні між учнями.</p>	<p>схильність до порядку та точності.</p>	<p>зацікавлювати публіку.</p> <p>Виховувати в собі толерантного співрозмовника.</p> <p>Вміти не нав'язливо доносити свою думку оточуючим.</p> <p>Вчитися відстоювати свою думку у дискусіях.</p>
Інформаційні	<p>Володіти словом, мімікою, уміти користуватися різноманітними інформаційними джерелами</p>	<p>Здібності: мовне чуття, голосові дані.</p> <p>Емоційність, виразність</p>	<p>Тренування в усних виступах.</p> <p>Навчитися управляти своєю мімікою.</p>
Організаційні	<p>Організаторське чуття.</p> <p>Уміння здійснювати контроль і самоконтроль.</p> <p>Уміння викликати інтерес до справи.</p>	<p>Здібності: схильність до організаторської діяльності, розуміння інших, вимогливість.</p> <p>Риси: цілеспрямованість, дисциплінованість.</p>	<p>Тренуватися у варіюванні інтонацією, керівництві діями інших, самоінструктуванні, самонаказі, самоконтролі, оцінюванні</p>

Зразок індивідуального плану професійного самовиховання

Завдання	Шляхи та засоби, терміни виконання
1	2
I. Із розвитку пізнавальних умінь	Тренуватися в угадуванні внутрішнього стану учнів за зовнішніми проявами поведінки
1. Розвивати в собі педагогічну спостережливість	Проявляти більш ширий інтерес до особистості кожного з учнів
2. Навчитися керувати своїми почуттями	При надмірному хвилюванні використовувати самозаспокоєння, самовідволікання. Здійснювати самоконтроль
3. Розвивати в собі дотепність та оперативність	Тренуватися у розв'язуванні педагогічних задач експромтом, але з наступним критичним аналізом
II. Із розвитку конструктивних умінь	Усі справи чітко розраховувати та планувати
1. Навчитися складати конкретні плани різних заходів	Вивчити плани досвідчених педагогів, засвоїти основні логічні схеми планів, скласти варіанти планів і обговорити їх із досвідченими вчителями
III. Із розвитку комунікативних умінь	Тренуватися в передкомуні-кативному орієнтуванні, контактах, особливо з незнайомими людьми
1. Подолати надмірну соромливість у спілкуванні	Учитися не думати про себе під час спілкування
2. Розвивати в собі товариську	Користуватися будь-якою можливістю проявити ініціативу в спілкуванні
IV. Із розвитку інформаційних умінь	Вивчати літературу з вибраної проблеми
1. Навчитися виразному читанню	Тренуватися в голосному виразному читанні. Проаналізувати записи своєї мови
2. Навчитися коротко, але змістовно виступати на зборах	Користуватися можливістю висловити свою думку перед аудиторією. Виступати за планом: а) про що хочу сказати; б) що про це хочу сказати; в) що пропоную
V. Із розвитку організаторських умінь: навчитися навичкам	У процесі практичних педагогічних справ тренуватися в самоконструюванні, самонаказу, самоконтролю

Приклади пам'яток та рекомендацій

Як працювати з підручником

1. Не поспішаючи, прочитай весь матеріал. Читаючи текст вперше, не намагайся відразу запам'ятати весь текст, а прагни, насамперед, зрозуміти його основні положення.
2. Уважно розглянь малюнки підручника, якщо є, вони ілюструють та доповнюють текст (підключай зорові аналізатори запам'ятовування).
3. Зрозумій прочитане, дай відповіді на запитання.
4. Перечитай конспект лекцій.
5. Текст підручника треба добре засвоїти - перекажи його своїми словами.
6. Зроби тезисний аналіз тексту.
7. Запам'ятай авторів підручника.

Як краще запам'ятати

1. Знайди спокійне приємне місце.
2. Переборюй страх над новим та складним матеріалом, знайди позитивні сторони матеріалу, його потрібність.
3. Внутрішньо налаштуй себе на запам'ятовування матеріалу, будь зосередженим.
4. Використовуй логічний спосіб вивчення, а не механічний. Виокремлюй головне від другорядного.
5. Склади письмовий план.
6. Прочитай, якомога більше повторюй. Напружуй пам'ять.
7. Помилки не лише виправляй, а усвідомлюй.
8. Готуй домашнє завдання за кілька днів до заняття, напередодні остаточно повтори.
9. Працюй 45-50 хв., а потім 10-15 відпочивай.
10. Визнач, який тип пам'яті у тебе найбільш всього розвинутий: слуховий, зоровий, моторний - і більше всього його використовуй.

Пам'ятка для розвитку уваги

1. Завжди чітко став перед собою мету.

2. Усвідомлюй, що виконання певного завдання для тебе є дуже важливим.
3. Створюй сприятливі умови для роботи.
4. Намагайся працювати самостійно та творчо.
5. Розвивай свою спостережливість.
6. Використовуй спеціальні ігри та вправи для розвитку уваги.

Пам'ятка для розвитку мислення

1. Плануй свої дії подумки.
2. Розпочинай будь-яку роботу, уявляючи кінцевий результат.
3. Вивчай матеріал осмислено.
4. Вивчений матеріал намагайся передати своїми словами.
5. Для тренування і розвитку мислення використовуй ігри, логічні задачі, ребуси, кросворди тощо.

Пам'ятка для розвитку уяви

1. Пам'ятай! Здатність до творчості і фантазії живе у кожному з нас.
2. Вчись помічати в звичайному та буденному щось нове і цікаве.
3. Частіше слухай музику і фантазуй.
4. Спробуй заглянути в минуле, уявляючи ту епоху або майбутнє.
5. Читаючи художню літературу, уявляй місце подій, природу, героїв.
6. Для розвитку уяви використовуй прийоми ігрового характеру: «домисли», «домалюй», «допиши».

Пам'ятка для розвитку здібностей

1. Пам'ятай! Безталанних людей немає.
2. Здібності розвиваються та формуються тільки в діяльності.
3. Будь активним учасником гуртків, клубів, секцій.
4. Пробуй себе в різних видах діяльності: малюй, співай, танцюй тощо.
5. Виконуй роботу з захопленням, бажанням, творчо.
6. В діяльності завжди визначай такі завдання, які б перевищували твої можливості.

Навчальне видання

ЧУСОВА О. М.

**ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ «САМОРЕГУЛЯЦІЯ І САМОВИХОВАННЯ
ОСОБИСТОСТІ»**

Методичні рекомендації

Підп. до друку 31.07.2019. Формат 60x90/16. Папір офсетний.

Гарн. «Times» Друк цифровий. Ум. друк. арк. 2,6.

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