

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ПАВЛА ТИЧИНИ**

САМОВИХОВАННЯ І САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

Навчальний посібник

УМАНЬ – 2011

УДК 37.013.42(075)

ББК 74.62я73

Ш 37

Рецензенти:

Н.М. Коляда – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та історії педагогіки Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;

І.В. Албул – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та історії педагогіки Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Рекомендовано до друку вченою радою факультету соціальної педагогіки та практичної психології Інституту соціальної та економічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (протокол №8 від 31 березня 2011 року).

Самовиховання і саморегуляція особистості : Навчальний посібник // Уклад.: О.М. Шевчук. – 2-е вид., переробл. та доповн. – Умань: РВЦ «Софія», 2011. – 128 с.

Навчальний посібник з курсу «Самовиховання і саморегуляція особистості» укладено відповідно до вимог кредитно-модульної системи навчання. Включено програму курсу та його структуру в межах планових годин з поділом на змістові модулі. У рекомендаціях подані теми та плани лекційних і лабораторних занять, завдання для самостійної роботи, вимоги до написання індивідуального навчально-дослідного завдання з курсу (ІНДЗ), термінологічний словник, питання для повторення курсу, список рекомендованих джерел.

Для студентів денної та заочної форми навчання факультету соціальної педагогіки та практичної психології (спеціальність: 6.010106 «Соціальна педагогіка»)

УДК 37.013.42(075)

ББК 74.62я73

© О.М. Шевчук. 2011

З М І С Т

| | |
|--|-----|
| <i>Передмова</i> | 4 |
| Розділ 1. Структура програми навчальної дисципліни «Самовиховання і саморегуляція особистості» | 6 |
| 1.1. Опис предмета навчальної дисципліни..... | 6 |
| 1.2. Програма навчальної дисципліни..... | 6 |
| 1.3. Структура залікового кредиту навчальної дисципліни..... | 10 |
| 1.4. Теми лабораторних занять..... | 11 |
| 1.5. Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)..... | 11 |
| 1.6. Розподіл балів, що присвоюються студентам..... | 14 |
| 1.7. Методичне забезпечення..... | 15 |
| 1.8. Завдання для самостійної роботи..... | 15 |
| Розділ 2. Матеріали для лекційних та лабораторних занять | 17 |
| 2.1. Змістовий модуль I. Психолого-педагогічне обґрунтування самовиховання та саморегуляції..... | 17 |
| 2.1.1. Тема 1. Значення, завдання, напрямки успішного самовиховання..... | 17 |
| 2.1.2. Тема 2. Методи організації самовиховання учнів..... | 26 |
| 2.2. Змістовий модуль II. Технологія самопізнання та саморегуляції в процесі самовиховання..... | 34 |
| 2.2.1. Тема 3. Психолого-педагогічні засади самовиховання, самопізнання та саморегуляції..... | 34 |
| 2.2.2. Тема 4. Пізнання задатків та здібностей людини..... | 43 |
| 2.2.3. Тема 5. Самооцінка особистості як перший крок самотворення..... | 47 |
| 2.2.4. Тема 6. Пізнання темпераменту, характеру, інтересів і потреб людини..... | 53 |
| 2.2.5. Тема 7. Розвиток здібностей та удосконалення характеру..... | 58 |
| 2.2.6. Тема 8. Резерви успішної діяльності..... | 65 |
| 2.2.7. Тема 9. Пізнання взаємостосунків людей..... | 67 |
| 2.3. Змістовий модуль III. Технологія релаксації, самонавіювання та саморегуляції..... | 75 |
| 2.3.1. Тема 10. Вплив на оточуючих. Управління та регуляція емоційними станами та поведінкою людини..... | 75 |
| 2.3.2. Тема 11. Емоційна саморегуляція. Методика релаксації у системі АТ та інших системах. Методи самонавіювання з практики гештальттерапії та когнітивної терапії..... | 82 |
| Питання для повторення курсу | 91 |
| Термінологічний словник | 93 |
| Список використаних джерел | 109 |
| Додатки | 113 |

ПЕРЕДМОВА

Мінливі умови сучасного життя ставлять перед людиною проблеми, яких вона не може ефективно розв'язати через брак чи недостатню сформованість потрібних властивостей, тому в неї виникає незадоволеність результатами своєї діяльності, поведінки і всім життям загалом, що спричинює тривожність, психічний дискомфорт, знижує її активність, здатність адаптуватися до нових умов. Учителі ж через велику кількість учнів у класах і завантаженість навчально-виховною роботою, недостатнє матеріальне заохочення праці значно знизили увагу до організації й проведення виховної роботи з учнями, до глибокого вивчення їхніх індивідуальних особливостей. Відбулося усереднення завдань виховання: воно все більше орієнтується на середньостатистичного учня, а це призводить до нівелювання індивідуальних особливостей школярів, до виховання за трафаретом. Через це самовиховання є дуже актуальним, адже воно може компенсувати вади і шкільного, і сімейного виховання, розвинути неповторні, індивідуальні якості особистості в кожного школяра.

Самовиховання – це не тільки особиста справа кожного – воно має величезне соціальне значення. Людина, що сама себе виховує, може ліпше проявити себе, бути більш корисною суспільству.

Завдяки самовихованню, побудованому на нових гуманістичних принципах, людина може розвинути свої потенційні можливості не на основі насильства і примусу, позбутися страху і страждань, спричинених невідповідністю її якостей вимогам суспільства, а на основі задоволення собою тут і тепер, що породжує імпульс до дії заради самої дії й задоволення, заради самого задоволення, тобто завдяки самовихованню люди може одержувати задоволення від життя.

Здатність не насильно досягати бажаних результатів, зокрема формувати потрібні якості особистості, вимагає знання й самопізнання. Вплив на власну поведінку й поведінку інших за незнання законів поведінки завжди вироджується в пряме насильство. Неуцтво завжди було основою й виправданням всякого насильства, ненасильство ж пропонує знання. Виходячи з цього положення, можна стверджувати, що найважливішою умовою ефективності самовиховання є самопізнання реальних особливостей особистості.

Формувати в підростаючих поколіннях здатність до самовиховання, самопізнання, саморозвитку та самореалізації – одне з основних завдань, яке стоїть перед школою, сім'єю та суспільством.

Молодому соціальному педагогу потрібен чіткий орієнтир, який вів би його до усвідомлення цілей, завдань та специфіки такої роботи. 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. Цінності стають внутрішнім мотивом діяльності тоді, коли вони становлять ядро духовного світу людини:

об'єднують почуття, думки, волю у сталі цілі. І неабияку роль у цьому відіграє самовиховання.

Самовиховання як свідомі і цілеспрямована діяльність людини із вдосконалення своєї особистості повинна розглядатися перш за все з точки зору змісту того, що повинно вдосконалюватись. Майбутній соціальний працівник повинен поставити перед собою ціль як можна краще підготуватись до майбутньої професійної діяльності. Відповідно, змістом, завданням професійного самовиховання повинні стати професійно значимі якості його особистості.

Особистісний саморозвиток і професійне самовиховання нерозривно пов'язані між собою. Обидва процеси складні за своєю структурою і здійсненням, проте оволодіння технологією професійного самовиховання і саморозвитку допоможе майбутньому соціальному педагогу продуктивно організувати самостійну підготовку до професійної діяльності і скоротить шлях до майстерності.

Мета вивчення курсу «Самовиховання і саморегуляція особистості» полягає у забезпеченні майбутніх соціальних педагогів вмінням надавати консультативну та організаційну допомогу з питань самовиховання, самопізнання та саморегуляції особистості різним категоріям клієнтів соціальних служб. Навчальний курс охоплює такі важливі питання як методи організації самовиховання, самореалізація особистості, основні проблеми саморозвитку та саморегуляції, можливі напрямки та завдання самовиховання, умови успішного самовиховання, методи самопізнання, техніки самонавіювання та саморегуляції.

Посібник призначений для студентів, які навчаються за спеціальністю «соціальна педагогіка».

У першому розділі представлено структуру програми навчальної дисципліни «Самовиховання і саморегуляція особистості». Курс розраховано на 108 години (3 кредити ECTS). З них 30 годин на самостійну роботу та 30 годин на індивідуальну роботу (ІНДЗ) студентів, 48 годин на аудиторну роботу. Аудиторні години розподілені таким чином: 22 години лекційних, 26 годин лабораторних занять.

У другому розділі відповідно до 3-х змістових модулів подано матеріали для лекційних і лабораторних занять: питання для обговорення, тематику повідомлень, завдання для самостійної роботи, список рекомендованих джерел.

Посібник містить термінологічний словник, питання для повторення курсу та додатки.

РОЗДІЛ 1.
СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«САМОВИХОВАННЯ І САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ»

1.1. Опис предмета навчальної дисципліни

| Курс: Підготовка бакалаврів | Напрямок, спеціальність, освітньо- кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни |
|--|---|--|
| Кількість кредитів, відповідних ECTS: 3 Модулів: 2 (1+ІНДЗ) Змістових модулів: 3 Загальна кількість годин: 108 Тижневих годин: 2 | Шифр та назва напрямку: 0101 Педагогічна освіта Шифр та назва спеціальності: 6.010106 Соціальна педагогіка Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр педагогічної освіти | Обов'язкова Рік підготовки: 3 Семестри: 5 Лекції (теоретична підготовка): 22 год. Лабораторні заняття: 26 год. Самостійна робота: 30 год Індивідуальна робота (ІНДЗ): 30 год. Вид контролю: екзамен |

1.2. Програма навчальної дисципліни¹

Ефективна професійна підготовка майбутнього соціального педагога неможлива без самоосвіти, самовиховання та саморозвитку. Тобто навчання і самонавчання студента потребує не лише знання ним форм і методів аудиторної роботи та роботи з книгою, іншими сучасними джерелами інформації, але й застосування деяких вольових зусиль, розвитку певних особистісних якостей.

У педагогіці та психології така робота має назву – самовиховання і саморозвиток. Професійне самовиховання і саморозвиток – це свідомо діяльність, спрямована на удосконалення своєї особистості у відповідності з вимогами професії до людини. Актуальність подальшої розробки теорії професійного виховання впливає із зміни парадигми вищої освіти, з необхідності організації підготовки соціальних педагогів на основі особистісно-орієнтованого та цілісного підходів до неї.

У навчальному плані підготовки соціального педагога курс «Самовиховання і саморегуляція особистості» займає місце поряд з навчальними дисциплінами «Вступ до спеціальності», «Екокультура особистості», «Етика соціально-педагогічної діяльності», «Технології

¹ Програма даного курсу складена на основі типової навчальної програми, розробленої в Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова авторським колективом під керівництвом д. пед. н., проф. А.Й. Капської.

соціально-педагогічної діяльності», «Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу», «Педагогіка», «Соціальна педагогіка».

У ході вивчення курсу студент повинен знати: критерії науковості знань; шляхи трансформації соціального досвіду; мнемічні закономірності; закономірності розуміння; узагальнений алгоритм вирішення завдань; прийоми та способи саморегуляції поведінки та діяльності; психологічні механізми особистісного та професійного самовизначення. Уміти: застосовувати системний підхід до аналізу психологічних явищ; рефлексувати процес власної навчальної діяльності як процес професійного становлення; ефективно планувати робочий час, мати навички самоорганізації навчальної діяльності.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І.

Психолого-педагогічне обґрунтування самовиховання та саморегуляції

Тема 1. Значення, завдання, напрямки успішного самовиховання

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.

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.

Психологія навчання і самонавчання. Роль надбання нових знань, переконань, навичок, установок.

Тема 2. Методи організації самовиховання учнів.

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.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II.

Технологія самопізнання та саморегуляції в процесі самовиховання

Тема 3. Психолого-педагогічні засади самовиховання, самопізнання та саморегуляції.

Особливості пізнання та його роль у житті. Можливості самопізнання і пізнання інших людей. Джерела пізнання. Шляхи успішного пізнання себе та інших. Загальні схеми самовивчення, які можна запропонувати учням та клієнтам соціальних служб. Особливості змісту таких схем в залежності від об'єкту соціально-педагогічного впливу.

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».

Тема 4. 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.

Тема 5. Самооцінка особистості як перший крок самотворення.

Самооцінка та її суб'єктивність. Самооцінка та успіх. Адекватність самооцінки. Методика самооцінки особливостей вищої нервової діяльності. Методики виявлення ставлення людини до себе. Методики виявлення схильності до психологічного захисту. Методи самовивчення комунікативних якостей. Оцінка власних соціальних ролей.

Тема 6. 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.

Тема 7. Розвиток здібностей та удосконалення характеру.

Загальні здібності. 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 людину у трудовій діяльності. Формування якостей характеру у процесі спілкування.

Тема 8. Резерви успішної діяльності.

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.

Тема 9. Пізнання взаємостосунків людей.

Основи взаємостосунків людей. Вплив на взаємостосунки та людей та на своє ставлення до людини. Покращення взаємостосунків між людьми. Регуляція поведінки, думок та образів.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

Технологія релаксації, самонавіювання та саморегуляції

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.

Тема 11. Емоційна саморегуляція. Методика релаксації у системі АТ 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. Початковий курс АТ: вправи на відчуття важкості, тепла, на врегулювання ритму серця, на дихання, відчуття тепла у сонячному сплетінні, прохолоди в області лоба. Ситуації, в яких доречно використовувати вправи АТ, умови виконання. 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. 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 контратака, когнітивна поведінка, непатологічне мислення, м'яке спростування, аналіз логічних помилок.

1.3. Структура залікового кредиту навчальної дисципліни

| Назва розділів та тем | Кількість годин | | | | Кількість рейтингових балів |
|--|-----------------|-------------|-------------------|----------------------|-----------------------------|
| | Лекцій | Лабораторні | Самостійна робота | Індивідуальна робота | |
| МОДУЛЬ І | | | | | |
| ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І. | | | | | |
| Психолого-педагогічне обґрунтування самовиховання та саморегуляції | | | | | |
| Тема 1. Значення, завдання, напрямки успішного самовиховання | 2 | 2 | 1 | | +4 |
| Тема 2. Методи організації самовиховання учнів | 2 | 2 | 1 | | +5 |
| Тема 3. Психолого-педагогічні засади самовиховання, самопізнання та саморегуляції | 2 | 2 | 1 | | +4 |
| Модульний контроль №1. | | | | | +5 |
| ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІ. | | | | | |
| Технологія самопізнання та саморегуляції в процесі самовиховання | | | | | |
| Тема 4. Пізнання задатків та здібностей людини. | 2 | 2 | 2 | | +4 |
| Тема 5. Самооцінка особистості як перший крок самотворення | 2 | 2 | 2 | | +4 |
| Тема 6. Пізнання темпераменту, характеру, інтересів і потреб людини | 2 | 4 | 1 | | +4 |
| Тема 7. Розвиток здібностей та удосконалення характеру | 2 | 2 | 1 | | +4 |
| Тема 8. Резерви успішної діяльності в зовнішній привабливості | 2 | 2 | 2 | | +4 |
| Тема 9. Пізнання взаємостосунків людей | 2 | 2 | 2 | | +3 |
| Модульний контроль №2. | | | | | +5 |
| ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІІ | | | | | |
| Технологія релаксації, самонавіювання та саморегуляції | | | | | |
| Тема 10. Вплив на оточуючих. Управління та регуляція емоційними станами та поведінкою людини. | 2 | 2 | 2 | | +4 |
| Тема 11. Емоційна саморегуляція. Методика релаксації у системі АТ та інших системах. Методи самонавіювання з практики гештальттерапії та когнітивної терапії | 2 | 4 | 1 | | +8 |
| Модульний контроль №3. | | | | | +5 |
| Підсумковий контроль | | | | | +20 |
| МОДУЛЬ ІІ (ІНДЗ) | | | | 17 | +15 |
| Всього | 22 | 26 | 16 | 17 | +100 |

1.4. Теми лабораторних занять

1. Значення, завдання, напрямки успішного самовиховання та саморегуляції. 2 год.
2. Методи організації самовиховання учнів. 2 год.
3. Психолого-педагогічні засади самовиховання, самопізнання та саморегуляції. Самовивчення та самоаналіз основних особистісних рис. 2 год.
4. Пізнання задатків та здібностей людини. 2 год.
5. Самооцінка особистості як перший крок самотворення. 2 год.
6. Пізнання темпераменту, характеру, інтересів і потреб людини. 2 год.
7. Пізнання темпераменту, характеру, інтересів і потреб людини. 2 год.
8. Розвиток здібностей та удосконалення характеру. 2 год.
9. Резерви успішної діяльності в зовнішній привабливості. 2 год.
10. Пізнання взаєностосунків людей. 2 год.
11. Вплив на оточуючих. Управління та регуляція емоційними станами та поведінкою людини. 2 год.
12. Емоційна саморегуляція. Методика релаксації у системі АТ та інших системах. Методи самонавіювання з практики гештальттерапії та когнітивної терапії. 2 год.
13. Емоційна саморегуляція. Методика релаксації у системі АТ та інших системах. Методи самонавіювання з практики гештальттерапії та когнітивної терапії. Підсумковий контроль. 2 год.

1.5. Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)

До індивідуальних завдань (ІНДЗ) студентів в якості альтернативного завдання для підвищення рейтингу по курсу «Самовиховання і саморегуляція особистості» відноситься розробка та написання програм на задану тему.

Розробка та написання програм допоможе студентам набути навички самостійного виконання соціально-педагогічних досліджень в даній галузі знань, зокрема, навички збирання необхідної для цього інформації, її належної обробки та оформлення результатів дослідження.

Програма повинна мати у зазначеній послідовності: титульний аркуш, зміст, вступ, основну частину, висновки, список використаних джерел. Вона також може мати додатки (Додаток 3).

У *вступі* розкривається актуальність досліджуваного явища (проблеми).

Основну частину програми складає наявність всі структурних компонентів (етапів):

1) первинна діагностика (із застосуванням методів соціального, психологічного та педагогічного діагностування; висновки діагностування); необхідно зазначити об'єкт дослідження (вказуючи вік, стать, кількість учасників дослідження). Первинна діагностика – це етап діагностики об'єкта, визначення його соціально-педагогічних проблем (основної проблеми). Даний етап спрямований на загальну або часткову діагностику й виявлення індивідуальності об'єкта соціально-педагогічної діяльності.

Структурний етап діагностики включає ряд підетапів. Серед них варто

виділити такі:

– *аналіз первинної інформації* (тих відомостей, що спеціаліст одержує при першому знайомстві і який потрібний для ухвалення рішення про необхідність діагностики об'єкта);

– *формулювання висновків* (визначення об'єкта та предмета діагностики і того, як її варто забезпечити (засіб діагностики));

– *підготовка до діагностичної діяльності* (технічна і методична, суб'єкта і об'єкта);

– *власне діагностика* (реалізація методів і методик діагностики);

– *аналіз результатів діагностики і постановка діагнозу*.

2) мета програми;

3) завдання програми;

4) види діяльності;

5) термін реалізації програми;

6) заходи (спрямовані на реалізацію мети та завдань програми);

7) проміжна діагностика (із застосуванням методів соціального, психологічного та педагогічного діагностування; аналіз результатів проміжної діагностики, висновки);

8) заходи (спрямовані на реалізацію мети та завдань програми);

9) заключна діагностика (із застосуванням методів соціального, психологічного та педагогічного діагностування; аналіз результатів заключної діагностики, висновки);

10) експортно-оцінний етап (підведення підсумків всієї виконаної роботи, виявлення здобутків та прорахунків, оцінювання результатів);

11) проектування подальшої роботи.

У *висновку* висвітлюється остаточна думка про досліджуваний об'єкт та проведене дослідження; логічний підсумок, зроблений на основі спостережень, міркувань або розгляду певних фактів.

Форми контролю та вимоги до написання програми:

Програма друкується або пишеться студентом на одній стороні аркуша паперу формату А4. При цьому необхідно залишати поля: зліва – 25 мм, справа – 10 мм, поверх – 20 мм, знизу – 15 мм. Текст програми друкується (пишеться) розбірливо без виправлень. Помилки, описки і графічні неточності необхідно акуратно підчистити і написати полагоджений текст від руки чорнилом, пастою або тушшю. Ушкодження аркушів, виправлення не припускаються. Виклад змісту програми повинний вестися від першої особи множинного числа, наприклад: «приймаємо», «вибираємо» і т.д. Мова викладення повинна бути технічно грамотною, не містити жаргонних виразів і маловживаних слів. Варто користуватися єдиними і відповідними встановленими стандартом термінологією і визначеннями. Скорочення слів у тексті і підписах під ілюстраціями, як правило, не припускається.

Нумерація сторінок повинна бути наскрізна. Номер сторінки проставляється арабськими цифрами в середині верхнього поля сторінки. На титульному аркуші число 1 не ставиться.

У список використаних джерел включають усі використані джерела. Джерело описується в наступній формі: прізвище й ініціали автора, повна назва книги або статті, місце і рік видання, обсяг (для часопису – назва часопису, рік видання, номер сторінки). Наприклад:

1. Бобир О. В. Етикет учителя : [навчально-методичний посібник для ВНЗ] / Бобир О. В. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2009. – 216 с. – ISBN 978-966-194-000-9

2. Борова Т. Шляхи формування вмінь самокорекції в учнів загальноосвітніх шкіл / Тетяна Борова // Рідна школа. – 2003. – № 1. – С. 37–39.

Додатки оформляють як продовження програми на наступних її сторінках або у вигляді окремої частини, розташовуючи їх у порядку появи посилань у тексті. Кожний додаток треба починати з нового аркуша. Додаток повинний мати заголовок, надрукований зверху маленькими літерами з першої великої симетрично відносно тексту сторінки. Посередині рядка над заголовком маленькими літерами з першої великої повинно бути надруковано слово «Додаток__» і велика літера, яка позначає додаток. Додатки належить позначати послідовно великими літерами української абетки, за виключенням Г, Є, З, І, Ї, Й, О, Ч, Ъ, наприклад, Додаток А, Додаток Б і т.д. Додатки повинні мати спільну з рештою записки наскрізну нумерацію сторінок.

Задля визначення рівня та якості засвоєння теоретичного і фактичного матеріалу приймаються такі **вимоги**:

- зміст програми, його відповідність темі, повнота розкриття теми, логіка і послідовність написання тексту, самостійність думок, міркувань, суджень;
- використання крім рекомендованої літератури періодичних видань та інформації з мережі Internet;
- відповідність оформлення програми вимогам нормативних документів;
- змістовність, логічність, лаконічність відповіді та відповідей на запитання;
- володіння матеріалом обраної теми.

Орієнтовна тематика програм:

1. Розробити програму розвитку уяви.
2. Розробити програму розвитку пам'яті.
3. Розробити програму розвитку мовлення.
4. Розробити програму розвитку мислення.
5. Розробити програму розвитку стійкості уваги.
6. Розробити програму розвитку адекватної самооцінки.
7. Розробити програму корекції заниженої самооцінки.
8. Розробити програму корекції завищеної самооцінки.
9. Розробити програму емоційної саморегуляції.
10. Розробити програму покращення свого ставлення до оточуючих.
11. Розробити програму регуляції негативної поведінки.
12. Розробити програму впливу на негативні емоції інших з метою їх

послаблення.

13.Розробити програму корекції негативної риси характеру (слабка сила волі).

14.Розробити програму корекції негативної риси характеру (лінь).

15.Розробити програму корекції негативної риси характеру (запальність).

16.Розробити програму корекції негативної риси характеру (недисциплінованість).

17.Розробити програму корекції негативної риси характеру (неохайність).

18.Розробити програму розвитку позитивної риси характеру (працелюбність).

19.Розробити програму розвитку позитивної риси характеру (товариськість).

20.Розробити програму розвитку позитивної риси характеру (відповідальність).

21.Розробити програму розвитку позитивної риси характеру (доброзичливість).

22.Розробити програму розвитку інтелектуальних здібностей.

23.Розробити програму розвитку спеціальних здібностей.

24.Розробити програму розвитку організаторських здібностей.

25.Розробити програму розвитку комунікативних здібностей.

26.Розробити програму розвитку уваги.

1.6. Розподіл балів, що присвоюються студентам

| Модуль I | | | | | | | | | | | | | | | Модуль II (ІНДЗ) | Підсумковий контроль | Сума | |
|----------|----|----|--------------------|-------|----|----|----|----|----|--------------------|--------|-----|-----|-----|------------------|----------------------|------|--------------------|
| ЗМ I | | | Модульний контроль | ЗМ II | | | | | | Модульний контроль | ЗМ III | | | | | | | Модульний контроль |
| T1 | T2 | T3 | | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | T9 | | T10 | T11 | T12 | T13 | | | | |
| 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 15 | 20 | 100 |

Шкала оцінювання:

90 – 100 балів – **відмінно (A)**;

82–89 балів – **дуже добре (B)**;

75 – 81 бал – **добре (C)**;

67 –74 бали – **задовільно (D)**;

60–66 балів – **задовільно (достатньо) (E)**;

35 – 59 балів – **незадовільно з можливістю повторного складання (FX)**;

1 – 34 бали – **незадовільно з обов'язковим повторним курсом (F)**.

Методи навчання: лекції; дискусії на визначені теми; інтерактивні методи навчання; розв'язування педагогічних ситуацій; підготовка рефератів на задані теми з самовиховання і саморегуляції особистості.

Методи оцінювання: поточне оцінювання відповідей та виконання завдань на лабораторному занятті; оцінка за ІНДЗ (програма); змістовий

модульний контроль; підсумковий модульний контроль; оцінка за індивідуальні домашні завдання.

1.7. Методичне забезпечення: опорні конспекти лекцій; плани лабораторних занять, набір педагогічних ситуацій для обговорення та розв'язання, інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни (ІКНМЗД); ілюстративні матеріали.

1.8. Завдання для самостійної роботи

1. Підготувати інформацію про найбільш відомі методики самопізнання.
2. Підготувати інформацію про сучасні системи психотренінгу.
3. Підготувати виступ перед старшокласниками на тему: «Як розпочати самовиховання».
4. Провести самовивчення певних особистісних рис – за власним вибором, підготувати висновки.
5. Провести дослідження самоуявлення і самооцінки однієї особи, підготувати висновки.
6. Підготувати виступ про методи самовивчення певних характеристик особистості.
7. Провести на ґрунті самоспостереження аналіз певної групи власних якостей.
8. Використати для самовивчення одну з складних особистісних методик.
9. Підготувати виступ про самовивчення певних особистісних якостей.
10. Підготувати виступ про застосування однієї з технік релаксації.
11. Провести тренування у оволодінні вправами АТ.
12. З'ясувати методом бесіди із знайомою людиною, як вона використовує методи релаксації у складних життєвих ситуаціях.
13. Написання повідомлення.

Орієнтовна тематика повідомлень:

- 1) Вікові рівні самовиховання та їх характеристика.
- 2) Застосування технік релаксації.
- 3) Зумовленість самовиховання рівнем розвитку колективу.
- 4) Ідеї, які найбільш сприяють самовихованню.
- 5) Інтелект і його соціальні функції.
- 6) Корекція потреб як завдання самовиховання.
- 7) Методи самовивчення певних характеристик особистості.
- 8) Мистецтво управління емоціями.
- 9) Національний характер і тип особистості.
- 10) Основні прийоми самовиховання.
- 11) Планування життєдіяльності як метод самовиховання.
- 12) Погляди В.О.Сухомлинського на самовиховання школярів.
- 13) Потреби, які детермінують потяг до самовиховання.
- 14) Проблема еталону та бажаних образів у самовихованні.
- 15) Проблеми спілкування і самовиховання.

- 16) Психологічні основи самовиховання в юнацькому віці.
- 17) Психологічні типи особистості.
- 18) Роль друзів і знайомих у самовихованні.
- 19) Роль мистецтва у самовихованні.
- 20) Роль самовиховання у формуванні особистості студентів.
- 21) Роль самооцінки у самовихованні студентів.
- 22) Рухливі ігри, як елемент самовиховання.
- 23) Самовдосконалення студентів у процесі оволодіння професійно педагогічними вміннями.
- 24) Самовиховання в історичному аспекті.
- 25) Самовиховання особистості.
- 26) Самовиховання та формування вольових якостей особистості.
- 27) Самооцінка і її роль.
- 28) Самооцінка у структурі цілісної особистості.
- 29) Ставлення сучасних школярів до самовиховання.
- 30) Ставлення української народної педагогіки до самовиховання.
- 31) Суть професійного самовиховання майбутніх соціальних педагогів.
- 32) Сухомлинський В. О. про стимули у самовихованні: вихователь, колектив, наявність ідеалу, книга, прагнення перемогти себе.
- 33) Сучасні системи психотренінгу.
- 34) Творчий потенціал емоцій.
- 35) Творчість і тип особистості.
- 36) Техніка самовивчення у процесі самовиховання.
- 37) Технологія професійного самовиховання майбутніх соціальних педагогів.
- 38) Формування навичок самовиховання у молодшому шкільному віці.
- 39) Формування особистості вчителя у процесі самовиховання.
- 40) Характеристика основних технік когнітивної терапії.
- 41) Цілеспрямоване самовиховання в підлітковому віці.
- 42) Я-реальне, Я-ідеальне і Я-дзеркальне у самовихованні.

Розділ 2. МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ЛЕКЦІЙНИХ ТА ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

2.1. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ САМОВИХОВАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ

2.1.1. Тема 1. Значення, завдання, напрямки успішного самовиховання

План

1. Значення самовиховання у процесі формування особистості.
2. Самовиховання особистості: історичний аспект.
3. Потреби людини та їх значення у процесі самовиховання.
4. Сенс життя людини.
5. Самореалізація особистості.

1. Значення самовиховання у процесі формування особистості

За твердженням **В. О. Сухомлинського**: «Самовиховання потребує дуже важливого, могутнього стимулу – почуття власної гідності, поваги до себе, бажання стати сьогодні кращим, ніж був учора. Самовиховання можливе тільки за умови, коли душа людини дуже чутлива до найтонших, суто людських засобів впливу – доброго слова, поради, ласкавого чи докірливого погляду. Не може бути й мови про самовиховання, якщо людина звикла до грубості й реагує тільки на «сильне» слово, окрик, примус. За самою своєю суттю самовиховання передбачає віру людини в людину, звертання до честі й гідності людини. Педагогічне керівництво самовихованням – це насамперед відносини між педагогом і вихованцем, пройняті глибокою взаємною вірою в добрі наміри» [55, 192–193].

Самовиховання розглядається вченими як специфічна діяльність людини, метою якої є удосконалення власної особистості, більш повна самореалізація в житті та професійній діяльності.

Зміст самовиховання включає його напрями – розумове, професійне, моральне, естетичне, фізичне, а також основні способи його здійснення – самопізнання, самоставлення, саморегуляцію. Мета і завдання самовиховання обумовлюються, з одного боку, вимогами суспільства, а з іншого – духовними потребами особистості, її прагненням до самореалізації в житті.

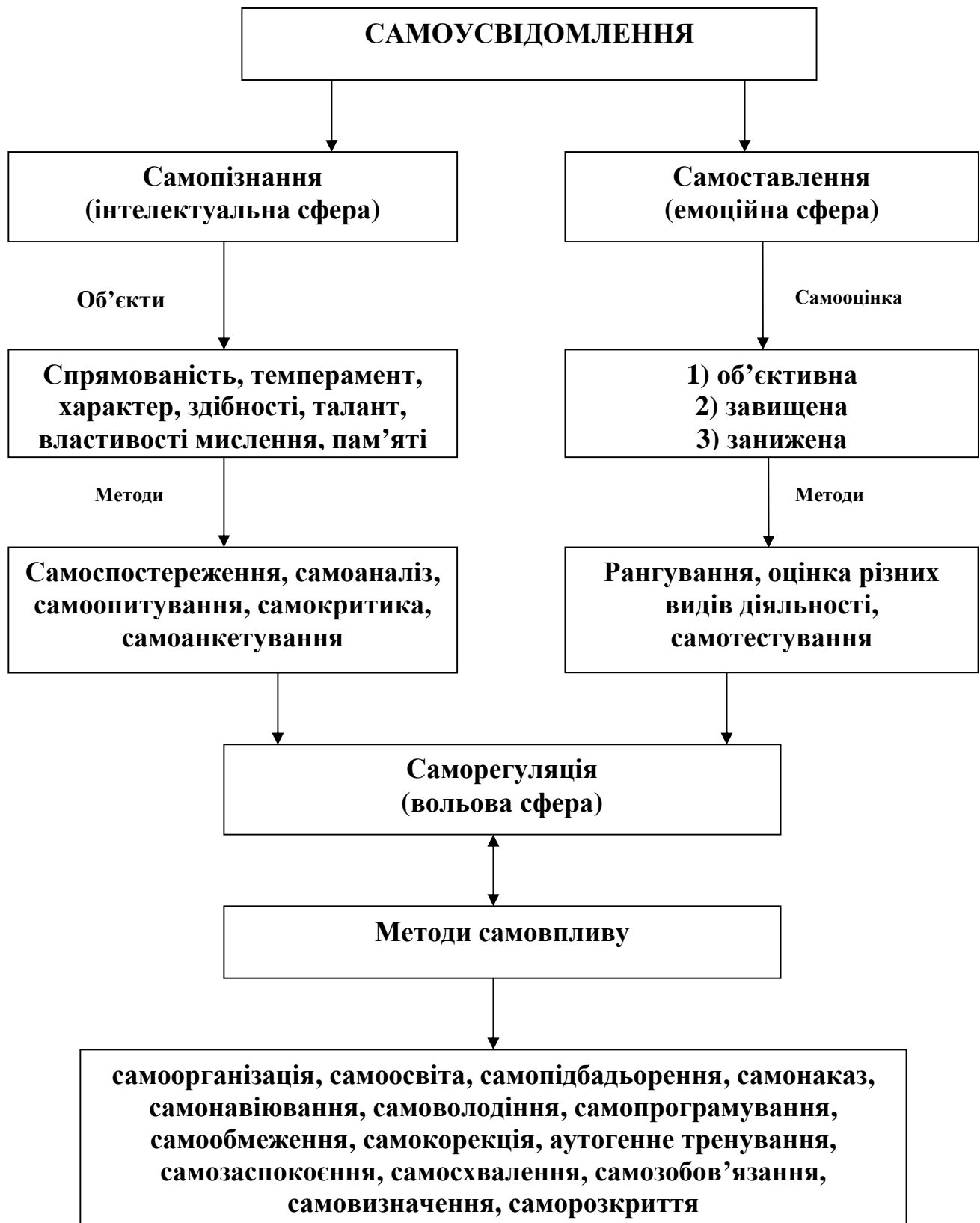
Самовиховання – це певний тип відношення, вчинків, дій до самого себе і до власного майбутнього з погляду відповідності певному ідеалу. Яким я повинен бути? Щоб відповісти на це питання, треба знати самого себе. Самовиховання є процесом, який здійснюється постійно.

Самовиховання – це свідома, цілеспрямована діяльність людини, направлена на вдосконалення своїх позитивних якостей і подолання негативних.

Русійними силами самовиховання є певні суперечності. По-перше, це суперечності між вимогами, що ставляться перед учнями та їх реальною поведінкою. Усвідомлюючи вимоги суспільства, колективу та помітивши, що її

діяльність не відповідає їм, людина вимушена змінити себе так, щоб відповідати вимогам, що ставляться перед нею. Якщо ці вимоги виявляються посильними для учнів і поєднуються з допомогою, то вони стають рушійною силою їх самовиховання.

СИСТЕМА САМОВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ



По-друге, це суперечності між бажанням і невмінням працювати над собою із-за недостатньої вимогливості до себе, слабкої сили волі, незнання методики самовиховання. Тут багато що залежить від відповідної психолого-педагогічної підготовки учнів до роботи над собою, здійснити яку покликані педагоги.

По-третє, це суперечності, що виявляються в невідповідності результатів поставленим цілям і завданням самовиховання. (Наприклад, учень точно прагнув виконувати намічену програму своєї життєдіяльності, проте досягнутий результат виявився для нього не таким, яким очікувався. Це може негативно позначитися на його подальшій роботі над собою, сприяти втраті віри в свої сили. У подібних випадках педагоги прагнуть показати таким учням, що потрібно вивчити причини невдач, переконати їх в доцільності багатократного повторення дій, що становлять справу, за яку вони узялися).

Цілі і завдання самовиховання повинні бути досяжними, мати певні проміжні рубежі.

Самовиховання – це:

– аналіз власної особи за допомогою самоспостереження, порівняння себе з іншими, ідеалом, самооцінка; виділення своїх якостей, які необхідно розвивати і удосконалювати; визначення того, що необхідно в собі подолати; ухвалення рішення про роботу над собою;

– постановка мети і розробка програми діяльності – визначення того, що, коли і як належить зробити, щоб удосконалювати одні та усувати інші якості, досягти намічених цілей і поставлених перед собою завдань;

– власне діяльність – навчальна, трудова, професійна, пізнавальна, естетична, фізична – здійснювана за допомогою вольового зусилля над собою;

– саморегуляція цієї діяльності, що передбачає самоконтроль, самоаналіз, самооцінку її ходу і результатів, а при необхідності і коректування – уточнення цілей та завдань, пошук оптимальних засобів і способів самовиховання.

Ознаки самовиховання.

1) усвідомлення учнів свого способу життя, своїх достоїнств і недоліків, адекватність самооцінки;

2) вимогливість до себе, незадоволеність собою, прагнення стати кращим, усвідомлення необхідності самовиховання;

3) уміння самостійно ставити перед собою певну мету і завдання, наявність їх;

4) наявність ідеалу;

5) наявність певної програми або плану для досягнення поставленої перед собою мети і завдань;

6) знання методики самовиховання, засобів і способів роботи над собою, володіння ними;

7) конкретна діяльність в одному або декількох напрямках свого розвитку, різносторонність самовиховання;

8) стійкість (систематичне, епізодичне) і результативність самовиховання.

Діагностика самовиховання.

Діагностика самовиховання – це вивчення того, наскільки усвідомлено і цілеспрямовано, регулярно та активно самі учні розвивають і удосконалюють свою особистість, що спонукає їх до цього і, навпаки, що заважає цим займатися. Вона дозволяє педагогу прослідкувати логіку саморозвитку кожного учня, визначити зміст і способи цієї діяльності в залежності від її стимулювання.

Найважливішим педагогічним завданням як на етапі діагностики, так і на всіх інших етапах є стимулювання самопізнання учнів. Самопізнання готує їх до складнішої і напруженої діяльності – усвідомленій і цілеспрямованій самозміні, що є дійсним самовихованням, і є необхідною умовою успішної роботи людини над собою на всьому її протязі.

2. Самовиховання особистості: історичний аспект

Проблема самовиховання виступає предметом спеціальних досліджень вітчизняних учених, починаючи з середини ХХ століття. Ними досліджений та обґрунтований соціальний механізм самовиховання (А. Я. Арет, О. Г. Ковальов); розкриті взаємозв'язок та взаємообумовленість процесів виховання й самовиховання (В. О. Сухомлинський). Розглянуті методи та засоби самовиховання, серед яких: самоспостереження, самоаналіз, самоконтроль, самопереконавання, самокритика та ін. (С. Г. Карпенчук, О. І. Кочетов); розроблені методики організації процесу самовдосконалення особистості, які базуються на самопізнанні та активному осмисленні себе й оточуючого світу (О. І. Кочетов, В. М. Оржеховська). Проаналізовані вікові можливості самовиховання для розвитку особистості (І. Д. Бех, В. О. Сухомлинський); розкриті теоретичні основи самовиховання в колективі як соціальному середовищі (А. С. Макаренко).

Зарубіжними науковцями, зокрема представниками гуманістичного напрямку, самовиховання розглядалось з позицій детермінації розвитку особистості її внутрішнім прагненням до само актуалізації, тобто реалізації всіх своїх потенційних можливостей (Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Роджерс та ін.).

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.

3. Потреби людини та їх значення у процесі самовиховання

Потреба – вихідна форма активності живих істот.

Потреба – динамічне утворення, що організує і спрямовує пізнавальні процеси, уяву та поведінку.

Потреба – набір різних видів поведінки, спільним для яких є те, як саме вони здобувають побідні підкріплення (наприклад, визнання, любов і прихильність).

Потреба – це основна рушійна сила розвитку людини, яка збуджує потяг. Завдяки потребам життя набуває цілеспрямованості.

Потреби виявляються в мотивах, потягах, бажаннях, що спонукають

людину до діяльності й стають формою прояву потреби.

Класифікацію індивідуальних людських потреб, запропонував американський психолог А. Маслоу. Він розмістив їх за ознакою пріоритету задоволення в такому порядку:

- фізіологічні потреби (потреба їжі, води, сну (роздратованість), тепла, кисню);
- потреби в почутті безпеки (людина повинна мати більш-менш задовільне матеріальне становище для того, щоб спокійно розв'язувати виробничі проблеми (депресії, психічні зриви);
- потреби в любові, прихильності, симпатії;
- потреби у визнанні, повазі, схваленні та адекватності самооцінки;
- потреби в самоактуалізації через реалізацію власних здібностей, талантів, потенційних можливостей.

Чим повніше завдяки науково-технічному прогресу задовольняються потреби найнижчих рівнів, тим сильнішою стає мотиваційна роль потреби у самореалізації. Потяг до самореалізації логічно породжує прагнення до самовдосконалення і самовиховання.

При більш-менш повному задоволенні потреб нижчих рівнів більш «високі» потреби стають актуальнішими, мотивуючими поведінку людини.

4. Сенс життя людини

Аналіз передумов виникнення, функціонування та розвитку людського суспільства починається зверненням до людської діяльності. Ставлячи перед собою певну мету, людина починає добиватися задоволення відповідної потреби. Тому діяльність людини (її спрямованість, характер, суспільна цінність і значущість) у кінцевому підсумку визначається складною системою потреб, що переплітаються, взаємовпливають одна на одну.

Поряд з елементарними потребами, задоволення яких забезпечує саме фізичне існування людини (їжа, одяг, житло і т.п.), важливе місце в її житті займають духовні потреби, притаманні людині як родовій істоті, потреби, що сформувалися в процесі соціогенезу. Сюди слід віднести передусім потреби людини в любові та спілкуванні, які, в свою чергу, пов'язані з потребами співчутливості, розуміння, захисту честі, поваги.

В указаних духовних потребах виділяються вищі соціальні потреби, що формуються на основі взаємозв'язку людини та природи. Будучи пов'язаними з емоціями та почуттями індивіда, потреби зазнають впливу сфери неусвідомлених спонукань, нерідко набуваючи при цьому в різній мірі вираженого релігійного й навіть міфологічного забарвлення. Відображаючи різні етапи становлення та розвитку особистості, вищі соціальні потреби знімають суперечності, властиві відношенню особистість–суспільство, суперечності соціального середовища. На формування цих потреб справляє також вплив усвідомлення людиною свого біологічного існування, інтерес до проблеми соціального безсмертя.

Невідворотні колізії суспільного життя постійно ставлять перед людиною так звані «вічні», або «роковані» питання: що вона є, для чого вона живе, як їй жити, чи варто жити взагалі, що є щастя людське, які шляхи його досягнення?

Відповіді на ці та подібні запитання викликали гострі суперечки впродовж усієї історії суспільства й свідчили про прагнення кожного покоління людей проникнути в сенс свого існування.

Звісно, не лише складності соціального буття викликають у людини інтерес до проблем сенсу життя. Цей інтерес неминуче формується в процесі «олюднення» людини, прилучення її до культури суспільства, навчання, засвоєння нею накопиченого попередниками досвіду, зрештою спілкування.

Актуалізація проблеми сенсу життя характерна не тільки для підлітків, а й для людей зрілого віку. Здебільшого це пов'язане зі зламом світоглядних стереотипів, серйозними моральними потрясіннями.

Сенс життя може бути розглянутий і як головна життєва мета, досягнення якої передбачає формування завдання на тривалий період. Завдання це усвідомлюється людьми по-різному. Природно, завдання, що виростає з потреб особистого життя, включає в себе компоненти, котрі відображують особливості відношення особистість–суспільство. До сфери реальності, яка впливає на особисте життя, слід віднести передусім життя класу, народу, суспільства.

Кожен осмислює своє життя і життя тих, хто його оточує, передусім виходячи зі свого світогляду, становища в суспільстві. Особливої ваги при цьому набуває міра духовного та морального розвитку індивіда. Обрана більш чи менш свідомо мета життя (знайдений сенс життя) набуває нормативного характеру, стає керівництвом до дії. Багатий спектр уявлень про сенс життя, що простежується в історії філософської й етичної думки, показує залежність змісту цього поняття від соціального становища індивідів, соціальних груп, класів, від їхніх потреб та інтересів, сподівань та устремлінь.

Соціально-творча людина пов'язує сенс життя зі створенням духовних і матеріальних цінностей, сподіваючись при цьому жити в умовах використання результатів своєї діяльності. Народження та виховання дітей і внуків, надія «продовжити життя» в своїх безпосередніх нащадках формують зміст соціально-демографічного сенсу життя.

Жадання різних задоволень, насолод вичерпує зміст сенсу життя принципом типу «після нас – хоч потоп», формує гедоністичну концепцію. В патологічних випадках гедоністична спрямованість поведінки набуває форми алкоголізму, наркоманії, токсикоманії, сексуальної розбещеності і т. д.

Дані соціологічних досліджень показують, що чим вищий інтелектуальний рівень опитуваних, чим багатший їхній життєвий досвід, чим відповідальніша сфера трудової діяльності, тим очевидніше трактування сенсу життя крізь призму розв'язання назрілих завдань суспільного розвитку, творчої праці. Безпосередня участь у досягненні великих цілей свого народу, суспільства створює передумови для всебічного розкриття інтелектуальних, емоційних здібностей людини, збагачує її чуттєвий світ. Таке життя має об'єктивну цінність, реальний сенс, передбачає збіг головної життєвої мети особистості з прогресивною тенденцією суспільного розвитку.

5. Самореалізація особистості

Самореалізація – виявлення і розвиток своїх здібностей в усіх сферах діяльності.

Напрямами самореалізації:

1. Реалізація себе у професійній діяльності.
2. Реалізація себе як представника даного суспільства, субкультури.
3. Самореалізація як представника своєї статі.
4. Самореалізація через розвиток багатогранності власної особистості.
5. Самореалізація через розвиток позитивних особистісних якостей.

Лабораторне заняття №1

Тема. Значення, завдання, напрямки успішного самовиховання

Мета: формувати навички складання схеми механізму самовиховання з відбиттям потреб, когнітивних, емоційних, поведінкових чинників мотивації самовиховання, напрямків та завдань самовиховання.

Хід роботи

1. Роль самовиховання у формуванні особистості учня. Для чого потрібне самовиховання? Доведіть необхідність самовиховання у сучасному суспільстві.

2. Охарактеризувати завдання та напрямки успішного самовиховання та саморегуляції (використовуючи матеріали до теми).

3. Структура потреб людини. Класифікація потреб за А. Маслоу. візуально зобразити своє бачення людських потреб (використовуючи матеріали до теми).

4. Скласти схему механізму самовиховання з відбиттям потреб, когнітивних, емоційних, поведінкових чинників мотивації самовиховання, напрямків та завдань самовиховання.

5. Підготувати виступ про власний досвід самовиховання або досвід іншої людини.

6. Розробити опитувальник для певної категорії клієнтів для з'ясування ставлення до самовиховання.

7. Обмін думками щодо проблем самовиховання. Запитання для обговорення:

– Я – це мало чи багато? Як часто ви замислюєтесь над власним «Я»? Чи має місце воно у вашому житті? Як часто ви спілкуєтесь самі з собою? Про що?

– Що в собі шукаєте? Вивчаєте?

– Чого в собі не розумієте? Що вас найбільше непокоїть?

– Чи розвиваєтеся інтелектуально? Це дає вам задоволення? Якщо потреби розвиватись інтелектуально немає, чи відчуваєте, що від цього щось втрачаєте?

– Яким уявляєте себе у майбутньому? Чи все робите для того, щоб досягти своєї мети?

– Сенс життя людини.

Література:

1. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : [навчальний посібник] / С. Г. Карпенчук – [2-е вид., допов. і перероб.]. – К. : Вища школа, 2005. – 343 с. – ISBN 966-642-108-9

2. Оржеховська В. М. Посібник з самовиховання / Оржеховська В. М., Хілько Т. В., Кириленко С. В. – К., 1996. – 192 с.

3. Синельников В. М. Самовиховання як діяльність і його психологічні особливості / В. М. Синельников // Педагогіка і психологія. – 2005. – № 3. – С. 34–41.

4. Сухомлинский В. А. Сто советов учителю / В. А. Сухомлинский. – Киев : «Радянська школа», 1984. – 254 с.

5. Трухін І. О. Методи організації самовиховання учнів / І. О. Трухін, О. Т. Шпак // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 3. – С. 5–16.

Питання для самоконтролю

1. Чи існує зв'язок між вихованням і самовихованням? Обґрунтуйте відповідь.

2. Встановіть взаємозв'язок між поняттями «розвиток», «саморозвиток», «виховання», «самовиховання».

3. З'ясуйте зв'язок між поняттями «самовиховання», «моральний розвиток», «духовний розвиток».

4. Які протиріччя виникають у процесі самовиховання?

5. Що спонукає людину до самовиховання?

6. Пригадайте пам'ятку Володимира Мономаха «Поучення» своїм синам.

Питання для роздумів

1. Яке місце займає самовиховання у вашому житті?

2. Яким Ви себе бачите в майбутньому житті?

3. Які стимули і мотиви професійного самовиховання у Вас.

Практичні завдання

Подумайте, сформулюйте, а потім реалізуйте в групі пропозицію з організації групового та індивідуального самовиховання.

Прослідкуйте процес самовиховання у житті і діяльності видатних людей.

Літопис цікавих думок

«Жодна велика перемога неможлива, якщо їй не передують мала перемога над собою». Л.М. Леонов.

«Найсильніший той, хто має владу над самим собою». Сенека.

«Хто не йде вперед, йде назад: стану нерухомоті не існує». В.Р. Белінський.

«Треба жити, закохавшись у щось тобі не доступне. Людина зростає тоді, коли тягнеться вгору». М. Горький.

«Наша особистість – це сад, а наша воля – її садівник». В. Шекспір.

Кочетов А. І. пропонує правила сприяючі самовихованню:

П'ять «треба»:

1. Завжди допомагати батькам.

2. Виконувати вимоги вчителів вчитися добросовісно.

3. Бути чесним.

4. Підпорядковувати особисті інтереси колективним.

5. Завжди і усюди проявляти сумлінність.

П'ять «можна»:

1. Веселитися і грати, коли робота зроблена на «відмінно».
2. Забувати образи, але пам'ятати, кого і за що ти образив сам.
3. Не сумувати при невдачах; якщо наполегливий, все одно вийде!
4. Вчитися у інших, якщо вони краще тебе трудяться.
5. Питати, якщо не знаєш, просити допомогти, якщо не справляєшся сам.

Це потрібно тобі самому!

1. Бути чесним! Сила людини в правді, слабкість його – брехня.
2. Бути працелюбним! Не боятися невдачі в новій справі. Хто наполегливий, той з невдач створить успіх, з поразок викує перемогу.
3. Бути чуйним і дбайливим! Пам'ятай, до тебе добре відноситимуться, якщо ти до інших добре відносишся.
4. Бути здоровим і охайним! Займайся уранішньою гімнастикою, загартовуйся, мийся до пояса холодною водою щодня, стеж за чистотою рук, годину в день виділяй на прогулянки і ще годину віддай праці або спорту.
5. Бути уважним, тренувати увагу! Хороша увага оберігає від помилок в навчанні і невдач в грі, праці, спорті.

Цього робити не можна!

1. Вчитися без старання, ледаче і безвідповідальне.
2. Грубити і битися з однолітками, кривдити молодших.
3. Терпіти у себе недоліки, інакше вони тебе самого знищать. Будь сильнішим за свої слабкості.
4. Проходити мимо, коли поряд кривдять малюка, знущаються над товаришем, нахабно брешуть в очі чесним людям.
5. Критикувати інших, якщо сам страждаєш подібним же недоліком.

П'ять «добре»:

1. Уміти володіти собою (не втрачатися, не боятися, не виходити з себе по дурницях)
2. Планувати кожний свій день.
3. Оцінювати свої вчинки.
4. Спочатку думати, а потім робити.
5. Братися спочатку за найважчі справи.

Правила вводяться поступово. Спочатку дитина привчається жити відповідно до п'яти «треба». Це означає, що до нього пред'являються підвищені вимоги при виконанні саме даних правил. Одночасно указується, що не можна робити і чому. Через деякий час можна підключати п'ять «добре», оскільки вони значно складніше для розуміння і привчання.

Як працювати над собою.

Кочетов А. І. в своїх роботах пропонує тим, хто вчиться конкретний план роботи над собою.

Як працювати над собою:

1-й етап. Визнач суспільну мету і значення свого життя. Мій етичний ідеал. 1. Девіз життя. 2. Кінцева мета моїх прагнень і діяльності. 3. Що люблю в людях і що ненавиджу. 4. Духовні цінності людини.

2-й етап. Пізнай самого себе. Який я є. 1. Мої достоїнства. 2. Мої

недоліки. 3. Мої інтереси і захоплення. 4. Мета мого життя. 5. Відношення до навчання. 6. Відношення до праці. 7. Відношення до людей. Об'єктивна самооцінка.

3-й етап. Визнач програму самовиховання. Яким я повинен стати. 1. Вимога до мене батьків і вчителів. 2. Вимоги до мене товаришів, колективу. 3. Вимоги до себе з позиції ідеалу і об'єктивної самооцінки. Програма самовиховання.

4-й етап. Створити свій спосіб життя. Режим. 1. Розпорядок дня. 2. Дбайливе відношення до часу. 3. Гігієна праці і відпочинку. 4. Правила життя.

5-й етап. Тренуй себе, виробляй необхідні якості, знання, уміння і навички. Тренування, вправи. 1. Самозобов'язання. 2. Завдання самому собі на день, тиждень, місяць. 3. Самопереконавання. 4. Самопримушення. 5. Самовладання. 6. Самонаказ.

6-й етап. Оціни результати роботи над собою, постав нові задачі самовиховання. Самоконтроль. 1. Самоаналіз і самооцінка роботи над собою. 2. Самозаохочення або самопокарання. 3. Вдосконалення програми самовиховання.

2.1.2. Тема 2. Методи організації самовиховання учнів

План

1. Методи організації самовиховання учнів. Етапи роботи над собою.
2. Напрями самовиховання.
3. Умови успішного самовиховання.
4. Консультативна допомога у процесі самовиховання. Створення життєвого проекту.
5. Прийоми самовиховання.

1. Методи організації самовиховання учнів. Етапи роботи над собою

Поняття «метод» (грец. – шлях дослідження, пізнання) означає спосіб теоретичного і практичного освоєння дійсності, а їх сукупність позначається поняттям «методологія». Виховання як специфічний вид діяльності та наукова галузь охоплює відповідну сукупність методів.

Методи виховання – шляхи і способи діяльності вихователів і вихованців з метою досягнення виховних цілей.

Метод виховання поділяють на окремі елементи – прийоми виховання, які використовують для підвищення виховної ефективності методів.

Прийом виховання – складова частина методу, що визначає шляхи реалізації вимог методів виховання.

Методи і прийоми виховання є своєрідними інструментами в діяльності вихователя. Їх дієвість залежить від використання виховних засобів.

Засоби виховання – надбання матеріальної та духовної культури (художня, наукова література, радіо, телебачення, Інтернет, предмети образотворчого, театрального, кіномистецтва тощо), форми і види виховної роботи (збори, бесіди, конференції, гуртки, ігри, спортивна діяльність), які

здійюють під час використання певного методу. Дієвість методів виховання залежить і від того, наскільки у виховному процесі задіяна праця молодої людини над собою, природа, надбання національної культури (казки, легенди, колискові пісні, обряди, звичаї та ін.).

Основним критерієм оцінювання виховного методу є відповідність його виховним цілям і завданням. У педагогічній науці існує кілька класифікацій виховних методів. Найчастіше при цьому беруть за основу систему виховних впливів, за допомогою яких відбувається формування особистості.

Однією з найпоширеніших є класифікація методів російського вченого-педагога Віталія Сластьоніна, згідно з якою розрізняють такі групи методів:

1. Методи формування свідомості особистості: бесіди, лекції, методи дискусії, переконання, навчання, приклад.

2. Методи організації діяльності, спілкування, формування позитивного досвіду суспільної поведінки: педагогічна вимога, громадська думка, довір'я, привчання, тренування, створення виховних ситуацій, прогнозування.

3. Методи стимулювання діяльності і поведінки: гра, змагання, заохочення, покарання.

4. Методи самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція [9, 127–128].

Використання їх забезпечує формування в учнів практичних умінь і навичок самовиховання як найвищої форми виховання і подальшого самовдосконалення. Вони враховують демократичні засади виховання, необхідність активної участі дітей у виховному процесі.

Серед дослідників досі немає узгоджених поглядів на структуру, показники, рівні розвитку, етапи, методи і засоби самовиховання. Зокрема, С. Б. Єлканов, А. Г. Ковальов і С. М. Ковальов методами самовиховання вважають самопізнання, самооцінку, самостимулювання, самопрограмування, самоінструкцію, самопримус, самонавчання тощо. Л. І. Рувинський, А. С. Соловійова та А. Я. Арет включають вищевказані поняття до засобів самовиховання. Волкова Н. П. до методів самовиховання відносить: самопізнання, самооцінювання (самоствалення), саморегуляцію.

Методи самовиховання спрямовуються на формування конкретних якостей особистості, які сприяють їй стати визнаною суспільством і колективом ровесників чи наставників. До їх застосування спонукають зовнішні (ідеологічні, суспільно-політичні, особистісні) і внутрішні (матеріальні, духовні потреби, інтереси) фактори. Одні студенти займаються загартуванням організму, інші – регулюванням емоційних станів, особливостей свого характеру, витримки тощо.

З народження дитина поступово залучається до складного процесу соціологізації – оволодіння певною сумою соціального досвіду, усвідомлення себе як особистості. Під впливом різноманітних потреб у неї виникає прагнення до самовдосконалення, яке задіює соціально-психологічний механізм самовиховання.

Самовиховання починається з самоусвідомлення – усвідомлення людиною себе як особистості, свого місця в суспільній діяльності.

У структурному відношенні самовиховання людини являє собою єдність трьох складових:

- пізнавальної (самопізнання),
- емоційно-оцінювальної (самоствавлення),
- дієво-вольової, регулятивної (саморегуляція).

Головною при цьому є вольова сфера, яка забезпечує саморегуляцію її внутрішнього світу, активізує діяльність залежно від мети, установок, мотивів поведінки, практичних завдань.

Методи самовиховання:

1. Самопізнання

Самопізнання – процес відкриття себе, пізнання свого внутрішнього світу, сильних і слабких сторін своєї особистості.

Важливим етапом у процесі самопізнання є самовизначення учнем своєї спрямованості, темпераменту, характеру, здібностей.

Самопізнання як складний процес внутрішньої роботи над собою передбачає такі його методи, як самоспостереження, самокритика, самоаналіз.

2. Самоствавлення

Самоствавлення – ставлення людини до самої себе.

Ставлення до себе може бути глобальним (самоповага) і частковим (аутосимпатія, самосимпатія).

3. Саморегуляція

Саморегуляція (лат. *regulare* – налагоджувати) – здатність людини керувати собою на основі сприймання й усвідомлення актів своєї поведінки та психічних процесів [9, 155–161].

Методи організації самовиховання учнів:

Першим методом є *популяризація ідеї самовиховання* тобто переконання учнів в його корисності, створення позитивного ставлення до нього. Треба розкрити значення, перспективи і можливі результати самовиховання, розповісти про яскраві приклади, ознайомити із ставленням до самовиховання видатних діячів культури, особливо тих, хто досяг у ньому значних успіхів.

Другий метод полягає в *консультуванні учнів у процесі самовиховання* (в тих випадках, коли учні бажають слухати поради педагога). Доречно порекомендувати засоби самопізнання (схеми самовивчення, анкети, тести тощо), поповнити психологічні уявлення учнів, порекомендувати літературу з питань самовиховання.

Завдання соціального педагога, класного керівника полягає у тому, щоб допомогти учням пізнати себе, стимулювати їх прагнення до самовдосконалення, допомогти виробити програму самовиховання і ознайомити з конкретними методами роботи над собою [21, 146–152].

Етапи самовиховання.

Процес самовиховання тривалий і охоплює такі етапи:

§ з'ясування педагогами ставлення учнів до процесу самовиховання. З цією метою проводять анкетування. На цьому етапі в учнів формують спонукальні мотиви, свідоме ставлення до самовиховання. Насамперед домагаються усвідомлення вихованцем, що його доля залежить не лише від

виховної роботи школи, а й від самостійної роботи над собою. Він також повинен збагнути, що самовиховання є його особистою справою і справою суспільства;

§ поява в учня прагнення до самовдосконалення. Педагог на цьому етапі повинен допомогти сформувати ідеал, до якого слід прагнути, виробити в учня стійке бажання наслідувати його. З'ясувавши відмінність між собою і своїм ідеалом, вихованець бачить, які риси він має виробити для його досягнення, яких недоліків слід позбутися. У процесі самовиховання учень порівнює себе з ідеалом. Оскільки він сам постійно змінюється на краще, ідеал також потребує вдосконалення, збагачення. Ідеал допомагає йому скласти програму самовиховання. На цьому етапі варто обговорити з учнями окремі фрагменти індивідуальних програм самоосвіти та самовиховання видатних осіб;

§ початок систематичної роботи учня над собою у процесі реалізації програми самовиховання. Цей процес здійснюється в різноманітних видах діяльності: навчанні, праці, самообслуговуванні, виконанні громадських доручень, участі в роботі гуртків тощо. Педагог допомагає учневі контролювати результати втілених рішень. Згодом зовнішній контроль педагога чи колективу послаблюється, зростають самостійність та ініціатива вихованця.

Зважаючи на особливості етапів самовиховання, соціальний педагог, класний керівник повинен кваліфіковано планувати свою виховну роботу з учнями.

2. Напрями самовиховання

- а). Формування і корекція потреб.
- б). Викорінення негативних і формування корисних звичок.
- в). Формування здібностей, розвиток інтересів і знань.

3. Умови успішного самовиховання

Основні умови успішного самовиховання:

- усвідомлення мети самовиховання;
- бажаність керівництва з боку наставника;
- моральна підтримка оточуючих;
- прийняття самозобов'язання;
- змагання не з іншими, а з самим собою;
- використання умовних стимулів;
- підбиття підсумків самовдосконалення.

4. Консультативна допомога у процесі самовиховання. Створення життєвого проекту

Одним із методів самовиховання є консультативна допомога учням у процесі самовиховання, яка включає у себе ряд прийомів:

1. Допомога учням у самопізнанні. Полягає в ознайомленні учнів з технікою самоаналізу. Педагог-організатор самовиховання учнів може запропонувати певну систему самоаналізу, яка дозволить краще зрозуміти власні психологічні особливості, визначити завдання самовиховання.

Доцільно почати з формування правил самопізнання. Наприклад:

1. Якщо хочеш знати себе добре, спробуй сили у різних видах діяльності. Чим різноманітніша діяльність, тим повніше розвиваються в ній здібності і обдарування, тим краще ти пізнаєш власні можливості.

2. Намагайся аналізувати мотиви своїх вчинків, але більше суди про себе за результатами своєї поведінки. Не звалюй провину на інших, якщо в тебе щось не виходить, шукай причину у собі самому.

3. Спробуй дивитися на себе очима інших людей, твоїх батьків і товаришів. Це допоможе тобі оцінювати себе більш об'єктивно.

4. Сприймай критику без образи і прагнення будь-що захиститися від «нападу».

5. Аналізуй результати своїх успіхів, щоб використовувати власний корисний досвід. Підтримуй віру у власні можливості.

Можна запропонувати учням доповнити ці правила.

2. Організація роботи учнів з програмою самоаналізу (самовивчення). Якщо учні склали вдалу власну програму, можна користуватися нею, а якщо власної програми немає, доцільно запропонувати вихованцям приблизну програму самовивчення (Додаток 1).

3. Можна запропонувати учням проаналізувати себе з точки зору належності до певного психологічного типу за різними параметрами, наприклад, психофізичної конституції, особливостей вищої нервової діяльності, найбільш виражених здібностей, схильностей до певної сфери діяльності тощо.

4. Створення експериментальних уявних ситуацій, використання яких може стати для них корисним та захоплюючим заняттям. Педагог пропонує підліткам уявити себе в певній ситуації, де змінюється соціальна роль, обставини життя, час і, можливо, інші фактори. Вихованці мають уявити, прогнозувати свою можливу поведінку, що дозволяє глянути на себе немовби збоку і бути більш об'єктивними у власній оцінці.

5. У 10-11-х класах доцільно використати методіку «Мій життєвий проект», яка спрямована на допомогу старшокласникам у самопізнанні з метою проектування власного життєвого шляху (Додаток 1).

Потрібно запропонувати учням записувати все, що стосується самовиховання, в окремому зошиті, який носить особистий характер.

5. Прийоми самовиховання

Прийоми роботи над собою

У процесі організації самовиховання учнів навчають спеціальним прийомам роботи над собою, до яких належать:

– **самопереконавання.** Його суть полягає в пропонуванні учневі знайти у певній ситуації аргументи і за їх допомогою переконати в правильності чи неправильності свого вчинку або переключити в конфліктній ситуації думки на інші теми і справи, які б відвернули його від конфлікту, заспокоїли;

– **самонавіювання.** Його пропонують використовувати за необхідності подолати в собі страх перед труднощами, невпевненість у власних силах, нерішучість. Самонавіювання передбачає повторення учнем подумки або вголос певних суджень;

– **самопідбадьорювання.** Цей прийом ефективний, якщо учень губиться

в складних ситуаціях, зневірюється у власних силах та можливостях. Прийом полягає у тому, що людина навіює собі стан оптимізму і віри в себе, запевняючи себе в тому, що справи йдуть або підуть добре: «Нічого страшного, все в порядку», «Все виправиться і буде добре», «Нічого не втрачено, я ще досягну успіху», «Я спроможний це зробити, і я зроблю це!», «Не варто засмучуватись» тощо;

– **самозаохочення**. Застосовують його, якщо учень, долаючи певні труднощі, виконав складне завдання. Ефективний він за необхідності подолати негативні риси особистості;

– **самопримус**. Допомогає у боротьбі з внутрішньою не організованістю, небажанням вчитися, працювати, з лінощами;

– **самоаналіз**. Йому належить вирішальна роль у самовихованні, оскільки він передбачає уміння аналізувати свої вчинки, давати їм певну оцінку. Він дозволяє виявляти позитивні і негативні моменти минулих вчинків аби уникати помилок у майбутньому. Треба рекомендувати вихованцям привчатися до письмового самоаналізу;

– **практичні прийоми**. До них належать прийом «крок уперед» – щоденне планування діяльності на наступний день; прийом «оцінювання прожитого дня» – аналіз учнем своїх дій, вчинків, недоліків;

– **«правила моєї поведінки»**. Полягає у дотриманні складених для учня правил поведінки. Привчає до виконання своїх обов'язків;

– **самозобов'язання**. Передбачає планування учнем роботи над собою на місяць, семестр або рік залежно від того, які риси особистості і в який термін він прагне сформулювати чи подолати;

– **«упізнай себе»**. Має характер гри, за якої учитель дає неповну характеристику учневі, не називаючи його прізвища. Той впізнає себе, а товариші доповнюють цю характеристику;

– **«самохарактеристика»** і **«взаємохарактеристика»**. Суть цих прийомів полягає в обговоренні в колективі підготовлених у такий спосіб характеристик, що привчає учнів до самоаналізу, дає педагогові багатий матеріал для роботи з ними.

– **самонаказ**. Самонаказ допомагає людям у ситуаціях, коли не вистачає волі для виконання певної дії. «Візьми себе в руки!», «Не нервуй», «Заспокойся» тощо. Так, наказ «Встань!» допомагає піднятися вранці з ліжка, наказ «Сідай до роботи!» подолати лінощі, інерцію спокою.

– **самопохвала і самонагородження**. Це ефективний прийом, що ґрунтується на позитивному самопідкріпленні. Людина виробляє у собі такий же умовний рефлекс, таке ж сприйняття, які у випадку коли похвала або нагорода йде від іншого. Уявна похвала за добрі вчинки – є чудовим стимулом бажаної поведінки. Самонагороджувати себе можна відпочинком, заняттям улюбленою справою, солодощами та іншим. Можна розподілити важку роботу на частини і нагороджувати себе після виконання кожної з них. Для невпевнених у собі людей самопохвала є одним з найбільш доцільних прийомів, оскільки вона підвищує самооцінку і повертає психологічний

комфорт.

– **самозасудження і самопокарання.** Спирається на негативне самопідкріплення. Самозасудженням людина підсилює мотивацію до подолання власних недоліків. Самопокарання – це більш сувора і категорична форма самозасудження. Це може бути позбавлення себе чогось приємного, збільшення навантаження в якийсь проміжок часу. Самозасудження і самопокарання корисні для людей із зниженою самокритичністю, проте існують люди (сенситивні, тривожні особистості), які засуджують і карають себе більше, ніж варто. Знаючи такі властивості своїх учнів, вихователь мусить рекомендувати їм діяти через позитивне самопідкріплення.

– **перенесення на себе якостей інших людей.** Воно дозволяє з більшою ефективністю досягати бажаної поведінки, оскільки включає доступні дитині механізми імітації. Крім того, бажані якості (сміливість, шляхетність, почуття власної гідності, товариськість тощо) постають у конкретному вигляді і у реальних життєвих обставинах.

– **ілюзорна зміна патогенної ситуації.** Застосовується в тих випадках, коли якась неприємна ситуація (випадок або довготривалі обставини) викликали психотравмуючу реакцію або неприємні спогади і переживання. У цих випадках вихованцеві рекомендується уявно змінити ситуацію на власну користь, наприклад, уявити, що він вийшов переможцем, уникнув образи або неприємність сталася не з ним, а з кимсь іншим.

– **робота над минулим.** Прийом полягає в тому, що людина дивиться на своє минуле ніби через рожеві окуляри, намагаючись бачити в ньому тільки успіхи і прояв власних позитивних якостей. Аналіз минулого корисно зробити письмово. Позитивне бачення свого минулого навіює впевненість у собі, сприяє закріпленню позитивних стереотипів поведінки.

– **ілюзорне подолання перешкод.** Цей прийом передбачає уявне подолання майбутніх перешкод. Людина уявляє, наприклад, успішне складання екзамену, впевнені манери поведінки з людиною, якої вона побоюється, блискучий виступ на зборах тощо.

– **планування майбутньої поведінки.** Планування завжди збільшує шанси людини на успіх, хоча план, звичайно, не може передбачити всіх можливих елементів майбутньої ситуації. Звичка до письмового планування, безумовно, сприятиме формуванню внутрішньої дисциплінованості, передбачливості, впевненості у собі. Так, плануючи, наприклад, важливу розмову, треба передбачити, як ви будете поводити себе у різних варіантах поведінки партнера.

– **цілеспрямоване наслідування.** Взагалі наслідування відіграє надзвичайно важливу роль в оволодінні різноманітними навичками поведінки, особливо у дитинстві. Кожна людина не усвідомлено наслідує ті зразки поведінки, які їй подобаються. У процесі самовиховання наслідування повинно застосовуватися свідомо. Можна успішно наслідувати манеру поведінки, звичку до пунктуальності, вміння вислуховувати співрозмовника, зовнішню охайність і підтягнутість та інші.

– **організація обміну враженнями і досвідом у процесі самовиховання.** Самовиховання – суто індивідуальна справа, але обмін враженнями, співчуття і особливо схвалення з боку товаришів є значним стимулом для подальших зусиль. Не треба організовувати пряме змагання, але доречно використовувати колективні форми роботи. Зокрема, для учнів середніх класів можна рекомендувати такі заходи: Диспут: «Ч и потрібне самовиховання і що воно може дати?» Бесіди: «Як можна сформувані свій характер?», «Про волю і шляхи її формування». Конкурс знавців психології. Вечір-подорож: «Цікаві психологічні типи у художній літературі». У старших класах можна запропонувати такі колективні заходи: бесіда: «Розвиток моралі на історичному шляху людства». Театралізований усний журнал: «Літературні герої – приклади самовиховання». Захист індивідуальних проєктів самовиховання. Вечір-диспут: «Професія і характер». Вечір-бесіда: «Мої знахідки на шляху самовиховання» та ін.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №2

Тема. Методи організації самовиховання

Мета: поглибити знання студентів про методи організації самовиховання. Навчити використовувати дані методи на практиці (при роботі з учнями та клієнтами соціальних служб).

Хід роботи

1. Розробити власні правила самопізнання. Захист, обговорення результатів.
2. Скласти власну програму самоаналізу (самовивчення). Захист, обговорення результатів.
3. Провести дослідження, проаналізувавши себе з точки зору належності до певного психологічного типу за різними параметрами (наприклад, психофізичної конституції, особливостей вищої нервової діяльності, найбільш виражених здібностей, схильностей до певної сфери діяльності тощо). Підготувати висновки.
4. Опрацювання методики «Мій життєвий проєкт», яка спрямована на допомогу учням у самопізнанні з метою проєктування власного життєвого проєкту.
5. Підготувати виступ про методи консультативної допомоги у процесі самовиховання.
6. Підготувати виступ про прийоми самовиховання.
7. Обмін думками щодо методів організації самовиховання. Запитання для обговорення:
 - Організація самовиховання.
 - Напрямки самовиховання.
 - Умови успішного самовиховання.
 - Методи організації самовиховання учнів.
 - Методи самовиховання.
 - Етапи самовиховання.

Література:

1. Волкова Н. П. Педагогіка : [посібник для студентів вищих навчальних закладів] / Н. П. Волкова. – К. : Видавничий центр «Академія», 2001. – 576 с. – ISBN 966-580-109-0
2. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : [навчальний посібник] / С. Г. Карпенчук – [2-е вид., допов. і перероб.]. – К. : Вища школа, 2005. – 343 с. – ISBN 966-642-108-9
3. Оржеховська В. М. Посібник з самовиховання / Оржеховська В. М., Хілько Т. В., Кириленко С. В. – К., 1996. – 192 с.
4. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання: [навчальний посібник] / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. – [2-е вид., випр. і доп.]. – Х. : «ОВС», 2002. – 400 с. – ISBN 966-7858-11-1
5. Сухомлинский В. А. Сто советов учителю / В. А. Сухомлинский. – Киев : «Радянська школа», 1984. – 254 с.
6. Сухомлинський В. О. Виховання і самовиховання / В. О. Сухомлинський / Збірник творів у 5-ти т. – Т.5. – С. 229–239.
7. Трухін І. О. Методи організації самовиховання учнів / І. О. Трухін, О. Т. Шпак // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 3. – С. 5–16.

Питання для самоконтролю

1. З чого починається самовиховання?

Питання для роздумів

1. Встановіть, що саме ви хочете змінити в собі або яким хочете стати.
2. Використайте процес створення сценарію в думках, щоб уявити себе в новій ролі.
3. Подумайте, яким вас хочуть бачити ваші батьки.

Практичні завдання

- 1) Складіть програму самовиховання.
- 2) З чого Ви почали б самовиховання (вважайте себе вчителем, класним керівником, соціальним педагогом) на кожному віковому етапі учня.
- 3) Складіть програму самовиховання учнів на кожному віковому етапі.
- 4) Згадайте свій досвід самовиховання в шкільні роки. Порівняйте його з самовиховання в студентські роки. Уявно перенесіться в майбутню роботу в школі чи в соціальній службі, які якості ви будете продовжувати удосконалювати, ставши соціальним педагогом? Якими засобами і методами будете користуватися?
- 5) Обґрунтуйте як займалися саморозвитком і самовдосконаленням А. С. Макаренка й В. О. Сухомлинського.

Літопис цікавих думок

- «Вартий жалю той, хто живе без ідеалів». І.С. Тургенєв.
«Мудрець шукає все в самому собі, нерозумна людина – в іншому». Конфуцій.
«Перші кроки завжди найважчі». Р. Тагор.

2.2. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II.

ТЕХНОЛОГІЯ САМОПІЗНАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ПРОЦЕСІ САМОВИХОВАННЯ

2.2.1. Тема 3. Психолого-педагогічні засади самовиховання, самопізнання та саморегуляції

План

1. Особливості пізнання та його роль у житті.
2. Можливості самопізнання і пізнання інших людей.
3. Джерела пізнання.
4. Шляхи успішного пізнання себе та інших.
5. Методи самопізнання.

1. Особливості пізнання та його роль у житті

Становлення особистості – постійний труд душі людини. Основний критерій оцінки виховного педагогічного впливу визначається рівнем сформованості у дитини прагнення до самовдосконалення, до самовиховання. «...В широком смысле понятие воспитание я представляю себе, – писав В. О. Сухомлинський, – как гармонию воспитания коллектива и воспитания личности, а в воспитании личности одна из ведущих ролей принадлежит самовоспитанию. Воспитывать человека – значит воспитывать у него требовательность к самому себе. А это возможно лишь тогда, когда человека не ведешь постоянно за руку, но и предоставляешь его самому себе, чтобы он отвечал за самого себя, вырабатывал собственную жизненную позицию. Как это делать практически? С малых лет учите человека познавать себя и воспитывать себя. Девиз самопознания хорошо выражен в словах великого мыслителя и художника Ф. М. Достоевского: «Найди себя в себе, подчини себя себе; овладей собой». Воспитание чувств, дисциплинирование мысли и воли, выработка и уравнивание характера — все это человек должен делать сам, познавая себя и овладевая собой» [55, 192].

Отже, виховання дитини починається з її пізнання.

Самопізнання – це відкриття себе, виявлення передусім своїх позитивних якостей і можливостей і тих задатків, які потім шляхом самовиховання людина зможе перетворити в здібності, а талант в стійку рису характеру.

Основне правило самопізнання — шукати в собі істинне «Я».

Науковий пошук використовує в основному два підходи. У першому – людина трактується як певна біологічна субстанція, як фіксована й незмінювана сума певних, раз і назавжди заданих психічних потреб і бажань. У другому підході суть людини є простою проекцією того соціального середовища, в якому вона існує. Людина переймає його риси та якості, перебуває у фатальній залежності від суспільства, підкоряється соціальним силам.

У центрі всього, що відбувається в соціальному житті, стоїть особистість. Поняття «особистість» характеризується передусім соціальністю людини. До рівня особистості індивід піднімається поступово, в міру набуття здібності керувати самим собою, здатністю панувати над своїми захопленнями і

пристрастями.

Щоб успішно керувати собою, необхідно пізнати себе!

Пізнати людину – це значить здобути інформацію про її психологічні особливості, зрозуміти внутрішній стан і на основі цих знань передбачити дії, вчинки, поведінку в різних життєвих ситуаціях.

Пізнати людину – означає вивчити її пізнавальні процеси (відчуття, сприймання, увагу, пам'ять, уяву, мислення та мову); психологічні стани (емоції та мотивація); психологічні якості (здібності, темперамент, характер); ставлення (стосунки) (з собою, з іншими, з подіями).

2. Можливості самопізнання і пізнання інших людей

У книзі «Сто советов учителю» В. О. Сухомлинський вказує на важливу роль самопізнання у процесі самовиховання особистості: «Кроме желания быть хорошим, кроме высоко развитой чуткости, тонкости души, исключительную важность имеет и то, что я назвал бы познанием человека. Познавая окружающий мир, человек с детства должен познавать человека – его мысли, чувства, тончайшие и сложнейшие движения души, стремления, порывы. Единство воспитания и самовоспитания начинается там, где человек, познавая человеческое, познает тем самым себя, учится смотреть на себя как бы со стороны» [55, 202].

Все в собі пізнати неможливо, вірніше, важко. Однак в багатьох випадках педагог може допомогти школяреві, якщо відкриє йому шлях до самопізнання. Один із, них – це уважний аналіз не стільки замислів власників вчинків, скільки самих вчинків у співвідношенні із замислами. Це тим більш важливо, якщо мати на увазі, що оточення нічого не знає про твої замисли, які б чудові вони не були, а бачить твої вчинки і робить про тебе висновок саме на основі здійснення їх.

Наступний шлях – звернення до можливостей науки, в завдання якої входить з'ясування того, яким закономірностям підкоряється людська пам'ять, мислення, уява тощо, які особливості їх. Кожна людина має пізнати психологію власної особистості, мати уявлення про психологічні механізми і закономірності образу власного «Я», своєї пам'яті, уявлення, волі, здібностей, індивідуальності – всього того, що як кінцевий результат якого-небудь складного і важливого процесу вона підмічає в самій собі. Ці два шляхи, багатократно переплітаючись, приведуть кожного, хто по них пройде, до пізнання себе.

Важливим етапом в процесі самопізнання є самовизначення своєї спрямованості, темпераменту, характеру, здібностей і таланту.

Учням слід допомогти усвідомити, що спрямованість визначає моральне обличчя людини. Щоб визначити вид спрямованості, слід визначити:

а) життєві цілі, ідеали;

б) ціннісні орієнтації (в якій галузі вважаю себе знавцем, які блага хочу мати, яке становище займати, чого не вистачає для задоволення життям, самоповага і відчуття гідності);

в) провідні потреби (чого найбільше бажаю, провідні інтереси, звички, стабільні відносини);

г) провідні мотиви поведінки.

На основі вчення І. П. Павлова психологи розробили систему показників, за допомогою яких кожен може визначити тип темпераменту і, якщо потрібно, вносити відповідні корективи в свою поведінку. Навичками самовизначення типу свого темпераменту повинні оволодіти і учні. Шляхи озброєння школярів подібними навичками можуть бути різні: стимулювати їх до читання відповідної літератури, прочитати лекцію, провести семінар-практикум. Остання форма самовизначення з особливим інтересом сприймається школярами.

Учні з цікавістю виявляють, що в кожного з них є одночасно риси всіх типів темпераменту з переважанням якого-небудь одного, що кожен тип темпераменту має свої позитивні і негативні сторони. Позитивні якості слід розвивати, негативні – усувати.

Аналізуючи темперамент на основі наведених характеристик, увагу школяра слід звертати на те, що саме йому перешкоджає в навчанні, спілкуванні з товаришами і дорослими. Наприклад, якщо школяр знає, що нестриманість, гарячковість, властиві йому, – це характерні якості його темпераменту як вродженого явища, він не шукатиме причини роздратованості в співбесіднику, а буде формувати уміння регулювати свої емоції. Меланхоліка потрібно стимулювати до подолання пасивності, невпевненості, сором'язливості тощо.

Важливим об'єктом самопізнання школяра є властивості його характеру. Характер – це особливі прикмети, риси, котрих людина набуває в суспільстві. Таких рис психологи налічують декілька тисяч. Характер утворюється із сукупності стійких індивідуальних особливостей особистості, які складаються і виявляються у спілкуванні та спільній діяльності людей. Характер зумовлює типові для особистості засоби поведінки, вчинки у стосунках з іншими. Знаючи характер людини, можна передбачити, як вона буде діяти за тих чи інших умов; характер – це певна програма поведінки. В ньому можна виділити провідні та другорядні риси. Є цільні, суперечливі, сильні, вольові та слабкі характери.

Структура рис характеру виявляється у тому, як людина ставиться:

а) до інших людей, демонструючи увагу, принциповість, прихильність, комунікативність, миролюбність, лагідність, альтруїзм, дбайливість, тактовність, коректність або протилежні риси;

б) до справ, виявляючи сумлінність, допитливість, ініціативність, рішучість, ретельність, точність, серйозність, ентузіазм, зацікавленість або протилежні риси;

в) до речей, демонструючи при цьому бережливість, економність, акуратність, почуття смаку або протилежні риси;

г) до себе, виявляючи розумний егоїзм, впевненість у собі, нормальне самолюбство, почуття власної гідності чи протилежні риси.

Деякі риси характеру можуть бути розвинуті надміру, і це призводить до формування так званих акцентуйованих рис характеру. Акцентуації характеру – це крайні варіанти норми характеру як результат підсилення його окремих рис. Акцентуації характеру можуть спричинювати неадекватні дії, вчинки людини.

Виділяють такі основні типи акцентуації характеру:

- інтровертний тип, якому властиві замкненість, утруднення в спілкуванні та налагодженні контактів з оточуючими;
- екстравертний тип, якому притаманні жага спілкування та діяльності, балакучість, поверховість;
- некерований тип – імпульсивний, конфліктний, категоричний, підозріливий;
- неврастенічна акцентуація – з домінуванням хворобливого самопочуття, подразливості, підвищеної втомлюваності;
- сензитивний тип – з надмірною чутливістю, лякливою, сором'язливістю, вразливістю;
- демонстративний тип, якому властиві егоцентризм, треба в постійній увазі до себе, співчутті.

Характер формується з перших днів життя людини до останніх його днів. У перші роки життя провідним фактором розвитку характеру стають дорослі; у молодшому віці поряд із наслідуванням на перше місце виступає виховання. А починаючи з підліткового віку важливу роль у формуванні характеру відіграє самовиховання. Характер може свідомо, цілеспрямовано вдосконалюватися самою людиною завдяки зміні соціальної поведінки, спільної діяльності, спілкування з іншими людьми. Треба знати, що характер можна змінювати протягом усього життя людини.

Здібності і талант людини теж є об'єктом самопізнання, оскільки від них великою мірою залежить і власна доля особистості, і доля суспільства, в якому вона живе

Школяреві слід знати і особливості свого мислення. Характеристикою мислення і розуміння людини є її розум. Самоосвіта – невід'ємна складова ланка самовиховання школяра. Вона є запорукою інтенсивного самовдосконалення мислення. Особливу увагу в роботі з школярами слід звернути на логічне мислення, яке пов'язане здебільшого з науковим пізнанням світу, формуванням наукового світогляду, провідним видом діяльності школярів – навчанням.

Соціальному педагогу, класному керівнику необхідно спонукати школярів, особливо старшокласників, цікавитися своєю природою і сформувати прагнення самовдосконалюватися. Лише за такої умови будь-які виховні впливи на особистість завершаться успіхом, оскільки вони потраплятимуть у той ґрунт, який потребує відповідного живлення.

3. Джерела пізнання

Починати самовиховання і самовдосконалення слід з найважчого – вивчення свого власного внутрішнього світу, свого «Я». потрібно мати достатньо волі, щоб спинитися та критично поглянути на себе – ніби чужими очима.

Знання про себе людина може отримувати з різноманітних джерел.

Перше: оточуючі люди (мати, батько, рідні...). Вони характеризують дитину, оцінюють її. Дитина вірить цій оцінці, приймає її. Внаслідок чого

виробляється самооцінка. Співвідносячи власні враження з оцінками інших людей про когось третього, людина формує образи цих людей.

Друге джерело – практичні справи і продукти людської діяльності. Оцінюючи їх, порівнюючи результати своєї діяльності та діяльності інших, людина формує уявлення про власні якості, здібності та можливості. У неї формується самооцінка знань, умінь, навичок; ділових, вольових та інших персональних якостей. Порівнюючи досягнення інших людей зі своїми власними успіхами і невдачами, людина формує образи інших людей.

Третє джерело: можуть бути різноманітні випробування та критичні життєві ситуації, в яких людина найяскравіше проявляє свої особливості.

Четверте джерело – твори науки, літератури і мистецтва, в яких втілена чи представлена психологія різних людей.

4. Шляхи успішного пізнання себе та інших

Людина здатна пізнати себе, але за певних умов.

1). Вести систематичне спостереження за собою і за реакцією людей на свою поведінку (щоб «образ Я» постійно удосконалювався – спостереження має стати звичкою). Бажано, щоб реакції інших постійно порівнювала з своїми відчуттями.

2). Має бути інтерес людини до того, як її сприймають і що про неї думають інші. Активна і постійна зацікавленість тим, як людина виглядає зі сторони, усвідомлений потяг до того, щоб побільше дізнатись про себе – одна з важливих умов поглибленого та уточненого самопізнання (самотестування!). Отримувати інформацію пор себе із розмов оточуючих людей. У розмовах потрібно намагатися виявити погляди інших на нашу працю, поведінку, вчинки. Звертаючи увагу на те, щоб ваші питання не були сугестивними (тобто наперед не визначали відповіді).

3). Пізнання свого «Я» шляхом інтроспекції – через аналіз себе, своїх можливостей, помилок і вад.

4). Порівнювати себе (якомога об'єктивніше) з іншими.

Як краще пізнати інших?

1). Систематично спостерігати за іншими, аналізувати результати спостережень.

2). Покладатись не лише на свою думку, а цікавитись і брати до уваги думку інших людей.

3). Спостерігати за реакцією людей на вчинки інших.

4). Стимулювати питаннями різноманітні висловлювання про себе та інших.

5). Аналіз дій людини в ситуації з моральним вибором, спонукають до оперативних рішень (загроза «Я», фізична чи психічна небезпека, агресивні дії інших, потреба у допомозі іншим, відмова від чогось важливого для себе).

Краще, яскравіше людські якості проявляються не в повсякденному житті, а в екстремальних ситуаціях.

5. Методи самопізнання

Методи самопізнання визначаються аналогічно методам пізнання, вивчення особистості. Ними забезпечує школярів у відповідній системі класний

керівник у співпраці з шкільним психологом. Провідними серед них є самоспостереження, самокритика, самоаналіз.

Самоспостереження ґрунтується на загальній спостережливості. Потрібно формувати в учнів здатність бачити переживання людей (як проявляється горе, радість, задумливість, зосередженість, чесність, працьовитість та ін.). Навчившись розуміти інших людей, легше зрозуміти і самого себе.

Щоб самоспостереження школярів було ефективним, слід забезпечити їх відповідними правилами. Наприклад: не намагайтеся спостерігати за собою зразу в усіх відношеннях, фіксуючи всі прояви своєї поведінки. Оберіть спочатку один напрям, який вас найбільше цікавить; спостерігаючи за собою, не намагайтеся зразу ж поліпшити те, що вам не подобається в собі. Інколи ваші невдачі виникають через втомленість, внаслідок стресового стану, сильних переживань. Самоспостереження найкраще здійснюється в звичайних умовах; насамперед, слід здійснювати ретроспективне самоспостереження, тобто чітко відновлювати в пам'яті події, які тільки відбулися, факти як продовження самопереживання. Однак повнота враження зберігається недовго — 3-4 год., а далі вже починається спотворення пам'яттю пережитого і почутого; під час самоспостереження слід звернути увагу передусім на те, що потім доведеться згадувати і записувати. Пряме спостереження в ході тих чи інших моментів найбільш важке і найбільш суб'єктивне. Помилку у цьому варіанті пізнання себе буває більше, ніж під час наступного самоаналізу пережитого; потрібно вміти прогнозувати діяльність, подію, передбачати перебіг розмови, зустрічі, конфлікту та ін.; після того як проаналізовані факти, потрібно змусити свою пам'ять ще раз згадати, відтворити свої дії і вчинки в процесі розмови, конфлікту і т.п. Повторне самоспостереження дає завжди певне уточнення, доповнення; в процесі самоспостереження інколи доцільно уповільнити процес своєї діяльності, ніби розтягнути свої переживання в часі. Це допоможе побачити деякі деталі в собі, у своїх рухах, вчинках, почуттях.

Види самоспостереження:

— ретроспективне — відновлення в пам'яті подій, що відбулися. Оскільки повнота враження зберігається 3—4 години, а потім відбувається спотворення пам'яттю пережитого і почутого, під час самоспостереження слід звернути увагу на те, що доведеться згадувати.

— пряме — спостереження подій, що відбуваються. Воно найбільш суб'єктивне, потребує вміння прогнозувати діяльність, подію, передбачати перебіг розмови, зустрічі, конфлікту тощо;

— повторне — відновлення подій з метою уточнення, доповнення вражень особистості від своїх дій.

З метою досягнення чіткості в процесі самоспостереження використовуються допоміжні засоби:

а) самоопитування – людина запитує себе: що відбулося, коли саме, в якій послідовності розвивалися події, що відчувала чи не відчувала вона сама й ін.;

б) згадування: порівняння того, що запам'яталось, із записами у своєму щоденнику, спогадами інших;

в) самоанкетування, самотестування: відповіді на запитання, які задаєш сам собі;

г) порівняння (зіставлення): порівняння того, що говорили і писали інші, із власними спогадами і записами (що відчували інші порівняно зі мною);

д) уявне повторення того, що відбулося: людина ставить себе в ситуацію, яка близька тій, при якій відбулася подія, потім відтворює свої дії особисто, а дії інших учасників — на основі уяви і спогадів.

Самокритика – опрацювання результатів самоспостереження за допомогою двох методів – самоаналізу і самооцінки. В основі самокритики лежить розвинуте мислення. Знаходити і виділяти основне – абетка мислення. Ось чому потрібно тренувати розум на запам'ятовування, засвоєння, застосування і закріплення провідних ідей науки, вчитися порівнювати, зіставляти, знаходити схожість і відмінність. Розум певною мірою необхідний для пізнання життя і для самопізнання, для учіння і самоучіння, для виховання і самовиховання.

Як в основі самоспостереження є спостережливість, так самокритика ґрунтується на критичності розуму, тобто вмінні бачити позитивне і негативне в навколишній дійсності.

У процесі самоаналізу своєї поведінки найважливіше — практичні результати своєї діяльності: що зроблено, як зроблено, чи можна було зробити більше і краще, що цьому перешкодило в мені самому, в чому винні інші.

Самоаналіз доцільний і ефективний, якщо він допомагає встановити причинно-наслідкові зв'язки в усіх діях і вчинках. Одна і та сама дія може бути результатом різних збуджувальних сил – якостей особистості, звичайного способу життя, стресового стану (страху, гніву, пориву радості, закоханості). Слід шукати основну причину, яка породжує поведінку. Якщо вона моральна – слід діяти, якщо егоїстична – потрібно себе негайно зупинити.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №3

Тема. Психолого-педагогічні засади самовиховання, самопізнання та саморегуляції. Самовивчення та самоаналіз основних особистісних рис

Мета: ознайомити студентів зі загальними схемами та методиками самовивчення та самоаналізу основних особистісних рис. Навчити використовувати дані схеми та методики на практиці (застосування методик «Особистісний автопортрет» та «Самовизначення акцентуацій»).

Хід роботи

1. Складання схем самовивчення для різних категорій вихованців та клієнтів соціальних служб. Обговорення результатів.

2. Обговорення ситуацій, в яких виникає необхідність рекомендації самовивчення окремих психологічних якостей: прояви неврівноваженості, проблеми у спілкуванні, невпевненість у собі, конфліктність, вольова недостатність тощо.

3. Провести самовивчення певних особистісних рис – за власним вибором. Застосування методик для самовизначення акцентуацій. Підготувати висновки.

4. Підготувати виступ про методи самовивчення певних характеристик особистості.

5. Провести дослідження самовивчення інтелектуальних рис, використовуючи стандартизовані і нестандартні методики. Підготувати висновки

6. Обмін думками щодо психолого-педагогічних засад самовиховання, самопізнання та саморегуляції. Запитання для обговорення:

- Особливості пізнання та його роль у житті.
- Можливості самопізнання і пізнання інших людей.
- Джерела та шляхи успішного пізнання себе та інших.
- Використання складних стандартизованих методик.

Література:

1. Алексєєва Т. Творити себе (реалізація ідеї самопізнання-самоствердження в сучасній школі) / Таміла Алексєєва // Уроки української. – 2004. – № 10. – С. 42–43.

2. Артюхова И. От самопознания к самовоспитанию / Ирина Артюхова // Шкільний психолог. – 2002. – № 3. – С. 18–19.

3. Волкова Н. П. Педагогіка : [посібник для студентів вищих навчальних закладів] / Н. П. Волкова. – К. : Видавничий центр «Академія», 2001. – 576 с. – ISBN 966-580-109-0

4. Загальна психологія : [практикум : навчальний посібник] / Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. – [2-е вид.]. – К. : Каравела, 2005. – 280 с. – ISBN 966-8019-48-2

5. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : [навчальний посібник] / С. Г. Карпенчук – [2-е вид., допов. і перероб.]. – К. : Вища школа, 2005. – 343 с. – ISBN 966-642-108-9

6. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання: [навчальний посібник] / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. – [2-е вид., випр. і доп.]. – Х. : «ОБС», 2002. – 400 с. – ISBN 966-7858-11-1

7. Оржеховська В. М. Посібник з самовиховання / Оржеховська В. М., Хілько Т. В., Кириленко С. В. – К., 1996. – 192 с.

Практичні завдання

Складіть план процесу самопізнання.

Питання для самоконтролю

1. Обґрунтуйте поняття «свідомість» і «самосвідомість»? Яка їх роль в процесі самопізнання?

2. З чого починається самопізнання?

Літопис цікавих думок

– «Людина стає освіченою лише завдяки власній розумовій роботі, тобто власному самостійному продумуванню і переживанню всього, про що ми довідуємося від інших людей або з книг». М.О.Рубакін.

– «Добрі якості ніколи не виправляють злих, як цукор, доданий до отрути, не заважає бути смертельною». Арабське прислів'я.

– «Коли руйнується план, немає кращої розради, як на його місці побудувати новий або мати в запасі інший». Ж.Поль.

– «Бережіть час – це тканина, з якої виткане життя». К.Річардсон.

Гете В. затверджував: «розумна людина не та, яка багато знає, а яка знає саму себе».

Що дає людині знання самого себе ?

1. Об'єктивно оцінити себе, свої можливості і здібності. Виходячи з цього, визначити цілі життя.

2. Не допускати помилок, розчарувань, необґрунтованих претензій, краху життєвих планів.

3. Визначити своє покликання, безпомилково вибрати професію.

4. Не претендувати на особливу увагу до себе з боку оточуючих; скромність і гідність – показники об'єктивної самооцінки.

5. Шукати причини неприємності в собі, а не в інших.

Шляхи самопізнання

1. Судіть про себе у справах. Успіх в роботі – це показник ваших достоїнств, невдачі – характеризують ваші слабкості і недоліки.

2. Порівнюйте себе з іншими, але не з тими, хто гірше, а з тими, хто краще вас.

3. Прислухайтесь до критики на свою адресу:

- якщо критикує один – задумайтесь
- якщо два – проаналізуйте свою поведінку
- якщо три – переробляйте себе.

4. Порівнюйте свою думку з думкою про вас із сторони. Відносьтеся до себе вимогливіше, ніж до інших. Ворог ваших недоліків – ваш друг.

2.2.2. Тема 4. Пізнання задатків та здібностей людини

План

1. Пізнання людських задатків та здібностей.
2. Пізнання та діагностика здібностей.
3. Вивчення пізнавальних процесів (пам'ять, увага, уява, мислення, мова).

1. Пізнання людських задатків та здібностей

Задатки – природні передумови здібностей; уроджені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи і мозку, що складають природну основу розвитку здібностей.

На основі задатків у людини можуть сформуватися здібності більш високого рівня, тобто здібності до занять складними видами людської діяльності.

Здібності – потенційні можливості людини, які забезпечують їй більш високі, ніж в інших людей, показники в діяльності.

Збагачення знань особистості відбувається через самоосвіту, чому сприяють систематичне читання, опора на результати освіти, здобуття нових знань, вдосконалення розумових здібностей, умінь і навичок шляхом самостійної роботи.

Самоосвіта – процес набуття знань у процесі самостійної роботи поза систематичним навчанням у стаціонарному навчальному закладі. Вона не лише збагачує знаннями, але й сприяє виробленню навичок ефективного використання їх. При самоосвіті джерелами здобуття знань є наукова література, пізнавальне спілкування з товаришами, дорослими, засоби масової інформації, екскурсії, робота на комп'ютері.

Для вдосконалення здібностей необхідно брати участь в різних видах діяльності, регулярно міняючи їх. Це перш за все стосується обов'язкового поєднання розумової (теоретичної) і практичної роботи. Теорія удосконалює образне і логічне мислення, а практика – наочно-дієве і практичне мислення.

Обов'язковою умовою повноцінного розвитку загальних здібностей є постійне рішення різноманітних, досить складних завдань, а також систематичне спостереження за тим, як вирішують подібні завдання інші, здібніші люди. Включеність в різноманітні види діяльності дозволяє людині одержувати різнобічні знання і розвивати у себе багато умінь і навиків, що входять до складу складніших здібностей.

Всьому цьому людина практично може навчитися тільки за допомогою людей, які є професіоналами у відповідних сферах і всім цим вже володіють. Крім того, ці люди повинні бути в змозі навчити інших, тобто передати їм необхідні знання і уміння.

Важливе значення для розвитку загальних здібностей людини має рівень важкості вирішуваних завдань. Він повинен бути трохи вище середнього, не занижуючи і не завищуючи реальних інтелектуальних можливостей людини. Корисно також, щоб по можливості ці завдання по своєму характеру були комплексними, тобто такими, які вимагають від людини складних, скоординованих внутрішніх (розумових) і зовнішніх (практичних) дій, а також уміння працювати руками, оперувати образами і діяти за правилами логіки на рівні понять. Нарешті, ці завдання повинні давати значне навантаження на увагу, пам'ять, уяву і мову людини.

2. Пізнання та діагностика здібностей

Інтелект – сукупність розумових здібностей людини. Визначають рівень інтелектуального розвитку – мислення та мова. В структуру інтелекту входять ще й наочно-дійове (практичне) мислення і наочно-образне мислення.

Окрім загальних здібностей людини, високий рівень розвитку яких потрібний для успішного виконання найрізноманітніших видів людської діяльності, є здібності, які характеризують ступінь готовності людини до успішного виконання особливо складних, специфічних видів діяльності. Такі здібності називають **спеціальними**.

Організаторські здібності – це уміння організувати людей на виконання якоїсь справи. Хороший організатор обов'язково повинен бути лідером, тобто володіти певними рисами характеру і особливостями поведінки.

Комунікативними називаються здібності, пов'язані зі встановленням, підтримкою і збереженням хороших особистих і ділових взаємовідносин людини з оточуючими.

3. Вивчення пізнавальних процесів

(пам'ять, увага, уява, мислення, мова)

Самовизначення здібностей охоплює з'ясування особливостей і видів мислення: технічного (сприяє вирішенню технічних завдань), наукового (виявляється у вирішенні теоретичних, наукових проблем), художнього (художнє відображення навколишнього світу); розумових дій (аналізу, синтезу, абстрагування, узагальнення тощо); дієвості знань (вміння застосовувати, збагачувати знання); виду пам'яті: рухової (відтворення рухів), музичної (відтворення музичних творів), емоційної (пам'ять на почуття), образної (пам'ять на уявлення, картини природи, звуки, запахи) тощо.

Знаючи про особливості своєї уваги, які залежать від наявності властивостей і стану організму та центральної нервової системи, людина, по-перше, зможе правильно оцінити можливості своєї уваги, зрозуміти, якою вона є від природи і в практичній діяльності постаратись пристосуватись до неї. По-друге, якщо у власній увазі людини знайдуться недоліки, то людина може докласти зусиль, спрямованих на те, щоб позбутися їх. Адже увага людини у її вищих проявах (довільна увага, опосередкована увага) є керованою.

Те ж саме стосується уваги людей, з якими нам доводиться постійно спілкуватися і взаємодіяти в особистих та ділових питаннях. Знаючи особливості їх уваги ми зможемо пристосуватись таким чином, щоб спілкування і спільна діяльність не страждали.

Мислення. Дієвість знань – високий показник розуму. Думка без застосування все одно, що не знайдений скарб. Не випадково в народі кажуть, що там, де працює розум, не потрібно працювати руками, і, навпаки, – дурна голова ногам спокою не дає. Отже, усвідомлення школярами ролі знань – важлива умова самовдосконалення свого мислительного апарату. Збагачення знань здійснюється шляхом самоосвіти, ефективність якої досягається на основі систематичного вдумливого читання, опори на результати освіти, досягнення нових знань, самовдосконалення розуму, здібностей, умінь і навичок шляхом самостійної роботи, вичленення необхідної для практики інформації, прогнозування чіткого плану здійснення самоосвітньої роботи, відповідного режиму, самоконтролю, самооцінки того, що і як засвоєно. Самоосвіта – невід'ємна складова ланка самовиховання школяра. Вона є запорукою інтенсивного самовдосконалення мислення.

Мова в житті школяра і взагалі кожної людини відіграє важливу роль. Мова і думка людини настільки єдині, що ще в давні часи було підмічено: хто правильно мислить, той і чітко висловлюється. Тому мова інколи є наче фотографією людини, здатною і утвердити, і змінити думку про неї.

Часто школярі страждають від невміння висловити свою думку, тим більше чітко, красиво чи оригінально її оформити. Бідні мовою школярі часто відмовчуються під час бесіди в колі друзів чи, навпаки, включаються в розмову, але завжди відчувають сірість своєї думки. Тому школярів потрібно стимулювати до самопізнання особливостей своєї мови, самовизначення тих недоліків, завдяки яким вона стає неповноцінною.

Одним із важливих недоліків співбесідників є слова-паразити. Замість того, щоб їх викоринювати, учні часто прагнуть до вживання таких слів, не

помічаючи, що вони засмічують їхню мову. Щоб зрозуміти це, потрібно почути себе збоку. Добре роблять ті педагоги, які записують мову школярів на магнітофонну плівку і прокручують її дітям з метою усунення недоліків. Бажаний результат досягається шляхом зіставлення фрагментів позитивних і негативних прикладів. Оскільки слова-паразити дуже швидко вкорінюються і дуже важко викорінюються, педагогу слід допомагати школярам боротися з ними: говорити повільно, зупинятися на тому місці, де міцно встигло закріпитися слово-паразит, ніби стираючи непотрібне слово з магнітної плівки.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №4

Тема. Пізнання задатків та здібностей людини

Мета: формувати навички використання методик самовивчення в практичній діяльності та методики направленні на вивчення пізнавальних процесів людини (уваги, уяви, пам'яті, мислення та мови).

Хід роботи

1. Провести дослідження самоуявлення однієї особи. Підготувати висновки.

2. Провести дослідження самовивчення професійних схильностей та інтересів. Підготувати висновки.

3. Опрацювання методики Олдхема і Моріса «Особистісний автопортрет», обговорення результатів.

4. Провести дослідження використовуючи творчі завдань для самовивчення. Обговорення результатів.

5. Опрацювати методи самовивчення комунікативних якостей. Обговорення результатів.

6. Обмін думками щодо психолого-педагогічних засад самовиховання, самопізнання та саморегуляції. Запитання для обговорення:

– Мета пізнання людських задатків.

– Первинні та вторинні здібності. Діагностика спеціальних здібностей. Вивчення спеціальних здібностей.

– Групи методик для самовивчення комунікативних якостей, соціальних ролей, самооцінки.

– Що таке теоретичне мислення? За допомогою яких вправ його можна практично розвивати?

– Яким чином можна і потрібно розвивати практичне мислення людини?

Література:

1. Волкова Н. П. Педагогіка : [посібник для студентів вищих навчальних закладів] / Н. П. Волкова. – К. : Видавничий центр «Академія», 2001. – 576 с. – ISBN 966-580-109-0

2. Галузьяк В. М. Педагогіка : [навчальний посібник] / В. М. Галузьяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. – [2-е вид., випр. і доп.]. – Вінниця : «Книга-Вега», 2003. – 416 с. – ISBN 966-621-131-9

3. Загальна психологія : [практикум : навчальний посібник] / Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. – [2-е вид.]. –

К. : Каравела, 2005. – 280 с. – ISBN 966-8019-48-2

4. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : [навчальний посібник] / С. Г. Карпенчук – [2-е вид., допов. і перероб.]. – К. : Вища школа, 2005. – 343 с. – ISBN 966-642-108-9

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. – ISBN 966-521-306-7

6. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : [навчальний посібник] / Мойсеюк Н. Є. – [2-е вид.] – 1999. – 350 с. – ISBN 966-7199-17-7

7. Оржеховська В. М. Посібник з самовиховання / Оржеховська В. М., Хілько Т. В., Кириленко С. В. – К., 1996. – 192 с.

2.2.3. Тема 5. Самооцінка особистості як перший крок самотворення

План

1. Самооцінка – шлях до самотворення.
2. Самооцінка та успіх.
3. Адекватність самооцінки. Формула самооцінки.

1. Самооцінка – шлях до самотворення

Формуючи самоставлення учнів, класний керівник повинен пам'ятати про те, що вони ще далеко не завжди готові об'єктивно оцінювати себе. Дуже важливою якістю самоставлення особистості є самоповага – особисте ціннісне судження, виражене в установках індивіда до самого себе. Самоповага формується на основі ставлення до особистості оточуючих. Будучи наслідком розумових операцій (аналізу, синтезу, порівняння), вона формується на основі усвідомлення особистістю своїх чеснот, результатів діяльності, ставлення оточуючих, виявляється в самооцінці.

Самооцінка в житті людини відіграє велику роль. Від того, як ви оцінюєте себе, що у вашій особистості є визначальним, провідним, які саме якості здатні принести вам успіх, що заважає, на що потрібно звернути увагу і постійно контролювати – все це є тим, від чого залежить ваша власна кар'єра, особисте життя. До самооцінки слід завжди ставитися серйозно, відповідально, враховувати все своє розмаїття рис і властивостей. Оцінка власних душевних і фізичних сил безпосередньо залежить від розумового налаштування. Тому, непросто виробити тверду, ділову, засновану на фактах і знаннях оцінку себе як особистості.

Самооцінка – оцінка особистості самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Належачи до ядра особистості, самооцінка є важливим регулятором її поведінки. Від самооцінки залежать взаємовідносини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і дальший розвиток її особистості.

Самооцінка може бути правильною (адекватною), коли думка людини

про себе збігається з тим, що вона насправді собою являє. У тих же випадках, коли людина оцінює себе не об'єктивно, коли її думки про себе різко розходяться з тим, якою її вважають інші, самооцінка найчастіше буває неадекватною.

За ступенем адекватності самооцінка буває об'єктивною, заниженою, завищеною.

Самооцінка складається із раціонального та емоційного компонентів, включає усвідомлення особистістю суспільних цінностей і відношення до них. Головна функція самооцінки полягає в регулюванні поведінки особистості у сфері міжособистісних відносин. Вона є своєрідним механізмом саморегуляції особистості. На ній засновані самоконтроль, самокоригування, самовладання, самокритичність, самоудосконалення особистості.

Самооцінка має відтінок суб'єктивності й відображає особливості досвіду, набутого особистістю, рівень глибини її свідомості та узагальнення. Значною мірою вона пов'язана з психологічними особливостями особистості: характером, темпераментом, здібностями. Залежно від різних властивостей особистості самооцінка її може бути більш-менш стійкою чи хиткою, завищеною, чи навпаки, заниженою; адекватною. Самооцінка завжди пов'язана з інтелектом особистості, її емоційністю.

Способи виявлення самооцінки поділяють на:

— прями: ранжування учнів класу на основі їх значущості (за успішністю, особистісними якостями), визначення учнем свого місця серед однокласників. Правильність самооцінки визначають, зіставляючи результати ранжування й оцінювання вчителя;

— опосередковані: незалежне оцінювання (вчитель або однокласники оцінюють учня за певною шкалою, після цього пропонують йому зробити самооцінку, одержані результати порівнюють), визначення рівня претензій (розкладають картки із завданням різного ступеня складності — найлегші, середні, найскладніші). Учневі пропонують вибрати будь-яке із завдань, виконати його, результати продемонструють рівень претензій і самооцінки.

2. Самооцінка та успіх

Самооцінка багато в чому визначає поведінку людини, її успіхи і невдачі в житті. Іноді успіх більше залежить від уявлень людини про свої здібності, ніж від самих здібностей. Ніщо так не сприяє успіхові, як впевненість у ньому, і ніщо так не пророкує невдачу, як передчасне очікування її. Більшості людей не вистачає упевненості в собі. Дуже важко зберегти безпосередність, індивідуальність, не звертаючи уваги на умовності, бути сміливим у прояві себе, тобто ризикувати і діяти відповідно до своїх переконань.

Щоб дати адекватну оцінку самому собі, ми повинні виходити із сукупності установок «на себе», або «Я – концепція», що складається із:

- 1) реального «Я» – уявлення про те, який я насправді;
- 2) ідеального «Я» – уявлення про те, яким я хотів би бути;
- 3) дзеркального «Я» – уявлення про те, як мене сприймають інші та яким я сам себе бачу.

Дуже часто ми сприймаємо себе у відповідності з тими характеристиками

і цінностями, які приписують нам інші; цінуємо себе тією мірою, якою нас цінують інші. Більше того, ми здатні втрачати свою гідність настільки, наскільки відчуваємо негативне зневажливе ставлення до себе з боку інших. Люди дуже різняться між собою тим, наскільки вони можуть бути самостійними. Впевненість у своїх силах визначається ступенем автономії особи. Наскільки людина стриманіша, настільки вона здатна чинити по-своєму, наскільки вона є ближчою до інших, настільки сильніше відчуває потребу пристосуватися до їхніх поглядів. Люди, що характеризуються високим ступенем автономії, схильні зберігати ввічливу дистанцію між собою та іншими. Вони дуже обачливі в тому, що роблять, їхні вчинки і думки спрямовані у майбутнє.

Між тим люди більшою мірою, ніж їм хотілося б, залежать від того, що говорять і думають про них інші. Багатьом ці судження необхідні для відчуття власної значущості і внесення у поведінку відповідних коригувань. Цим вони компенсують недолік здатності до самооцінки. «Зворотний зв'язок» поліпшує розуміння самого себе.

Ефект зворотного зв'язку може бути більш значим, якщо він виходить від авторитетних осіб. Кожен з нас підвладний навіюванню. Якщо людині безперервно щось повторювати, то вона починає вірити в це. Якщо ви повірите у наявність «чогось», то це «щось» стає реальністю і починає впливати на вашу поведінку. Навіювання може наділити особу здатністю до великого самоконтролю, перетворити раніше підсвідомі процеси в свідомі. Навіювання зміцнює волю. У волі закладена значна частина потенціалу творчої особи. Воля – це сила, за допомогою якої досягаються будь-які цілі.

Подібні цикли зворотного зв'язку служать визначальним чинником для «Я – концепції» і стійкості стереотипів поведінки всіх людей. Люди залюбки роблять те, що заохочується, підкріплюється позитивною підтримкою інших. Але, штучне підвищення самооцінки без урахування реального ґрунту може призвести до несприятливих наслідків.

3. Адекватність самооцінки. Формула самооцінки

Знати самооцінку дуже важливо як для педагога, так і для самого школяра. Це відіграє важливу роль у процесі взаємовідносин, морального спілкування, в які люди як соціальні істоти, безперечно, включаються. Знаючи тип самооцінки школяра, вчитель може певною мірою нею регулювати, однак, найкраще коли сам школяр володіє знаннями про свою самооцінку, відповідними навичками саморегуляції своїми діями і вчинками. Щоб допомогти школяреві у визначенні власної самооцінки, можна дати йому орієнтовні характеристики людей із заниженою і завищеною самооцінкою.

Особистість, яка завищує свою самооцінку, схильна до егоцентризму і безапеляційності у судженнях, що заважає більш глибокому проникненню у внутрішній світ іншого.

Люди із заниженою самооцінкою невпевнені у собі, емоційно неврівноважені, схильні судити про інших недоброзичливо; часто вони вдаються до проекції на інших своїх негативних якостей. Людина з низькою самооцінкою відчуває себе невдахою. Вона не хоче братися ні за що нове,

оскільки боїться, що в неї нічого, не вийде. Вона не ризикує, тому що не вірить, що її зусилля до чого-небудь приведуть. Вона не намагається що-небудь змінити у своєму житті, оскільки вважає, що майбутнім керувати неможливо, і все визначиться само собою. Характерні якості таких людей: упевнені в глибині душі, що небагато варті (гідність); бояться здійснити помилки; постійно мріють про фізичну досконалість; обмежуються інтересами і вчинками, які добре відомі і безпечні; не вміють сприймати компліменти; в спілкуванні з іншими передусім турбуються про враження, яке справляють на них; бувають балакучі і зарозумілі; принижені і несміливі, або намагаються керувати іншими, або дозволяють «сукати із себе мотузки»; схильні до самозгубної поведінки (наприклад, вживання наркотиків); або не сприймають критики, або упадають від неї в розпач.

Люди з низькою самоповагою частіше страждають від самотності. У них знижений рівень соціальної активності, рідко обіймають виборні посади, менше цікавляться політикою і громадськими справами.

Хоча використовуються, як правило, одні й ті самі критерії оцінки себе й інших, однак частіше за все ми суворіші до самих себе. Занижена самооцінка веде до зниження рівня власної гідності. Ніхто не поважає людину, яка сама себе не поважає. Тільки тверда, впевнена у собі людина здатна реалізувати свої здібності й викликати повне довір'я з боку людей, які мають з нею справу.

Власна гідність людини складається із почуттів, які вона відчуває до самої себе. Рівень власної гідності людини визначається не тим, що вона заявляє публічно, і не тим, що думає про саму себе. Якщо людина особливо чутлива до неуваги, якщо вона відчайдушно уникає ситуацій, в яких можуть виявитись її слабкості, якщо вона замість жорстких дій віддає перевагу ілюзорним мріям, тоді, звичайно, є підстава зробити висновок, що ця людина серйозно в собі невпевнена. Помилково вважати, що чванство у словах і нахабність в діях є виявом усвідомлення власної гідності. Людина з низьким рівнем власної гідності може не тільки не помічати своїх слабкостей, а й, що значно гірше, розглядати себе як досконалу особу, керуватись ідеалізованою «Я – концепцією». Нерідко такі люди не погоджуються з оцінками, які дають їм оточуючі, і вимагають звертатися до них як до таких, якими вони є «насправді».

У тому випадку, коли рівень самооцінки справді вищий за рівень тих знань, які необхідні для виконання певної діяльності, навряд чи людина зможе показати все те, на що вона здатна. Однак незаперечно одне: того, хто хоче більше, ніж може, обов'язково чекає провал. Ідеальним є варіант, коли сфера діяльності відповідає особистому потенціалові.

Американський філософ і психолог У. Джеймс. (1842–1910) визначив самооцінку за допомогою оригінальної формули:

$$\text{Самооцінка} = \frac{\text{Успіх}}{\text{Вибагливість (вимоги)}}$$

Він фактично вказав на два шляхи підвищення самооцінки. Людина може покращувати уявлення про себе або збільшуючи чисельник цього дробу, або зменшуючи знаменник, оскільки для самооцінки важливим є лише співвідношення цих показників. Ми самі створюємо свої вимоги і пов'язуємо їх

з певними умовами особистого розвитку. Те, що для одного є незаперечним успіхом, інший сприймає як невдачу. Наше самовідчуття в цьому світі, зазначав У. Джеймс, залежить виключно від того, ким ми прагнемо стати і що намагаємось здійснити.

Якими є люди з високою самооцінкою? Це насамперед люди незалежні, самостійні, комунікативні, переконані в успіхові будь-якої дорученої їм справи. Віра в себе допомагає їм дотримуватися своєї думки, дає змогу в спірних ситуаціях відстоювати свої погляди і судження, робить їх сприйнятливими до нових ідей. Людина з високою самооцінкою бачить себе господарем становища. Вона розуміє, що являє собою неповторну особистість і може багато дати іншим людям. Вона ризикує, хоча і не завжди успішно, тому що хоче жити насиченим життям і засвоїти досвід, який допоможе їй вирости. Така людина не вважає, що нею керують зовнішні обставини: навпаки, вона вважає, що сама спрямовує хід свого життя. Вона відчуває себе впевненою і добре знає, чого хоче. Для неї в житті існує менше розчарувань. Якщо хто-небудь ображає її чи не любить, вона вважає, що це швидше їхні труднощі, і не сприймає цього всерйоз. Така людина знає себе, свої слабкі і сильні сторони досить добре, щоб відчувати себе упевненою навіть у світлі чийогось несхвалення. Характерні риси таких людей: впевнені в глибині душі, що вони володіють достатньою цінністю; роблять помилки і вчаться на них; сприймають свій фізичний вигляд таким, як він є, навіть якщо він недосконалий; досліджують нові можливості та інтереси, використовують їх як можливість для дальшого зростання; спокійно сприймають компліменти; безпосередні в спілкуванні з іншими; перебувають у гармонії з собою, не відчувають переваг над іншими людьми, з повагою ставляться до себе й інших; турбуються про своє фізичне й емоційне здоров'я; сприймають критику як можливий шлях зростання.

Причини формування низької самооцінки, як правило, неоднозначні, а отже відповідно неоднозначні й шляхи її усунення. Тут може бути два моменти. Якщо причиною самокритики є нездатність особистості ліквідувати якісь професійні прогалини внаслідок своєї некомпетентності, то в цьому випадку вона виправдана і корисна, оскільки спрямована на підвищення чи удосконалення індивідуальних умінь і майстерності. В цьому разі самооцінка особистості збільшуватиметься відповідно до рівня зростання його вміння долати реальні труднощі в роботі.

Самокритика може виникнути і в ситуації, коли особистість сповна впорається із труднощами у своїй діяльності, але при цьому судить себе занадто суворо і прискіпливо, орієнтуючись на завищені стандарти. У цьому випадку для підвищення самооцінки немає необхідності вдосконалювати кваліфікацію; більш виправданим є інший шлях – зосередитися на самому змісті думок, які визначають негативне самосприйняття.

Для розвитку самооцінки важливо мати стандарти, тому що тільки в зіставленні з ними можна усвідомити власні досягнення і підтвердити свою компетенцію. Самооцінка – це думка людини про саму себе, що сформулювалася внаслідок порівняння себе з іншими людьми. Велике значення має, кого саме ви оберете об'єктом для зіставлення. Деяких людей можна

розглядати як ідеал, однак не як точку відліку. Ідеалами можна захоплюватися, та не варто перетворювати їх у мірило успіху, однак вчитись у них завжди корисно.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №5

Тема. Самооцінка особистості як перший крок самотворення

Мета: формувати навички використання методики самооцінки в практичній діяльності.

Хід роботи

1. Провести дослідження самоуявлення та самооцінки однієї особи. Підготувати висновки.

2. Провести дослідження власної особистості, використовуючи методики самооцінки:

- методики самооцінки акцентуацій особистості;
- методики самооцінки інтелектуальних здібностей;
- шкала самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна;
- методика уявних ситуацій;
- метод самохарактеристики;
- методика самооцінки особливостей вищої нервової діяльності;
- методики виявлення ставлення людини до себе;
- методики виявлення схильності до психологічного захисту.

Підготувати висновки.

3. Обмін думками щодо адекватності самооцінки та ролі самооцінки в житті людини. Запитання для обговорення:

- Самооцінка та її суб'єктивність.
- Самооцінка та успіх.
- Адекватність самооцінки.
- Оцінка власних соціальних ролей.

Література:

1. Балютіна К. Засоби формування у школярів самооцінних суджень / К. Балютіна // Початкова школа. – 2004. – № 4. – С. 19–22.

2. Волкова Н. П. Педагогіка : [посібник для студентів вищих навчальних закладів] / Н. П. Волкова. – К. : Видавничий центр «Академія», 2001. – 576 с. – ISBN 966-580-109-0

3. Галузьяк В. М. Педагогіка : [навчальний посібник] / В. М. Галузьяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. – [2-е вид., випр. і доп.]. – Вінниця : «Книга-Вега», 2003. – 416 с. – ISBN 966-621-131-9

4. Загальна психологія : [практикум : навчальний посібник] / Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. – [2-е вид.]. – К. : Каравела, 2005. – 280 с. – ISBN 966-8019-48-2

5. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : [навчальний посібник] / С. Г. Карпенчук – [2-е вид., допов. і перероб.]. – К. : Вища школа, 2005. – 343 с. – ISBN 966-642-108-9

6. Кучерявий І. Т. Творчість – основа розвитку потенційних джерел

особистості : [навч. посібник] / І. Т. Кучерявий, О. І. Клепиков. – К. : Вища школа, 2000. – 288 с. – ISBN 5-11-004802-9

7. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання: [навчальний посібник] / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. – [2-е вид., випр. і доп.]. – Х. : «ОБС», 2002. – 400 с. – ISBN 966-7858-11-1

8. Оржеховська В. М. Посібник з самовиховання / Оржеховська В. М., Хілько Т. В., Кириленко С. В. – К., 1996. – 192 с.

9. Подросток: Сделай себя сам: Поведение: от самооценки к поступку // Домашнее воспитание. – 2003. – № 2. – С. 3–4.

10. Самооцінка учня / [упоряд. : С. Максименко, Н. Шевченко, О. Главник]. – К. : Главник, 2004. – 112 с. – (Психол. інструментарій). – ISBN 966-8479-06-8

11. Шапарь В. Б. Курс практической психологии / В. Б. Шапарь. – Харьков : ООО Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2009. – 416 с. – ISBN 978-966-14-0296-5

Питання для роздумів

Вплив самооцінки на життя та поведінку людини.

Практичні завдання

Складіть характеристику внутрішнього світу свого товариша.

Літопис цікавих думок

– «Наше себелюбство – найбільший підлесник». Ф. де Ларошфуко.

– «Коли хтось у себе закоханий, це початок роману, який триває все життя». О. Уайльд.

– «Без віри у свої здібності і в свої сили не можна братися за жодну справу». Н.К. Крупська.

– «Фізична праця допомагає позбутися душевного болю». Ф. де Ларошфуко.

– «Немає більшого облесника, ніж людина сама собі, і немає кращих ліків від цих лестоців, ніж щирість друга». Ф. Бекон.

– «І найскромніша людина думає про себе більше, ніж її найкращий друг». М. Ебнер фон Енгенбах.

– Кожна людина має три характери: один – який показує, другий – який має, а третій – думає, що має». А. Карр.

– «Світ належить оптимістам, песимісти – тільки глядачі». Ф. Різо.

2.2.4. Тема 6. Пізнання темпераменту, характеру, інтересів і потреб людини

План

1. Знання про темперамент і характер людини.
2. Методики вивчення властивостей темпераменту і рис характеру.
3. Вивчення інтересів, потреб і мотивів поведінки людини.
4. Вивчення професійних схильностей особистості.

1. Знання про темперамент і характер людини

Самовизначення темпераменту здійснюють за системою показників, розроблених на основі вчення І. Павлова, вважаючи **темпераментом** індивідуально-типологічну характеристику людини, що виявляється у силі, напруженості, швидкості та врівноваженості перебігу психічних процесів. Кожен учень може визначити тип темпераменту, внести корективи в свою поведінку. Аналізуючи темперамент, слід звертати увагу на те, що перешкоджає учневі в навчанні, спілкуванні з людьми.

Самовизначення характеру передбачає з'ясування найзагальніших його властивостей: сили (уміння добиватися поставленої мети, переборювати труднощі, відстоювати переконання, виявляти мужність), слабкості (легкодухність, вагання, нерішучість, нестійкість поглядів, піддатливість) оригінальності (своєрідність особистості), цільності (комплекс ставлень людини до різних проявів життя, єдність слова і діла), твердості (послідовність, наполегливість у досягненні мети, обстоювання поглядів).

Характер – комплекс психічних особливостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності, ставленні до суспільства, праці, колективу, до себе.

Темперамент і характер людини визначають її типові реакції на ті або інші життєві ситуації, а відповідно і реакції оточуючих на її поведінку. Від цих реакцій залежать відносини, що складаються між людьми, особливо в тих випадках, коли люди зустрічаються вперше і ще недосить добре знають один одного.

Тип темпераменту визначає динамічні особливості індивідуальної поведінки людини: швидкість реакції, темп роботи або спілкування людей, емоційність і рівень загальної активності. До кожного типу темпераменту треба пристосовуватися і, знаючи наперед індивідуальні розбіжності в темпераментах, можна попередити виникнення напруженості у відносинах між людьми.

Характер обумовлює: усвідомлені вчинки людей, що часто визначаються мораллю, цінностями, потребами і інтересами.

Характер і темперамент людини з віком стають достатньо стійкими. Відмінність, що виявляється в характерах людей звичайно веде до виникнення складніших, серйозніших і важковизначуваних проблем, ніж відмінності в темпераментах. Тому для формування нормальних міжособистітних відносин дуже важливо знати особливості характеру оточуючих нас людей і перш за все свої власні. Поведінка оточуючих в більшості випадків залежить від нашого власного характеру і є не що інше, як їх реакції на зовнішні прояви нашого характеру. Не знаючи цього можна не зовсім вірно тлумачити дії і поведінку інших людей, необгрунтовано ображаючись на них, не цілком справедливо відносячись до них. Отже, свій власний характер людина повинна знати в першу чергу і набагато краще, ніж характери навколишніх людей.

Різних властивостей темпераменту і рис характеру людини досить багато, і якщо поставити перед собою завдання їх всі досконально вивчити, то на це піде дуже багато часу. Достатньо обмежитися декількома властивостями темпераменту і основними рисами характеру людини. **Властивості темпераменту і риси характеру людини необхідно знати і уміти визначати**

в першу чергу:

1) загальний тип темпераменту, тобто встановити, чи є людина по переважаючих властивостях темпераменту сангвініком, холериком, флегматиком або меланхоліком;

2) риси характеру, що виявляються в безпосередньому спілкуванні з людьми;

3) найбільш виражених, акцентуйованих у даної людини. Саме від таких рис характеру в основному залежать відносини, що складаються між людьми;

4) особливі риси характеру, що достатньо сильно впливають на взаєностосунки людей незалежно від рівня вираженості. Це: тривожність, емпатія, агресивність; потреба у встановленні і збереженні позитивних взаєностосунків з людьми; а також переважаючий емоційний настрій людини;

5) важливо виявити і оцінити риси характеру, які входять в загальну структуру особистості та здатні пояснити поведінку людини в типових життєвих ситуаціях.

Учні з цікавістю виявляють, що в кожного з них є одночасно риси всіх типів темпераменту з переважанням якого-небудь одного, що кожен тип темпераменту має свої позитивні і негативні сторони. Позитивні якості слід розвивати, негативні – усувати.

Аналізуючи темперамент на основі вивчених характеристик, увагу школяра слід звертати на те, що саме йому перешкоджає в навчанні, спілкуванні з товаришами і дорослими. Наприклад, якщо школяр знає, що нестриманість, гарячковість, властиві йому, – це характерні якості його темпераменту як вродженого явища, він не шукатиме причини роздратованості в співбесіднику, а буде формувати уміння регулювати свої емоції. Меланхоліка потрібно стимулювати до подолання пасивності, невпевненості, сором'язливості тощо. Якщо людина несмілива, боязлива, її слід навчити діяти за правилом: «Чого боюсь, за те берусь».

2. Методики вивчення властивостей темпераменту і рис характеру

Безліч методик для виявлення і оцінки властивостей темпераменту і рис характеру можна розділити на чотири групи.

Перша група включає методики, засновані на природній залежності між властивостями нервової системи людини і його темпераментом. З їх допомогою на основі вивчення окремих властивостей нервової системи людини судять про ті або інші природжені особливості її темпераменту, тісно пов'язані саме з даними властивостями нервової системи.

Другу групу представляють опитувальники, які дозволяють судити про властивості темпераменту по практичним діям і реакціям людини на різні життєві ситуації.

До третьої групи методик відносяться різного роду тести-опитувальники, проекції та ін., що дозволяють детально досліджувати ті або інші риси характеру людини, даючи їм розгорнену змістовну (якісну) характеристику і кількісну оцінку ступеня їх розвиненості.

Четверта група включає тести, в основу яких встановлено те або інше теоретичне уявлення про структуру особи. Вони звичайно містять в собі безліч

підшкал, що дозволяють одночасно оцінювати різні якості особистості, що входять у відповідну структуру.

3. Вивчення інтересів, потреб і мотивів поведінки людини

Мотивацію поведінки людини, тобто те, що лежить в основі її поведінки, активізує її, направляє і підтримує цю активність на певному рівні необхідно знати перш за все для того, щоб в спілкуванні з даною людиною добиватися взаєморозуміння.

Люди спілкуються один з одним, входять в психологічні контакти, виявляють цікавість один до одного тому, що це відповідає їх потребам і інтересам. Знання і взаємне задоволення мотивації – головний чинник, що зближує людей. Мотивацію людини необхідно також знати для того, щоб уміти передбачати думки, відчуття, дії і вчинки людей. Все це найтіснішим чином пов'язано з інтересами і потребами людини. безпосередньо витікає з них.

У кожної людини безліч різних потреб і інтересів. У той або інший конкретний момент частина з них стає особливо актуальною. Ці інтереси і потреби необхідно знати в першу чергу, оскільки саме від них залежить поведінка людини в даний момент.

Одні потреби та інтереси виникають рідко і актуалізуються від випадку до випадку, інші ж з'являються регулярно та часто. Частіше за інших актуалізуються органічні потреби людини, оскільки їх задоволення у край необхідне для підтримки життя. На другому місці соціальні потреби, до числа яких входять самооцінка і рівень домагань, потреба в спілкуванні, в пошані, потреба у владі (прагнення керувати людьми, мати над ними владу), потреба в досягненні успіхів і потреба в уникненні невдач.

Більшість людей в звичних життєвих умовах більш менш регулярно і в достатній мірі задовольняють свої основні органічні потреби. Ці потреби в нормальних життєвих умовах мало впливають на відносини людей. Інша справа – соціальні потреби. Їх задоволення безпосередньо пов'язане з повсякденним спілкуванням людей і достатньо сильно впливає на відносини, що складаються між людьми.

Виявлення загальної системи інтересів і потреб

За допомогою цієї методики можна визначити систему інтересів і потреб через порівняльні витрати часу на різні види діяльності, в яких ці інтереси і потреби виявляються і практично задовольняються. Суть методики полягає в наступному. Вам пропонується перерахувати види діяльності, якими ви хотіли б зайнятися. Ви вносите ці види діяльності в спеціальний бланк і далі вибираєте кількість днів протягом місяця, а також час протягом дня, який ви хотіли б відводити на заняття цими видами діяльності. Спочатку ви вибираєте графу, відповідну кількості днів, а потім проставляєте в ній час в годинах або хвилинах.

4. Вивчення професійних схильностей особистості

Вивчення професійних схильностей. Диференціально-діагностичний опитувальник (ДДО) Е.А. Клімова

У основі даної методики лежить умовний розподіл всіх видів професій на п'ять основних груп відповідно до того, що є предметом професійної

діяльності.

1. Людина – природа. Сюди входять професії, в яких людина має справу з різними явищами неживої і живої природи, наприклад біолог, географ, геолог, математик, фізик, хімік та інші професії, що відносяться до розряду природничих наук.

2. Людина – техніка. У цю групу професій включені різні види трудової діяльності, в яких людина має справу з технікою, її використанням або конструюванням, наприклад професія інженера, оператора, машиніста і т.п.

3. Людина – людина. Сюди включені всі види професій, що припускають взаємодію людей, наприклад політика, релігія, педагогіка, психологія, медицина, право.

4. Людина – знакова система. У цю групу включені професії, що стосуються створення, вивчення і використання різних знакових систем, наприклад лінгвістика, мови математичного програмування, способи графічного представлення результатів спостережень і т.п.

5. Людина – художній образ. Ця група професій є різними видами художньо-мистецької праці. Наприклад, література, музика, театр, образотворче мистецтво.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №6–7

Тема. Пізнання темпераменту, характеру, інтересів і потреб людини

Мета: актуалізувати знання про пізнання темпераменту, характеру, інтересів і потреб людини; навчити практично застосовувати методики вивчення властивостей, потреб і мотивів поведінки людини, рис темпераменту і характеру. взаємостосунків людей.

Хід роботи

1. Провести дослідження власної особистості за допомогою методик вивчення рис характеру: самоспостереження, порівняння, аналіз (за допомогою розроблених питань). Підготувати висновки.

2. Провести дослідження власної особистості за допомогою методик вивчення властивостей темпераменту. Підготувати висновки.

3. Провести дослідження самовивчення емоційно-вольових рис. Підготувати висновки.

4. Провести на ґрунті самоспостереження аналіз певної групи власних якостей. Підготувати висновки.

5. Обмін думками щодо потреб пізнання темпераменту, характеру та інтересів особистості. Запитання для обговорення:

- Потреба пізнання темпераменту та характеру людини.
- Методики вивчення властивостей, потреб і мотивів поведінки людини.
- Основні емоційні та вольові риси, їх ознаки та прояви.
- Залежність темпераменту та професійних схильностей.
- Різні систематизації рис характеру. Класифікація психічних типів.
- Застосування самоспостереження, самоаналізу вчинків, аналізу біографічних даних, порівняння з іншими людьми.

- У чому виявляються особливості поведінки екстраверта?
- У чому виявляються особливості поведінки інтроверта?
- Як може позначатися темперамент на формуванні рис особистості?
- У чому полягає виховання темпераменту?
- Яку роль у діяльності фахівця в системі суб'єктних відносин відіграє знання темпераменту людини?
- У чому може виявлятися врахування вчителем, соціальним педагогом (працівником) особливостей темпераменту учня або клієнта?

Практичні завдання

1. Методи самовивчення рис темпераменту та характеру.
2. Методи самовивчення емоційно-вольових рис, загального самопочуття.

Література:

1. Загальна психологія : [практикум : навчальний посібник] / Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. – [2-е вид.]. – К. : Каравела, 2005. – 280 с. – ISBN 966-8019-48-2
2. Занюк С. Мотивація та саморегуляція учня / Сергій Занюк. – К. : Главник, 2004. – 96 с. – (Психолог. інструментарій). – ISBN 966-8479-07-6
3. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : [навчальний посібник] / С. Г. Карпенчук – [2-е вид., допов. і перероб.]. – К. : Вища школа, 2005. – 343 с. – ISBN 966-642-108-9
4. 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. – ISBN 966-521-306-7
5. Кучерявий І. Т. Творчість – основа розвитку потенційних джерел особистості : [навч. посібник] / І. Т. Кучерявий, О. І. Клепиков. – К. : Вища школа, 2000. – 288 с. – ISBN 5-11-004802-9
6. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання: [навчальний посібник] / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. – [2-е вид., випр. і доп.]. – Х. : «ОБС», 2002. – 400 с. – ISBN 966-7858-11-1
7. Оржеховська В. М. Посібник з самовиховання / Оржеховська В. М., Хілько Т. В., Кириленко С. В. – К., 1996. – 192 с.
8. Осипова А. А. Общая психокоррекция : [учебное пособие для студентов вузов] / Осипова А. А. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 512 с.
9. Шапарь В. Б. Курс практической психологии / В. Б. Шапарь. – Харьков : ООО Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2009. – 416 с. – ISBN 978-966-14-0296-5

2.2.5. Тема 7. Розвиток здібностей та удосконалення характеру

План

1. Формування характеру в процесі навчання.
2. Властивості характеру школяра.

3. Трудова діяльність і характер людини.
4. Характер і спілкування.

1. Формування характеру в процесі навчання

Навчальна діяльність – перша і, напевно, головна для формування характеру. Вона розвиває працьовитість, акуратність, наполегливість, сумлінність і багато інших рис характеру. У школі складаються і закріплюються комунікативні якості, долаються психологічні бар'єри спілкування.

Практично використовувати навчальну діяльність для розвитку і зміцнення характеру можна таким чином:

1) Навчання припускає глибоке розуміння того матеріалу, який засвоюється людиною. Це нерідко вимагає додатково значних зусиль, особливо тоді, коли йдеться про важко засвоювані навчальні тексти.

2) Установка на розуміння – хороший засіб для вироблення таких рис характеру, як цілеспрямованість, наполегливість і сила волі. Для того, щоб ця установка спрацьовувала при зустрічі з будь-яким навчальним матеріалом, необхідно ставити перед собою завдання зрозуміти його перш, ніж спробувати запам'ятати.

3) Навчання орієнтоване не тільки на розуміння, але і на запам'ятовування і подальше відтворення вивченого матеріалу. Це також вимагає додаткових зусиль, тим більше що запам'ятовування буває продуктивнішим, коли здійснюється не механічно, а на логічній основі, на базі певної продуманої системи або схеми. Вироблення найлогічнішої схеми, засвоєння прийомів розумного запам'ятовування, а також строге проходження в процесі запам'ятовування наперед продуманого плану, сприяють розвитку не тільки пам'яті, але і вольових, ділових рис характеру людини.

4) Не менше старання і зусилля потрібно для пригадування або відтворення матеріалу по пам'яті. Школярі, як правило, при знайомстві з новим навчальним матеріалом обмежуються прочитанням матеріалу, добиваючись лише його розуміння. Тим часом відтворення, хоча б навіть одноразове, сприяє не тільки кращому засвоєнню матеріалу, але і виробленню важливих ділових рис характеру таких, наприклад, як акуратність, сумлінність, прагнення доводити почату справу до кінця.

5) Людина не в змозі успішно навчатися, не спілкуючись з оточуючими. Тут важливі такі риси характеру, як увага до людей, уміння зрозуміти іншу людину, визнати за правомірну і прийняти її точку зору, передати їй свої знання і досвід, одержати від неї необхідні відомості.

В більшості випадків навчання – спільна діяльність, в ході якої можуть формуватися і розвиватися потрібні комунікативні риси характеру людини.

6) Характер може розвиватися і в ході виконання домашніх завдань. З школи учень приходить звичайно достатньо утомленими, і йому, природно, хочеться відпочити. Крім того, після повернення додому виникає багато інших, відволікаючих від навчання приводів, подивитися телепередачу, погуляти, поспілкуватися з друзями, пограти або просто лягти і трохи поспати. Той, хто

легко і часто піддається цим безпосереднім звабленням, не має, як правило, сильного характеру. Навпаки, той, хто відкладає отримання безпосереднього задоволення від відпочинку на потім, а спочатку прагне виконати потрібну, не завжди цікаву роботу, яка вимагає певних зусиль, наприклад уроки, і лише після цього звертається до розваг, володіє сильним характером.

Основна роль у вихованні характеру в шкільні роки відводиться роботі людини над собою, самовихованню і самонавчанню. Для того, щоб виробити у себе правильний і стійкий характер, потрібно постійно займатися як самоосвітою, так і самовихованням. Самонавчання, що є важливою частиною самоосвіти, припускає самостійне придбання, розширення і поглиблення знань, формування потрібних умінь і навиків, а самовиховання – вироблення соціально цінних рис характеру.

2. Властивості характеру школяра

Важливим об'єктом самопізнання школяра є властивості його характеру. Щоб допомогти йому в цьому, педагог пропонує найбільш загальні властивості характеру.

Сила характеру. Людина з таким характером уміє добиватися поставленої мети, переборювати труднощі, відстоювати свої переконання, розвивати духовну діяльність, виявляти мужність.

Слабкість характеру. Проявляється в легкодухості, ваганні, нерішучості, нестійкості поглядів, піддатливості.

Оригінальність характеру. Виявляється в індивідуальній своєрідності людини, в тому, що її різко відрізняє від інших. Наприклад, підвищена чутливість, зайва замкненість.

Цільність характеру. Являє собою погодженість ставлень людини до різних проявів життя (єдність слова і діла).

Твердість характеру означає послідовність, наполегливість у досягненні мети, відстоювання поглядів і т.д.

3. Трудова діяльність і характер людини

Праця серйозно впливає на формування і зміну характеру. Відмінність праці від навчальної діяльності у тому, що вона носить продуктивний характер. Її результатом звичайно стає деякий матеріальний або ідеальний продукт, який людина створює. Для отримання потрібного результату необхідно докласти великі зусилля. Тому праця – хороший засіб для формування характеру.

Ті зміни, які навчання, гра і спілкування виробляють в людині, не завжди помітні для оточуючих і для неї самої. Результат же праці, як правило, завжди в наявності. Праця виробляє всі риси характеру: вольові, ділові і комунікативні. І різні види трудової діяльності по-різному впливають на них. Наприклад, суто індивідуальна праця (людина трудиться одна або у присутності людей, які не пов'язані з нею і ніяк не оцінюють результати її діяльності), мабуть, якнайбільше впливає на розвиток у людини вольових рис характеру. Праця «на видноті», тобто у присутності інших людей, які контролюють і оцінюють її результати, набагато більшою мірою впливає на розвиток ділових рис характеру. Сумісна або колективна праця впливає на утворення комунікативних рис характеру, оскільки головним в ній стає ефективне і продуктивне ділове

спілкування.

Ваш характер може розвиватися в тих видах праці, які ви вибираєте самі без участі вчителів і батьків, які, як правило, готують до вибору майбутньої професії. У підлітковому віці вибір відповідних видів діяльності здійснюється на основі безпосереднього інтересу до них. Незабаром, проте, виявляється, що для того, щоб добитися визнаних успіхів у вибраному виді діяльності, отримати високу оцінку з боку дорослих і однолітків, думка яких для підлітка має велике значення, необхідно докласти значні зусилля і проявити характер. Цього якраз і бракує багатьом підліткам, і тут нерідко виникає наступна дилема: або кинути вже почату важку справу і перейти до легшої, або проявити характер, наполегливість і кінець кінцем все ж таки добитися свого. Вибір на користь останнього відкриває перед людиною широку дорогу для розвитку вольових рис характеру.

4. Характер і спілкування

Більшість відомих науці рис характеру виявляється в діях і вчинках. Такі риси, як сила волі, цілеспрямованість і наполегливість, розглядаються як більш менш розвинені у даної людини лише порівняно з навколишніми людьми, а такі риси характеру, як сумлінність, відповідальність, акуратність – виступають саме як риси характеру лише в спілкуванні людей один і одним.

Риси вдачі розвиваються в тих видах діяльності, в яких вони краще всього виявляються. Відповідно до цього правила саме в спілкуванні формуються і виявляються комунікативні якості.

В першу чергу це відвертість, товариськість, увага і довіра до людей, доброта, готовність прийти на допомогу. У спілкуванні можуть сформуватися і прямо протилежні риси характеру: байдужість, замкнутість, недовір'я, ворожнеча, небажання надавати допомогу. Крім того, в діловому спілкуванні з людьми може формуватися цілий ряд ділових рис характеру дисциплінованість, відповідальність, сумлінність, акуратність, а також безвідповідальність, несумлінність, неакуратність і ряд інших.

Нарешті, в цю ж групу можна включити і деякі вольові риси, пов'язані з людським спілкуванням: активність, наполегливість, гнучкість, а також пасивність, поступливість, ригідність (негнучкість) і деякі інші.

Серед різних взаємостосунків, в які вступають люди, спілкуючись один з одним, виділяються два види, які найбільшою мірою впливають на формування характеру людини. Це – ділові і особисті взаємостосунки.

Ділові відносини в першу чергу впливають на розвиток вольових і ділових рис характеру. Такі відносини можуть бути рівноправними або нерівноправними (супідрядними, наприклад). У системі рівнопартнерських відносин складаються риси характеру, що забезпечують взаєморозуміння і взаємодію людей. Для розвитку таких рис характеру необхідно добре знати мету, яку ставлять партнери, представляючи свою роль і ролі партнерів в діловому спілкуванні, а також достоїнства і недоліки один одного, щоб пристосовуватися один до одного, бути готовим йти на компроміс і співпрацю.

Іншою важливою умовою розвитку ділових рис характеру в спілкуванні є забезпечення хорошим так званим зворотним зв'язком, тобто отримання

достатньої і цілком достовірної інформації про те, наскільки успішно йде процес вироблення потрібних ділових якостей, а також про те, наскільки добре вони виявляються в реальному спілкуванні людини з іншими.

Знання про те, як нас сприймають і оцінюють оточуючі, допомагає правильно оцінити власні ділові риси характеру, сприяє їх формуванню та корекції.

У *особистих взаємостосунках* формуються і розвиваються моральні якості людини, що виражають її відношення до людей. Це, наприклад, порядність, чесність і доброта. Людина з сильним характером відрізняється тим, що у відносинах з оточуючими демонструє постійність. Її відносини з іншими людьми практично мало залежать як від її власного настрою в даний момент часу, так і від думок навколишніх людей, що змінюються. Людина із слабким характером, навпаки, нерідко демонструє надзвичайну і непередбачувану мінливість в своєму відношенні до людей, причому її особисті взаємостосунки з людьми істотно залежать від настрою і думки навколишніх, особливо значущих для нього людей.

Для саморозвитку характеру людини, в системі відносин, істотно знань про те, як дана людина насправді відноситься до людей. Тут, як і у ділових відносинах, дуже важливим є зворотний зв'язок.

Людині корисно знати про те, як до неї відносяться люди, яке місце особисто вона займає в системі людських відносин, в тій соціальній групі, до якої належить, наприклад в своєму шкільному класі. Таке знання обов'язково повинне супроводжуватися об'єктивним аналізом причин положення справ і практичними діями, направленими на те, щоб змінити виниклу ситуацію, якщо в цьому є необхідність.

Отже, самовиховання – відносно пізнє набуття онтогенезу, пов'язане з певним рівнем самосвідомості, критичного мислення, здатності і готовності до самовизначення, самовираження, саморозкриття і самовдосконалення. Сформувані практичні уміння і навички самовиховання – одне із найважливіших завдань виховання, яке наближує педагогічні дії до кінцевого результату – узагальненої мети виховання. Самовихованням завершується етап шкільного виховання особистості. Цей процес буде супроводжувати її на всіх дальших етапах її саморозвитку і самовдосконалення. Уміння адаптуватися, орієнтуватися в непередбачених життєвих ситуаціях, свідомо обходити гострі життєві «кути», на компромісному рівні розв'язувати конфліктні взаємовідносини, не втрачати себе в екстремальних життєвих ситуаціях тощо – саме до цього слід готувати випускника школи, озброюючи його методами самовиховання.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №8

Тема. Розвиток здібностей та удосконалення характеру

Мета: актуалізувати знання про розвиток здібностей та удосконалення характеру; навчити практично застосовувати методики вивчення рис характеру людей.

Хід роботи

1. Пригадайте своє дитинство. Які риси характеру у вас з'явилися і закріпилися ще до школи? Чи змінилися вони з віком? Якщо самі не в змозі повністю і правильно відповісти на ці питання, то розпитаєте своїх батьків чи інших близьких людей, які знали вас добре з дитинства.

2. Виділіть ті риси свого характеру, які, з вашої точки зору і по оцінкам, що даються навколишніми людьми, є позитивними.

3. Визначте негативні риси свого характеру, такі, які і навколишніми людьми сприймаються як негативні і від яких вам хотілося б позбавитися.

4. Намітьте для себе програму розвитку і зміцнення позитивних рис характеру в навчальних заняттях, в школі та вдома.

5. Проаналізуйте і зробіть висновок про те, чи зможете ви розвивати свій характер, займаючись різними видами домашньої і навчальної діяльності. Виділіть ті риси характеру, які ви могли б успішно розвивати в праці.

6. Розробіть програму розвитку свого характеру в різноманітних трудових справах.

7. Визначте, чи слідуйте ви в житті тим рекомендаціям, які торкаються розвитку уваги, уяви, пам'яті, мислення і мови.

8. Виконайте (з урахуванням рекомендацій) серію спеціальних вправ, направлених на розвиток різних властивостей уваги.

9. Виконайте (з урахуванням рекомендацій) серію спеціальних вправ, направлених на розвиток уяви.

10. Виконайте серію спеціальних вправ, направлених на розвиток образної, слухової і рухової пам'яті.

11. Виконайте серію вправ, пов'язаних з розвитком теоретичного мислення.

12. Виконайте серію спеціальних вправ, направлених на розвиток образного мислення.

13. Виконайте серію вправ, пов'язаних з розвитком практичного мислення.

14. Обмін думками щодо потреби удосконалення характеру особистості. Загальні здібності людини. Запитання для обговорення:

- Які вікові закономірності і можливості зміни характеру людини?
- Що необхідно знати і зробити для того, щоб змінити характер людини, починаючи із старшого шкільного віку?
- Які риси вдачі людини виявляються і розвиваються в її навчанні, тобто в процесі придбання нею знань, умінь і навиків?
- За яких умов у навчальній діяльності можуть успішно розвиватися позитивні риси характеру?
- Які риси характеру людини краще всього формуються і зміцнюються в різних видах трудової діяльності?
- Яким чином необхідно організувати працю людини, щоб заняття нею найбільшою мірою сприяло розвитку характеру?
- Які риси характеру людини виявляються і розвиваються в різних видах спілкування з людьми?

Можливі якості характеру

| | | |
|----------------|----------------|----------------|
| Спритність | Лицарство | Упертість |
| Доброта | Фантазія | Підозрілість |
| Уміння прощати | Сміливість | Зарозумілість |
| Щирість | Безтурботність | Скнарість |
| Чесність | Уміння любити | Неохайність |
| Вдячність | Акуратність | Примхливість |
| Почуття міри | Наполегливість | Нестриманість |
| Скромність | Великодушність | Зазнайство |
| Гордість | Розум | Хитрість |
| Ввічливість | Товариськість | Повільність |
| Поважність | Працьовитість | Брехливість |
| Гарний смак | Терплячість . | Вразливість |
| Простодушність | Мужність | Обережність |
| Веселість | Воля | Боязкість |
| Вірність | Кмітливість | Жадібність , . |
| Чуйність | Товариськість | Лінь |
| Довірливість | Лідерство | Зрадництво |
| Дбайливість | Пунктуальність | Егоїзм |
| Посидючість | Ретельність | Страх |
| Щедрість | Уява | Безпам'ятність |
| Справедливість | Допитливість | Лякливість |
| Альтруїзм | Хоробрість | Брутальність |
| Милосердя | Охайність | Смуток |

Література:

1. Загальна психологія : [практикум : навчальний посібник] / Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. – [2-е вид.]. – К. : Каравела, 2005. – 280 с. – ISBN 966-8019-48-2
2. Занюк С. Мотивація та саморегуляція учня / Сергій Занюк. – К. : Главник, 2004. – 96 с. – (Психолог. інструментарій). – ISBN 966-8479-07-6
3. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : [навчальний посібник] / С. Г. Карпенчук – [2-е вид., допов. і перероб.]. – К. : Вища школа, 2005. – 343 с. – ISBN 966-642-108-9
4. Кучерявий І. Т. Творчість – основа розвитку потенційних джерел особистості : [навч. посібник] / І. Т. Кучерявий, О. І. Клепиков. – К. : Вища школа, 2000. – 288 с. – ISBN 5-11-004802-9
5. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання: [навчальний посібник] / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. – [2-е вид., випр. і доп.]. – Х. : «ОБС», 2002. – 400 с. – ISBN 966-7858-11-1
6. Оржеховська В. М. Посібник з самовиховання / Оржеховська В. М., Хілько Т. В., Кириленко С. В. – К., 1996. – 192 с.
7. Сарібіатов О. Особистий план професійного самовизначення учнів / О. Сарібіатов // Психолог. – 2004. – № 35. – С. 16–17.

2.2.6. Тема 8. Резерви успішної діяльності

План

1. Зовнішній вигляд та успіх.
2. Елементи зовнішнього вигляду.
3. Поради, щодо зовнішнього вигляду підлітка, молодій людині.

1. Зовнішній вигляд та успіх

Зріст людини, її вага, статура, здоров'я, колір обличчя, фактура волосся, навіть зір – усе це нерідко є підставою для успішної діяльності; вони – головні чинники, що визначають почуття власної цінності особистості. В усі часи в різнобічних культурах виникали різноманітні уявлення щодо ідеальних розмірів і пропорцій людського тіла, проте перевага завжди надавалася міцній статури та великому зросту у чоловіків і відносно невеликим жінкам.

Усмішка має універсальну властивість перетворювати обличчя. Однак, скажімо, пуста усмішка чи погляд, нікого зачарувати не зможе.

Людина намагається зробити корисним усе, що їй дано: молодість, фізичну привабливість, зріст чи зачіску, одяг. Коли, наприклад, працівник має чудовий вигляд, йому легко вирішувати проблеми й домагатись успіху. Гарний одяг вселяє в нього більше впевненості, більше віри у власні сили і підвищує увагу до його персони.

Люди завжди «відкриті» перед привабливою особистістю, з довірою ставляться до неї, легко піддаються її навіюванню і переконанню. Американці вважають, що важко чекати чогось путнього від людини, не здатної стежити за своєю фігурою. У зв'язку з цим у вашого партнера можуть виникнути побоювання щодо вашого вміння гідно вийти із складної ситуації, оперативно прийняти чітке рішення.

На Заході широко користуються правилами самоподачі. Так, у книгах видатного американського спеціаліста в галузі ораторського мистецтва і людських взаємовідносин Дейла Карнегі (1888–1955) зазначені десятки правил, дотримання яких гарантує життєвий успіх.

Іноді нас більше хвилює не сама людина, а думка про неї, так само як і те, що ми більше турбуємося не про те, щоб у будь-якій ситуації пишатися самим собою, а про те, як про нас думають, як нас сприймають.

Щоправда «ефект краси» впливає лише в момент першого враження про людину. А перше враження – це складний психологічний феномен, який включає у себе чуттєві та раціональні компоненти. На утворення враження впливають:

- 1) особливості зовнішнього вигляду і поведінки людини;
- 2) ситуація, в умовах якої відбувається зустріч і знайомство;
- 3) наші власні особисті якості, що визначають ставлення до різних сторін дійсності.

2. Елементи зовнішнього вигляду

Зовнішній вигляд – найперша інформація, яку ми одержуємо про незнайому людину. Приваблива, мила, чарівна, зі смаком одягнена людина

звичайно відразу викликає симпатію.

В поняття «зовнішність» входять три групи елементів.

Перша група – фізичний вигляд.

Друга група – функціональні ознаки. Рухи людини, поза, жести, міміка, інтонації голосу, тобто те, що проявляється в дії.

Третя група — одяг, зачіска, грим.

3. Поради, щодо зовнішнього вигляду підлітка, молодой людини

Поради та рекомендації з питань зовнішнього вигляду підлітка або молодой людини:

1. Риси обличчя, фігура, зріст людині даються попри її побажання, тому сприймайте себе такими, як ви є. Озирніться навколо, і ви зрозумієте, що красиве обличчя із злим чи гоноровитим виразом виглядає негарним, а обличчя з якимись вадами, але з доброю посмішкою викликає симпатію.

2. Зверніть увагу на свій голос. Грубі, пискляві репліки, різкі надривні ноти у розмові, немелодійний голос дратують оточуючих, свідчать про нестачу навичок культурної поведінки. Обов'язкова риса приємной людини – мелодійність, плавність голосу, його теплота та чарівність.

3. Загалом краса молодой людини включає в себе такі складові, як скромність, тактовність, ввічливість, щирість, повага до оточуючих. Навпроти, невміння стримувати негативні емоції, зверхність, нахабність, цинізм і розв'язність не поєднуються з поняттям «приємна людина».

4. Посміхайтесь. Хмурий настрій чи недобррозичлива поведінка не лише псує ваше обличчя, але до того ж пригнічує оточуючих. Люди завжди симпатизують тим, хто випромінює щиру радість та посмішку. Зважте на те, що гучний регіт, розкритий широко рот, закинута голова не мають нічого спільного із природною, щирою посмішкою. Не прикрашає і бездумна посмішка, нікому не адресована.

5. Одягайтеся зі смаком. Колір, фасон, візерунок тканини – ці три чинники можуть бути вашими найкращими друзями або ворогами – залежно від того, як ви ними скористаетесь.

6. Зачіска – це своєрідна візитна картка кожной людини, бо так чи інакше підкреслює особливості її характеру і способу життя.

7. Слідкуйте за жестами і мімікою. Психологи встановили, що у взаємодії людей 60–80% інформації передається за рахунок рухів, жестів, міміки і лише 20–40% – за рахунок слів, інтонацій, голосу.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №9

Тема. Резерви успішної діяльності в зовнішній привабливості

Мета: актуалізувати знання про резерви успішної діяльності особистості.

Хід роботи

1. Провести на ґрунті самопостереження дослідження впливу зовнішнього вигляду на успіх людини в певному виді професійной діяльності. Підготувати висновки.

2. Розробити комплекс порад для молодших школярів, щодо зовнішнього вигляду.

3. Розробити комплекс порад для учнів підліткового віку, щодо зовнішнього вигляду.

4. Розробити комплекс порад для молодих спеціалістів, щодо зовнішнього вигляду.

5. Обмін думками щодо потреби удосконалення зовнішнього вигляду для досягнення успіху в професійній діяльності. Запитання для обговорення:

- Зовнішній вигляд та успіх.
- Елементи зовнішнього вигляду.
- Зовнішній вигляд – ключ до успішної професійної діяльності.

Література:

1. Загальна психологія : [практикум : навчальний посібник] / Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. – [2-е вид.]. – К. : Каравела, 2005. – 280 с. – ISBN 966-8019-48-2

2. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : [навчальний посібник] / С. Г. Карпенчук – [2-е вид., допов. і перероб.]. – К. : Вища школа, 2005. – 343 с. – ISBN 966-642-108-9

3. Кучерявий І. Т. Творчість – основа розвитку потенційних джерел особистості : [навч. посібник] / І. Т. Кучерявий, О. І. Клепиков. – К. : Вища школа, 2000. – 288 с. – ISBN 5-11-004802-9

4. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання: [навчальний посібник] / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. – [2-е вид., випр. і доп.]. – Х. : «ОБС», 2002. – 400 с. – ISBN 966-7858-11-1

5. Оржеховська В. М. Посібник з самовиховання / Оржеховська В. М., Хілько Т. В., Кириленко С. В. – К., 1996. – 192 с.

6. Шапарь В. Б. Как читать человека по лицу, почерку, позе, мимике, жестам / В. Б. Шапарь. – Харьков : ООО Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2010. – 336 с. : ил. – ISBN 978-966-14-0477-8

Питання для самоконтролю

1. Яку роль в розвитку вашої естетичної культури відіграє література і мистецтво?

2.2.7. Тема 9. Пізнання взаємостосунків людей

План

1. Основи взаємостосунків людей.
2. Вплив на взаємостосунки людей та на своє ставлення до людини.
3. Вплив на ставлення оточуючих до себе.
4. Управління вчинками інших людей.

1. Основи взаємостосунків людей

Кожна людина включена в складну систему взаємостосунків з різними людьми. Взаємостосунки можуть бути особисті і ділові, офіційні і неофіційні, ролеві, відносини керівництва і підлеглих. Від того, як вони складаються, залежить особисте благополуччя і певною мірою благополуччя інших людей, що знаходяться у сфері впливу.

Значущими взаємостосунками для кожної людини, про які вона повинна мати хоча б мінімальні відомості, є, перш за все це, **особисті взаємостосунки** з найближчими людьми і тими, від яких залежить майбутня доля. Це, як правило, взаємостосунки, які утворюються у тих малих соціальних групах, активним учасником життя яких вона є, наприклад група близьких друзів, сім'я, навчальна група. Важливо знати не тільки систему особистих взаємостосунків в цій групі, але і своє положення в цій системі.

У житті ми оцінюємо відношення навколишніх людей до нас на основі спостереження за їх діями і реакціями на нашу власну поведінку.

Відносини навколишніх людей до нас краще всього пізнаються за допомогою систематичного спостереження за їх станами, положеннями, діями і реакціями, наприклад за розташуванням людини (близько або далеко від співбесідника), положенням її тіла, позою, виразом очей, губ, рухами рук, а також за такими характерними ознаками мови, такими як інтонація, підібрані слова, гучність і темп мови.

Ознаками позитивного відношення до нас оточуючих людей є наступні: прагнення під час розмови підійти достатньо близько і якомога більше скоротити дистанцію; розташування тіла і голови так, щоб вони знаходилися прямо навпроти особи, тобто лицем до лица; прагнення дивитися в очі співбесіднику під час розмови; нахил голови і тіла до співбесідника під час розмови; збереження під час розмови доброго виразу обличчя; усмішка на обличчі під час бесіди; розташування або рух рук у бік співбесідника з відкритими долонями; підбір приємних для співбесідника слів; довірча, доброзичлива і поважна інтонація розмови; низький або помірний тон, невисока або середня гучність мови; помірний темп мови; відсутність довгих пауз в мові.

Негативне відношення може бути констатоване по наступним ознакам: намагання триматися на віддалі; розміщення голови та тіла боком чи спиною до співрозмовника; намагання сховати, відвести погляд в сторону, не дивитися в обличчя; нахил голови та тіла від співрозмовника під час розмови з ним; байдужий, незадоволений чи недобрый вираз обличчя; відсутність посмішки; рух руками від співрозмовника, долоні до себе; використання в розмові неприємних слів; недовірлива, недоброзичлива інтонація в розмові; високий тон голосу; занадто швидкий чи занадто повільний, або ж непомірний темп мови; наявність довгих, не виправданих пауз в монологі.

2. Вплив на взаємостосунки людей та на своє ставлення до людини

Взаємостосунки людини з оточуючими проходять тривалий і складний шлях розвитку. Перш за все вони залежать від життєвого досвіду і тому обмежені віковими можливостями сприйняття і розуміння себе та один одного. Взаємостосунки людини залежать не тільки від її власної соціально-психологічної зрілості, але і від обставин або соціального оточення – групи, до якої вона належить, а також групи, в якій вона знаходиться в даний момент часу, її власне положення в даному суспільстві та серед навколишніх людей.

У відносинах людини до оточуючих в першу чергу відображається соціальна психологія референтних для неї груп. Людина, як правило, формує і

змінює свої психологічні установки залежно від того, які люди її оточують і як вони до неї відносяться.

Відносини людей один до одного можуть виявлятися відкрито в практичних діях і видимих симпатіях або антипатіях, але можуть бути і прихованими, причому не тільки від оточуючих, але і від самої людини. У першому випадку люди виражають своє відношення у висловах, жестах, міміці, пантоміміці. При прихованих взаємостосунках – в зміні внутрішнього психологічного стану.

Всі люди будуть свої взаємостосунки по-різному: у одних домінують відвертість, тобто зовнішні компоненти відносин, у інших – навпаки, внутрішні, приховані. Розвивати і удосконалювати людські взаємостосунки можна саме у напрямі гармонізації внутрішніх і зовнішніх компонентів.

Закони взаємовідносин:

1. Відношення людини до оточуючих залежить від того, як оточуючі відносяться до даної людини. У сфері людських відносин діє те, що ми умовно називаємо **законом взаємності**: наше відношення до людей, зовнішнє і внутрішнє, визначає і їх відношення до нас.

2. Відношення до людей також залежить і від того, сприяють або, навпаки, перешкоджають вони задоволенню ваших потреб та інтересів. Звичайно ми любимо і в цілому по-доброму відносимося до тих, хто довільно або мимовільно допомагає нам задовольняти наші потреби та інтереси. Ми, проте, не любимо, а деколи і ненавидимо тих, хто свідомо або несвідомо заважає задоволенню наших основних потреб. Цю тенденцію у сфері людських відносин умовно можна назвати **законом відповідності відношення мотивації**.

3. Наше відношення до оточуючих визначається і тим, як вони відносяться до значущих для нас людей, до тих, кого ми самі любимо або ненавидимо. Ми відчуваємо симпатію і пошану до тих, хто любить наших близьких. Ми також відчуваємо добрі почуття до тих, хто не любить наших ворогів і схильні не любити тих, чий відносини до інших людей не співпадають з нашими власними. Цю тенденцію в людських відносинах можна позначити як **закон емоційної відповідності відносин**.

4. Наше відношення до конкретної людини залежить від психологічного стану в даний момент часу, зокрема від настрою. Якщо це стан, або настрої, хороший, то ми, як правило, добре відносимося до людей. Якщо ж воно погане, то до людей ми відносимося набагато гірше. Цю особливість людських відносин називають **законом відповідності внутрішнього настрою і зовнішнього відношення людини**.

5. Відношення до людини може визначатися і тим, який його образ, що склався в нашому уявленні: позитивний або негативний. Це – **закон відповідності образу і відношення до людини**.

6. Багато що у вашому відношенні до людини може залежати від того, схожий або не схожий він на вас, і від того, як ви відноситеся до себе. Якщо ви любите себе, то, напевно, любитимете і того, хто в чомусь на вас схожий. Якщо ж ви себе не любите, то, мабуть, не полюбите і того, хто вам нагадує про ваші

власні недоліки. Це явище називається **законом відповідності відношення людини до себе і до інших людей**.

7. Наше відношення до деяких людей може визначатися тим, схожий він або не схожий на тих людей, до яких у нас вже склалося певне відношення. Якщо в його зовнішності помічається схожість з симпатичною вам людиною, то, найімовірніше, і він викличе у вас відчуття симпатії. Якщо ж він зовні нагадує того, хто раніше викликав у вас антипатію, то мимовільно подібне виявиться і у відношенні до нього. Це – **закон відповідності відношення досвіду**.

Можна контролювати дію цих законів і регулювати відносини так, щоб вони не залежали лише від нашого бажання. Перш за все необхідно усвідомлювати дію цих законів і бачити, розуміти, як вони виявляються в тих реальних відносинах, в які ми включені. Бажано також навчитися виявляти і уважно аналізувати причини, через які ми відносимося до людини саме так, а не інакше. Можна впливати на відношення до людини відповідно до перерахованих «законів», виділивши способи можливої дії на внутрішні і зовнішні прояви відносин.

Більш дійсною причиною поганого відношення до людини є те, що вона сама погано відноситься до вас, то перш за все необхідно відповісти на питання: «чи не є це наслідком вашого власного недоброго відношення до неї?».

Якщо ж людина перешкоджає задоволенню ваших інтересів і потреб і в цьому причина вашого поганого відношення до неї, то слід чинити по-іншому. По-перше, необхідно усвідомити і прийняти як належне, що будь-яка людина має право задовольняти свої інтереси і що дії, вчинки, в результаті яких повинні задовольнятися інтереси тільки однієї людини, не є морально виправданими. По-друге, усвідомивши і прийнявши це, необхідно спробувати знайти компромісне рішення проблеми – таке, яке дозволило б в максимальному ступені задовольнити свої особисті інтереси і вам, і іншій людині. Для цього достатньо буває відверто і доброзичливо поговорити з іншою людиною, уважно вислухавши її докази і претензії, і разом зайнятися пошуком рішення, яке могло б влаштувати обох. Проте навіть в тому випадку, якщо компроміс не буде знайдений і доведеться ухвалювати рішення в основному на користь однієї людини, установка на ширший пошук такого рішення повинна буде істотно понизити гостроту конфлікту.

Якщо причина поганого відношення у тому, що ваш партнер відноситься до інших людей не так, як вам хотілося б, потрібно з'ясувати, в чому причина такого відношення. Цілком можливо, що для цього є достатньо вагомі підстави. Але і в цьому випадку потрібно поговорити з людиною, пояснивши, що ви хочете вплинути на її відношення до оточуючих, і переконати її, що вона не у всьому має рацію.

У тому випадку, якщо причина поганого відношення до оточуючих – у вашому настрої, постарайтеся змінити його або хоча б зробити так, щоб він не впливав на ваше відношення до інших людей. Потрібно постаратися усвідомити причини свого настрою і вплинути на них. Якщо цього зробити не

вдається, треба контролювати свою поведінку, стримуватися і не проявляти поганий настрій в спілкуванні з людьми. Не рекомендується, наприклад, знаходячись у поганому настрої, брати на себе ініціативу або проявляти активність в розмові з іншою людиною. Краще зайняти позицію уважного і доброзичливого слухача, стежачи за своїми реакціями і діями відносно співбесідника.

В крайньому випадку, якщо минулий досвід показує, що не завжди вдається стримувати себе, потрібно відкрито признатися співбесіднику, що зараз ви знаходитесь у поганому настрої і не можете себе повністю контролювати, і попросити не приймати на свій рахунок ваші мимовільні негативні вербальні або невербальні реакції під час розмови. Непогано також пояснити, чому ви знаходитесь у поганому настрої.

Якщо у вас вже склався негативний образ вашого товариша, і це заважає вам добре до нього відноситися, постарайтеся з'ясувати, чи відповідає цей образ дійсності. Потрібно пам'ятати, що є немало причин, зокрема суб'єктивних, через яких образ іншої людини може виявитися помилковим, не цілком відповідним його реальним якостям і поведінці.

На кожну причину необхідно звернути увагу і вирішити, чи є вона в даному випадку діючою. **Причини:**

1. Недолік інформації про дану людину.
2. Невірна інформація про дану людину, одержана з джерел, не цілком достовірних.
3. Нездатність правильно сприймати і оцінювати людей.
4. Суб'єктивна позитивна або негативна установка на людину.

3. Вплив на ставлення оточуючих до себе

Відношення навколишніх людей до вас залежить від багатьох причин:

По-перше, від вашого характеру (якщо причина недоброзичливого ставлення – характер, потрібно постаратися змінити його. Це складно, особливо якщо врахувати, що над проблемою взаємостосунків з людьми ми замислюємося у віці не менше 15–16 років, тобто коли важко що-небудь переробити. Тому потрібно розібратися в собі й відкрито визнати свої недоліки).

По-друге, від того, що знають про вас ваші близькі і друзі (як правило, знання навколишніх людей про ту або іншу людину можуть бути повними і неповними, правильними і неправильними, різносторонніми і односторонніми. Найстійкіше відношення до людини забезпечує повне знання про нею. Відносини, засновані на достатньо повній інформації про людину, застраховані від різких коливань).

По-третє, від того, як ви самі відноситеся до людей (відкриваючи для себе нове в людині, ми, як правило, міняємо своє відношення; відповідно з часом міняються і відносини з боку оточуючих).

По-четверте, від ступеня вашої відвертості і щирості по відношенню до оточуючих та від ін.

Ще менш бажана для людських відносин спотворена інформація. В цьому випадку відносини ніколи не будуть хорошими.

«Закон взаємності людських відносин» полягає в тому, що якщо ми хочемо, щоб оточуючі добре відносилися до нас, ми повинні, перш за все, самі навчитися по-доброму відноситися до людей.

Внутрішні і зовнішні відносини до людей нерідко співпадають. Проте є випадки, коли можна помітити розбіжність. Добра в душі людина зовні може здаватися байдужою, сухою і навіть недоброю. Злий і заздрісний, навпаки, будучи скритним і лицемірним, зовні може демонструвати цілком доброзичливе відношення до людей. Проте повністю приховати від спостережливої людини внутрішнє відношення до неї практично неможливо, оскільки багато хто відчуває це приховане відношення до себе з боку інших.

Але в оцінці реального відношення до людини можна помилитися. Недобрими можуть здаватися, наприклад, замкнуті люди, які просто соромляться відкрито демонструвати свою доброту, побоюючись бути неправильно зрозумілими або висміяними.

Існує декілька способів, за допомогою яких людина може реально і правильно оцінити відношення до неї оточуючих:

1. Якийсь час постежити за поведінкою якої-небудь людини і зробити висновок про те, як вона до вас відноситься. Об'єктом спостереження повинні стати емоції, рухи очей, рук, положення голови і тіла. Людина, яка до вас добре відноситься, під час розмови прагнутиме дивитися вам в очі, тримати свої руки ближче до вас відкритими долонями.

2. Уважно вслухатися у вислови іншої людини і по них судити про її відношення до вас. Об'єктом спостереження і психологічного аналізу повинна бути звернена до вас мова, а також словесна реакція на ваші власні вислови.

3. Поцікавитися у інших людей, як вона озивається про вас.

Змінити відношення до себе оточуючих можна різними способами.

1. Звернути увагу на себе і спробувати виправити в собі те, що може викликати негативне відношення. Необхідно навчитися правильно сприймати і добре розуміти самого себе. Непоганим допоміжним засобом для цього служать різні аудіо- і відеозаписи самого себе.

2. Спробувати змінити свою поведінку так, щоб вона стала викликати позитивні реакції з боку навколишніх людей. Умовно цей етап можна назвати експериментуванням над собою.

3. Вибір і закріплення нових форм поведінки, що отримали найсприятливіший відгук зі сторони, перетворенні їх в звичні.

4. Управління вчинками інших людей

Причини та чинники, що впливають на дії і вчинки людей:

1) потреби, цілі, бажання, наміри, установки людей, тобто те, що узагальнено називають мотивацією поведінки людини;

2) ситуація або обстановка, в якій знаходиться людина в даний момент часу;

3) минулий досвід людини, який певною мірою здатний визначати її актуальну поведінку;

4) поведінка людини може визначатися її особистими і діловими відносинами з оточуючими;

5) поведінка людини, може бути імпульсивною і необдуманною, визначатися сталими звичками, схильностями або рисами характеру;

б) поведінка людини може визначатися також інтелектом, культурою, силою волі, емоцій і т.п. Тобто, поведінка залежить від особистих якостей чи інших особливостей даної людини.

Небажані вчинки і дії людини можна попередити через цілеспрямовані, прямі або непрямі дії на різні причини. Якщо наперед відома негативна установка (мотивація) людини, тобто те, що вона зробить якийсь небажаний вчинок, можна спробувати безпосередньо *вплинути на мотивацію її поведінки*⁽¹⁾, постаратися змінити її. Наприклад, замість початкової негативної мотивації можна запропонувати альтернативну їй позитивну мотивацію.

Можна спробувати попередити небажані дії або вчинки, *роблячи вплив на ту ситуацію*⁽²⁾, в якій вони чиняться. Наприклад, можна створити такі умови, при яких агресія стане просто скрутною і неможливою.

Всякий вчинок робиться людиною за наявності відповідної мотивації і лише тоді, коли ситуація дозволяє це зробити, тобто коли обстановка містить в собі деякий стимул для виконання відповідної дії. Якщо, наперед знати про те, що обстановка може викликати у даної людини небажаний вчинок, то його можна *попередити, змінивши обстановку*⁽³⁾.

Є ще одна можливість запобігання небажаним вчинкам – через дію на саму ситуацію, в якій вони здійснюються.

На минулий досвід людини безпосередньо вплинути не можна, але в можливо зробити так, щоб він мало впливав або майже не впливав на справжні дії. Цього можна добитися, *контролюючи ситуацію*⁽⁴⁾, щоб вона по можливості сприймалася людиною як нова, щоб ніщо в ній не нагадувало про минуле.

На вчинки людей можна впливати через їх *взаємостосунки*⁽⁵⁾. Так, наперед знаючи про те, що відносини даної людини з певними людьми є для неї значущими, можна зробити так, щоб ці взаємостосунки залежали від здійснюваних людиною вчинків, тобто погіршувалися або, відповідно, поліпшувалися в прямій залежності від того, як вона поводить себе.

Важче керувати імпульсивною або звичною поведінкою, але і це у відомих межах можливо. Важливо не давати людині можливості поводитися звично неадекватним чином, створювати умови, не сумісні з негативними, імпульсними, непродуманими діями.

Значної допомоги в цій справі може надати вироблення нових корисних звичок. Наприклад:

1. Ніколи не приступати до практичних дій, не усвідомивши добре те, що насправді відбувається.

2. Не приступати до реальних дій, не ухваливши заздалегідь рішення про те, як найбільш розумно поводитися.

3. Не приступати до дій перш, ніж будуть оцінені їх можливі наслідки.

Способи усунення негативних наслідків небажаних вчинків:

По-перше, найпростіший спосіб звести до можливого мінімуму негативні наслідки небажаних вчинків людей полягає в тому, щоб постаратися просто не помітити їх, не надати їм істотного значення. Проте, це не значить залишити

без уваги або бути байдужим до поведінки людей. Навпаки, це означає бути максимально уважним до людей, помічати і уміти прощати їм те, що вони роблять необдуманно, від чого страждають самі.

По-друге, в міру можливості необхідно постаратися надати допомогу людині в тому, щоб надалі вона не скоювала подібних вчинків. Для цього слід було б допомогти людині проаналізувати свої вчинки, усвідомити їх як небажані, навчити тому, як можна було б уникнути їх в майбутньому.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №10

Тема. Пізнання взаємостосунків людей

Мета: ознайомити студентів з основами взаємостосунків людей та способами регуляції поведінки, думок та образів; дослідити вплив на взаємостосунки людей та на ставлення оточуючих до себе; проаналізувати власне ставлення до людини.

Хід роботи

1. Провести на ґрунті самоспостереження дослідження впливу на взаємостосунки людей та на своє ставлення до людини. Підготувати висновки.

2. Практично перевірити дієвість ознак позитивного відношення до нас оточуючих людей. Підготувати висновки.

3. Практично перевірити дієвість ознак негативного відношення до нас оточуючих людей. Підготувати висновки.

4. Визначте, що ви в змозі змінити з того, що знаєте про себе. Перерахуйте ті якості, які ви в змозі змінити.

5. Встановіть причини, через які деякі власні якості ви не в змозі змінити.

6. Спробуйте визначити і усвідомити ті емоції, які ви найчастіше використовуєте в процесі спілкування з людьми. Які з них сприяють і які перешкоджають вашому нормальному спілкуванню?

7. Розробити комплекс порад щодо покращення взаємостосунків між людьми.

8. Обмін думками щодо основ взаємостосунків між людьми. Запитання для обговорення:

- Основи взаємостосунків між людьми.
- Вплив на взаємостосунки людей та на своє ставлення до людини.
- Чому у людини складаються різні взаємостосунки з оточуючими?
- Закони взаємовідносин та контроль їх дії.
- Вплив на ставлення оточуючих до себе.
- Покращення взаємостосунків між людьми.

Література:

1. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : [навчальний посібник] / С. Г. Карпенчук – [2-е вид., допов. і перероб.]. – К. : Вища школа, 2005. – 343 с. – ISBN 966-642-108-9

2. Кучерявий І. Т. Творчість – основа розвитку потенційних джерел особистості : [навч. посібник] / І. Т. Кучерявий, О. І. Клепиков. – К. : Вища

школа, 2000. – 288 с. – ISBN 5-11-004802-9

3. Оржеховська В. М. Посібник з самовиховання / Оржеховська В. М., Хілько Т. В., Кириленко С. В. – К., 1996. – 192 с.

4. Паскар Ю. Тренінг – це можливість самовиховання / Ю. Паскар // Шкільний світ. – 2004. – № 38. – С. 6–7.

5. Шапарь В. Б. Как читать человека по лицу, почерку, позе, мимике, жестам / В. Б. Шапарь. – Харьков : ООО Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2010. – 336 с. : ил. – ISBN 978-966-14-0477-8

6. Шапарь В. Б. Курс практической психологии / / В. Б. Шапарь. – Харьков : ООО Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2009. – 416 с. – ISBN 978-966-14-0296-5

2.3. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. ТЕХНОЛОГІЯ РЕЛАКСАЦІЇ, САМОНАВІЮВАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ

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

План

1. Можливості впливу на поведінку інших людей.
2. Регуляція емоційними станами інших людей.
3. Регуляція поведінки, думок і образів.

1. Можливості впливу на поведінку інших людей

У психології вплив – це процес і результат зміни індивідом поведінки іншої людини (її установок, уявлень, думок, оцінок тощо) під час взаємодії з нею.

Які якості, вміння допомагають підвищити особистісний вплив? Це, безумовно, компетентність, доброзичливість, енергія, цілеспрямованість, ентузіазм, вміння володіти собою, користуватися різними способами й засобами спілкування. Це, безумовно, й ті моральні норми та правила, які засвоїла особистість: чесність у спілкуванні, справедливість, доброзичливість, щирість тощо (тобто йдеться про моральність людини). Відомо, що нерідко люди в ділових стосунках віддають перевагу моральним чеснотам над професійними якостями. Тому часто більший особистісний вплив на інших має той керівник або навіть спеціаліст, для яких моральні норми поведінки є обов'язковими.

Компетентне використання людиною різних видів психологічного впливу в діловому спілкуванні є важливою складовою її культури. Саме правильний добір засобів і механізмів впливу сприяє досягненню оптимального результату взаємодії, розвитку особистості, формуванню в неї високих моральних якостей, реалізації її творчих здібностей та можливостей самовдосконалення.

Взаєморозуміння як співпереживання передбачає здатність урахувувати стан співбесідника. Той, хто перебуває у збудженому стані, має заспокоїтись, а

той, хто перебуває у пригніченому стані, активізуватися. Стан людини можна визначити за експресією обличчя, жестами, позою, які дають змогу не лише побачити ставлення людини до співбесідника, а й до інформації, яку він часом намагається приховати. Тому з морального погляду слід розпізнати емоційний стан іншого. Це зробити легше, аніж маніпулювати своїм. Особливого значення розуміння як співпереживання набуває під час неформального спілкування, зокрема сімейно-інтимного. Навіть якщо людина затамувала свою образу, роздратування або любов, вона все-таки плекає надію, що її зрозуміють. К. Станіславський писав, що зрозуміти це означає відчутти. Щоб досягти взаєморозуміння, кожен має продумати, що він хоче сказати іншому, знайти слова, які б донесли його думку, і розшифрувати інформацію (словесну та несловесну), яку свідомо і несвідомо передав йому інший.

Під час спілкування люди постійно обмінюються інформацією. Опитування показало, що обмін інформацією одна зі складних проблем у роботі з іншими, управлінні ними. Але до свідомості іншої людини потрапляє не вся інформація, яка передається. У результаті досліджень встановлено: якщо всю задуману людиною інформацію прийняти за 100%, то словесної форми набирає лише 90% цієї інформації, людина висловлює лише 80% задуманої інформації. Водночас інша людина вислуховує тільки 70% цієї інформації, а розуміє 60%. У пам'яті ж іншої людини залишається лише 24% задуманої та висловленої інформації. Знаючи це, кожний співрозмовник для досягнення повного взаєморозуміння має дуже відповідально ставитися до передавання інформації та її осмислення. Тому під час спілкування варто перевіряти ефективність передавання інформації та її розуміння. Люди, які дотримуються моральних норм і психологічних правил спілкування, у таких ситуаціях обов'язково попросять повторити сказане. Непогано поставити запитання типу: «Якщо я Вас правильно зрозумів, Ви хотіли сказати, що...» А той, хто передає інформацію, намагатиметься вживати загальновідомі терміни, користуватиметься зрозумілою для співрозмовника мовою, враховуючи його інтелектуальний рівень.

Під час спілкування люди осмислюють не лише словесну інформацію. Спостерігаючи за поведінкою одне одного, на основі несловесної інформації й контексту людських взаємин вони начебто «читають» те, що приховано за словами співбесідника (у сфері його мотивації, моральності, свідомого, несвідомого і т. ін.).

Взаєморозуміння – це сфера людських взаємин, де тісно переплітаються пізнавальні процеси та емоції, соціально-психологічні правила та етичні норми. Іншими словами, це не тільки розуміння інформації, її передавання, приймання, а й розуміння іншого як особистості з її потребами, інтересами, установками, переживаннями, досягненнями і поразками, з її бажанням виглядати гідно та привабливо в очах інших, бути значущою фігурою для них і т. ін. Перший з описаних аспектів розуміння дуже важливий у ділових, другий у міжособистісних взаєминах, особливо в інтимно-сімейному житті. Той, хто передає інформацію, має знати, що розуміння її іншими залежить від бажання співрозмовника зрозуміти інформацію, що передається, повноти інформації,

логіки викладу, вміння стимулювати іншого до думки у процесі приймання та осмислення інформації.

Форми впливу:

Основними формами впливу можна вважати навіювання, переконання, прохання, погрозу, підкуп, наказ.

Навіювання – це вплив на особу не критикою, а особистим прикладом поведінки, авторитетом, словом тощо.

Переконання – це вплив на особу через логічне слово, емоції, дискусію, наведення прикладів з досвіду та історії.

Прохання – це вплив на особу через слово при добрих стосунках.

Погроза – це вплив на особу через залякування, обіцянки спричинити підлеглому зло тощо.

Підкуп – це вплив на особу через схиляння її на свій бік будь-якими засобами (гроші, вільний час та ін.).

Наказ – це офіційне розпорядження органів, що мають владу. Його не обговорюють, а виконують.

2. Регуляція емоційними станами інших людей

Як управляти емоційними станами людей?

Психічні стани можуть бути короткочасними, ситуативними і стійкими, особистісними. Усі психічні стани підрозділяються на чотири види:

1. Мотиваційні (бажання, прагнення, інтереси, потяги, пристрасті).
2. Емоційні (емоційний тон відчуттів, емоційний відгук на явища дійсності, настрої, конфліктні емоційні стани – стрес, афект, фрустрація).
3. Вольові стани – ініціативності, цілеспрямованості, рішучості, наполегливості (їхня класифікація пов'язана зі структурою складної вольової дії).
4. Стани різних рівнів організованості свідомості (вони виявляються в різних рівнях уважності).

Мистецтво управління емоційними станами інших людей полягає в тому, щоб підсилювати і розширювати позитивні емоційні реакції, одночасно послабляючи або зовсім виключаючи виникнення емоційно-негативних реакцій навколишніх людей, особливо незнайомих або мало знайомих.

Найчастіше небажані емоційні реакції виникають в ситуаціях підвищеної емоційної напруженості, наприклад під час хвороби, в стані крайньої втоми, під час фрустрації (*фрустрація* (від лат. – обман, невдача) – психологічний стан переживання невдачі, що виникає при наявності реальних або наявних нездоланих перешкод до якоїсь мети), коли люди роздратовані, їх справи йдуть не так, як хотілося б, а важливі життєві плани несподівано рушаються. Причинами небажаних реакцій може бути також емоційна невірноваженість, нервозність.

Хронічна незадоволеність собою, іншими людьми, обставинами, що склалися, погане самопочуття або настрої здатні викликати негативну емоційну реакцію. Але це може бути і небажання, а інколи і нездатність контролювати власну міжособистісну поведінку.

Названі умови і причини найчастіше з'являються разом, в комбінації

один з одним. В результаті посилюється, робиться стійкішою і, отже, менш керованою з боку свідомості і волі небажана емоційна реакція.

Найсильнішими, тривалішими і важко керованими емоціями є настрої, афекти, пристрасті, стреси і особливого роду негативна емоція, пов'язана з проявами агресивності. Тому ми зосередимо увагу в основному на них.

На *настрій* людини можна вплинути різними способами. Перш за все необхідно з'ясувати причину такого настрою і постаратися створити умови, при яких він обов'язково покращає.

Афект звичайно легше попередити, ніж зняти, якщо він вже виник. Попереджати виникнення афектів можна таким чином. Знаючи по власному минулому досвіду про те, що дана людина індивідуально схильна до достатньо сильних афектних реакцій, спілкуючись з нею, необхідно уважно спостерігати за її емоційними станами, в міру можливості вловлюючи найперші ознаки, що свідчать про наростання афекту. При появі перших виразних ознак виникнення афектної реакції потрібно негайно усунути їх.

Те ж саме рекомендується робити тоді, коли людина вже виявилася в стані афекту. В цьому випадку, проте, необхідно бути психологічно готовим, до того, що вже виниклий афект не відразу припиниться і навіть, можливо, тимчасово посилиться за відсутності причин, які викликали. Це пов'язано з тим, що внутрішній афектний психологічний процес, будучи активізованим, починає розвиватися, розростатися за своєю власною логікою, незалежної від причин, що початково викликали його. Проте, врешті-решт, будь-який афект повинен буде за відсутності чинників, що породжують або підтримують його, піти на спад, якщо, звичайно, в навколишньому оточенні не з'являться нові причини, що підтримують або підсилюють його.

Пристрасті – це сильні відчуття, пов'язані з не менш сильним захопленням чим-небудь або ким-небудь. Причому такі захоплення звичайно супроводжуються афективними переживаннями успіхів і невдач, пов'язаних з об'єктом пристрасного захоплення. Далеко не всі пристрасті є однаково шкідливими і з ними обов'язково потрібно боротися. Що стосується згубних пристрастей, то, борючись з ними, недостатньо боротися тільки з афектами. Необхідно також впливати і на предмет захоплення, роблячи його менш привабливим для даної людини.

Практично це зробити зовсім не просто, оскільки, знаходячись в стані афекту, людина звичайно не помічає вказуваних їй недоліків або достоїнств предмету свого захоплення. Тому спочатку необхідно добитися того, щоб людина почала відноситися до об'єкту свого захоплення спокійніше і об'єктивно, і тільки тоді приступати до демонстрації того, що об'єкт його пристрасного захоплення насправді не вартий того, щоб так безоглядно його любити або ненавидіти.

Стрес – це стан крайньої емоційної напруги, який характеризується тим, що людина в цей час знаходиться під владою сильних негативних емоцій, які дезорганізують її мислення, поведінку, погіршують стан її психологічного і фізичного здоров'я. Для успішної боротьби із стресами необхідно пам'ятати наступне: людина, яка переживає або пережила стрес, апатична, ослаблена,

тимчасово не здатна приймати і реалізовувати самостійні, розумні рішення. Тому, хто пережив стан стресу необхідний тривалий відпочинок. Успішно боротися із стресами можна тільки усунувши дію стресогенних чинників або виробивши до них імунітет.

Особливого роду афектом, що вимагає специфічних способів поведінки, є **агресивність**, тобто поява неспровокованої ворожості. Прагнучи зменшити агресивні тенденції в поведінці людини, необхідно пам'ятати про те, що агресивність звичайно посилюється у відповідь на агресивність. Тому на дії людини, що проявляє ворожість, далеко не завжди розумно реагувати ворожістю. Агресивність можна зняти або значно зменшити незмінно доброю поведінкою відносно агресора. Найважливіше – постаратися повністю усунути ті причини, які він бере за основу своєї агресивної поведінки.

3. Регуляція поведінки, думок і образів

Як керувати своєю поведінкою.

Емоції в своїх проявах тісно пов'язані з поведінкою людини, причому цей зв'язок двосторонній. З одного боку, емоції виявляються в поведінці і фактично керують нею, з другого боку, поведінка впливає на емоції, послаблюючи або підсилюючи їх. Практично неможливо навчитися ефективно керувати емоціями, не навчившись одночасно свідомо регулювати свою поведінку. Справедливо і зворотнє: людина, яка не в змозі керувати своїми емоціями, не може контролювати і власну поведінку.

Свідомій, вольовій саморегуляції в поведінці людини піддається те, що їй усвідомлюється і ще не досягло такої сили, за межами якої практично втрачається вольовий самоконтроль. Це відбувається тоді, коли виниклий настрій, емоція і відчуття переходять в афект, пристрасть або стрес.

У реальній поведінці людини, як і у сфері її емоцій, далеко не все контролюється свідомістю. Але все таки можливості саморегулювання поведінкою більш великі, ніж можливості саморегулювання емоцій, оскільки свою поведінку ми можемо краще усвідомлювати.

Поведінка людини, яка знаходиться під владою сильних, деструктивних емоцій, називається **неадекватною** або **соціально дезадаптивною**. Неадекватну поведінку можуть викликати емоціогенні ситуації або неадекватні дії (деструктивні дії) інших людей.

Такі реакції необхідно навчитися попереджати. Для цього корисно протягом декількох тижнів або місяців спостерігати за собою або ж попросити це зробити інших людей, з якими доводиться часто спілкуватися. Зібравши різноманітну інформацію, ви можете проаналізувати ті поведінкові реакції, які є неадекватними, і поставити перед собою завдання позбутися їх. Важливо також намагатися з'ясувати, які ситуації викликають саме ці реакції, щоб надалі попереджати їх появу.

Неадекватна реакція на ту або іншу ситуацію звичайно є звичкою, від якої потрібно позбутися. Зробити це можна, виробивши у себе іншу, протилежну звичку, що автоматично виникає у відповідь на дану ситуацію і блокує її прояв.

Майже так само можна позбавитися і неадекватних реакцій на тих або інших людей. Проте реакції на людей, як правило, бувають стійкішими, ніж

реакції на обставини. Тому, перш ніж змінити неадекватну реакцію на людину, необхідно з'ясувати, наскільки вона недоцільна. При бажанні можна виробити і закріпити у себе нову, адекватнішу реакцію.

Як керувати своїми думками і образами

Своїми думками і образами людині керувати важче. Це пов'язано з тим, що образи і думки спочатку виникають і лише після цього ми можемо їх усвідомлювати. Але навіть усвідомлення власних думок і образів не дозволяє нам визначити, чому вони з'явилися саме в даний момент часу.

І образи, і думки людини не виникають безпричинно, спонтанно, самі собою, за винятком, тих випадків, коли в результаті хвороби або серйозного порушення роботи мозку у людини з'являються марення, галюцинації. У решті випадків, думки і образи детерміновані, тобто обумовлені причинами, які можна з'ясувати і описати.

Таких причин може бути декілька.

По-перше, несвідомо виникаючі думки і образи залежать від тих потреб, які є в даний момент для вас актуальними. Під дією цих потреб в організмі активізуються процеси, безпосередньо пов'язані з їх задоволенням. Виникає бажання задовольнити цю потребу.

По-друге, образи і думки людини можуть свідомо породжуватися нею самою через спеціальні вольові зусилля. Людина, здатна керувати собою, зокрема своїми психологічними станами, може за власним бажанням викликати в своїй уяві потрібні образи або думки, примушувати себе думати над чимось, не відволікаючись на сторонні подразники. Для того, щоб навчитися керувати своїми думками і образами, необхідно працювати над вдосконаленням волі.

По-третьє, на наші думки і образи робить вплив оточення, певна ситуація. Рефлекторним шляхом оточуючі нас предмети і люди викликають відповідні образи і думки. Якщо, наприклад, наш досвід поводження з тією або іншою людиною асоційований з певними думками і образами, то вони неминуче виникатимуть при повторних зустрічах. Те ж саме стосується різноманітних речей і предметів.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №11

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

Мета: актуалізувати знання про можливості впливу на оточуючих та про регуляцію емоційними станами та поведінкою оточуючих людей.

Хід роботи

1. Намітьте для себе програму впливу на негативні емоції інших людей з метою їх послаблення.
2. Намітьте для себе програму регуляції негативної поведінки.
3. Проаналізуйте і зробіть висновок про те, чи зможете ви робити вплив на покращення вчинків та дії інших людей стосовно вас.
4. Визначте, чи слідуєте ви в житті тим рекомендаціям, які торкаються регуляції емоційними станами.
5. З'ясуйте, як і за яких обставин у вас виникають неадекватні емоційні

реакції.

6. Виберіть яку-небудь людину, яка майже завжди викликає у вас неадекватну емоційну реакцію. Спробуйте змінити цю реакцію на адекватнішу з урахуванням умов («Як управляти своєю поведінкою»).

7. Визначте, які образи і думки найчастіше виникають у вас в голові тоді, коли ви працюєте або спілкуєтеся з людьми.

8. З'ясуйте основні причини, через які у вас з'являються певні образи.

9. З'ясуйте причини, через яких у вас з'являються певні думки.

10. Виконайте (з урахуванням рекомендацій) серію спеціальних вправ, направлених на регуляцію виниклого емоційного стану (поганий настрій).

11. Виконайте (з урахуванням рекомендацій) серію спеціальних вправ, направлених на регуляцію емоційним станом іншої людини (поганий настрій).

12. Обмін думками щодо можливостей впливу та управління вчинками та поведінкою інших людей та про регуляцію їх емоційного стану. Запитання для обговорення:

- Можливості впливу на поведінку інших людей.
- Чи можна змінити поведінку іншої людини?
- Регуляція емоційними станами інших людей.
- Найсильніші, триваліші та важкокеровані емоційні стани.
- Як керувати емоційними станами інших людей?
- Регуляція поведінки, думок та образів.

Література:

1. Волкова Н. П. Педагогіка : [посібник для студентів вищих навчальних закладів] / Н. П. Волкова. – К. : Видавничий центр «Академія», 2001. – 576 с. – ISBN 966-580-109-0

2. Галузьяк В. М. Педагогіка : [навчальний посібник] / В. М. Галузьяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. – [2-е вид., випр. і доп.]. – Вінниця : «Книга-Вега», 2003. – 416 с. – ISBN 966-621-131-9

3. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : [навчальний посібник] / С. Г. Карпенчук – [2-е вид., допов. і перероб.]. – К. : Вища школа, 2005. – 343 с. – ISBN 966-642-108-9

4. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання: [навчальний посібник] / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. – [2-е вид., випр. і доп.]. – Х. : «ОБС», 2002. – 400 с. – ISBN 966-7858-11-1

5. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : [навчальний посібник] / Мойсеюк Н. Є. – [2-е вид.] – 1999. – 350 с. – ISBN 966-7199-17-7

6. Оржеховська В. М. Посібник з самовиховання / Оржеховська В. М., Хілько Т. В., Кириленко С. В. – К., 1996. – 192 с.

7. Осипова А. А. Общая психокоррекция : [учебное пособие для студентов вузов] / Осипова А. А. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 512 с.

8. Шебанова В. І. Особливості комунікації і типу агресивного реагування молодших школярів / В. І. Шебанова // Педагогіка і психологія. – 2001. – № 3–4. – С. 132–142.

2.3.2. Тема 11. Емоційна саморегуляція. Методика релаксації у системі АТ.

План

1. Роль емоційної саморегуляції.
2. Методи саморегуляції особистості.
3. Секрети здатності керувати своїми емоціями.
4. Вплив соціальних умов на емоційну саморегуляцію.
5. Емоційна пам'ять та її роль у дорослому житті.

1. Роль емоційної саморегуляції

Важливим компонентом самовиховання є *саморегуляція*, тобто здатність людини керувати собою на основі сприймання й усвідомлення актів своєї поведінки та психічних процесів.

Рушійною силою саморегуляції є воля. Достатній рівень розвитку волі – необхідна основа і умова для здійснення програми самовиховання. Воля пов'язана з увагою, мисленням, пам'яттю, уявою, почуттями людини, звичками. Велика воля – це не тільки вміння чогось забажати і добитися, а й вміння змусити себе відмовитися від чогось, коли це потрібно, як вважав А.С.Макаренко. Тому особливу роль слід приділяти формуванню в учнів погодженості вольових якостей «треба» і «хочу». Не кожна людина може відмовитися від того, чого їй хочеться, заради того, що потрібно робити. На це здатна тільки вольова людина. Формування у дитини вольових якостей є одним із першочергових завдань виховання.

Щоб допомогти дітям загартовувати свою волю, можна запропонувати їм відповідні поради: відкласти необхідну справу – означає дати можливість торжествувати лінії; накреслюючи план, передбачаючи ціль, всебічно обдумайте реальність їхнього досягнення. А коли щось передбачили і пообіцяли – обов'язково виконуйте; не обходьте труднощів, того, чого ви боїтеся; загартування ваше несумісне з показною мужністю і самохвальством; навчіться чесно визнавати свої недоліки, не виправдовуйте себе наперекір совісті; але, якщо потрібно, доведіть свою правоту і словами, і ділом.

Без вольових зусиль неможливо здійснювати регулятивні операції, саморегуляцію.

Попри різноманіття видів виявлення саморегуляція 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.

Поступовий контроль з боку педагога за психічними станами дітей має переростати в самоконтроль вихованця, педагогічний вплив з метою регуляції емоційними настроями досягає кінцевого результату, якщо згодом перетворюється на самовплив, вмінням здійснення якого володіє особистість школяра, на саморегуляцію своєю інтелектуальною, емоційною сферами та фізичним станом організму.

Від здатності управляти своїми емоціями залежить інколи все людське життя, не кажучи вже про професійний успіх.

2. Методи саморегуляції особистості

Особливе місце у переліку методів самовиховання займають методи управління своїм психічним станом, тобто методи саморегуляції. До них відносять самонавіювання, самопідбадьорення, самопереконавання, самопримушування, самонаказ, самосхвалення, самоконтроль, самозаохочення, самокритика, аутогенне тренування і т.п.

Самопідбадьорення – звернення до самого себе з метою зміцнення віри в себе. В процесі самопідбадьорювання використовуються такі прийоми: самозаспокоєння, навіювання впевненості в досягненні мети, навіювання впевненості в собі (я зможу), рівняння на улюбленого героя, авторитетних людей (а їм як було?).

Самопідбадьорення може мати форму самокритики. Тоді використовуються такі прийоми: зауваження на свою адресу типу: чого розкис? не будь розмазнею...; самокритика в присутності свідків, друзів.

Самосхвалення (самопереконавання) – переконавання себе в чому-небудь завдяки добору відповідних доказів та аргументів. За допомогою цього регулюють психічні стани, вчинки через засудження себе, проявів своєї поведінки та спонукування до змін. Це дискусія із самим собою – висунення, порівняння аргументів і контраргументів на користь того, чого хочеться і що необхідно.

Самонаказ – веління самому собі – дійовий засіб для вироблення самовладання й вміння управляти собою навіть у найскладніших ситуаціях.

Самонаказ, який відповідає провідним життєвим цілям людини, її переконанням, є значно ефективнішим, ніж самонаказ, який суперечить спрямованості особистості, її основним переконанням.

Ефективність самонаказу ще більше зростає, якщо поєднується із самопереконаванням, тобто коли людина знаходить все нові і нові докази й аргументи на користь виконання самонаказу. Самопереконавання може завершуватися прийнятим рішенням і самонаказом виконати його: «Потрібно!», «Зробити!», «Вперед!», «Досить!» і т. п.

Самонаказ і самопереконавання взаємозв'язані. Самонаказ є найбільш дійовим, якщо він дається на основі самопереконавання, а самопереконавання приводить до вольового акту, якщо воно завершиться самонаказом виконати прийняте рішення.

З метою успішного оволодіння самонаказом можна використати пам'ятку, розроблену психологом Т. І. Агафоновим: не чекай, коли тобі вкажуть, підкажуть, дадуть завдання – будь сам ініціативним, дій за власним починанням; тільки той перемаже будь-які труднощі, хто сам собі командир, хто здатний самонаказувати; не забувайте рішуче і твердо наказувати собі тоді, коли тобі потрібно подолати лінь, втому, страх, вагання, поганий настрій; потрібно впевнено перемагати все, що перешкоджає досягненню цілі, а насамперед недоліки свого характеру; сильний той, хто має владу над собою, хто вміє управляти собою.

Самовладання – здатність до самостереження й контролю за внутрішніми інтелектуально-емоційними й психофізіологічними процесами. Зміцнює волю, організовує поведінку, стимулює свідоме виявлення сміливості, відваги.

Самообмеження – здатність відмовитись від бажаного (особистого задоволення, зручності), коли це зумовлено зовнішньою потребою, або на користь чогось чи когось іншого. Це сприяє набуттю досвіду людяності, одержанню влади над собою, подоланню жадібності, егоїзму.

Самостимулювання – перетворення реального на бажане за допомогою власних зусиль. Стимулюючи себе, дитина прагне відкрити нове, опирається на самолюбство, самосвідомість, волю, радість від громадського визнання своїх вчинків.

Самоконтроль – свідоме регулювання поведінки, мотивів, на основі виявлення відхилень у думках, почуттях, вчинках, діях від загальноприйнятих вимог. Передбачає самоаналіз, самооцінку, самокритику, самообмеження. Перетворившись на звичку, він стає особливо ефективним.

Самоконтроль – усвідомлення й оцінка суб'єктом власних дій, психічних процесів і станів. Поява і розвиток самоконтролю визначаються вимогами суспільства до поведінки людини. Формування довільної саморегуляції передбачає можливість людини усвідомлювати і контролювати ситуацію, процес. Самоконтроль передбачає наявність еталона і можливості одержання відомостей про контролюючі дії і стани.

Самоконтроль є вірним помічником школяра в тому випадку, коли ця форма саморегуляції закріпилась як звичка. Тому роль педагога в цьому разі полягає у формуванні в учнів відповідних звичок: систематичного самоконтролю під час самопідготовки, за своїм зовнішнім виглядом, загальноприйнятими повсякденними нормами поведінки; контролю за культурою своєї власної мови і т. п.

Самонавіювання (*аутосугестія*) – процес навіювання, адресований самому собі, при якому суб'єкт і об'єкт навіюючого впливу збігаються. Самонавіювання веде до підвищення рівня саморегуляції, що дає можливість суб'єкту викликати у себе ті чи інші відчуття, сприйняття, керувати процесами уваги, пам'яті, емоційними реакціями.

Самонавіювання, як і навіювання, ґрунтується передусім на уяві людини. Шляхом самонавіювання можна максимально мобілізувати свої сили і волю і набути навичок самовладання, тобто здатності здійснювати діяльність і в ситуаціях, що дезорганізують її і впливають на її емоційну сферу.

Здійснюючи самонавіювальний вплив, людина повинна вірити в самонавіювання. Сумнів, критика тощо можуть повністю знищити дієвість цього методу самовпливу. Ефективність самонавіювання залежить також від уміння повністю відволіктися від усього стороннього і переключитися тільки на зміст формул самонавіювання і відчуття того, що вони виражають.

Різновидом самонавіювання є **аутогенне тренування**. Не кожного дня можна потрапити під вплив екстрасенса, а ввести себе в такий стан може кожен у разі потреби. Щоб допомогти школярам у здійсненні саморегуляції, класний

керівник разом із шкільним психологом можуть вивчити з ними подібні вправи:

1. Стати прямо, підняти руки вгору, вперед, пальці стиснути в кулак, одночасно напружуючи м'язи кисті, передпліччя, плеча (3-4 хв). Не забути, що при цьому здійснюється мислений вплив: вихонете бути сильним, міцним, м'язи дуже напружені. Потім розслабтесь: руки вільно падають униз, здійснюючи маятникоподібні рухи.

2. Нахил уперед, підняти руки, пальці стиснути в кулак, напружуючи м'язи кисті, передпліччя, плеча (3-4 хв). Потім розслабтесь: руки вільно падають вниз, здійснюючи маятникоподібні рухи.

3. Стати в позу відпочинку. Розміститися зручно і вільно, не застигаючи в початковому становищі, відчуваючи себе невимушено: викликати в уяві приємний відпочинок після тривалої прогулянки...Опершись на спинку стільця, ноги злегка розсунути і зігнути в колінах. Ця поза – для заспокоєння.

Внаслідок читання відповідної літератури і в результаті накопичення досвіду практично кожен педагог може засвоїти релаксаційні знання і забезпечити ними учнів.

Саморегуляція розглядається як основа самовиховання, як один із внутрішніх факторів самовдосконалення. Однак цей процес потребує кваліфікованого керівництва. Суть полягає в тому, щоб спонукати школяра займатися самонавіюванням, озброїти його раціональними прийомами. Одним із ефективних допоміжних засобів в цьому разі є м'язове розвантаження (релаксація), що зумовлює гіпнотичний стан. Роль педагога в цьому випадку полягає в тому, щоб допомогти школярам займатися самопрограмуванням. Є ряд вимог, на основі яких програмуються формули самонавіювання: кожна формула повинна відображати ціль самонавіювання (цільові установки), бути короткою, зручною для запам'ятовування і, по можливості, не містити заперечення; формули-самонакази потрібно добре запам'ятати. Не фантазувати, не згадувати їх у стані аутогенного поринання, в кожне тренування треба вводити тільки одну програму, не слід особливо задумуватися над змістом формул у процесі самонавіювання.

Наприклад, щоб кинути палити, корисною може бути така програма:

З кожним днем бажання палити зменшується.

Від кожної затяжки посилюється неприємне почуття.

До паління ставлюся байдуже.

Впевнений, що зможу кинути палити».

Бажаних результатів досягають при використанні учнями яскравих образних уявлень. Деякі формули, за допомогою яких викликають ці образи, хоч і сприймаються наївно, проте мають істотний психорегулюючий ефект, оскільки максимально наближені до мислення учня.

Я лежу на березі річки в лісі.

Дзюрчить вода, співають птахи.

Шумить листя дерев.

Я спокійний.

Я лежу на спині, дивлюсь у голубе небо.

Там пливуть хмарини.

*Наді мною гоїдаються верхівки дерев.
Я слухаю заспокійливий шум лісу.
Я ніби повис у повітрі,
Ніби перебуваю у стані невагомості.
...У мене таке відчуття, ніби я розтанув.
Моя права рука поринула у нагрітий сонцем пісок.
Пісок нагріває праву руку.*

Після такої релаксації можна вводити відповідну навчальну інформацію.

Всі методи самовиховання тісно пов'язані між собою, переплітаються, а інколи використовуються майже одночасно. Наприклад, студент, який під час педагогічної практики прагне розвинути свої комунікативні уміння, переконує себе у тому, що у нього все вийде добре, що він буде відчувати радість від спілкування з учнями, залишаючись при цьому одночасно вимогливим, уважним, тактовним. Він навіює собі певну позитивну установку на майбутнє спілкування. У реальних умовах, коли потрібно додатково залишитись з класом, не вистачає, здається, душевних сил, педагог наказує собі залишатися терпеливим, комунікабельним, здатним продовжити професійне спілкування.

3. Секрети здатності керувати своїми емоціями

Контролювати себе, свої думки, вчинки, емоції так само складно, як і оцінювати їх. Почуття – частина особи, вони впливають на її професійну діяльність і, взагалі, на все її життя. Вони можуть виявлятися у гострих формах. Людина не може повністю виразити себе, якщо вона розлючена, зажурена чи злякана, так само як і тоді, коли вона переживає велику радість.

Німецький природознавець і філософ Герман Гельмгольц (1821–1894) виявив своєрідну закономірність: «По тому, як посилюється грубість супротивника, можна, значною мірою, судити про розміри власного успіху».

Для того, щоб бути успішним професіоналом, який досягає успіху, контроль себе має стати звичкою. Той, хто навчиться концентрувати свої думки, спрямовувати їх до бажаної мети – значно збільшить свої сили, свої засоби діяльності. Починати треба з вивчення емоційних реакцій. Гнів, досада, розчарування – це найпоширеніші негативні реакції. Уникнути їх практично неможливо, але попередити, замаскувати їх зовнішні ознаки, бути готовим до несподіванок – це під силу кожному. Події можна передбачити завжди, якщо бути уважним. Втрата самовладання згубна для успішного працівника. Потрібно навчитися контролювати свій настрій, бути стриманим, уникати запальності, витрачати енергію розмірено і холоднокровно. Тільки той, хто володіє емоційною стабільністю, буде завжди впевненим у собі і прагнутиме до активного спілкування з людьми.

Поради, що керування емоційним станом:

- 1) зробіть кілька глибоких вдихів, коли відчуваєте себе роздратованим;
- 2) носіть при собі якусь річ, що асоціюється з чимось приємним, витягніть і подивіться на неї чи просто доторкніться до неї, коли ви роздратовані чи у вас погіршився настрій;
- 3) якщо ви сидите за столом, візьміть за правило під час виникнення негативних реакцій спеціально писати на аркуші паперу: «Обміркуй все

спочатку», підкреслюючи слово «спочатку».

4. Вплив соціальних умов на емоційну саморегуляцію

На розвиток емоційної сфери дітей впливають як біологічні, так і соціально-психологічні фактори, а саме: особливості сімейного виховання; неформальність взаєностосунків з іншими дітьми та умови навчально-виховного процесу в загальноосвітньому закладі.

Емоції є одним з важливих механізмів внутрішньої регуляції активності особи. У житті людей часто виникають напружені ситуації. Вони можуть бути спричинені складними моментами у трудовій діяльності, важкими умовами життя, погіршенням здоров'я та ін. Напружені ситуації призводять до стресів – неспецифічних реакцій організму на ситуацію, яка вимагає більшої чи меншої функціональної перебудови організму і відповідної адаптації. Слід зауважити, що будь-яка життєва ситуація викликає стрес, але не кожна з них є критичною. Критичні ситуації призводять до стресів, які переживаються, як горе, нещастя. Такі стреси виснажують сили людини і супроводжуються порушенням адаптації, що перешкоджає саморегуляції особи.

Моральні властивості особистості вільно проявляються в конфліктних ситуаціях. Багатьох людей можна змусити робити майже все, що бажаєш, якщо тільки піддати їх певному психологічному тиску (влади, авторитету, соціальної ролі тощо). Інстинкт самозбереження навчає людей бути нестійкими, легковажними і брехливими. Шляхетні властивості людської природи не можуть розвиватись, якщо соціальні умови заохочують пороки.

Корисно засвоїти деякі принципи ставлення до життя, які сприятливо впливають на мотиваційну саморегуляцію. До них належать: 1) уміння відрізнити головне від другорядного; 2) збереження внутрішнього спокою в різних ситуаціях; 3) емоційна зрілість і стійкість; 4) знання засобів впливу на події; 5) уміння підходити до проблеми з різних точок зору; 6) готовність до будь-яких неочікуваних подій; 7) сприйняття дійсності такою, якою вона є, а не такою, яку хотілося б бачити; 8) намагання шукати нові, змістовніші мотиви життєдіяльності; 9) розвиток спостережливості; 10) уміння бачити перспективу життєвих подій; 11) намагання зрозуміти інших; 12) уміння вибирати позитивний досвід з подій, які сталися. Наведені принципи ставлення до життя можуть допомогти людині в складних життєвих ситуаціях.

5. Емоційна пам'ять та її роль у дорослому житті

Емоційна пам'ять – це пам'ять емоцій, почуттів. Вона надає можливість зберігати емоції і почуття, що раніш виникали, і відновлювати певний емоційний стан при повторній дії ситуації. Слідами в емоційній пам'яті є не самі по собі емоції і почуття, а події, що їх викликали. Особливості цієї пам'яті полягають в швидкості, виключній стійкості, тривалості зберігання слідів та в мимовільності відтворення. При виникненні в житті людини ситуацій, що схожі на емоційно забарвлені події минулого, в неї виникають схожі емоційні стани. При цьому людина не відноситься до згаданого почуття як до спогадів раніш пережитого, а відносить його саме до даної ситуації.

Пам'ять на почуття присутня вже у піврічної дитини і досягає повного розквіту в три–п'ять років. Спогади дитинства найчастіше пов'язані із

глибокими переживаннями. Взагалі, яскраві, емоційно насичені події, можуть зберігатися в пам'яті дуже довго. І запам'ятовується, насамперед, та інформація, що емоційно забарвлена.

Емоційна пам'ять має вплив на формування світогляду, ціннісних орієнтацій, етичних критеріїв та моральних канонів психологічних новоутворень періоду ранньої юності. Саме юнацький вік є періодом специфічної сензитивності, коли реалізуються, за сприятливих умов, всі природні емоційні можливості, закладаються основи, які стануть фундаментом емоційності у зрілому віці. Становлення психологічної культури в юності потребує засвоєння способів саморегуляції емоційних станів.

Емоційна пам'ять функціонує на всіх рівнях ієрархії активності (від нейрофізіологічних до вищих психічних) і в усіх вимірах буття людини. В «індивідному» вимірі емоційна пам'ять визначає силу, інтенсивність, швидкісні параметри й тривалість відтвореної емоції. В «суб'єктному» бутті людини емоційна пам'ять – чинник регуляції діяльності й спілкування, що впливає на модальнісні, просторово-часові, причинно-наслідкові та ймовірнісні характеристики психічного відображення. У вимірі «особистість» емоційна пам'ять забезпечує консолідацію й утримання універсальних і узагальнених оцінних критеріїв, що утворюють систему ціннісних орієнтацій, світоглядних установок, переконань людини, поглядів, смаків, моральних і естетичних орієнтирів, загальної емоційної спрямованості. Узята в аспекті індивідуальності, емоційна пам'ять виражається в унікальній і неповторній манері людини емоційно відгукуватися на значущі для неї події (емоційний стиль).

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ №12–13

Тема. Емоційна саморегуляція. Методика релаксації у системі АТ та інших системах. Методи самонавіювання з практики гештальттерапії та когнітивної терапії

Мета: ознайомити студентів з методиками релаксації у системі АТ та інших системах; актуалізувати знання про методи самонавіювання з практики гештальттерапії, когнітивної терапії та про роль емоційної саморегуляції в житті людини.

Хід роботи

1. Провести дослідження використовуючи вправи з технології системи психосинтезу: «Відповідь на питання «Що я є», «Вечірній огляд подій», «Аналіз субособистостей», «Розототожнення», «Внутрішній діалог», «Пробудження і розвиток бажаних якостей». Обговорення результатів.

2. Застосування методів психокорекції в розроблених ситуаціях (робота студентів в парах). Підготувати висновки.

3. Розробити формули самонавіювання для підлітків та юнаків. Обговорення результатів.

4. Провести тренування у оволодінні технікою релаксації за системою АТ (вправи на відчуття важкості, тепла, на врегулювання ритму серця, на дихання, відчуття тепла у сонячному сплетінні, прохолоди в області лоба).

5. Провести дослідження використовуючи методику релаксації в системі візуалізації: вправа для відчуття розслабленості та спокою, вправа для здобуття відчуття впевненості.

6. Підготувати виступ про застосування однієї з технік релаксації.

7. З'ясувати методом бесіди із знайомою людиною, як вона використовує методи релаксації у складних життєвих ситуаціях. Підготувати висновки.

8. Розробити питання для з'ясування в бесіді індивідуальних методів саморегуляції.

9. Обмін думками щодо емоційної саморегуляції. Методика релаксації у системі АТ та інших системах. Методи самонавіювання з практики гештальттерапії та когнітивної терапії. Запитання для обговорення:

- Роль емоційної саморегуляції.
- Секрети здатності керувати своїми емоціями.
- 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.
- Ситуації, в яких доречно використовувати вправи АТ, умови виконання.
- Прийоми самонавіювання в раціональній терапії.
- Загальні, найбільш поширені прийоми самонавіювання: самонаказ, самопідбадьорювання, самосхвалення та самонагородження, самозасудження та самопокарання, перенесення на себе якостей інших людей, уявна зміна патогенної ситуації, планування майбутньої поведінки.
- 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 контратака, когнітивна поведінка, непатологічне мислення, м'яке спростування, аналіз логічних помилок.

Література:

1. Волкова Н. П. Педагогіка : [посібник для студентів вищих навчальних закладів] / Н. П. Волкова. – К. : Видавничий центр «Академія», 2001. – 576 с. – ISBN 966-580-109-0

2. Галузяк В. М. Педагогіка : [навчальний посібник] / В. М. Галузяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. – [2-е вид., випр. і доп.]. – Вінниця : «Книга-Вега», 2003. – 416 с. – ISBN 966-621-131-9

3. Грибенюк Г. С. Розвиток спроможності спеціаліста до саморегуляції / Г. С. Грибенюк // Педагогіка і психологія. – 2005. – № 3. – С. 89–98.

4. Загальна психологія : [практикум : навчальний посібник] / Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. – [2-е вид.]. – К. : Каравела, 2005. – 280 с. – ISBN 966-8019-48-2

5. Занюк С. Мотивація та саморегуляція учня / Сергій Занюк. – К. :

Главник, 2004. – 96 с. – (Психолог. інструментарій). – ISBN 966-8479-07-6

6. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : [навчальний посібник] / С. Г. Карпенчук – [2-е вид., допов. і перероб.]. – К. : Вища школа, 2005. – 343 с. – ISBN 966-642-108-9

7. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання: [навчальний посібник] / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. – [2-е вид., випр. і доп.]. – Х. : «ОБС», 2002. – 400 с. – ISBN 966-7858-11-1

8. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : [навчальний посібник] / Мойсеюк Н. Є. – [2-е вид.] – 1999. – 350 с. – ISBN 966-7199-17-7

9. Оржеховська В. М. Посібник з самовиховання / Оржеховська В. М., Хілько Т. В., Кириленко С. В. – К., 1996. – 192 с.

10. Троицкая И. Формирование саморегуляции у младших школьников / Троицкая И. // Воспитание школьников. – 2003. – № 6. – С. 15–18.

Позитивні емоції: задоволення, радість, захват, замилювання, самовдоволення, упевненість, задоволеність собою, повага, довіра, симпатія, ніжність, любов, подяка, спокійна совість, полегшення, безпека, каяття, каяття совісті та ін.

Негативні емоції: горе (скорбота), невдоволення, туга, сум, нудьга, розпач, засмучення, тривога, переляк, страх, жах, жалість, жаль, розчарування, образа, гнів, презирство, обурення, гордість, ворожість, заздрість, ненависть, злість, ревності, сумнів, розгубленість, зниковілість, сором, відраза та ін.

ПИТАННЯ ДЛЯ ПОВТОРЕННЯ КУРСУ

1. Адекватність самооцінки.
2. Вивчення інтересів, потреб і мотивів поведінки людини.
3. Вивчення пізнавальних процесів (пам'ять, увага, уява, мислення, мова).
4. Вивчення професійних схильностей особистості.
5. Вплив колективної свідомості на самовиховання.
6. Вплив на взаємостосунки людей.
7. Вплив на оточуючих.
8. Вплив на ставлення оточуючих до себе.
9. Вплив соціальних умов на емоційну саморегуляцію.
10. Джерела пізнання особистості.
11. Діагностика здібностей (інтелектуальних, соціальних, організаторських, комунікативних).
12. Діагностика самовиховання учнів.
13. Емоційна пам'ять та її роль у дорослому житті.
14. Емоційна саморегуляція.
15. Етапи самовиховання.
16. Загальні здібності людини, їх різновид.
17. Знання про темперамент і характер людини.
18. Значення самовиховання у процесі формування особистості.
19. Консультативна допомога у процесі самовиховання.
20. Мета пізнання людських здібностей та задатків.
21. Методи організації самовиховання учнів.
22. Етапи роботи над собою.
23. Методи самовиховання.
24. Методи самопізнання.
25. Методи саморегуляції особистості.
26. Методики вивчення властивостей темпераменту і рис характеру.
27. Можливості впливу на поведінку інших.
28. Можливості самопізнання і пізнання інших людей.
29. Напрями самовиховання.
30. Ознаки самовиховання.
31. Ознаки самовиховання.
32. Основи взаємостосунків людей.
33. Особливості пізнання та його роль у житті.
34. Пізнання взаємостосунків людей.
35. Пізнання задатків та здібностей людини.
36. Пізнання темпераменту, характеру, інтересів і потреб людини.
37. Потреби людини та їх значення у процесі самовиховання.
38. Прийоми самовиховання.
39. Психолого-педагогічні засади самопізнання особистості.
40. Регуляція емоційних станів інших людей.
41. Регуляція поведінки, думок та образів.

42. Резерви успішної діяльності.
43. Розвиток здібностей та удосконалення характеру.
44. Роль емоційної саморегуляції.
45. Самовиховання особистості: історичний аспект.
46. Самовиховання та самореалізація.
47. Самовиховання та саморозвиток.
48. Самооцінка особистості як перший крок до самотворення.
49. Самооцінка та її суб'єктивність.
50. Самооцінка та успіх.
51. Самореалізація особистості.
52. Самореалізація у професійній діяльності.
53. Самореалізація через розвиток багатогранності власної особистості.
54. Самореалізація як представника певної культури.
55. Самореалізація як представника певної статі.
56. Темперамент і характер як особистісні якості.
57. Трудова діяльність і характер особистості.
58. Умови успішного самовиховання.
59. Управління вчинками інших людей.
60. Формування здібностей та розвиток інтересів у процесі самовиховання.
61. Формування і корекція потреб у процесі самовиховання.
62. Формування характеру у процесі навчання.
63. Характер і спілкування.
64. Шляхи успішного пізнання себе та інших.

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Абстрагування – загальнонауковий метод дослідження, який полягає в уявному відокремленні певної ознаки, властивості предмета від самого предмета чи інших його ознак, властивостей з метою глибшого вивчення складних психічних явищ.

Авторитарність (від лат. *auctoritas* – влада) – соціально-психологічна характеристика особистості, що відображає її прагнення максимально підпорядкувати своєму впливу партнерів по взаємодії та спілкуванню. Пов'язана з такими особистісними рисами, як агресивність, завищені самооцінка і рівень домагань, схильність до наслідування стереотипів, слабка рефлексія та ін. У поведінці звичайно проявляється як прагнення будь-якими засобами домогтися домінуючого положення в групі, зайняти максимально високу позицію в структурі влади. Особливо авторитарність проявляється в автократичному тиску керівника або лідера на підлеглих, в усуненні інших людей від участі у вирішенні важливих питань.

Аутосугестія – (від гр. *autos* – сам і лат. *suggestion* – навіювання) – сугестія, навіювання, спрямоване людиною на саму себе. Допускає поєднання в одній особі сугестора і сугеренда.

Адаптація – процес активного пристосування організму до умов навколишнього (фізичного, соціального) середовища.

Адаптація соціально-психологічна – активний процес постійного пристосування до змін умов соціального середовища та його психологічних наслідків (пристосування індивіда до групи, групових норм і соціальної групи до індивіда у взаєминах під час діяльності).

Адаптованість – стан організму, який характеризується відносно сталим пристосуванням до умов середовища.

Акмеологія – галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності та механізми розвитку людини на етапі зрілості, досягнення нею високого рівня розвитку.

Акцентуація характеру (лат. *accentus* – наголос) – надмірне вираження окремих рис характеру та їх поєднань, яке є крайнім варіантом норми і межує із психопатією. Акцентуації характеру можуть спричинювати неадекватні дії та вчинки людини.

Анкета (від фр. *enquête* – список питань) – методичний засіб для одержання первинної соціологічної і соціально-психологічної інформації на основі вербальної комунікації. Це набір питань, кожне з яких логічно пов'язане з головним завданням дослідження.

Анкети дають можливість одержати інформацію про великі групи людей шляхом опитування якоїсь їх частини, що складає репрезентативну вибірку. Достовірні результати можна отримати лише при ретельній розробці питань анкети і за умови, що вибірка досить точно відбиває популяцію в цілому.

Атракція – поняття, що позначає виникнення привабливості однієї людини для іншої при їх взаємному сприйнятті. Формування прихильності виникає в суб'єкта як результат його специфічного емоційного відношення,

оцінка якого породжує різноманітну гаму почуттів (від ворожості до симпатії і навіть любові) і виявляється у виді особливої соціальної установки на іншу людину.

Атрибуція каузальна – інтерпретація суб'єктом чинників і мотивів поведінки інших людей на основі власного досвіду проживання подібних ситуацій.

Аутогіпноз (від гр. auto – сам і hypnos – сон) – самогіпноз – гіпноз, викликаний самонавіюванням, – на протигагу гетерогіпнозу, спричиненому впливом іншої людини. Цілеспрямоване викликання в себе самого гіпнотичного стану досягається спеціальними прийомами. Схильність до аутогіпнозу залежить від фізичного й емоційного стану, особистісних якостей, розвитку здатності до самокерування фізіологічними і психічними функціями. Аутогіпноз використовується як один із прийомів аутогенного тренування.

Афект (від гр. a – заперечна частка і phasis – прояв) – сильне, відносно короткочасне нервово-психічне порушення, емоційний стан, пов'язаний з різкою зміною важливих для суб'єкта життєвих обставин. Супроводжується різко вираженими руховими проявами і змінами у функціях внутрішніх органів, утратою вольового контролю і бурхливим виявленням емоційних переживань. Виникає у відповідь на подію, що вже відбулася, і мовби зміщене до її кінця. В основі афекту лежить пережитий стан внутрішнього конфлікту, породженого протиріччями між потягами, прагненнями і бажаннями або ж протиріччями між вимогами, пропонованими людині (також самому собі), і можливостями їх виконати.

Афект розвивається в критичних умовах при нездатності суб'єкта знайти адекватний вихід з небезпечних, найчастіше несподіваних ситуацій. Володіючи властивостями домінанти, він гальмує не пов'язані з ним психічні процеси і нав'язує той або інший стереотипний спосіб «аварійного» вирішення ситуації (зціплення, втеча, агресія), що склався в ході еволюції і тому виправданий лише в типових умовах. Інша важлива регулююча функція афекту полягає в утворенні специфічного досвіду – афективних слідів (афективних комплексів), що виявляються при зіткненні з окремими елементами ситуації, яка породила афект, і попереджують про можливе її повторення.

Для стану афекту характерне звуження свідомості, при якому увага цілком поглинається обставинами, що породили афект, і нав'язаними ним діями. Порушення свідомості можуть призвести до нездатності згодом пригадати окремі епізоди події, що викликала афект, а у разі винятково сильного афекту можуть завершитися втратою свідомості й повною амнезією.

Афективні (лат. affectus – настрій, хвилювання) **реакції** – сильні короткочасні нервово-психічні збудження, пов'язані переважно з невдачами.

Бажання – усвідомлений потяг, що відбиває потребу; переживання, яке перейшло в дієву думку про можливість чим-небудь володіти або що-небудь здійснити. Бажання має силу, що спонукає, заохочує, загострює усвідомлення мети майбутньої дії та шляхів її здійснення. Бажання як мотив діяльності характеризується досить виразною усвідомленістю потреби. При цьому усвідомлюються не тільки її об'єкти, але і можливі шляхи задоволення.

Біологічний вік – вік, який вказує на відповідність стану організму та його функціональних систем певному моменту життя людини.

Виховання – діяльність з передачі новим поколінням суспільно-історичного досвіду; планомірний і цілеспрямований вплив на свідомість і поведінку людини з метою формування певних установок, понять, принципів, ціннісних орієнтацій, що забезпечує умови для її розвитку, підготовку до громадського життя і праці.

Вік – відносно замкнутий цикл розвитку людини, який має свою структуру та динаміку.

Віковий час – внутрішній часовий графік життя; спосіб встановлення, наскільки людина у своєму розвитку випереджає ключові соціальні події, що припадають на період дорослості, або відстає від них.

Внутрішній фільтр – своєрідна внутрішня позиція особистості, яка забезпечує аргументування нею своїх учинків, передбачення наслідків прийнятих рішень.

Воля – здатність до вибору діяльності й до внутрішніх зусиль, необхідних для її здійснення. Здійснюючи вольовий вплив, людина протистоїть владі потреб, імпульсивних бажань, що безпосередньо відчуються. Для вольового акту є характерним не переживання «я хочу», а переживання «треба», «я повинен», усвідомлення ціннісної характеристики мети дії. Вольова поведінка включає ухвалення рішення, що часто супроводжується боротьбою мотивів (акт вибору), і його реалізацією.

Вольова дія – внутрішнє зусилля, необхідне для виконання певної діяльності.

Генетична (грец. genesis – походження) **психологія** (психологія розвитку) – галузь психології, що вивчає зумовлені спадковістю психічні процеси і властивості особистості, особливості психічного руху, що виявляються у почуттях, відчуттях, уявленнях, а також специфіку процесів, результатом яких є думка.

Геніальність (від гр. genialis – що володіє генієм, винятково талановитий) – найвищий рівень розвитку здібностей – як загальних, інтелектуальних, так і спеціальних. Про їх наявність можна говорити лише при досягненні особистістю таких результатів творчої діяльності, що являють собою епоху в житті суспільства, у розвитку культури.

Генотип (грец. genos – рід і typos – зразок) – сукупність усіх генів організму, успадкованих ним від батьків.

Геронтологія (грец. geron – стара людина і logos – слово, учення) – наука, що вивчає проблеми старіння людини.

Гра – діяльність, спрямована на орієнтування в предметній і соціальній дійсності.

Група неформальна (неофіційна) – реальна соціальна спільність, що не має юридично фіксованого статусу, вона добровільно об'єднана на основі інтересів, дружби і симпатій або на основі прагматичної користі. Неформальні групи можуть виступати як ізольовані спільності або складатися всередині офіційних груп. Їхні інтереси можуть мати як професійну так і позапрофесійну

спрямованість (наприклад, приятельські компанії). Існують також умовні неформальні групи, що об'єднують людей на основі спільних інтересів.

Група офіційна (формальна) – реальна або умовна соціальна спільність, що має юридично фіксований статус, члени якої в умовах суспільного поділу праці об'єднані соціально заданою діяльністю, що організує їхню працю. Офіційна група завжди має визначену нормативно закріплену структуру, призначене або обране керівництво, нормативно закріплені права й обов'язки її членів. Прикладами офіційних груп можуть служити різні комісії, групи референтів, консультантів і т.п.

Група референтна – реальна або умовна соціальна спільність, із якою індивід співвідносить себе як з еталоном думок, цінностей, оцінок; на яку він орієнтується у своїй поведінці та самооцінці. Референтна група виконує загалом дві функції: нормативну і порівняльну. Нормативна функція виявляється в мотивуючому впливі референтної групи, що виступає джерелом норм поведінки, соціальних установок і ціннісних орієнтації індивіда. Порівняльна функція референтної групи виявляється в перцептивних процесах.

Гуманістична емпатія – переживання, в яких людина емоційно відгукується на неблагополуччя чи благополуччя іншого у формі радості за іншого, співчуття, співстраждання, жалю.

Детермінізм (від лат. *determinare* – визначати) – вихідне положення про те, що особистість зазнає безперервних змін протягом усього життя індивіда.

Диференційна психологія – галузь психології, яка вивчає психічні відмінності між окремими індивідами і групами.

Діалектичне мислення – мислення, пов'язане зі здатністю обмірковувати, синтезувати протилежні думки, інтегрувати ідеальне і матеріальне, потенційне й актуальне, реальне і фантастичне.

Егоцентризм (лат. *ego* – я і *centrum* – центр) – погляд на себе як на центр Всесвіту.

Егоцентрична емпатія – переживання страждання, страху, радості у відповідь на сум іншого, а також – суму у відповідь на радість іншого.

Ейдетична (грец. *eidos* – образ) **пам'ять** – особливий вид зорової пам'яті, який полягає у запам'ятовуванні і збереженні у всіх деталях образів предметів і ситуацій після їх сприйняття.

Екстраверсія – **інтроверсія** – характеристика індивідуально-психологічних відмінностей людини, крайні полюси якої відповідають переважній спрямованості особистості або на світ зовнішніх об'єктів, або на явища власного суб'єктивного світу, відповідно.

Ембріологія (грец. *embryon* – зародок і *logos* – слово, учення) – наука про закономірності утворення організмів і формування їх на ранніх стадіях розвитку.

Емоційність – властивість людини, що характеризує зміст, якість і динаміку її емоцій та почуттів. Одна з основних складових темпераменту. Властивості емоційності як однієї зі сфер прояву темпераменту – це вразливість, чутливість, імпульсивність та ін..

Емоція (від лат. *emovere* – збуджувати, хвилювати) – психологічне

відображення у формі безпосереднього упередженого переживання змісту життєвих явищ і ситуацій, обумовленого відношенням їхніх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта. Емоції – неодмінні компоненти життєдіяльності, могутній засіб активізації сенсорно-перцептивної діяльності особистості.

Емпатія (англ. empathy – співчуття, співпереживання) – здатність емоційно відгукуватися на переживання іншої людини, що виявляється у співчутті, співпереживанні, співстражданні.

Ефект шпитальності – уповільнення емоційного розвитку дитини, спричинене відривом від матері у період немовляти.

Задатки – природні передумови здібностей; уроджені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи і мозку, що складають природну основу розвитку здібностей.

Здібності – індивідуально-психологічні особливості людини, що відповідають вимогам певної діяльності та є умовою успішного її виконання.

Знакова функція свідомості – полягає в кодуванні візуальної інформації з допомогою схем, фігур і більш складних умовних знаків.

Ідентичність (лат. identicus – однаковий) – усвідомлена індивідом самототожність; потреба юнаків і дівчат зайняти внутрішню позицію дорослої людини, усвідомити своє місце в суспільстві, зрозуміти себе і свої можливості.

Інволюційні (лат. involutio – завиток) **процеси** – втрата чи спрощення функцій організму.

Інволюція інтелектуальних процесів – зниження рівня інтелектуальної діяльності.

Індивідуалістична акцентуація особистості – спрямованість активності на задоволення насамперед власних потреб, на особисте самоствердження.

Індивідуальний суб'єкт – людина, яка перебуває на вищому рівні активності, цілісності (системності), автономності.

Індивідуальність – неповторне, унікальне поєднання особливостей і рис людини, що зумовлює її несхожість на інших людей.

Інтенційний (лат. intentio – прагнення) **досвід** – рівень ментального досвіду, основою якого є індивідуальні інтелектуальні здібності, які формують суб'єктивні критерії вибору предметної сфери, на пряму пошуку розв'язання проблеми/джерел інформації, способів її оброблення тощо.

Інтерес – форма прояву пізнавальної потреби, що забезпечує спрямованість особистості на усвідомлення цілей діяльності й цим сприяє орієнтуванню, ознайомленню з новими фактами, кращому відображенню дійсності.

Інтроекція (лат. intro – всередину і jectio – вкидання) – включення індивідом у свою психіку поглядів, думок тощо інших людей без розрізнення ним власних і чужих уявлень.

Класифікація – загальнонауковий метод дослідження, який дає змогу на основі виокремлених головних і другорядних ознак визначити групи чи класи явищ.

Когнітивний досвід – рівень ментального досвіду, на якому відбувається

забезпечення процесу збереження, впорядкування, перетворення і відтворення в психіці людини сприйнятої інформації, стійких закономірностей навколишнього світу.

Коефіцієнт інтелектуальності – відношення, що позначається символом IQ, так званого віку розумового (ВР) до віку хронологічного (дійсного) (ВД) даної особи, яке визначається за формулою:

$$\text{ВР} / \text{ВД} \times 100\% = \text{IQ}.$$

Вік розумовий визначається за результатами тестування за допомогою однієї з вікових шкал інтелекту. У більшості тестів, включених у різні вікові шкали, входить завдання, виконання яких передбачає володіння логічними, логіко-перцептивними й арифметичними діями, загальну поінформованість, орієнтування в практичних ситуаціях, довільну пам'ять та ін..

Комунікабельний – схильний до комунікації, легкого встановлення контактів і зв'язків.

Конкретизація – загальнонауковий метод дослідження, який полягає у застосуванні теоретичних знань до конкретної ситуації задля поглибленого її розуміння.

Конфлікт – зіткнення протилежно спрямованих, несумісних одна з одною тенденцій у свідомості індивіда, в міжособистісних взаєминах або стосунках індивідів чи групи людей, які пов'язані з гострими негативними емоціями, переживаннями. Мотиви міжособистісних конфліктів: негативна форма поведінки, спілкування; відстоювання власних інтересів, мети, позиції, цінностей; конкуренція, суперництво, осуд засобів та методів досягнення мети, конфліктність, імпульсивність, агресивність. Мотиви між групових конфліктів: несумісні цілі окремих груп, конкуренція, суперництво, боротьба за лідерство.

Кохання – сильне, відносно стійке почуття людини, фізіологічно зумовлене сексуальними потребами.

Креативність (від лат. creatura – створення) – здатність продовжувати незвичайні ідеї, відхилятися від традиційних схем мислення, швидко вирішувати проблемні ситуації. Серед інтелектуальних здібностей виділена в особливий тип. Згідно з А. Маслоу, творча спрямованість особистості є уродженою, але вона втрачається більшістю людей під впливом середовища.

Криза (грец. krisis – рішення, перелом) – нормативний, нестабільний процес, який виникає під час переходу людини від одного вікового періоду до іншого, пов'язаний з якісними перетвореннями у соціальних відносинах, діяльності, свідомості і виявляється в цілісних психічних і особистісних змінах.

Криза ідентичності – особливий момент розвитку, коли однаково динамічно наростає вразливість і розвивається потенціал особистості.

Криза першого року життя – криза, обумовлена руйнуванням необхідності емоційної взаємодії дитини з дорослим і проявляється в плаксивості, похмурості, інколи в порушенні сну, втраті апетиту тощо.

Криза середини життя – психологічний феномен, що переживається людьми, які досягли 40–45 років, і полягає в критичній оцінці та переоцінці досягнутого в житті.

Криза тридцяти років – зумовлене життєвими труднощами і помилками

розчарування людини в значущості культивованих нею цінностей, норм, ідеалів, яке призводить до зміни сенсу її життя, переоцінки життєвих цінностей.

Криза трьох років – криза соціальних відносин, яка зумовлена становленням самосвідомості дитини і проявляється в негативізмі, впертості, непокірності, свавіллі, протесті, деспотизмі.

Лідер (від англ. leader – ведучий, керівник) – член групи, за яким всі інші члени групи визнають право приймати відповідальні рішення в значимих ситуаціях – рішення, що торкаються їхніх інтересів і визначають напрямок і характер діяльності всієї групи. Найбільш авторитетна особистість, що реально відіграє центральну роль в організації спільної діяльності та регулюванні взаємин у групі.

Лідерство – відносини домінування і підпорядкування, впливу і слідування в системі міжособистісних відносин у групі.

Лонгітюдний (англ. longitude – довгота) **метод** – метод вікової психології, суть якого полягає у вивченні одних і тих самих осіб чи їх груп у різні моменти їхнього життя.

Меланхолік – суб'єкт, що має один з чотирьох типів темпераменту, який характеризується низьким рівнем психічної активності, сповільненістю рухів, стриманістю моторики та мовлення, швидкою стомлюваністю. Меланхоліків відрізняють висока емоційна сенситивність, глибина і стійкість емоцій при слабкому зовнішньому виявленні, причому переважають негативні емоції. При несприятливих умовах у них може розвинути підвищена емоційна вразливість, замкнутість, відчуженість.

Ментальна (лат. mens – розум, мислення) **репрезентація** – оперативна форма ментального досвіду; актуальний розумовий образ конкретної події, предметної ситуації, тобто суб'єктивна форма їх бачення.

Ментальний досвід – система психічних утворень і породжених ними психічних та інтелектуальних станів, що забезпечують пізнання дорослою людиною світу і зумовлюють конкретні властивості її інтелектуальної діяльності.

Ментальний простір – динамічна форма ментального досвіду, яка актуалізується в конкретній пізнавальній взаємодії особистості зі світом, постаючи як сфера творення й синтезування інформації.

Ментальні структури інтелекту – інтелектуальні здібності, що забезпечують збереження, впорядкування, перетворення і відтворення людиною сприйнятої інформації, регулювання інтелектуальної діяльності.

Меланхолік – людина з слабкою нервовою системою, яка має підвищену чутливість навіть до слабких подразників, а сильний подразник може викликати в неї зрив, розгубленість. Саме тому в стресових ситуаціях (іспит, змагання, небезпека) результати діяльності меланхоліка можуть погіршуватися в порівнянні зі спокійною звичною обстановкою. Його підвищена чутливість приводить до швидкого стомлення й падіння працездатності, а для відновлення сил йому потрібний досить тривалий відпочинок.

Метакогнітивний досвід – рівень ментального досвіду, на якому відбувається мимовільне і довільне регулювання (контролювання стану

інтелектуальних ресурсів, процесу оброблення інформації) інтелектуальної діяльності.

Метапізнання – здатність людини рефлексувати у сфері мислення, формувати стратегії і планувати.

Метод експерименту – метод дослідження, основними ознаками якого є створення дослідником умов, у яких виявляються психічні явища, контролювання їх перебігу.

Механізм самореалізуючого пророцтва – механізм розвитку подій свого життя, реалізації планів.

Мислення – один з вищих проявів психічного, процес пізнавальної діяльності індивіда, який характеризується узагальненим і опосередкованим відображенням дійсності; це аналіз, синтез, узагальнення умов і вимог розв'язуваної задачі та способів її вирішення.

Моделювання – загальнонауковий метод дослідження, який полягає у встановленні схожості явищ (аналогії), адекватності одного об'єкта іншому і у створенні на цій основі простого за структурою і змістом об'єкта, що відображає складнішу модель (оригінал).

Мотив – спонукання до діяльності, пов'язане із задоволенням потреб людини.

Мотиваційна криза – послаблення чи зміна основних мотивів діяльності особистості.

Мудрість – властивість цілісної особистості, розум якої поєднаний з духовністю і доброчинністю.

Навіювання – вплив на особистість, що приводить до появи у людини поза її волею й свідомістю певного стану, почуття, ставлення, або до здійснення людиною вчинку, що безпосередньо не впливає з прийнятих нею норм і принципів діяльності. Об'єктом навіювання можуть бути окрема людина, групи, колективи, соціальні верстви.

Навчальна діяльність – цілеспрямована діяльність учнів, результатом якої є розвиток особистості, інтелекту, здібностей, засвоєння знань, оволодіння вміннями та навичками.

Над-Я – психічне утворення, яке формується під впливом спершу сімейного, а потім цілісного культурного виховання (національних традицій, вимог соціального середовища) і яке виконує функцію заборон і покарань.

Наслідування – відтворення дій, ідеалів, рис характеру, творчої манери інших осіб.

Обдарованість – якісно своєрідне поєднання здібностей, що забезпечує успішність виконання діяльності.

Образ фізичного Я – уявлення про свій тілесний образ, порівняння та оцінювання себе з точки зору еталона «мужності» або «жіночості».

Обсяг уваги – кількість об'єктів, на яких індивід може зосереджуватися одночасно.

Особистісна рефлексія (лат. reflexio – відображення) – заглиблення у світ власних учинків, почуттів, переживань, співвіднесення їх з навколишньою дійсністю.

Особистісне самовизначення – процес свідомого визначення суб'єктом своєї сутності та місця у системі суспільних відносин, світі, що виявляється в активному ставленні людини до себе та навколишньої дійсності.

Особистість – духовна, соціально-психологічна інстанція людини, функціями якої є виокремлення себе з оточення, самоспричинення внутрішньої і зовнішньої активності, самовираження та саморозвиток у цілісній життєдіяльності, активне переживання у часі і просторі своєї екзистенції.

Особистість – феномен суспільного розвитку, конкретна жива людина, яка має свідомість і самосвідомість.

Структура особистості – цілісне системне утворення, сукупність соціально значимих психічних властивостей, відносин і дій індивіда, що склалися в процесі онтогенезу і визначають його поведінку як поведінку свідомого суб'єкта діяльності та спілкування.

Пам'ять – процес організації та збереження минулого досвіду, що дозволяють повторне використання його в діяльності або повернення до сфери свідомості. Пам'ять пов'язує минуле суб'єкта з його сьогоденням та майбутнім і є найважливішою пізнавальною функцією, що лежить в основі розвитку і навчання.

Педагогічно занедбані діти – учні, в яких під впливом несприятливих соціальних, психолого-педагогічних та інших умов сформувалося негативне ставлення до навчання, соціально цінних норм поведінки, які втратили почуття відповідальності за свої вчинки, зневірилися в собі.

Педологія (грец. pais – дитина і logos – учення) – наука про дітей, яка охоплює результати досліджень різних наукових дисциплін (психології, анатомії, фізіології й педагогіки), що вивчають розвиток людини.

Переключення уваги – властивість уваги, що полягає у переході з одного об'єкта на інший.

Переконання – усвідомлені потреби, які спонукають особистість діяти відповідно до її ціннісних орієнтацій.

Підкріплення – фактор розвитку дитини, який виявляється у винагороді, схваленні, позитивній оцінці.

Пізнавальна самодіяльність – самостійний пошук та набуття знань, формування корисних умінь і навичок.

Пізнавальний інтерес – виразна інтелектуальна спрямованість особистості на пошук нового у предметах, явищах, подіях, супроводжувана прагненням глибше пізнати їх особливості; майже завжди усвідомлене ставлення до предметів, явищ, подій.

Післядовільна увага – увага, яка виникає на основі довільної і полягає в зосередженні на цікавому предметі, явищі.

Порівняння – загальнонауковий метод дослідження, що полягає у зіставленні одних понять, явищ, фактів з іншими для встановлення їх подібності чи відмінності.

Потреба – 1) вихідна форма активності живих істот. Динамічне утворення, що організує і спрямовує пізнавальні процеси, уяву та поведінку; 2) потреба – у теорії Д. Роттера – набір різних видів поведінки, спільним для яких

є те, як саме вони здобувають подібні підкріплення (наприклад, визнання, любов і прихильність). Потреба – це основна рушійна сила розвитку людини, яка збуджує потяг.

Професійна самооцінка – оцінка себе як суб'єкта професійної діяльності.

Професійна Я-концепція – уявлення особистості про себе як професіонала.

Професія (від лат. *professio* – проголошую свою справу) – вид трудової діяльності людини, яка володіє комплексом теоретичних знань, навичок, умінь, надбаних внаслідок спеціальної підготовки та досвіду роботи. Поряд із родовим поняттям «професія» існує видове поняття «спеціальність».

Спеціальність (від лат. *special* – особливий вид, різновид) – це комплекс набутих шляхом фахової підготовки знань, навичок та вмінь, потрібних для певного виду діяльності в рамках тієї чи тієї професії. Наприклад, професія інженера вміщує низку спеціальностей: інженер-механік, інженер-електрик тощо. **Посада** – це передбачене відповідним штатним розписом службове місце, яке може обіймати особа, що має відповідні професію, рівень освіти, кваліфікації.

Психіка (грец. *psychikos* – душевний) – функція мозку, сутність якої полягає в активному відображенні людиною об'єктивної реальності та регулюванні поведінки й діяльності.

Психологічний вік – вік, який вказує на рівень адаптованості людини до вимог навколишнього світу, характеризує розвиток її інтелекту, здатність до навчання, рухові навички, а також такі суб'єктивні фактори, як ідентичність, життєвий план, переживання, установки, мотиви, сенси тощо.

Релаксація – довільний або мимовільний стан спокою, розслабленості, що виникає внаслідок зняття напруження після сильних переживань або фізичних зусиль. Буває мимовільною (розслабленість при відході до сну) і довільною, яка викликається шляхом прийняття спокійної пози, уявлення станів, що зазвичай відповідають спокою, розслаблення м'язів, залучених до різних видів активності.

Рефлексія – усвідомлення суб'єктом того, як він сприймається і оцінюється іншими індивідами або спільнотами; аналіз власного психічного стану.

Рівень наукованості – вміння виокремити навчальне завдання та перетворити його на самостійну мету пізнавальної діяльності.

Рівень психічного розвитку – зміна психічних процесів, виражена в кількісних, якісних і структурних перетвореннях.

Робоча (оперативна) пам'ять – вид пам'яті, що охоплює процеси запам'ятовування, збереження і відтворення інформації, яка опрацьовується під час виконання конкретної дії та необхідна тільки для досягнення мети цієї дії.

Розподіл уваги – властивість уваги, що полягає в одночасному виконанні кількох видів діяльності.

Рольова гра – діяльність, у якій діти беруть на себе ролі дорослих людей і узагальнено у спеціально створених ігрових умовах відтворюють їхні дії і

стосунки між ними.

Самоактуалізація – прагнення людини до якомога повнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей.

Самовдосконалення – починається в підлітковому віці, коли настає пора формування «ідеального Я» – усвідомленого особистого ідеалу, зіставлення з яким часто викликає невдоволення собою і прагнення змінити себе.

Самовиховання – свідомо діяльність, спрямована на якомога повнішу реалізацію себе як особистості. Базуючись на активації механізмів саморегуляції, воно припускає наявність ясно усвідомлених цілей, ідеалів, особистісних смислів.

Самоконтроль – усвідомлення й оцінка суб'єктом власних дій, психічних процесів і станів.

Самонавіювання (аутосугестія) – процес і результат навіювання, спрямованого на самого себе, адресований самому собі, коли суб'єкт і об'єкт впливу збігаються. Веде до підвищення рівня саморегуляції, що дозволяє суб'єктові викликати в себе ті чи інші відчуття, сприйняття, керувати процесами уваги, пам'яті, емоційними і соматичними реакціями.

Самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей.

Самооцінка – суб'єктивне сприйняття особистістю досягнутих результатів.

Самопізнання – пізнання себе – одна з найбільш складних і об'єктивно найважливіших задач. Складність її пояснюється багатьма причинами: 1) людина повинна розвинути свої пізнавальні здібності, накопичити відповідні засоби, а потім уже застосувати їх до самопізнання; 2) повинен накопичуватись матеріал для пізнання – людина повинна кимось стати, при цьому вона безупинно розвивається, але самопізнання постійно відстає від свого об'єкта; 3) будь-яке отримання знання про себе вже фактором свого отримання змінює суб'єкта: довідавшись про себе щось, він стає іншим.

Самопізнання – процес, який ґрунтується на самоспостереженні особистості та ставленні до неї інших людей.

Самореалізація – виявлення і розвиток своїх здібностей в усіх сферах діяльності.

Саморегуляція – визначається як один з універсальних принципів існування організму, що здійснюється на різних рівнях його функціонування. Суть психічної саморегуляції – здатність до керування власними діями і станами, яка теж виявляється на різних рівнях.

Самосвідомість – складний психічний процес, сутність якого полягає у сприйнятті особистістю численних образів самої себе в різних ситуаціях діяльності й поведінки, в усіх формах взаємодії з іншими людьми і в поєднанні цих образів у єдине цілісне утворення – уявлення, а потім у розуміння свого власного «Я» як суб'єкта, що відрізняється від інших суб'єктів.

Самоспостереження – спостереження людини за внутрішнім планом власного психічного життя, що дозволяє фіксувати його прояви – переживання, думки, почуття тощо. Виникає в ході спілкування з іншими суб'єктами,

засвоєння соціального досвіду і засобів його осмислення.

Сангвінік – суб'єкт, що має один з чотирьох типів темпераменту, що характеризується високою психічною активністю, енергійністю, працездатністю, швидкістю і жвавістю рухів, розмаїтістю і багатством міміки, швидким темпом мовлення. Він прагне до частої зміни вражень, легко і швидко відгукується на навколишні події, товариський. Емоції – переважно позитивні – швидко виникають і швидко змінюються. Порівняно легко і швидко переживаються невдачі.

Свідомість – вища інтегративна форма психіки, яка складається під впливом суспільно-історичних умов у трудовій діяльності людини та її спілкування за допомогою мови з іншими людьми.

Світогляд – система поглядів на об'єктивний світ і місце в ньому людини.

Сензитивні періоди – вікові періоди, коли умови для розвитку певних психічних властивостей та рис будуть найсприятливішими.

Сензитивність – (чутливість) визначається величиною подразника, що приводить до виникнення реакції. Характерологічна особливість людини, що виявляється у підвищеній чутливості до подій, які відбуваються з нею. Звичайно супроводжується підвищеною тривожністю, страхом нових ситуацій, людей, усякого роду випробувань і т.п.

Сенсорні (лат. *sensus* – відчуття) **еталони** – вироблені людством уявлення про основні варіанти кожного виду властивостей і відношень (кольорів, форм, розмірів предметів, їх розташування у просторі, висоти звуків тощо).

Сенсотворення – формування в особистості загальних уявлень про сенс життя; пошук сенсу власного існування.

Символічні дії – створення нових відношень між предметом і його використанням.

Систематизація – загальнонауковий метод дослідження, що передбачає групування, приведення в систему певних особливостей за конкретними (основними, додатковими, другорядними) ознаками.

Смислові системи – утворення, які впорядковують життєвий досвід, організовують мислення людини і зумовлюють певну її поведінку.

Соціалізація (франц. *socialis* – суспільний) – засвоєння і відтворення індивідом соціального досвіду, які відбуваються у спілкуванні та діяльності.

Соціальна орієнтація особистості – усвідомлення своєї належності до соціальної спільноти (національної, професійної, вікової), вибір свого майбутнього соціального становища і шляхів його досягнення.

Соціальний вік – вік, який визначають з огляду на відповідність становища людини існуючим у конкретному соціумі нормам.

Соціальні порівняння – порівняння себе з ровесниками, іншими людьми, своїм ідеалом, а також із собою в минулому, актуальному теперішньому, потенційному близькому і віддаленому майбутньому.

Соціально-психологічна ідентифікація – уміння зрозуміти іншу людину, уподібнивши себе їй, тобто вміння стати на її позицію (децентрація).

Соціально-психологічна рефлексія – усвідомлення суб'єктом того, як він сприймається оточуючими.

Соціально-психологічний реалізм – здатність визначати відповідність свого Я соціальному простору, з яким пов'язане професійне зростання.

Спостереження – метод дослідження, який ґрунтується на тому, що будь-які психічні явища виявляються в зовнішній поведінці: діях, жестах, виразах обличчя, позах, мовленнєвих реакціях людини тощо.

Сприйняття – пізнавальний процес, який полягає у цілісному відображенні предметів і явищ, здатності індивіда отримувати багато наочних, звукових, тактильних і смакових вражень.

Стійкість уваги – здатність тривалий час зосереджуватися на абстрактному, логічно організованому матеріалі.

Стрес (англ. stress – напруження) – стан організму, що виникає у відповідь на дію несприятливих зовнішніх чи внутрішніх факторів.

Структура характеру – виявляється в тому, як людина ставиться:

а) до інших людей, демонструючи уважливність, принциповість, прихильність, комунікабельність, миролюбність, лагідність, альтруїзм, дбайливість, тактовність, коректність або протилежні риси;

б) до справ, виявляючи сумлінність, допитливість, ініціативність, рішучість, ретельність, точність, серйозність, ентузіазм, зацікавленість або протилежні риси;

в) до речей, демонструючи при цьому бережливність, економність, акуратність, почуття смаку або протилежні риси;

г) до себе, виявляючи розумний егоїзм, упевненість у собі, певне самолюбство, почуття власної гідності чи протилежні риси.

Суб'єктна активність – активність, яка визначає спрямованість зусиль суб'єкта (гри, навчання, праці), зміну їх тенденції.

Сублімація (лат. sublimatio – підіймаю, підношу) – переключення спрямованої на прагнення до задоволення енергії на несексуальні об'єкти, цілі та види діяльності.

Талант – високий рівень розвитку здібностей, насамперед спеціальних, що виявляється у творчих досягненнях. Про наявність таланту можна судити за результатами діяльності людини: вони повинні відрізнятися принциповою новизною, оригінальністю підходу до їх досягнення.

Темперамент – сукупність індивідуальних особливостей особистості, яка має своєю фізіологічною основою тип вищої нервової діяльності й характеризує динаміку психологічної діяльності; темперамент проявляється у силі почуттів, їхній глибині або поверховості, у швидкості їх перебігу, у стійкості або швидкій зміні.

Темперамент і характер – хоча в психології ці поняття розрізняються, чіткою межею між ними немає. У дуже загальному, приблизному тлумаченні темперамент продовжує розумітися або як «природна основа», або як «динамічна основа» характеру. Багато чого з того, що раніше складало психологічну частину уявлень про темперамент, асимілювала характерологія.

Темперамент: класифікація – у різних класифікаціях темпераментів в

основу покладені різні їхні властивості:

- 1) швидкість і сила емоційних реакцій;
- 2) рівень активності та переважний почуттєвий фон;
- 3) шкали екстраверсії-інтроверсії й нейротизму – емоційної стабільності;
- 4) реактивність і активність;
- 5) загальна психічна активність, моторика й емоційність.

Темперамент: тип – за Гіппократом, існує чотири типи темпераменту. Вважалося, що в організмі присутні чотири основних рідини, або «соки»: кров, слиз, жовта жовч і чорна жовч. Змішуючись у різних пропорціях, вони і складають темперамент. Конкретні назви типи темпераменту одержали за переважаючою в організмі рідиною: темперамент сангвінічний, флегматичний, холеричний і меланхолійний.

Теоретичний аналіз (грец. analysis – розкладання) – загальнонауковий метод дослідження, який забезпечує розчленування явища, що вивчається, на елементи, розкриття його структури і специфіки.

Теоретичний синтез (грец. synthesis – складання) – загальнонауковий метод дослідження, який дає змогу відтворити психічне явище в цілісності, в системі найсуттєвіших зв'язків і опосередкувань, обґрунтувати актуальну щодо нього концепцію.

Теорія рекапітуляції (лат. ге – означає повторну дію і capitulum – глава, відділ) – система уявлень, за якою розвиток індивіда схематично відтворює та повторює історію людського роду, виявляючись у генетично запрограмованій послідовній зміні спадково зумовлених форм поведінки, почуттів і соціальних інстинктів.

Тест інтелекту (тест здібностей загальних) – методика психологічної діагностики, призначена для виявлення розумового потенціалу індивіда.

Тест психологічний – система спеціальних завдань, що дозволяють виміряти рівень розвитку або стан певної психологічної якості чи властивості окремого індивіда – об'єкта спостереження.

Типологізація – загальнонауковий метод дослідження, який полягає в розподілі систем об'єктів на групи з допомогою узагальнень, ідеалізованої моделі чи типу, у виявленні подібних і відмінних ознак в об'єктах, що вивчаються, у пошуку надійних способів їх ідентифікації.

Увага – зосередженість діяльності суб'єкта в даний момент часу на будь-якому реальному або ідеальному об'єкті – предметі, події, образі, міркуванні тощо.

До числа основних характеристик уваги, обумовлених експериментально, відносяться:

1) вибірковість – пов'язана з можливістю «успішного настроювання» – при наявності перешкод – на сприйняття інформації, що відноситься до свідомої мети;

2) обсяг – визначається кількістю об'єктів, які «одночасно» – у межах 0,1 секунди – чітко сприймаються; практично не відрізняється від обсягу безпосереднього запам'ятовування або короткочасної пам'яті;

3) розподіл – характеризується можливістю одночасного успішного

виконання декількох різних видів діяльності (дій); досліджується в умовах одночасного виконання двох і більшого числа дій, що не припускає можливості виконання шляхом швидкого переключення уваги;

4) концентрація – виражається в ступені зосередження на об'єкті;

5) сталість – визначається тривалістю концентрації уваги на об'єкті;

6) переключення – динамічна характеристика уваги, що визначає його здатність швидко переходити від одного об'єкта до іншого.

Узагальнення – загальнонауковий метод дослідження, що має на меті об'єднання різних фактів, які характеризують психічне явище, що вивчається, виокремлення на цій основі головних із них.

Упізнавання – ототожнення об'єкта чи події, що сприймається, з одним із зафіксованих у пам'яті образів (еталонів).

Учіння – цілеспрямований процес засвоєння знань, оволодіння уміннями і навичками.

Уява (фантазія) – психічна діяльність, яка полягає у створенні думками образів та ситуацій, що ніколи в цілому не сприймалися людиною в дійсності. За рівнем виразності активності розрізняють: 1) уяву пасивну; 2) уяву активну.

Флегматик (від греч. phlegma – слиз) – суб'єкт, що володіє одним з чотирьох основних типів темпераменту, характеризується низьким рівнем психічної активності, повільністю, невиразністю міміки. Флегматик важко переключається з одного виду діяльності на інший і пристосовується до нової обстановки. У флегматика переважає спокійний, рівний настрій. Відчуття і настрої зазвичай відрізняються постійністю. За несприятливих умов у флегматика може розвинути млявість, бідність емоцій, схильність до виконання одноманітних звичних дій. І. П. Павлов вважав, що флегматика відрізняє сильний, урівноважений, інертний тип нервової системи.

Характер (від гр. character – відмінна риса, ознака, особливість) – сукупність психічних особливостей даної людини, що проявляється і її діях, поведінці. У структурі особистості характер найбільш повно відбиває її цілісність.

Риси характеру допомагають – або заважають – особистості встановлювати правильні взаємини з людьми, виявляти витримку і самовладання при вирішенні складних життєвих питань, відповідати за свої дії і поведінку в суспільстві. Пізнання характеру дозволяє з великою імовірністю передбачати поведінку індивіда й у такий спосіб коректувати очікувані дії та вчинки. При такому визначенні характеру його властивості можна віднести до формально-динамічних особливостей поведінки.

Характеру типи – виділяють:

інтровертний тип – якому властиві замкненість, труднощі при спілкуванні та налагодженні контактів з оточуючими;

екстравертний тип – якому притаманні жага спілкування та діяльності, балакучість, інколи – поверховість;

некерований тип – імпульсивний, конфліктний, категоричний, підозріливий;

тип неврастенічної акцентуації – з домінуванням хворобливого

самопочуття, дратівливості, підвищеної втомлюваності;

сензитивний тип – з надмірною чутливістю, лякливістю, сором'язливістю, вразливістю;

демонстративний тип – йому властиві егоцентризм, потреба в постійній увазі до себе, співчутті, захопленні ним.

Холерик – людина, що відрізняється (за своїм темпераментом) швидкою ходою, сильними, швидко виникаючими почуттями, що яскраво відбиваються у діях, мовленні, жестах, міміці. І. Павлов відносив холерика до сильного, неврівноваженого типу.

Ядро Я-концепції – самість, автентичність людини, що відрізняє її від інших людей і зберігається протягом усього життя; основні уявлення про себе.

Я-ідеальне (Ideal self) – людина, якою, на думку індивіда, він зможе або повинен стати (включаючи прагнення, моральні ідеали і цінності).

Я-концепція – відносно стійка, більш-менш усвідомлена система уявлень особистості про себе, яка переживається нею як неповторна і є основою її самовизначення у світі, взаємодії з іншими людьми, ставлення до себе.

Я-концепція (Self-concept) – загальний паттерн або конфігурація самосприйняття: концепція людини про те, якою вона є.

Я-концепція містить у собі компоненти:

1) когнітивну – образ своїх якостей, здібностей, зовнішності, соціальної значимості та ін.;

2) емоційну – самоповага, себелюбність, самознищення та ін.;

3) оцінно-вольову – прагнення підвищити самооцінку, завоювати повагу та ін. Я-концепція – передумова і наслідок соціальної взаємодії – визначається соціальним досвідом.

Її складові:

1) реальне Я – уявлення про себе в дійсному часі;

2) ідеальне Я – те, яким суб'єкт, на його думку, повинен стати, орієнтуючись на моральні форми;

3) динамічне Я – те, яким суб'єкт має намір стати;

4) фантастичне Я – те, яким суб'єкт бажав би стати, якщо це було б можливим.

Я-концепція – важливий структурний елемент психологічного вигляду особистості; ідеальне уявлення індивіда про себе як про іншого, що складається в процесі спілкування та діяльності.

Я-образ – результат усвідомлення глибинної суті людини, що дає змогу відрізнити себе від інших людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева Т. Творити себе (реалізація ідеї самопізнання-самоствердження в сучасній школі) / Таміла Алексеева // Уроки української. – 2004. – № 10. – С. 42–43.
2. Артюхова И. От самопознания к самовоспитанию / Ирина Артюхова // Шкільний психолог. – 2002. – № 3. – С. 18–19.
3. Балютіна К. Засоби формування у школярів самооцінних суджень / К. Балютіна // Початкова школа. – 2004. – № 4. – С. 19–22.
4. Бех І. Д. Виховання особистості : [наук. видання] / Бех І. Д. – К. : Либідь, 2003. – 280 с. – (Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади ; т. 1). – ISBN 966-06-0297-9 (Кн. 1).
5. Бех І. Д. Виховання особистості : [наук. видання] / Бех І. Д. – К. : Либідь, 2003. – 344 с. – (Особистісно орієнтований підхід : науково-практичні засади ; т. 2). – ISBN 966-06-0298-7 (Кн. 2).
6. Бобир О. В. Етикет учителя : [навчально-методичний посібник для ВНЗ] / Бобир О. В. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2009. – 216 с. – ISBN 978-966-194-000-9
7. Борова Т. Шляхи формування вмінь самокорекції в учнів загальноосвітніх шкіл / Тетяна Борова // Рідна школа. – 2003. – № 1. – С. 37–39.
8. Бухлова Н. Самоосвіта й самореалізація особистості / Н. Бухлова // Завуч. – 2003. – № 8. – вкладка.
9. Волкова Н. П. Педагогіка : [посібник для студентів вищих навчальних закладів] / Н. П. Волкова. – К. : Видавничий центр «Академія», 2001. – 576 с. – ISBN 966-580-109-0
10. Волонтери в соціальній роботі / [упоряд. : О. Главник, Н. Романова, Т. Дружченко]. – К. : Главник, 2006. – 128 с. – (серія «Бібліотечка соціального працівника»). – ISBN 966-8774-24-8
11. Галузяк В. М. Педагогіка : [навчальний посібник] / В. М. Галузяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. – [2-е вид., випр. і доп.]. – Вінниця : «Книга-Вега», 2003. – 416 с. – ISBN 966-621-131-9
12. Гільбух Ю. З. Як учитися і працювати ефективно. НОП для учнів гімназій і ліцеїв / Гільбух Ю. З. – [2-е вид., перероб.] – К. : фірма «ВПОЛ», 1993. – 128 с. – ISBN S-8238-0166-1
13. Грибенюк Г. С. Розвиток спроможності спеціаліста до саморегуляції / Г. С. Грибенюк // Педагогіка і психологія. – 2005. – № 3. – С. 89–98.
14. Демиденко В. К. Самореалізація: сутність, становлення, розвиток / В. К. Демиденко // 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. – ISBN 966-663-110-5
16. Еременко Н. И. Профилактика вредных привычек / Еременко Н. И. – Волгоград : Издательство «Панорама», 2006. – 80 с. – ISBN 5-9666-0053-8
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. – (Психологія життєвих криз особистості : у 2 кн., ч. 1). – ISBN 966-597-074-7

18. Загальна психологія : [практикум : навчальний посібник] / Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. – [2-е вид.]. – К. : Каравела, 2005. – 280 с. – ISBN 966-8019-48-2

19. Занюк С. Мотивація та саморегуляція учня / Сергій Занюк. – К. : Главник, 2004. – 96 с. – (Психолог. інструментарій). – ISBN 966-8479-07-6

20. Зязюн І. А. Педагогіка добра : ідеали і реалії : [науково-методичний посібник] / Зязюн І. А. – К. : МАУП, 2000. – 312 с. – ISBN 966-608-054-0

21. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : [навчальний посібник] / С. Г. Карпенчук – [2-е вид., допов. і перероб.]. – К. : Вища школа, 2005. – 343 с. – ISBN 966-642-108-9

22. Киричук О. Розвиток і самореалізація особистості в умовах освітнього закладу / Олександр Киричук // Рідна школа. – 2002. – № 5. – С. 28–30.

23. 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. – ISBN 966-521-306-7

24. Красовська О. О. Як формувати самосвідомість старшокласників / О. О. Красовська // Шкільний світ. – 1999. – № 22 (54). – С. 11–12.

25. Критеріально-орієнтований нормативний тест умственного розвитку (КОНТУР) / [под ред. Ю. З. Гильбуха]. – К. : НПЦ Перспектива, 1998. – 72 с. – ISBN 966-7038-26-2

26. Кучерявий І. Т. Творчість – основа розвитку потенційних джерел особистості : [навч. посібник] / І. Т. Кучерявий, О. І. Клепиков. – К. : Вища школа, 2000. – 288 с. – ISBN 5-11-004802-9

27. Лернер П. О жизненном самоопределении школьников / П. Лернер // Домашнее воспитание. – 2002. – № 5. – С. 2.

28. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання: [навчальний посібник] / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. – [2-е вид., випр. і доп.]. – Х. : «ОБС», 2002. – 400 с. – ISBN 966-7858-11-1

29. Максименко С. Д. Психологія поезії в рисунку / Максименко С. Д., Яценко Т. С. – К. : Педагогічна преса, 2006. – 80 с. – ISBN 966-7320-78-2

30. Маценко В. Індивідуальний розвиток дитини / Маценко Віктор. – К. : Главник, 2007. – 128 с. – (серія «Бібліотечка соціального працівника»). – ISBN 966-877-14-0

31. Могильний А. П. Культура і особистість : [монографія] / Могильний А. П. – К. : Вища шк., 2002. – 303 с. – ISBN 966-642-083-X

32. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : [навчальний посібник] / Мойсеюк Н. Є. – [2-е вид.] – 1999. – 350 с. – ISBN 966-7199-17-7

33. Озеркова І. Рольові ігри як технологія самовиховання / І. Озеркова // Завуч. – 2001. – № 23–24 (101–102). – С. 57–61.

34. Оржеховська В. М. Посібник з самовиховання / Оржеховська В. М., Хілько Т. В., Кириленко С. В. – К., 1996. – 192 с.

35. Осипова А. А. Общая психокоррекция : [учебное пособие для студентов вузов] / Осипова А. А. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 512 с.
36. Павленко М. С. Тичининська формула українського патріотизму : [монографія] / Павленко Марина Степанівна. – Умань, 2002. – 180 с. – ISBN 966-7823-15-6
37. Пасічняк Р. Ф. Соціально-психологічні варіанти особистісного самовизначення в ранній юності / Р. Ф. Пасічняк // Психологія. – 2002. – № 4–5. – С. 17–19.
38. Паскар Ю. Тренінг – це можливість самовиховання / Ю. Паскар // Шкільний світ. – 2004. – № 38. – С. 6–7.
39. Педагогічна майстерність : [хрестоматія : навч. посіб. / упоряд. : І. А. Зязюн, Н. Г. Базидевич, Т. Г. Дмитренко та ін. ; за ред. І. А. Зязюна]. – К. : Вища шк., 2006. – 606 с. : іл. – ISBN 966-642-323-5
40. Петрасинський З. Пізнання людей і самого себе – суть самопізнання / З. Петрасинський // Шкільний світ. – 1999. – № 17. – С. 9–13.
41. Подросток: Сделай себя сам: Поведение: от самооценки к поступку // Домашнее воспитание. – 2003. – № 2. – С. 3–4.
42. Професія соціальний працівник / [упоряд. : О. Главник ; за заг. ред. К. Шендеровський, І. Ткач]. – К. : Главник, 2006. – 112 с. – (Бібліотечка соціального працівника). – ISBN 966-8774-01-9
43. Профилактика социально опасного поведения школьников : система работы образовательных учреждений / [авт.-сост. Е. Ю. Ляпина]. – Волгоград : Учитель, 2007. – 231 с. – ISBN 5-7057-1075-5
44. Рева Ю. Самоосвіта та творчість підлітків / Рева Ю. // Завуч. – 2002. – С. 6–7.
45. Рудницька О. П. Педагогіка : загальна та мистецька : [навчальний посібник] / Рудницька О. П. – К. : 2002. – 270 с. – ISBN 5-7763-1596-4
46. Самовиховання в роки ранньої юності // Все для вчителя. – 2000. – № 23. – С. 12–13.
47. Самооцінка учня / [упоряд. : С. Максименко, Н. Шевченко, О. Главник]. – К. : Главник, 2004. – 112 с. – (Психол. інструментарій). – ISBN 966-8479-06-8
48. Сарібіатов О. Особистий план професійного самовизначення учнів / О. Сарібіатов // Психолог. – 2004. – № 35. – С. 16–17.
49. Селевко Г. Технология самовоспитания школьников / Селевко Г., Левина О. // Сельская школа. – 2002. – № 2. – С. 30–38.
50. Селевко Г. Технология самовоспитания школьников. Познай себя / Селевко Г., Закатова И., Левина О. // Сельская школа. – 2002. – № 5. – С. 46–51.
51. Сергієнкова О. П. Вибір стратегії розвитку професійної індивідуальності : Психодіагностика у професії / Сергієнкова О. П. – К. : Наук. світ, 2004. – 86 с. – ISBN 966-675-344-8
52. Синельников В. М. Самовиховання як діяльність і його психологічні особливості / В. М. Синельников // Педагогіка і психологія. – 2005. – № 3. – С. 34–41.
53. Сіроштан С. Уроки спілкування. Семінар-практикум для батьків /

С. Сіроштан // Психолог. – 2006. – № 2–3 (194–195). – С. 29–31.

54. Соціальна педагогіка : підручник [за редак. професора Капської А. Й.]. – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 468 с. – ISBN 966-364-215-7

55. Сухомлинский В. А. Сто советов учителю / В. А. Сухомлинський. – Киев : «Радянська школа», 1984. – 254 с.

56. Тест-опросник личностной зрелости / [под ред. Ю. З. Гильбуха]. – К. : НПЦ Перспектива, 1995. – 24 с.

57. Троицкая И. Формирование саморегуляции у младших школьников / Троицкая И. // Воспитание школьников. – 2003. – № 6. – С. 15–18.

58. Трухін І. О. Методи організації самовиховання учнів / І. О. Трухін, О. Т. Шпак // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 3. – С. 5–16.

59. Шапарь В. Б. Как читать человека по лицу, почерку, позе, мимике, жестам / В. Б. Шапарь. – Харьков : ООО Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2010. – 336 с. : ил. – ISBN 978-966-14-0477-8

60. Шапарь В. Б. Курс практической психологии / В. Б. Шапарь. – Харьков : ООО Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2009. – 416 с. – ISBN 978-966-14-0296-5

61. Шебанова В. І. Особливості комунікації і типу агресивного реагування молодших школярів / В. І. Шебанова // Педагогіка і психологія. – 2001. – № 3–4. – С. 132–142.

62. Шевченко В. Саморозвиток як чинник становлення творчої особистості / В. Шевченко // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2004. – № 2–3. – С. 5–6.

63. Шляхи формування вмінь самокорекції в учнів загальноосвітніх шкіл // Рідна школа. – 2003. – № 1. – С. 7–11.

64. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання : [навч. посібник] / Яценко Т. С. – К. : Вища шк., 2004. – 679 с. : іл. – ISBN 966-642-169-0

ДОДАТКИ

Додаток 1

ПРОГРАМА САМОВИВЧЕННЯ

1. Цінності та ідеали. Які ситуації життя та діяльності тобі найбільше подобаються: створювати матеріальні цінності, досліджувати таємниці матеріального світу або закони суспільного життя, вивчати людські характери і стосунки, спілкуватися з різними людьми, виражати себе у художній творчості, розвивати і виявляти власні фізичні можливості, бути ближче до природи, долати різні труднощі і перешкоди, боротися за справедливість та за кращу побудову суспільства, шукати вищі істини?

2. Яка головна мета твого життя? Про що ти мрієш? Чи плануєш ти якісь конкретні кроки на шляху досягнення власної мети?

3. Моральна вихованість. Які людські якості ти вважаєте найбільш цінними? Які – найгіршими? Випиши слова на означення позитивних і негативних якостей у два ряди за значущістю і зістав їх. Це твої моральні цінності. З кого ти береш приклад у мистецтві й житті? Хто твої друзі? Як ти ставишся до людей? Чого в них, на твій погляд, більше: позитивного чи негативного?

4. До якої групи ти себе відносиш?

– завжди задоволений собою, пишаєшся собою, на зауваження товаришів ображаєшся, вважаєш їх нижчими від себе щодо розуму та підготовки;

– захоплюєшся багатьма товаришами по школі, а у собі бачиш тільки погане;

– незадоволений собою, але й серед товаришів не бачиш гідних поваги, готовий визнати свої помилки, але не вибачаєш їх і іншим;

– незадоволений своїми окремими недоліками, але поважаєш себе за вірність слову, силу волі; недоліки товаришів тебе хвилюють, і ти шукаєш можливість дати їм добру пораду.

Чи намагаєшся ти у конфліктних ситуаціях бути об'єктивним і готовим визнати власну провину?

5. Вольові якості: Чи вмієш ти своєчасно виконувати заплановані тобою або звичайні потрібні справи, чи не відкладаєш їх постійно на майбутнє? Яким ти є: витриманим чи запальним, рішучим чи ні, чи можеш ти протистояти хибному впливу?

6. Здібності й інтереси: Що тебе найбільше цікавить: наука, мистецтво, техніка, робота з людьми, спілкування з природою? Інтерес до тієї чи іншої діяльності свідчить про здібності: розумові, художні або практичні. Чим ти оволодіваєш найлегше? Знай, що легкість засвоєння – важливий показник здібностей. Які книги ти читаєш?

7. Ставлення до праці.

До якої групи ти себе відносиш:

– працю вважаєш неприємним обов'язком, радієш лише з приводу

закінчення праці, залишаєш робоче місце неприбраним;

– обмірковуєш майбутню роботу, розумієш необхідність праці, радієш наслідкам праці, дбаєш про порядок на робочому місці;

– працюєш з інтересом, дбаєш про якість роботи, розмірковуєш, як полегшити працю, неохоче припиняєш її.

8. Зовнішність: Чи є ти охайним? Як ти стоїш і ходиш?

МІЙ ЖИТТЄВИЙ ПРОЕКТ

Компоненти життєвого проекту. Суб'єктно-віднесені:

1. Моя «Я-концепція», «Хто Я?», «Що Я?», «Моє покликання?»

2. Смиложиттєві орієнтири: «Навіщо Я?». «Моє призначення?»

3. Моє життєве кредо: «У що я вірю?», «Чому я сліую?»

4. Життєві цілі (далеко-, середньотермінові, поточні): «Чого я хочу, до чого прагну?»

5. Мої пріоритети: «Чому Я віддаю перевагу?»

6. Мої потенційні та актуальні можливості: «Що я можу, а що поза межами моїх можливостей та здібностей?» «Які здібності я бажаю розвинути, якими навичками оволодіти? Мої невміння?»

7. Мої достоїнства та недоліки: «Що взяти із собою із духовно-моральних цінностей, вирушаючи у життєву подорож?», «Від чого звільнитись?»

8. Як я уявляю можливі значущі зміни в моєму внутрішньому світі – чи збережуться віра, любов, надія, які належать до сфери особистості, а також професійної діяльності та суспільного життя; чи вистачить у мене «впертості духу» перебороти життєві труднощі та негаразди, чи впевнений я у собі? Як я реагуватиму на важливі життєві обставини та можливі невдачі (в тому числі в критичній ситуації) у здійсненні моїх життєвих сподівань та накреслених планів; якою мені ввижається моя особиста система підтримування високого життєвого тону та поповнення життєвої енергії.

9. Яким би я хотів бачити себе на завершальному етапі свого життєвого шляху?

Об'єктно-віднесені:

1. Моя життєва ситуація: сприятливі і несприятливі обставини – соціальні, сімейні, особистісні;

2. Фактори ризику.

3. На кого я можу покластися у житті?

4. Які ресурси передбачаю використати для виконання своїх життєвих завдань – громадських, сімейних, особистих?

5. Яку модель життя я хотів би здійснити: цілісну, часткову модель праведного життя або з можливими нормативними відхиленнями?

6. Які значущі події, на мою думку, матимуть місце: в суспільному, політичному, економічному, соціальному, культурному, сімейному, професійному та особистому житті у найближчі п'ять років і у віддаленій перспективі?

Як я уявляю послідовність основних подій на моєму життєвому шляху – закінчення шкільної освіти; вибір професії та початок трудового шляху;

створення сім'ї; народження дітей та бажана їх кількість; прийняття на себе тієї чи іншої громадянської ролі (бажано вказати, якої саме); можлива зміна місця проживання (переїзд в інше місце, виїзд в іншу країну на роботу або постійне проживання); ймовірний вік моєї вершини продуктивного життєвого циклу та творчого злету; до якого віку я хотів би дожити?

7. Якими показниками я хочу виміряти ступінь моєї реалізованості на різних етапах життєвого шляху: професійними досягненнями, внеском у культуру, показниками особистісного зростання. Які інші показники можуть бути використані?

8. Які альтернативні варіанти мого життєвого шляху у разі зміни обставин мого життя або моїх особистих можливостей?

9. Які психологічні ресурси я буду використовувати за тих чи інших життєвих обставин? На чію допомогу я можу розраховувати?

10. Як я бачу картину мого життя на підсумковому етапі життєвого шляху: професійну, громадянську, сімейну, особисту?

**Індивідуальне навчально-дослідне завдання
на тему
«Розвиток та формування комунікативних здібностей студентів»**

ЗМІСТ

Вступ

Основна частина

- 1) первинна діагностика;
- 2) мета програми;
- 3) завдання програми;
- 4) види діяльності;
- 5) термін реалізації програми;
- 6) заходи;
- 7) проміжна діагностика;
- 8) заходи;
- 9) заключна діагностика;
- 10) експортно-оцінний етап (підведення підсумків всієї виконаної роботи, виявлення здобутків та прорахунків, оцінювання результатів);
- 11) проектування подальшої роботи.

Висновки.

Список використаних джерел.

Додатки.

ВСТУП

Зміни соціально-політичної та культурно-історичної ситуації, які відбуваються в сучасній Україні, вимагають від системи освіти пошуку нових методів і форм навчання, які б змогли забезпечити виховання соціально зорієнтованої особистості. Сучасна освіта повинна стати одним із факторів розвитку самої держави та трансформації суспільно-політичного та економічного життя суспільства. Вирішення нових завдань, які виникли перед системою освіти України, залежить від послідовної демократизації та гуманізації взаємин усіх учасників педагогічного процесу (педагог-педагог, педагог-студент, студент-студент), що, у свою чергу, вимагає активного впровадження у педагогічну практику комунікативних знань. В зв'язку з цим зростає значення розуміння та взаєморозуміння як здатності індивіда орієнтуватися в нових умовах і обставинах, як уміння переборювати сталі стереотипи поведінки, уміння змінювати застарілі точки зору. Вибір шляхів та засобів вдосконалення орієнтації в нових умовах багато в чому залежить від комунікативної компетентності і визначається розумінням її природи. Стає все більш очевидним, що перед суспільством постають задачі, які вимагають дослідження складного феномена комунікативної компетентності та її впливу на розвиток особистості.

В наукових дослідженнях вчених, присвячених проблемі спілкування (Г. М. Андрєєва, Б. Д. Паригін, Л. А. Петровська, Є. В. Руденський та інші)

наголошується, що розвиток особистості не можливий без побудови якісного процесу спілкування, оскільки саме в процесі міжособистісної комунікації відбувається не лише обмін певною інформацією, а й реалізація особистістю своєї суб'єктивності. Вона в свою чергу, пов'язана з наявністю у особистості необхідного рівня комунікативної компетентності, з володінням певним досвідом рольової самоорганізації в ситуаціях спілкування, відсутністю психофізіологічних затисків. До складу комунікативної компетентності входять: уміння давати соціально-психологічний прогноз комунікативній ситуації, в якій має відбутися спілкування; програмувати процес спілкування, спираючись на своєрідність комунікативної ситуації; вміти пристосовуватись до умов соціально-психологічної атмосфери комунікативної ситуації.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

1) первинна діагностика

Об'єктом дослідження є комунікативні здібності студентів.

Предметом дослідження є психологічні чинники формування комунікативних здібностей студентів.

У дослідженні взяли участь студенти 36–37 групи Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Первинна діагностика.

Формування комунікативних здібностей відкриває нові можливості в розв'язанні проблем подальшого особистого та професійного життя студентів. У спілкуванні велике значення має рівень соціального інтелекту. Проте існуюча система освіти орієнтована в основному на забезпечення предметними знаннями і меншою мірою – на розвиток комунікативних здібностей студентів. Добре сформовані комунікативні здібності юнаків і дівчат є джерелом впевненості в майбутній успішній трудовій діяльності, сімейному житті, джерелом позитивних емоційних очікувань стосовно особистісної та соціальної сфер майбутнього. І тому не менш важливо виявити природні задатки до товариськості, щоб у майбутньому мати змогу викоренити недоліки та вдосконалити переваги особистісних комунікативних навиків. Тому для виявлення комунікативних здібностей у групи, що взяла участь у дослідженні ми використаємо Додаток № 1.

За результатами тестування ми дізналися про те що показники комунікативних схильностей у третьокурсників знаходяться між низьким і середнім рівнем є наслідком малорозвинених навичок спілкування, що, у свою чергу, призводить до втрати таких рис, як відвертість, доброзичливість, комунікабельність, схильність до компромісів.

Як свідчать результати дослідження, на третьому році навчання зростає рівень комунікативних здібностей в процесі співробітництва і спілкування членів групи. На комунікацію впливає, в першу чергу, діяльність, що об'єднує групу, визначає зміст цієї діяльності, її процес і результати. Комунікативні якості і здібності є передумовою формування соціально-психологічної індивідуальності особистості. Розвиненість тієї чи іншої комунікативної характеристики, своєрідність її прояву й обумовлює соціально-психологічну різницю між особистостями, особливість спілкування та взаємодії в соціумі.

2) мета програми

Мета – розвинути у студентів навички комунікативних міжособистісних зв'язків, з'ясувати структурно-динамічні показники формування комунікативних здібностей, виявити зв'язок між ступенем розвитку комунікативних здібностей і потребою у спілкуванні.

3) завдання програми

Завдання:

1. Визначити роль і місце спілкування в ієрархії життєвих цінностей студентської молоді.

2. Виявити рівень розвитку комунікативних схильностей студентів і їх потреби у спілкуванні.

3. Виявити зв'язок рівня розвитку комунікативних здібностей з рівнем розвитку потреби у спілкуванні у студентів вищого педагогічного навчального закладу.

4. Розкрити зміст та структуру комунікативних здібностей студентів.

5. Проаналізувати чинники, які впливають на формування комунікативних здібностей студентів.

4) види діяльності

1. Методики виявлення комунікативних і організаторських схильностей.

2. Тренінг.

5) термін реалізації програми

Термін виконання: протягом одного тижня

6) заходи

Див. Додаток 4.

7) проміжна діагностика

Дана діагностика була проведена після того як група була задіяна у ряді вправ із тренінгу (Додаток № 4), що допомагали учасникам краще розумітись на людських емоціях і почуттях під час спілкування, сприяли набуттю відкритості та впевненості. По закінченню тренінгу було проведено тестування (Додаток № 2, 3), яке виявило різницю між первинним станом учасників та теперішнім.

Аналіз рівня потреби у спілкуванні дозволив виявити деякі розбіжності в її показниках. Так, у студентів обох груп переважає середній рівень потреби в спілкуванні, поступово зменшується показники низького рівня потреби в спілкуванні з одночасним збільшенням показників її високого рівня.

На основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що під час спільної діяльності, взаємодії і взаємовпливу у членів групи зростає потреба у спілкуванні. За цей час вони проходять етапи від первинного сприймання та впізнавання до зближення і спільної дії, що обумовлює прийняття міжособистісних ролей і визначення статусу у спілкуванні.

Людина як активна особистість формується і проявляється в практичній, пізнавальній і комунікативній діяльності. Нагромадження і узагальнення досвіду спілкування особистості підвищують рівень соціальної перцепції та саморегуляції її поведінки, тобто рефлексивні властивості особистості формуються на базі комунікативних. У цілісній системі якостей особистості

комунікативні властивості та уміння спілкуватися є найбільш значущими для її особистісного розвитку.

Комунікативні та організаторські здібності виявляються у вмінні швидко встановлювати ділові й дружні контакти, в прагненні їх розширити, проявити ініціативу. Важливе значення має уміння справити психологічний вплив на людей, скористатися засобами активної взаємодії у спільній діяльності.

Для визначення рівня розвитку комунікативних здібностей студентів було використано методику виявлення комунікативних і організаторських схильностей.

Отже, при порівнянні показників рівня комунікативних схильностей і потреби у спілкуванні нами встановлено, що при високому рівні комунікативних здібностей членів групи зростає їх потреба у спілкуванні. Ці дані можуть свідчити про залежність потреби у спілкуванні (як важливої соціальної потреби) від рівня розвитку комунікативних якостей особистості.

8) заходи

Див. Додаток 4.

9) заключна діагностика

Специфіка юнацького віку (максималізм, підвищена потреба в самоствердженні, боротьба за статус, внутрішня самотність, роз'єднаність) та нерозвиненість цієї форми компетентності перетворює студентську молодь на складного партнера з спілкування, призводить до не сформованості партнерства у різних сферах діяльності: побутовій, навчальній, професійній, суспільно-політичній. Від рівня сформованості особистості, що є основою успішної побудови міжособистісних стосунків, ефективності спілкування в суспільстві, залежить її життєва успішність. Що стосується міжособистісної сфери діяльності в студентській групі, то недостатня розвиненість комунікативних здібностей викликає непорозуміння між її членами, настановлення на односторонність сприйняття іншої людини, виникнення психологічного бар'єру у спілкуванні, конфліктів (як міжособистісних, так і між статевих). Тому якщо проаналізувати результати первинної діагностики, що виявила рівень комунікативних можливостей який знаходився між середнім та низьким, то вже після не складного тренінгу можна говорити про приголомшливі результати. Рівень із середньо-низького зріс до середньо-високого. Також вдалося прослідкувати зв'язок між розвитком комунікативних можливостей та потребою у спілкуванні, чим вищий рівень здатності до спілкування тим вища потреба у спілкуванні. Комунікативна компетентність як знання норм і правил спілкування, володіння його технологією є складовою соціально-психологічної компетентності. Комунікативна компетентність визначає якість спілкування особистості та включає такі складові як комунікативні властивості особистості, що характеризують розвиток потреби у спілкуванні, ставлення до способу спілкування та комунікативні здібності – здатність володіти ініціативою в спілкуванні, виявляти активність, емоційно відгукуватися на стан партнерів з спілкування, формулювати і реалізовувати індивідуальну програму спілкування, впливати на людей засобами комунікацій.

10) експортно-оцінний етап (підведення підсумків всієї виконаної

роботи, виявлення здобутків та прорахунків, оцінювання результатів)

Проведена нами дослідницька робота посвідчила, що можна цілеспрямовано формувати у студентів достатній рівень комунікативної компетентності методами активного соціально-психологічного навчання шляхом організації роботи тренінгових груп по розвитку навичок спілкування. Зумовлене це тим, що названі методи за своєю провідною інтенцією мають на меті концептуальний розвиток особистості, формування її цінностей, смислових утворень та ідеалів, розвиток сенситивності, самосвідомості, збагачення власної концепції життя та освоєння технологій її практичної реалізації, сприймання соціальних стосунків у суспільстві через специфічні вимоги, що формулюються у термінах психологічних механізмів регуляції цільової поведінки, актуалізації потенційних можливостей.

Зміст роботи тренінгових груп має сприяти розвитку перцептивного, комунікативного та інтерактивного компонентів комунікативній компетентності студентів при забезпеченні випереджувального розвитку саме соціально-перцептивної компетентності, формування не лише «суб'єкт-об'єктної», але, і передусім, «суб'єкт-суб'єктної» сторони комунікативної компетентності, пов'язаної з особистісними цінностями та смисловими установками. Відповідно методика групових занять має забезпечувати включення учасників тренінгу у процес навчання, у якому задіяні і когнітивна, і емоційна, і поведінкова сфери особистості. Основними формами роботи по вирішенню цих задач є ділові ігри та групові дискусії.

Таким чином зростає емоційна стабільність учасників тренінгових груп, вони більш реалістично оцінюють різноманітні комунікативні ситуації, оволодівають вміннями знаходити конструктивний вихід із стресових ситуацій або, як мінімум, контролювати свою поведінку у них, навчаються самостійно братися за вирішення власних проблем.

11) проектування подальшої роботи

Проведене нами теоретичне дослідження, зрозуміло, не вичерпує усіх аспектів розглянутої проблеми. Перспективними, на наш погляд, можуть стати такі напрямки подальшої роботи: вивчення динаміки становлення комунікативних задатків студентів в процесі їх професійної адаптації, зокрема, на етапі адаптації; вивчення факторів, які заважають становленню у майбутніх спеціалістів професійно достатнього рівня комунікативної компетентності тощо.

ВИСНОВКИ

Підведемо основні підсумки та сформулюємо найважливіші висновки з проведеного дослідження. Метою даної роботи було визначення тих психологічних чинників, від яких залежить розвиток комунікативних здібностей студентів.

Ми будемо розуміти під спілкуванням взаємодію двох або більшої кількості людей, яка полягає у обміні інформацією пізнавального або ж афективно-оцінювального характеру. Як правило, спілкування, включене у ту чи іншу практичну взаємодію (спільну праця, учіння, колективну гру тощо), забезпечуючи планування, здійснення й контроль діяльності людей. Поряд із

цим спілкування задовольняє особливу потребу людини у контакті з іншими людьми. Прагнення до спілкування нерідко займає значне, а інколи і провідне місце серед мотивів, що спонукають людей до спільної практичної діяльності. У багатьох випадках спілкування відособлюється від інших форм діяльності і набуває відносної самостійності.

Спілкування в студентському житті водночас реалізує комунікативну, перцептивну та інтерактивну функції, використовуючи при цьому всю сукупність вербальних та невербальних засобів. Домінуючою для нього є особистісна орієнтація та суб'єкт-суб'єктний характер. Таке спілкування являє собою специфічний синтез усіх основних характеристик спілкування, виражаючись при цьому у якісно новому змісті.

Комунікативна компетентність охоплює: компетентність у здійсненні перцептивної, комунікативної та інтерактивної функцій спілкування; компетентність у реалізації, насамперед, суб'єкт-суб'єктної взаємодії з партнерами по спілкуванню; компетентність у розв'язанні як продуктивних, так і репродуктивних задач спілкування; компетентність у реалізації як поведінкового, операційно-інструментального, так і особистісного, глибинного рівню спілкування. Визначальною при цьому є компетентність саме у суб'єкт-суб'єктному спілкуванні, у вирішенні продуктивних задач, в оволодінні глибинним, особистісним рівнем спілкування з партнерами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Загальна психологія : [практикум : навчальний посібник] / Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. – [2-е вид.]. – К. : Каравела, 2005. – 280 с. – ISBN 966-8019-48-2
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. – ISBN 966-521-306-7
3. Озеркова І. Рольові ігри як технологія самовиховання / І. Озеркова // Завуч. – 2001. – № 23–24 (101–102). – С. 57–61.
4. Осипова А. А. Общая психокоррекция : [учебное пособие для студентов вузов] / Осипова А. А. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 512 с.
5. Паскар Ю. Тренінг – це можливість самовиховання / Ю. Паскар // Шкільний світ. – 2004. – № 38. – С. 6–7.
6. www.politik.org.ua

ДОДАТКИ

Додаток 1

Методика виявлення комунікативних та організаторських здібностей

Ця методика виявляє комунікативні та організаторські здібності особистості (вміння чітко та швидко налагоджувати ділові та товариські контакти з людьми бажання розширити контакти, участь у групових заходах, вміння впливати на людей, бажання проявляти ініціативу і т.д.).

Інструкція: Перед вами 40 запитань, на кожне з яких потрібно дати відповідь «так» або «ні». Час виконання методики 10–15 хв.

1. Чи є у Вас потяг до спілкування і знайомства з різними людьми?

2. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?
3. Чи довго турбує Вас почуття образи на своїх товаришів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що склалася?
5. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтеся ?
6. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ним Вашої думки?
7. Чи правда, що Вам приємніше і простіше проводити час за книгами або за яким-небудь іншим заняттям, ніж з людьми?
8. Якщо виникли певні перешкоди у здійсненні Ваших намірів, чи легко Ви відмовитися від своїх намірів?
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за Вас?
10. Чи любите Ви придумувати і організовувати зі своїми товаришами різноманітні ігри і розваги?
11. Чи важко Вам включитися в нові для Вас компанії (колективи)?
12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні справи, які слід було б виконати сьогодні?
13. Чи легко Вам вдається встановлювати контакти і спілкуватися з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете Ви, щоб Ваші товариші діяли у відповідності з Вашою думкою?
15. Чи важко Вам освоюватися в новому колективі?
16. Правда, що у Вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?
17. Чи прагнете Ви, якщо обставини сприяють цьому, познайомитися, поспілкуватися з незнайомою людиною ?
18. Чи часто у вирішенні важливих справ берете ініціативу на себе?
19. Чи дратують Вас оточуючі, чи виникає у Вас бажання побути наодинці?
20. Чи правда, що Ви, як правило, погано орієнтуєтеся в незнайомій для Вас обстановці ?
21. Чи подобається Вам постійно бути серед людей?
22. Чи виникає у Вас відчуття дискомфорту, якщо Вам не вдається завершити розпочату справу?
23. Чи важко Вам проявити ініціативу, щоб познайомитися з іншою людиною ?
24. Чи правда, що Ви втомлюєтеся від постійного спілкування з друзями?
25. Чи подобається Вам брати участь в колективних іграх?
26. Чи часто Ви проявляєте ініціативу під час вирішення проблем, які зачіпають інтереси Ваших друзів?
27. Чи правда, що Ви відчуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?
28. Чи правда, що ви не прагнете до того, щоб довести правильність своїх дій чи слів?
29. Чи вважаєте Ви, що Вам не важко внести пожвавлення у незнайоме

товариство?

30. Чи брали Ви участь у громадському житті школи (підприємства)?

31. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих?

32. Чи правда, що Ви не прагнете відстоювати свою думку чи рішення, якщо його не зразу прийняли друзі?

33. Чи відчуваєте Ви себе комфортно в незнайомій компанії?

34. Чи охоче Ви організуєте вечірку для своїх товаришів?

35. Чи правда, що Ви губитеся, коли треба говорити перед великою кількістю людей ?

36. Чи часто Ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?

37. У Вас багато друзів?

38. Чи часто Ви буваєте в центрі уваги своїх друзів?

39. Ви відчуваєте дискомфорт під час спілкування з малознайомими людьми ?

40. Чи правда, що Ви не дуже впевнено почуваете себе в оточенні великої групи своїх друзів?

Обробка результатів

Комунікативні схильності:

Так -1,5,9,13,17,21,29,33,37

Ні -3,7, 11, 15, 19,23,27,31,35,39

Організаторські схильності:

Так -2,6,10,14,18,22,26,30,34,38

Ні - 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

Коефіцієнт комунікативних або організаторських здібностей K – це відношення кількості відповідей, що співпадають з ключем до числа 20 : $K = x/20$.

Показники, отримані за даною методикою, можуть коливатися від 0 до 1. Показники близькі до 1, свідчать про високий рівень комунікативних чи організаторських здібностей, близькі до 0 – про низький рівень. Оціночний коефіцієнт (K) – це первинна кількісна характеристика матеріалів випробування. Для якісної стандартизації результатів дослідження використовуються шкали оцінок, в яких тому чи іншому діапазону кількісних показників K відповідає визначена оцінка. Наприклад, у Вас кількість відповідей, що співпали, виявилася рівною 19 за шкалою комунікативних схильностей і 16 за шкалою організаторських здібностей. Користуючись формулою, вираховуємо:

$$K(\text{ком.}) = 19/20 = 0,95$$

$$K(\text{організац.}) = 16/20 = 0,8.$$

Записуємо отримані результати в бланк відповідей і порівнюємо їх зі шкалами оцінок комунікативних та організаторських здібностей.

Шкала оцінок комунікативних здібностей

| | | | | | |
|------------|-----------|------------------|-----------|-----------|--------------|
| Коефіцієнт | 0,10–0,45 | 0,46–0,55 | 0,56–0,65 | 0,66–0,75 | 0,76–1 |
| Оцінка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Рівень | низький | нижче середнього | середній | високий | дуже високий |

Шкала оцінок організаторських здібностей

| | | | | | |
|------------|-----------|------------------|-----------|-----------|--------------|
| Коефіцієнт | 0,20–0,55 | 0,56–0,65 | 0,66–0,70 | 0,71–0,80 | 0,81–1 |
| Оцінка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Рівень | низький | нижче середнього | середній | високий | дуже високий |

Якщо Ви отримала оцінку «1», Вам властивий низький рівень схильності до комунікативної та організаторської діяльності.

Для тих, хто отримав оцінку «2», розвиток комунікативних та організаторських здібностей є на рівні нижче середнього. Ви не прагнете до спілкування, відчуваєте себе скуто в новій компанії, у вільний час любите бути на самоті, обмежуєте свої знайомства, переживаєте труднощі при встановленні контактів з людьми і, виступаючи перед аудиторією, погано орієнтуєтесь в незнайомій ситуації, не відстоюєте свою думку, важко переживаєте образи. Не проявляєте ініціативи в громадській діяльності, у багатьох справах уникаєте прийняття самостійних рішень.

Якщо Ви отримали оцінку «3», для Вас характерний середній рівень комунікативних та організаторських здібностей. Ви прагнете до контакту з людьми, не обмежуючи коло своїх знайомств, відстоюєте свою думку, плануєте роботу. Однак «потенціал» цих схильностей не відрізняється високою стійкістю. Вам необхідно серйозно зайнятися формуванням і розвитком комунікативних та організаторських схильностей.

Якщо Ви отримали оцінку «4», Вас можна віднести до групи людей з високим рівнем комунікативних та організаторських здібностей. Ви не губитеся в новій ситуації, швидко знаходите друзів, постійно намагаєтесь розширити коло знайомих, займаєтесь громадською діяльністю, допомагаєте близьким, друзям, виявляєте ініціативу в спілкуванні, із задоволенням берете участь в організації громадських заходів, здатні приймати самостійні рішення в екстремальній ситуації.

Якщо Ви отримали оцінку «5», Вас можна віднести до групи людей з найбільш високим рівнем комунікативних та організаторських здібностей, для Вас характерні швидка орієнтація у складних ситуаціях, невимушена поведінка в новому колективі. Ви ініціативні, приймаєте самостійні рішення, відстоюєте свою думку. Ви легко відчуваєте себе в незнайомій компанії, любите і вмієте організовувати різноманітні ігри, колективні справи.

При інтерпретації отриманих даних слід пам'ятати, що вони лише констатують наявний рівень комунікативних та організаторських здібностей в даний період розвитку особистості. Якщо результати тестування виявляться невисокими, це зовсім не означає, що цих здібностей потенційно у Вас немає. Просто не були створені умови для їх виявлення та розвитку або у Вас не було нагальної потреби отримати відповідні вміння.

Додаток 2

Тест: «Чи можете Ви впливати на інших людей?»

По кожному запитанню тесту слід дати свій варіант відповіді: «так», «ні»

1. Чи вибрали б ви собі професію актора, політика?
2. Чи дозволяєте Ви собі розмовляти із сторонніми на тему своїх інтимних стосунків?

3. Чи ви реагуєте швидко, якщо відчуваєте себе ображеним?
4. Чи відчуваєте ви себе дискомфортно, якщо ваш колега досяг більшого ніж ви?
5. Чи взялись ви за дуже важку роботу для того, щоб довести, що ви можете це зробити?
6. Чи завжди принцип: «Ціль виправдує засоби», для вас є вірним?
7. Чи вам подобається часто знаходитися в колі друзів?
8. Чи вас дратують екстравагантні одягнені люди?
9. Чи є у вас графік на кожен день?
10. Чи вам подобається переставляти меблі у квартирі?
11. Чи намагаєтесь ви користуватися різними засобами заради досягнення однієї і тієї ж мети?
12. Чи іронізуєте ви над людиною, якщо бачите, що вона надто самовпевнена?
13. Чи подобається вам звинувачувати своє керівництво у тому, що в нього несправжній авторитет?

Якщо ви дали ствердну відповідь («Так») на всі запитання тесту крім № 7,8,9 – то запишіть собі в актив по 5 балів. А якщо ви відповіли «ні» на запитання № 7, 8,9 – то набавте собі ще по 5 балів.

65–35 балів – ви володієте унікальними здібностями впливати на інших людей, змінювати їх. Ви можете їх навчити, вам легко працювати з оточуючими, давати поради. Ви людина, яка прагне надати підтримку. Однак, може трапитися так, що, якщо ви будете надто впевнені в своїх переконаннях, то втративши контроль над собою можете стати тираном.

30–0 балів – на жаль, вас мало в чому можна переконати. Ви вважаєте що все в цьому світі повинно бути розписано за графіком. Вам притаманний здоровий спосіб життя та консерватизм. Вам не подобається щось робити під примусом. Іноді ви перебільшено нерішучим, що часто заважає вам досягти своєї мети, а шкода...

Додаток 3

Тест: « Чи приємно з вами спілкуватися?»

По кожному запитанню тесту слід дати свій варіант відповіді: «так», «ні».

1. Чому відаєте більшу перевагу слухати, чи говорити?
2. Чи завжди ви можете знайти тему для розмови навіть з незнайомими людьми?
3. Чи ви завжди уважно слухаєте співрозмовника?
4. Якщо тема бесіди вам не цікава, ви покажете співрозмовнику?
5. Чи вам подобається давати поради?
6. Чи ви роздратовані, коли вас не слухають?
7. Чи є у вас особиста думка з будь-якого питання?
8. Якщо тема бесіди вам не знайома, чи станете ви її розвивати?
9. Чи вам подобається бути центром уваги?
10. Чи існують хоча б три предмети, з яких ви маєте достатньо ґрунтовні знання?
11. Чи хороший ви оратор?

Якщо ви дали ствердну відповідь («Так») на всі запитання тесту крім № 4,5 – то запишіть собі до активу по 1 балу.

1–3 бали, важко сказати, чи ви мовчун з якого не витягти ні слова, чи настільки товариські, що вас намагаються уникати. Спілкуватися з вами приємно, але завжди вкрай важко. Вам слід над цим задуматись.

4–9 балів, то ви, мабуть, не дуже товариська людина, але можете завжди бути уважним і приємним співрозмовником, можете бути і надто не уважним, коли не в душі, однак в такі хвилини ви не потребуєте особливої уваги до своєї персони від оточуючих.

9–10 балів, слід зазначити ви один із приємних у спілкуванні людей. Навряд друзі можуть без вас обійтись. Це прекрасно. Але виникає запитання: вам дійсно приємно ваша роль, чи іноді вам доводиться грати, як на сцені.

Додаток 4

Тренінг на здобуття комунікативних навичок

Мета: сприяти самоаналізу учасників, розкрити якості, важливі для ефективного міжособистісного спілкування, запровадити загально групові процедури, які допомагають розвитку комунікативних навичок.

Слабким сторонами особистості не слід розуміти тільки шкідливі звички. Це можуть бути і цілком позитивні якості: доброта, не вміння сказати «ні», звичка з усіма погоджуватись. Головне, налаштуватися на аналіз того, що заважає людині бути в гармонії із самою собою, знижує впевненість у собі, заважає жити так, як хотілося б.

Вправа 1. «Моя улюблена іграшка»

В кожного у дитинстві була улюблена іграшка. Чи пам'ятаєте ви свою улюблену іграшку? Що це? Де вона зараз? Розкажіть про свою улюблену іграшку і про почуття, які вона викликала спогади? Поділіться своїми дитячими радощами та прикрощами.

Методичні рекомендації ведучому. Необхідно дати учасникам 3 хвилини спокійно згадувати своє дитинство. Потім всі сідають в коло (краще з 6–8 чоловік) і розповідають по черзі про свої улюблені іграшки.

Психологічний коментар. Ця вправа налаштовує на доброзичливе ставлення один до одного.

Вправа 2 «Комплімент»

Мета: сприяти вмінню побачити сильні і слабкі сторони, позитивні якості будь-якої людини.

Учасники сідають в коло. Кожен повинен подивитися на того, хто сидить від нього зліва і подумати, яка риса характеру, яка звичка цієї людини йому подобається найбільше, і він хоче сказати про це, тобто зробити комплімент. Починає той, хто готовий сказати приємні слова своєму партнерові. Під час висловлювання інші учасники повинні уважно слухати виступаючого. Той, кому зроблено комплімент, повинен, як мінімум подякувати, а потім, установити контакт із партнером, який сидить зліва від нього, зробити свій комплімент і т.д. по колу, доти, поки всі учасники не скажуть щось приємне сусідові.

Методи рекомендовані ведучому. Під час висловлення учасника стежити,

щоб всі інші не заважали мовцеві. Необхідно їх настроїти на тактовне відношення одне до одного, на розвиток уміння слухати і чути мовця, звертаючи увагу на його манеру висловлювати контакт (як привітав свого партнера, чи забув це зробити, дивиться в очі чи в бік, як тримає руки, як говорить і т.д.).

Психологічний коментар. Це вправа із серії психологічної розминки. Її основне завдання – запуск групових процесів.

Вправа 3 «Мій стиль спілкування»

Вправа проходить в три етапи. На першому етапі кожен учасник індивідуально протягом 5 хвилин складає список якостей, важливих для спілкування. Чим більше включено якостей до цього списку, тим цікавішою буде подальша робота. При складанні списку бажано уявити себе товариською людиною. Як вона відрізняється від інших людей? Яка вона? Одним словом, необхідно намалювати свій образ товариської людини. Можна пригадати літературних героїв, або знайомих людей.

На другому етапі проводиться дискусія, основна мета якої – виробити загальний список якостей, важливих для спілкування. При цьому кожен може висловлювати свою думку, звісно, аргументуючи її, навівши приклади, що ілюструють, як і коли ці якості допомогли перебороти ту чи іншу перешкоду, поліпшити відносини з оточуючими. Названі якості включаються до загального списку більшістю голосів, що оформлюється на дошці.

На третьому етапі кожен учасник записує в свій аркуш тільки-но складений загальний список якостей, важливих для спілкування. Потім у графі «Самооцінка» кожен повинен поставити оцінку за 10-бальною шкалою.

Наприклад:

Якості, важливі для спілкування Самооцінка

Рекомендації ведучому. Під час обговорення не слід нав'язувати свою точку зору, необхідно лише стежити за ходом дискусії і дотриманням правил голосування. Час на дискусію не обмежується – вона може тривати від 30 хвилин до 1,5 години. Ведучий оформлює дошку, на якій записує якості важливі для спілкування.

Психологічний коментар. Вправа є цікавою тим, що дає можливість побачити, як одне й те саме явище може сприйматися по-різному. Кожен учасник практикується у відстоюванні своєї позиції, при цьому дотримуючись культури дискусії. У підсумку виходить загальний список, який можна розглянути, як результат «мозкового штурму», тобто своєрідний орієнтир на майбутнє.

Вправа 4 «Екстрасенс»

Учасникам пропонують відчувати себе екстрасенсом, що вміє читати чужі думки і почуття за виразом очей, по обличчю, по позі тобто як вона сидить і т.д. Кожен вибирає одну людину, чий стан і думки будуть вгаданими. Кожному учаснику дається 3 хвилини на те, щоб письмово викласти, про що вона думала під час заняття, які почуття відчувала і т.д.

Потім всі сідають у велике коло і, кожен, звертаючись до людини, стан якої описували, розповідає про її стан і думки. Той, чий стан описували, може

прокоментувати свою розповідь, тобто висловити свою думку – підтвердити правильність висновків, або спростувати.

Рекомендації ведучому. Можна перед початком запропонувати учасникам об'єднатися в пари і кожному охарактеризувати стан і думки свого партнера, тобто відпрацювати наступне завдання.

Психологічний коментар. Це практичне відпрацювання навичок розуміння іншої людини.

Вправа 5. «Приймаю рішення»

Учасникам пропонують скласти перелік тих рішень, які довелося їм приймати за минулий тиждень. На це виділяється 3 хвилини.

Потім пропонується проаналізувати записи і дати відповідь на запитання: «Хто вам допомагав приймати ці рішення? Чи, можливо, їх хтось приймав за вас? Якщо «так», то чому? Чому рішення, які стосується тільки вас, приймає хтось інший? Виходить, ви дотепер не навчилися цьому?».

Учасники поєднуються в мікрогрупи по 3–4 чоловіки і обговорюють записи.

Рекомендації ведучому. Необхідно створити оточення, яке допомагає налаштуватись на серйозне осмислення повсякденної практики прийняття рішень.

Психологічний коментар. Вправа, яка допомагає учасникам зрозуміти необхідність самостійного вирішення своїх життєвих проблем, у тому числі у сфері спілкування.

Підбиття підсумків.

Рекомендації ведучому. Нагадування учасникам про необхідність вести постійне спостереження за своїми відчуттями, які виникли у процесі спілкування, робити конкретні висновки і вживати практичних заходів, які розвивають комунікативну сферу особистості.