Форма № Н-6.01(1)

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

Інститут педагогіки, психології і мистецтв
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ

Д И П Л О М Н А Р О Б О Т А

на тему: **ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА ДО САМОВИХОВАННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ**

Студента освітньо-кваліфікаційного рівня «магістра»
спеціальності 8.18010021 Педагогіка вищої школи *** *
Терещука Дмитра Вікторовича

Науковий керівник:

кандид. педагогічних наук, доцент КАПЛІНСЬКИЙ В. В.

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Голова комісії ___ _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

м. Вінниця – 2015 рік

ЗМІСТ

ВСТУП……3
РОЗДІЛ 1. СКЛАДОВІ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА ДО САМОВИХОВАННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ……11
1.1. Воля як рушійна сила самовиховання. Її філософська та психолого-педагогічна сутність……11
1.2. Характеристика вольових якостей як внутрішніх компонентів готовності до самовиховання……30
1.3.Структура, критерії та рівні готовності майбутнього педагога до самовиховання……48
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ……57
РОЗДІЛ 2. ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО САМОВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ……61
2.1.Організація спонукального етапу самовиховання студентів педагогічного ВНЗ……61
2.2.Організація цільового та організаційно-діяльнісного етапу самовиховання……67
2.3.Роль авторитету та професійних здібностей викладача вищого навчального закладу у забезпеченні готовності студентів до самовиховання……85
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ……94
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ДОСАМОВИХОВАННЯ……96
3.1. Характеристика педагогічних умов формування готовності до самовиховання……96
3.2. Організація та проведення формувального експерименту……107
3.3. Аналіз результатів експериментального дослідження……118
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ……126
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ……128
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……132
ДОДАТОК……140

ВСТУП

Актуальність дослідження. Зміни, які відбуваються в соціальному, політичному, духовному житті суспільства, загострюють потребу в особистості, здатній свідомо та активно керувати своєю поведінкою, формувати власну позицію, регулярно займатися самовдосконаленням, зокрема і фізичним. Зовнішніми впливами, до яких належить виховання, цього досягнути дуже важко, якщо сам вихованець не задіє внутрішніх механізмів розвитку особистості.

Важливим фактором їхнього задіяння і є самовиховання – цілеспрямований вплив особистості самої на себе з метою самовдосконалення. Саме завдяки самовихованню забезпечується свідоме прийняття зовнішніх регулюючих факторів, а особистість стає активним суб'єктом свого творення.

Специфічні особливості самовиховання як фактора розвитку полягають у тому, що воно в найбільшій мірі спирається на індивідуальні особливості людини, її нахили та потреби. Це дозволяє особистості в максимальній мірі виявити власні домінуючі задатки, які в майбутньому можуть визначити весь її життєвий шлях, забезпечити ефективний розвиток фізичних, інтелектуальних і моральних якостей.

Виховання стає логічно завершеним процесом лише тоді, коли виходить на ***само*.**

Людина не лише сприймає і пізнає об'єктивний світ, але й активно на нього впливає. Вона постійно ставить перед собою певні цілі і бореться за їх здійснення. Однак успіхи у досягненні поставлених цілей можливі лише тоді, коли особистість вийде на рівень свідомого керування своєю діяльністю та поведінкою при умові регулярного впливу самої на себе з метою самовдосконалення, тобто при умові систематичного самовиховання. Так, один з афоризмів гласить: Якщо ти сам не навчишся керувати собою, тобою будуть керувати інші. Згідно з розумінням суті виховання як педагогічної діяльності її предметом є інша діяльність – діяльність вихованця. А це

означає, що одне з найважливіших завдань виховання – спонукати вихованця до власної діяльності, спрямованої на подальше самовдосконалення, в якій він стає вихователем самого себе, тобто повноправним її суб’єктом. Саме тому В. О.Сухомлинський писав: «Виховання, що спонукає до самовиховання, – це і є, за моїм глибоким переконанням, справжнє виховання» .

Наукові засади самовиховання як фактора розвитку особистості знайшли своє відображення у численних працях вітчизняних та зарубіжних філософів, психологів та педагогів, в яких феномен самовиховання представлений повно, глибоко та всебічно: розкрито його сутність, структуру, особливості, вироблені чіткі теоретичні позиції щодо організації цього процесу, в наукових дослідженнях з цієї проблеми можна знайти безліч методичних рекомендацій педагогам та порад учням (А. Я.Арет, О.І.Донцов, А.Г.Ковальов, Л.Н.Куликова, О.І.Кочетов, Л.І.Рувинський, Г.М.Ситін, М.І.Сметанський, З.І.Удич та ін.).

Всі названі науковці вирішального значення у самовихованні надають вольовій сфері особистості. Адже людина до рівня особистості, здатної свідомо і самостійно керувати собою піднімається лише тоді, коли задіює і включає в активну діяльність вольову сферу. Однак вольова сфера особистості стає рушійною силою самовиховання лише при умові розвитку вольових якостей особистості.

Досліджуючи проблему самовиховання, ми спрямували свої зусилля перш за все на дослідження волі як рушійної сили процесу самовиховання та вольових якостей як внутрішнього інструменту забезпечення результативності цього процесу. Це вимагало від нас теоретичного аналізу волі, вольових якостей та умов, при яких вони стають пусковим механізмом самовиховання, в якому вихованець стає суб'єктом власного удосконалення.

У процесі самовиховання особистість зустрічається з різноманітними перешкодами. Одні з них зв'язані з умовами життя (об'єктивні перешкоди): протидія інших людей, природні перешкоди; інші – з власними недоліками

(суб’єктивні перешкоди): небажання роботи заплановане, пасивність, лінь, поганий настрій, почуття страху, звичка відкладати на потім тощо. Щоб досягти поставленої мети, людині необхідно мобілізувати свої розумові і фізичні сили на подолання перешкод, тобто проявити вольові зусилля. Воля людини і виражається в тому, наскільки людина здатна переборювати перешкоди та труднощі на шляху до досягнення цілей самовиховання, наскільки вона здатна керувати своєю поведінкою, підпорядковувати свою діяльність певним задачам.

У психологічних словниках воля визначається як здатність людини діяти в напрямку свідомо поставленої мети, переборюючи при цьому внутрішні перешкоди. При цьому характерним є визнання зв'язку волі з метою, бажаннями і прагненнями особистості. Цей же факт у свій час відзначав І.М.Сєченов, який писав: "Воля не є якийсь безособовий агент, що розпоряджається тільки рухом, це діяльна сторона розуму і морального почуття, що керує рухом в ім'я того чи іншого і часто всупереч навіть почуттю самозбереження" .

Вольові якості відіграють особливу роль у самовихованні, виступаючи складовими готовності до здійснення цього процесу на практиці. Адже готовність до самовиховання включає в себе неабияку цілеспрямованість, наполегливість, сміливість, рішучість, самостійність, емоційну стійкість, самовладання та витримку, здатність до подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод на шляху до реалізації цілей самовиховання. Сформованість цих якостей є важливою запорукою успішності самовиховання не тільки під час навчання у школі, але й під час подальшого становлення особистості. Людина, прагнучи до самовдосконалення, виявляє ініціативу, напруженість фізичних і розумових сил, переборює труднощі, що перешкоджають досягненню мети, стримує бажання, які відволікають від діяльності.

Переборення перешкод і труднощів вимагає від неї так званого вольового зусилля – особливого стану нервового напруження, що мобілізує фізичні, інтелектуальні і моральні сили людини, без яких самовиховання не

буде успішним.

Отже самовиховання обов'язково передбачає вольову діяльність, яка є особливою формою активності людини. Вона полягає в тому, що людина здійснює владу над собою, контролює власні імпульси і в разі необхідності - гальмує їх.

Водночас навчально-виховний процес у школі поки що зорієнтований головним чином на оволодіння певною сумою академічних знань, умінь і навичок. Значно менше уваги приділяється морально-вольовому розвитку старшокласників, їх підготовці до подолання психологічних труднощів і перешкод у майбутньому дорослому житті. У зв'язку з цим існує потреба в розробці моделі цілеспрямованого формування вольових якостей старшокласників як основи його готовності до самовиховання, яка б враховувала особливості його організації в навчальному закладі і одночасно спиралася на обґрунтовані в психолого-педагогічній літературі загальнотеоретичні засади вольової активності людини.

Існують психолого-педагогічні дослідження, присвячені питанням зв'язку між самовихованням і вольовою регуляцією, зв'язку волі з мотивами і характером особистості, класифікації вольових якостей, їх конкретних проявів у навчальній, трудовій, військовій і спортивній діяльностях.

Однак у зазначених дослідженнях вольові якості розглядаються здебільшого у контексті дослідження волі як структурного компоненту особистості. Значно менше уваги приділяється обґрунтуванню педагогічних умов їх цілеспрямованого формування як рушійної сили самовиховання. Це певною мірою пояснюється тим, що саме поняття “вольові якості” та їхня структура вивчаються ізольовано від процесу самовиховання.

Однак готовність до самовиховання, як зазначалось вище, включає в себе, перш за все, готовність до активізації вольових зусиль. Можна знати про етапи процесу самовиховання, проявляти інтерес до самовдосконалення, мати бажання, але “не зрушити цього процесу з місця”, не надаючи значення його рушійній силі – вольовим якостям.

Для того, щоб процес самовиховання відбувався успішно на практиці, необхідно звернутись до його пускового механізму. Сам по собі інтерес, потреба, бажання можуть бути “пасивними”, проявлятись на рівні внутрішніх імпульсів, ситуативно. Щоб після прийняття рішення займатись самовдосконаленням, необхідні вольові зусилля. Лише на їх основі цей процес стане реально діючим. Активізація вольових зусиль на практиці має передувати з'ясування сутності поняття “воля”, її структури та психологічних механізмів задіяння в процесі самовиховання.

Викладені вище положення засвідчують те, що досліджуючи тему нашої дипломної роботи, пов’язану з формуванням готовності до самовиховання, неможливо залишити поза її межами проблему розвитку вольових якостей як рушійної сили самовиховання, а отже, основного компоненту готовності до нього.

Саме воля (здатність діяти) необхідна для реалізації програми самовиховання. Саме воля породжує енергію для досягнення поставленої мети. Акт напруження волі, хоч і не завжди буває приємним, бо він нерідко пов’язаний з примусом, з насильством над собою, однак майбутній успіх, майбутня перемога, майбутня радість нейтралізують його негативний характер. Мова не йде про ті перемоги, які даються легко, без особливих зусиль, адже легше не завжди означає краще.

Безперечно, самовиховання не може бути успішним без подолання певних труднощів, а фізичне самовдосконалення без граничних зусиль. Ми не випадково підкреслили слово «граничних», яке відрізняється від«зусиль» на рівні спортсмена-любителя, який все робить злегка, не напружуючись, для власного задоволення. Тут проявляється цікава закономірність: *що більше енергії витрачаєш, то більше її накопичуєш (що більше віддаєш, то більше отримуєш).*

Одна з важливих умов успішного самовиховання – це постійність, регулярність дій, детермінованих вольовими зусиллями. Кажуть*, не так важливий сам по собі біг, як його регулярність.* Відомий хірург Лука Войно-

Ясинецький говорив, що *зупинитись у своєму зростанні – означає повернути назад і повільно втратити навіть те, що було набуто*.

Регулярності можна протиставити таке поняття, як *ситуативна поведінка,* котра обумовлюється певною ситуацією (зовнішньою або внутрішньою). Ситуація проходить – і активність призупиняється (*загорівся і дуже швидко згас*). Тому важливо, щоб діяльність з самовиховання не була прив'язаною до певних умов і не припинялась за їх відсутності, була вільною від них, самодетермінованою. А це можливо лише при умові достатнього рівня розвитку вольових якостей.

У ряді досліджень особливу вагу приділено самовихованню як фактору розвитку особистості, педагогічним умовам підвищення його ефективності в практиці виховного процесу (С.Єлканов, А.Калініченко, А.Кочетов, В.Оржеховська, М.Сметанський, М.Тайчинов, С.Хохлова, Л.Яровата ін.).

У контексті нашого дослідження викликають інтерес ідеї представників гуманістичної парадигми виховання (А.Маслоу, К.Роджерс, В.Сухомлинський), їх твердження про те, що мета виховання повинна полягати в тому, щоб навчити людину творити себе як особистість.

Проте аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що проблема підготовки майбутніх педагогів до самовиховання ще недостатньо вивчена. Тому в практиці роботи, спрямованої на самовиховання молоді, переважає орієнтація на директивну модель виховання, згідно з якою викладачі намагаються змусити студентів виконувати відповідні нормативні розпорядження. Стає все очевиднішим той факт, що без належної внутрішньої мотивації студентів, їх особистісної зацікавленості процесом і результатами власного самовдосконалення, цей процес залишається поза увагою студентів або носить епізодичний характер.

Існують психолого-педагогічні дослідження, присвячені питанням зв'язку між самовихованням і вольовою регуляцією, зв'язку волі з мотивами і характером особистості, класифікації вольових якостей, їх конкретних

проявів у навчальній, трудовій, військовій і спортивній діяльностях.

Однак у зазначених дослідженнях вольові якості розглядаються здебільшого у контексті дослідження волі як структурного компоненту особистості. Значно менше уваги приділяється обґрунтуванню педагогічних умов їх цілеспрямованого формування як рушійної сили самовиховання. Це певною мірою пояснюється тим, що саме поняття "вольові якості" та їхня структура вивчаються ізольовано від процесу самовиховання.

Однак готовність до самовиховання, як зазначалось вище, включає в себе, перш за все, готовність до активізації вольових зусиль. Можна знати про етапи процесу самовиховання, проявляти інтерес до самовдосконалення, мати бажання, але “не зрушити цього процесу з місця”, не надаючи значення його рушійній силі — вольовим якостям.

Таким чином, недостатня розробленість і водночас актуальність проблеми як в теоретичному, так і прикладному аспекті, з одного боку, необхідність поєднання розвитку вольових якостей з самовиховання, а також реалізація потенційних можливостей навчально-виховного процесу у ВНЗ в контексті самовиховання майбутнього педагога, з іншого боку зумовили вибір теми нашого дипломного дослідження: формування готовності майбутнього педагога до самовиховання учнів основної школи.

Об'єктом дослідження визначено навчально-виховний процес у ВНЗ

Предметом дослідження є педагогічні умови формування готовності майбутніх педагогів до самовиховання.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування й експериментальна перевірка ефективності педагогічних умов готовності старшокласників до самовиховання.

Завдання дипломної роботи:

- здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури з проблемам самовиховання та розвитку вольових якостей як основи готовності до самовиховання;
- визначити структурні компоненти, критерії та рівні готовності

майбутнього педагога до самовиховання

- виявити потенційні можливості навчально-виховного процесу у ВНЗ щодо формування готовності студентів до самовиховання;
- здійснити експериментальну перевірку ефективності педагогічних умов формування готовності майбутнього педагога до самовиховання.

Методи дослідження. У дослідженні використовувався комплекс взаємопов'язаних теоретичних та емпіричних методів:

- аналіз, порівняння й узагальнення наукових джерел із досліджуваної проблеми для з'ясування сутності поняття «готовність до самовиховання», розробки критеріїв і рівнів готовності до нього, обґрунтування педагогічних умов його ефективності у виховному процесі школи;
- спостереження, бесіди, анкетування й експертні оцінки, які застосовувались із метою діагностування рівня готовності майбутніх педагогів до самовиховання;
- формувальний експеримент: перевірялась ефективність педагогічних умов формування готовності до самовиховання майбутніх педагогів.

Структура й обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Аналіз поглядів дослідників на сутність та особливості самовиховання особистості дав змогу вважати готовність майбутніх вчителів до самовиховання як важливий компонент їх загальної фахової культури, комплексну особистісну якість, що виявляється в продуктивній самостійній діяльності, спрямованій на вдосконалення свого фізичного й морально-психологічного стану.

2. Готовність майбутніх учителів до самовиховання інтегрує в собі три структурні компоненти:

мотиваційно-ціннісний, який характеризує спонукальний аспект готовності і містить у собі стійкі мотиви самовиховання, усвідомлення його важливості для власного життя та професійної діяльності, систему ціннісних орієнтацій і смислових установок, які спонукають особистість до систематичної діяльності з самовиховання;

пізнавально-інформаційний, який відображає когнітивний аспект готовності до самовиховання і передбачає систему знань з основ самовдосконалення, фізичної культури, здорового способу життя, закономірностей фізичного функціонування й розвитку організму, критеріїв самодіагностики фізичного стану та методів самовиховання;

діяльнісно-результативний, що характеризує практичний аспект готовності до самовиховання і містить уміння, необхідні для успішного протікання цього процесу (вміння оцінювати власний морально-фізичний стан, планувати, організовувати й контролювати свої дії).

4. Виходячи з теоретичних засад дослідження і відповідно до розробленої структурної моделі готовності до самовиховання визначено показники її сформованості в старшокласників:

мотиваційно-ціннісний критерій готовності конкретизується в показниках: сформованість потреби у фізичному самовдосконаленні; усвідомлення особистісного сенсу та професійної значущості самовиховання; інтерес до питань самовиховання, зацікавленість методиками і прийомами самоаналізу та поліпшення власного фізичного стану, розвитку фізичних якостей; ціннісна орієнтація на здоровий спосіб життя; почуття задоволення від фізичної активності, занять фізичною культурою і спортом;

пізнавально-інформаційний критерій готовності характеризується такими показниками: чіткість уявлень про суть, завдання, шляхи і напрями самовиховання особистості; системність і глибина фізкультурно-спортивних і техніко-тактичних знань з основ фізичної культури, фізіології та морфології власного тіла, закономірностей фізичного функціонування й розвитку організму; обізнаність з теоретичними основами здорового способу життя; знання

різноманітних способів і прийомів аналізу фізичного стану, методів і технік самовиховання; адекватність уявлень про власний фізичний стан і сформованість фізичних якостей, знання сильних сторін і недоліків власного фізичного розвитку;

показниками діяльнісно-результативного критерію готовності до самовиховання є: стан здоров'я та сформованість фізичних якостей (сили, гнучкості, спритності, витривалості, швидкості); вміння оцінювати власний фізичний стан, застосовувати методи та прийоми самовиховання;

діяльнісно-результативний, що характеризує практичний аспект готовності і містить уміння, необхідні для успішного самовиховання (вміння оцінювати власний фізичний стан, планувати, організовувати й контролювати свої дії).

5. На підставі виділених критеріїв і показників визначено й охарактеризовано чотири рівні сформованості готовності до самовиховання:

емпіричний, характерний для студентів, фізично-оздоровча активність яких позбавлена особистісного сенсу, має зовнішньо детермінований характер і обмежується переважно вправами під час навчальних занять з фізичної культури; студенти поверхово знайомі з основами самовиховання, мають розпливчасті уявлення про завдання фізичного розвитку, не володіють методиками і прийомами самоаналізу фізичного стану та самовиховання, відсутня спрямованість на безперервність і регулярність фізичних занять;

адаптивний, властивий студентам, які відчувають потребу у фізичному самовдосконаленні, усвідомлюють його особистісну значущість, проявляють певну активність, але успішній реалізації їх цілей перешкоджає недостатня інструментальна й рефлексивно-діяльнісна готовність до самовиховання; для цього рівня характерна активність репродуктивного характеру, студенти знайомі з різними техніками і прийомами самовиховання, однак застосовують їх лише час від часу за наявності зовнішньої стимуляції;

рефлексивний, який характеризується частковою сформованістю вмінь самоаналізу й оцінки власного фізичного стану, планування й конкретизації завдань самовиховання.Такі студенти розглядають самовиховання як важливий напрям особистісного зростання та професійного самовдосконалення, відрізняються достатньо сформованими знаннями й уміннями в галузі фізичного саморозвитку, цікавляться новими підходами й методиками поліпшення фізичного стану.

6. На підставі аналізу психолого-педагогічної літератури та практики виховання у ВНЗ визначено й обґрунтовано педагогічні умови формування готовності до самовиховання:

- усвідомлення студентами особистісної значущості самовиховання як необхідної передумови успішної професійної і особистісної самореалізації;
- оволодіння методиками діагностики, рефлексивного аналізу й практичними вміннями самовдосконалення;
- забезпечення педагогічної підтримки у самовдосконаленні.

7. З'ясовано, що формування готовності до самовиховання доцільно здійснювати за такими етапами: спонукальний, цільовий, конструктивний і підсумковий. Кожний етап передбачає реалізацію специфічних завдань і використання відповідних форм, методів і прийомів самовиховання.

Основне завдання *спонукального* етапу полягає в тому, щоб сприяти усвідомленню особистісної значущості здоров'я і поліпшення свого фізичного стану як необхідної передумови самореалізації.

На другому етапі – *цільовому* – потрібно допомогти кожному студенту накреслити мету й розробити індивідуальну програму самовиховання на підставі діагностики власного фізичного стану, аналізу факторів, які негативно позначаються на його показниках.

Третій етап – *конструктивний* – передбачає надання педагогічної підтримки у реалізації програми самовиховання, ознайомлення їх з

методами і прийомами самоконтролю, самоаналізу та самозвіту.

На *підсумковому* етапі здійснюється аналіз результатів виконання індивідуальних програм самовиховання.

8. Формувальний експеримент підтвердив ефективність розробленої на підставі обґрунтованих педагогічних умов методики формування готовності майбутніх педагогів до самовиховання. Отримані результати свідчать, що внаслідок формувального експерименту в студентів експериментальних груп, на відміну від контрольних, відбулися статистично значущі кількісні і якісні зміни в розвитку основних компонентів готовності до самовиховання: мотиваційно-ціннісного, пізнавально-інформаційного та діяльнісно-результативного. Значна кількість студентів (15,1%) досягла системного рівня. З 12,6% до 22,2% зросла кількість студентів, яким властивий рефлексивний рівень готовності, з 27,6% до 40,4% збільшилась кількість студентів з адаптивним рівнем готовності. Водночас зменшився (з 52,2% до 22,3%) їх відсоток з емпіричним рівнем готовності до самовиховання.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми формування готовності до самовиховання. Подальшого вивчення потребують такі аспекти проблеми, як вдосконалення методик оперативної діагностики фізичного стану студентів ; вивчення зарубіжного досвіду організації самовиховання і саморозвитку студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Калініченко А.І. Як займатись самовихованням (методичні рекомендації) / А.І. Калініченко. – Вінниця, 2001. – 61 с.

2. Каплінський В.В. Бар'єри самовиховання / В.В. Каплінський, О. Андрух // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві. – Зб. наук. праць. – Вінниця, 2009. – С.61-65.

3. Каплінський В.В. Фізичне самовдосконалення старшокласників як педагогічна проблема / В.В. Каплінський, А. Сидорук // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві. – Зб. наук. праць. –

Вінниця, 2008. – С 31-35.

4. Каплінський В.В. Реалізація виховного потенціалу лекцій та практичних занять з організації самовиховання / В.В. Каплінський // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. М.Коцюбинського. Випуск 35. Серія: педагогіка і психологія. – Вінниця, 2011. – С.116-123.

5. Каплінський В.В. До проблеми самовиховання старшокласників: цільовий та організаційно діяльнісний етапи / В.В.Каплінський // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. М.Коцюбинського. Випуск 39. Серія: педагогіка і психологія. – Вінниця, 2013. – С.88-93.

6. Рувинский Л.И. Самовоспитание чувств, интеллекта, воли / Л.И. Рувинский. – М.: Знание, 1983. – 169с.

7. Рувинский Л. И. Самовоспитание личности. -М.: Мисль, 1984. - 184с.

8. Рудик П.А. Психологические основы морально-волевой подготовки / П.А.Рудик // Проблемы психологии в спорте. – М., 1962. – С.24-47.

9. Русаков Б.А. Как воспитать самого себя. – Новосибирск, Зап.-Сиб. кн. изд-во, 1975. – 60 с.

10. Рябова М.В. Формирование нравственной готовности старшокласников высшего военного учебного заведения к воспитательной работе / М.В. Рябова. – Ростов-на-Дону, 1992. – 184с.

11. Селиванов В.И. Проблема формирования воли ребенка в советской психологии / В.И. Селиванов // Учен. зап. РГПИ. Т. 100. Возрастные особенности воли школьников. – Рязань, 1971. – С. 42-49.

12. Селиванов В.И. Психология волевой активности / В.И. Селиванов. – Рязань: РГПИ, 1974. – 150с.

13. Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения / И.М. Сеченов. – М.: Учпедгиз, 1947. – 419с.

14. Степанишин Б. Що таке самовиховання, і як виникає ця проблема / Б. Степанишин // Освіта. – 1997. – 2-9 квітня. – С. 4-8.

15. Сметанський М.І. Самовиховання, як засіб індивідуалізації виховної

роботи // Шлях освіти .- 1999.- № 1.- С. 4-8.

16. Суриков В. В. Личностний подход в образовании: от концепции к технологии и опыту: тез. докл. гор. науч. - практ. конф., г. Волгоград, 28-29 апр. 1998 г. / [науч. ред. В. В. Сериков] - Волгоград: Перемена, 1998. - 162с.

17. Сухомлинський В.О. Сто порад учителеві / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори в 5 томах. – Т.2. – К. : Рад. школа, 1976. – С. 419-657.

18. Сухомлинський, В.О. Виховання і самовиховання // Вибр. тв.: в 5 т. - К., 1977. - Т.5. - С.229 - 239.

19. Томан І. Як удосконалювати самого себе / І. Томан; пер. з чеськ. В.К. Житника; художн. Ф.І.Юр'єва. – К. : Політвидав України, 1988. – 319 с. : іл.

20. Тульчинский Г.Л. Разум, воля, успех: о философии поступка / Г.Л.Тульчинский. – Л., 1990. – 216 с.

21. Ушинский, К.Д. Человек как предмет воспитания: опыт педагогической антропологии / сост. С.Ф. Егоров // Пед. соч.: в 6 т. - М., 1990.-Т. 5.-528 с.

22. Фестингер, Л. Теория когнитивного диссонанса / пер.с англ. А.Анистратенко, И. Знаешева]. - СІМ: Ювента, 1999. -214 с.

23. Цыркун Н.А. Развитие воли у школьников / Н.А. Цыркун. – Минск: Народна асвета, 1991. – 108с.

24. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологи / И.И. Чеснокова. – М. : Наука, 1977. – 144с.

25. Чеснокова, И.И. О психологических основах самовоспитания //Психология формирования и развития личности / под ред. Л.И. Анцыферовой. - М., 1981.-С. 223-235.

26. Шадриков В.Д. Проблеми системного анализа профессиональной деятельности / В.Д. Шадриков. – М. : Наука, 1982. – 185с.

27. Шибутани, Т. Социальная психология. - М.: Прогресе, 1969. – 586 с.

28. Щербаков А.И. Волевые процессы и свойства личности / А.И. Щербаков. – Л., 1963. – 94с.

29. Щукин М.Р. Структура индивидуального стиля деятельности и условия

его формирования: автореф. дисс. на присв. научн. степени докт. псих. наук / М.Р.Щукин. – Новосибирск: НГУ, 1994. – 41с.

30. Якобсон, П.М. Психологические проблеми мотивации поведений человека. - М.: Просвещение, 1969. — 317 с.

ДОДАТОК 1

Сценарій виховного заходу з використанням відеофрагментів «Подорож у глибини власного «Я»

Ведучий. Сьогоднішня година спілкування не вимагає від вас активності *вербальної,* оскільки мова йтиме про самовиховання.

Її ціль – викликати *діалог з собою*, вийти на *осмисленість* свого власного внутрішнього змісту.

Відомо, що самовиховання включає в себе послідовність таких кроків:

1) *інтерес* до власного самовдосконалення; 2) його перехід у *потребу;* 3) *бажання* (хочу, бажаю покращувати себе); 4) приймаю *рішення;* 5) здійснюю *самооцінку;* 6) ставлю *мету;* 7) складаю *програму;* 8) активізую *волю* для її виконання; 9) *регулярність* та систематичність подальших кроків.

Сьогодні наші помисли ми сконцентруємо на етапі *самооцінки* (крок №5), ціль якого провести *внутрішню ревізію*, здійснити *внутрішній суд.*

«Прекрасні ми, – говорив психолог Платонов, – коли пізнаємо самих себе; потворні (огидні), коли цього не робимо». Коли відомого футболіста Андрія Шевченка запитали, чи є у нього вороги, він відповів: «Так, є. Але вони не зовнішні, а *внутрішні*. Це мої недоліки, з якими я завжди вступаю в боротьбу». Але перш, ніж завдавати ударів по ворогу, потрібно здійснити *розвідку* і відзначити на карті ті місця, де знаходиться ворог.

У моїх руках письмові роздуми на тему «Подорож в глибини мого власного «Я»». Це результати вашої власної розвідки, здійсненої вами попередньо.

...Я розумію, що роблю у житті щось неправильно. Засмучуюсь через дрібниці. Не можу керувати своїм настроєм. У мене немає чітких принципів. Я витрачаю дарма дуже багато часу. Лінивий. Я несерйозна людина. Дуже себе жалію. Це неприйнятно для майбутнього спортсмена. Дякую, що розкрили мені очі на власні недоліки.

...Я належу до тих людей, що завжди «починають нове життя». Не живу, а весь час лише починаю жити. І весь час знаходжусь на початку. На початку – без продовження. Точніше навіть не на початку, а тільки в думках про початок. Мені вже 20, а життя, виявляється, ще й не починалось…

...У житті я затятий песиміст. Я ніколи не боровся до кінця за поставлену мету, бо не вірив, що зможу її досягти і привертав до себе удари долі. Позаду – беззмістовність мого життя. Я ніби весь час біг на місці і перебував у залі очікування…

...Моє життя – це наче книга, яку я всіляко намагався наповнити важливим змістом. Однак, до сих пір знаходжусь лише на рівні намагань. Обкладинка, начебто, непогана і початок, здається, не сплюндрований. Та наповнити книгу далі не знаю як. Розгубився. Таке враження, що ніби застряг. Не можу заставити себе відірватись від тривалого застою, в якому перебуваю…

Далі увага переключається *на екран.* Спочатку на екрані під відому музику пишеться текст:

Фрагмент №1

Не думай о секундах свысока. Наступит время – сам поймешь, наверное.

Свистят они, как пули у виска: мгновения, мнговения, мгновения...

Текст пісні змінюється обличчям сучасного хлопця, у якого беруть інтерв'ю:

Фрагмент №2

Хлопець: *Головна мета багатьох наших одноліткі*в *– це заробити якрмога більше грошей*. Кореспондент: *А Ваша життєва мета яка*? Хлопець: *Бути суспільству корисним(сміється*). Кореспондент: *облиште, я серйозно запитую*. Хлопець: *Знайти себе*. Кореспондент: *Знайти себе?А шо це означає – знайти себе*? Хлопець: *Це означає зрозуміти себе. Зрозуміти, де ти можеш зробити щось краще ніж... Уявімо, я в одній галузі можу зробити багато, а в іншій взагалі нічого. І потрібно знайти цюгалузь. А як її шукати, я не знаю. Кореспондент: І до сих пір не знайшов ?* Хлопець: *Ні, я туди рипаюся, туди… І не знаю, де знайти.* Кореспондент: *Ну, а своїм життям ти задоволений*? Хлопець: *Зараз? Якщо брати загалом, в цілому, що я не голодаю, що особливих труднощів не переживаю, то задоволений. А якшо разібратися в деталях, то дуже багато негативного виявиш.*

Наступний відеофрагмент – інтерв'ю режисера фільму «Пацани» Д. Асанової.

Фрагмент №3

Яким би важким, яким бы складним не було їх становлення (вони вважають себе шаленими інколи. Виявляється, не тільки дорослі вважають їх важкими. Але вони і самі себе вважають важкими) – це зуміти якось повернутись у свій світ. И хоч раз задати запитання: Хто я? Чому і навіщо я? Що я можу сказати тим підліткам, які тільки-тільки становляться? Дійсно, воно дається лише один раз –це життя. От і все.

Далі на екрані – бесіда психотерапевта з важковиховуваним хлопцем, який втратив життєві орієнтири. Психолог зумів достукатися до його серця, знайшов слова, які відповідають його внутрішньому стану.

Фрагмент №4

Після нашої вчерашньої зустрічі я багато думал про тебе. И прийшов до висновку, що ти всього лише хлопчик. Я дивлюся на тебе і не бачу серйозного мужчини. Я бачу задиристого, переляканого малюка. Однак ти геній. І ніхто не бачить у тобі цієї глибини. Я відчуваю, що зміг би допогти тобі, якби ти сам розповів про себе, хто ж ти. Але ти не хочеш цього робити. Ти сам жахнувся би від того,що міг би розповісти».

Потім психолог залишає його наодинці з собою, кинувши фразу: «Тепер твій хід».

Наступний відеофрагмент – бесіда двох друзів-студентів. Серйозний діалог. Серйозні обличчя:

Фрагмент №5

– Я заздрю тобі.

– Мені? Чому?

– Якщо ти отримаєш те, чого хочешь, ти заслужиш це, якщо не отримаєш, ти впораєшся. Ти не живешь у відповідності з чиїмись очікуваннями. Ти знаєш, хто ти. І тому люди до тебе тягнуться. Не тому, что ти класний захисник.

На екрані знову звучить мелодія «Миттєвостей», під яку продовжується писатись текст:

Фрагмент №6

У каждого мгновенья свой резон, свои колокола, своя отметина.

Мгновенья раздают кому позор, кому бесславье, а кому бессмертие!

Ведучий: Контент-аналіз ваших роздумів призвів до цікавих **висновків** про те, як важливо не стільки визначити недоліки, скільки *зайняти* відповідну *позиці*ю щодо них. Спробуйте визначити самі, на якій позиції знаходитесь ви.

Позиція №1. Людина свої недоліки взагалі не помічає. Не бачить, що вона *зіпсована, пошкоджена* або *небезпечно хвора*. І замість того, щоб лікуватись, продовжує все більше й більше себе *запускати.* Така людина керується наукою, про яку говорив педагог Ушинський: «Самая легкая в мире наука – невежество. Она дается легко и не печалит душу». А ще російський філософ Соловйов: «Человек, который довольствуется своей человеческой ограниченностью и не стремится выше, неизбежно тяготеет и ниспадает до уровня животности». Серед таких є люди, взагалі не здатні до адекватної самооцінки: *настільки самовпевнені, засліплен*і собою, що не помічають своєї недосконалості й недостатності.

Позиція №2. Людина знає про свої недоліки, але вони її не засмучують. Займає *пасивну позицію* щодо них, «*закриває очі», не протидіє*, а навпаки, *поступається.* І доходить до того, що вони набувають хронічної форми.

Фрагмент №7

Знову переключається увага на екран.

Герой фільму «Заплати іншому» (підліток) дає інтервю телекореспонденту після того, як збагнув сенс життя і змінив спосіб мислення: «Тепер я думаю, що світ – не таке вже й багно. Але це нелегко визнати тим, хто звик до того, що є, хто змирився зі своїми недоліками і здався. Вони нічого не хочуть змінювати. Вони піднімають лапки. І тоді вони програють».

Монолог підлітка переходить у діалог сучасних старшокласників (хлопця і дівчини):

Фрагмент №8

Дівчина*:Мені здається, що ти пройшов крізь вогонь і воду, й мідні труби...*

Хлопець: *Ні! Може, я й пройшов, але ще поки одну лише воду. Ніякого такого особливого вогню и мідних труб я не проходив. І ніякий я не гарний, а хилий і неспортивний. І ще я підсліпкуватий. Майже виродок. Та ще й моральний. І ніякий я не розумний, а мовчу я швидше за все з тієї причини, що мені нічого сказати. І ще я боягуз: живу так, як складаються обставини. А*

розумні, мужні люди створюють ці обставини для себя самі.

Далі на екрані фрагмент фільму «Велетень» ***(Фрагмент №9):*** сидить на лавочці хлопець, який знаходиться у стані «застою». Бездіяльність, лінь, безцільність та беззмістовність життя. Повз *проходить його знайома, зупиняється, і між ними відбувається коротка розмова:*

– Що ти робив всі ці дні?

– Нічого...

– Нічого – це нудно, хлопче, подумай над цим.

І я подумав над цим. З тих пор я став дуже багато думати.

Позиція №3. Людина помічає недоліки. Усвідомлює їх негативний вплив. Займає негативну позицію відносно них. Однак продовжує їх *носити в собі.* В думках і на словах засуджує, а в діях не протидіє. Любить пофілософствувати про їхню шкідливість, але далі роздумів і розмов не йде.

Позиція №4. Моє ставлення до моїх недоліків *вороже*. Я їх *ненавиджу.* Я їм *активно протидію*. Я їх *викорінюю.*

Спортсмен і письменник Юрій Власов, який був найсильнішою людиною у світі, говорив: «Зламай старий характер, створи новий. Ні на хвилину не опускайся в старий характер. Старий характер загрожує старими хворобами».

Визначайтесь, на якій позиції знаходитесь ви.

Мета нашої сьогоднішньої години спілкування полягала в тому, щоб *увійти* в самого себе, уважно роздивитись, що там робиться, піднятись над собою вчорашнім до рівня осмисленості свого життя, відчути відповідальність за особисту долю. І розпочати боротьбу з собою.

Одного разу відомий письменник, що осліп і не міг рухатись, отримав листа від свого друга, який писав: “…Мені стало здаватися, що ми живемо не в повну міру, що безтолково витрачаються сили, час, життя…, що не встиг зробити щось важливе сьогодні, вчора, позавчора…»

Письменник відповів: «Це, звісно, страшно. Але ще більш
не безпечнішими і страшнішими є лінь і внутрішня спустошеність. Це, дійсно, страшно. І треба терміново збирати консиліум друзів і рятувати людину, оскільки вона гине. Я й зараз живу набагато радісніше і щасливіше за багатьох тих, хто приходить до мене просто з цікавості: у них здорові тіла, але життя вони проживають безбарвно, нудно. А я думаю про їх убогість…»

Знову увага переключається на екран:

Фрагмент №10

Из грохотных мгновений соткан дождь, течет с небес вода обыкновенная, и ты порой почти полжизни ждешь, когда оно прийдет, твое мгновение.

В останньому ***відеофрагменті №11*** (фільм «Футбольна команда») тренер звертається до спортсменів, спонукаючи їх до роботи над собою. На екрані благородні, серйозні обличчя молодих хлопців, в очах яких – внутрішнє прийняття слів тренера і готовність до активних дій. Слова тренера логічно завершують зміст попередніх відеофрагментів.

И ми не повинні боятись поразки. В цій боротьбі немає місця страху.

Якщо ми вийдемо на поле и будемо обережнічати, нам залишеться лише все життя сумніватися в собі. Але коли ми вийдемо на поле и віддамо йому абсолютно все, це буде героизм. Будемо ж героями! Будемо! Вперед, хлопці! Вперед!

Ведучий: Як сказав поет: «У каждого есть в жизни высота, которую он должен взять когда-то». Бажаю кожному з вас взяти свою висоту, і щоб кожен, вступаючи в боротьбу з самим собою, виходив з неї тільки переможцем.

На етапі самооцінки працювала ваша свідомість і почуття. А далі – ваші дії, ваша воля, і ваші зусилля. Пам’ятайте, що від вашої рішучості залежить ваше майбутнє. Без неї існує небезпека залишитись у вашому минулому назавжди. Бажаю успіхів!