



# Роль самовиховання у професійному формуванні учителя

Лекція 5



# План

1. **Сутність самовиховання**
2. **Етапи, принципи, передумови самовиховання**
3. **Методи і прийоми самовиховання**
4. **Етапи і умови педагогічного керівництва самовихованням**

**Самовиховання** – це цілеспрямована свідома, систематична діяльність особистості з метою вироблення в собі бажаних духовних, інтелектуальних, моральних, естетичних, фізичних та інших позитивних рис й усунення негативних.

**Головною метою самовиховання** на сучасному етапі є досягнення вихованцем згоди із самим собою, пошуку смислу життя, самоактуалізація і самореалізація потенційних можливостей та активне самоутвердження у суспільному житті.

**Пошук смислу життя** – це відповідальний етап у розвитку та становленні особистості, коли відбувається формування і розвиток особистіших ціннісних орієнтацій, їх узгодження із загальнолюдськими, національними та професійними цінностями.

**Самоактуалізація** – це постійне прагнення людини до повного вияву і розвитку особистісних потенційних можливостей та їх реалізації.

**Самореалізація** – свідома, цілеспрямована матеріально-практична, соціальна й духовна діяльність особи, спрямована на реалізацію власних сил, здібностей, можливостей, життєвих настанов.

**Мотивами самовиховання** є життєві устремління вихованця, потреба діяти згідно з нормами загальнолюдської моралі та професійними вимогами, розуміння необхідності переборення труднощів особистісного і професійного становлення тощо.

**Процес самовиховання – це педагогічний процес, специфічність і унікальність якого полягає в тому, що в ньому і суб'єкт, і об'єкт виховання є однією особою.**

### **Основні етапи процесу самовиховання:**

- 1) усвідомлення вихованцем вимог до своєї діяльності;
- 2) самопізнання, критична самооцінка вихованцем своєї діяльності та поведінки;
- 3) планування роботи над собою, вироблення програми та правил поведінки;
- 4) практична реалізація програми самовиховання із урахуванням усієї складності наступного перегляду намічених позицій;
- 5) самоконтроль, самооцінка та самокоригування дій і поведінки.

### **Основні принципи самовиховання:**

- єдність виховання та самовиховання;
- цілеспрямованість, ціннісна орієнтація виховання та самовиховання;
- демократичність самовиховання, виховання стійкої громадської позиції та гуманістичної моралі, формування активної життєвої позиції;
- єдність самовиховання та наукового світосприйняття;
- активність та позитивне спрямування самовиховання;
- єдність виховання, самовиховання та професійної діяльності.

### **Найважливіші внутрішні передумови, що визначають ефективність самовиховання:**

- переконання, самосвідомість та самокритичність;
- потреби та мотиви, життєві настанови;
- самоповага і мужність;
- навички й уміння самоконтролю та вольового саморегулювання;
- знання теоретичних основ самовиховання та володіння методикою самовдосконалення;
- свідома настанова на гармонійне і різнобічне самовиховання;
- психологічна готовність до активної, цілеспрямованої і систематичної роботи над собою.

**Методи самовиховання** – це сукупність прийомів і способів педагогічного впливу вихованця на самого себе з метою формування й розвитку бажаних і необхідних особистісних якостей та усунення негативних.

Процес самовиховання починається із самоусвідомлення – усвідомлення вихованцем себе як особистості та свого місця й життєвих орієнтирів у суспільній діяльності. Самоусвідомлення є вищим рівнем розвитку свідомості.

**Самоусвідомлення складається з трьох взаємопов'язаних процесів** – самопізнання, самоактуалізації та саморегуляції, – які мають діяти узгоджено. Провідною серед них є волюва сфера, що регулює поведінку та діяльність вихованця. Воля активізує діяльність особистості вихованця згідно з його настановами, мотивами поведінки, професійними завданнями.

**Самопізнання** – початковий етап самовиховання особистості, вивчення нею своїх властивостей, системи цінностей, життєвих намірів, провідних мотивів і мотивацій, характеру, темпераменту, особливостей процесів пізнання (відчуття, сприйняття, пам'яті, уваги, мислення, мовлення тощо), завдяки якому можна самостійно визначити, яких успіхів він може досягнути в тій чи іншій ДІЯЛЬНОСТІ, а також проаналізувати можливості вдосконалення своєї повсякденної діяльності.

## Два шляхи пізнання власного «Я»:

- **перший шлях** – уважний аналіз не стільки замислів власних учинків, скільки самих учинків у співвідношенні із замислами. Умовно кажучи, це з'ясування смислу власного життя та його співставлення із суспільними й особистісними цінностями, аналіз власних дій і конкретних учинків з точки зору загальнолюдської, національної та особистісної моралі, професійного й особистісного становлення і діяльності;
- **другий шлях** – звернення до можливостей науки та розпізнавання з її допомогою власних індивідуально-психічних властивостей, життєвих настанов тощо. Цією наукою є психологія особистості.

Виокремлюють *такі основні форми самооцінки – адекватна, занижена, підвищена – та ступінь стійкості кожної з них*. Самооцінка включає в себе визначення вихованцем власних вмінь, дій, якостей, мотивів, мотивацій і цілей своєї поведінки, їх усвідомлення та вміння оцінити свої сили й можливості, узгодити їх із зовнішніми умовами, вимогами навколишнього середовища, вміння самостійно ставити перед собою ту чи іншу мету. Самооцінка може стимулювати або, навпаки, пригнічувати активність вихованця.

Від самооцінки вихованця залежить характер його спілкування, відносини з ровесниками, формування і розвиток життєвих орієнтирів. Правильна самооцінка дає йому моральне задоволення. Самооцінка, особливо здібностей та можливостей особистості, виражає певний рівень зазіхань, який визначається як рівні завдань, які вихованець ставить перед собою та до виконання яких вважає себе здатним.

**Основними прийомами самооцінки є самоспостереження, самоаналіз, самозвіт, самоконтроль та порівняння.**

**Самоспостереження** – це «спостереження за своїми діями, думками, почуттями; метод вивчення психічних процесів, властивостей і станів за допомогою суб'єктивного спостереження за явищами своєї свідомості». Самоспостереження ґрунтується на загальній спостережливості людини.

Для самоспостереження можна застосувати **допоміжні прийоми: самоопитування, згадування, самотестування, порівняння, повторення того, що відбулося, тощо.**

• **Самоконтроль та самоаналіз – співставлення прийнятого плану самовиховання з реальністю, результатами діяльності, встановлення їх невідповідності та внесення необхідної корекції для досягнення наміченого, пошук причин відхилень тощо.** Самоконтроль як метод самовиховання розвивається на основі здатності вихованця контролювати будь-яку свою діяльність.

Важливо розрізнити види самоконтролю: **ненавмисний (мимовільний) та навмисний (довільний).**

**Ненавмисний (мимовільний) самоконтроль** може здійснюватися в структурі сприйняття, функціонувати автоматично. Предметом ненавмисного самоконтролю є не діяльність у цілому, її мотиви, а лише її процесуальний бік.

**Навмисний (довільний) самоконтроль** визначається спеціальною метою і має значні можливості стабілізації діяльності. Вихованці, які свідомо ставлять перед собою ціль – здійснити намічену програму, не відволікатися сторонніми справами, будуть спроможні більш систематично та послідовно виконувати свої професійні та суспільно-корисні обов'язки.

**Самоконтроль виконує функції стабілізації дій (реалізації програми дій всередині діяльності) та коригування (стабілізації) діяльності згідно з її мотивами та мотивацією**

**Сутність методу самоорганізації життя та діяльності полягає в тому, що вихованці, організуючі свою поведінку та діяльність у відповідності з встановленими правилами поведінки, основними напрямками самовиховання, ефективно працюють над собою. Важливою умовою при цьому є вміння вихованця управляти собою.**

В процесі реалізації програми самовиховання у вихованця формується бажання виконувати вимоги колективу або вихователя, дотримуватися гідної поведінки. Виникнення програми самовиховання можна уявити як наслідок еволюції зовнішніх вимог до вихованця в його внутрішні вимоги до своєї діяльності.

**Реалізації цієї програми сприяє знання основних прийомів і способів самовиховання.**

- **Самозобов'язання** – це добровільне прийняття усвідомлених цілей, завдань, змісту самовдосконалення та визначення на цій основі програми самовиховання. Вони виникають завдяки внутрішньому переконанню в їх необхідності і визначаються умовами життя, потребами суспільства, обов'язками вихованця. Це процес співставлення свого «Я» з вимогами, які висуваються колективом, групою, вихователями, суспільною організацією, суспільством у цілому.

- **Самопереконання** допомагає вихованцю здобути самовизнання необхідності розвитку у себе тих чи інших якостей особистості. Це – пошук доказів необхідності виправлення своїх недоліків, мобілізація себе на досягнення мети самовиховання, винищення конкуруючих мотивів та зваб.

- **Самонавіювання** – це вплив вихованця на самого себе з метою самовиховання, внаслідок чого виникають різні психічні й соматичні стани. Це технічна процедура, що здійснюється шляхом повторювання певних вербальних формул, які виражають бажання, визначені іншими формами самовиховання. Прикладом цілеспрямованого самонавіювання є аутогенне тренування.



Аутотренінг – це емоційно-вольове тренування, суть якого полягає у розвитку здібностей до впливу на психорегулюючі процеси. Для цілеспрямованого самовпливу застосовуються спеціальні вправи самонавіювання у вигляді словесних формул. У процесі таких тренувань людина здатна саме для себе створити модель уявлень, почуттів, емоцій, станів та ввести цю модель у свою психіку.

- **Самотренування** – спрямованість на активне виконання завдань, що ведуть до поставленої мети самовиховання, реалізації програми самовиховання, розуміння кожної наступної перешкоди як можливості для самовдосконалення. Цей метод дає змогу закріпити навички та вміння, необхідні вихованцю у процесі професійної діяльності.

- **Самопримус** – це виявлення незадоволення собою у разі невиконання самообов'язків, призначення собі додаткового завдання та примушення себе до його виконання.

- **Наслідування прикладу** – орієнтація на пошук найкращих прикладів дій та поведінки, їх активне засвоєння, щозбагачує вихованця досвідом інших людей, більш авторитетних та видатних.

- **Самостимулювання** – визначення для себе певних заохочень і стягнень та їх застосування. Самозаохочення і самостягнення – взаємопов'язані прийоми самовиховання. Самозаохочення – усвідомлення та переживання своїх успіхів, нагородження себе за успіхи у виконанні програми самовиховання подякою, вільним часом, улюбленою справою. Самостягнення – усвідомлене переживання провини перед собою, перед колективом; незадоволення собою.

## **Основні умови успішного здійснення самовиховання:**

- створення сприятливого морально-психологічного клімату у колективі;
- сформування яскравих ідеалів;
- озброєння вихованців прийомами, способами, методами та формами самовиховання, його ефективною методикою;
- прищеплення навичок і вмінь самовивчення, виокремлення позитивних і негативних індивідуально-психічних якостей;
- допомога в опрацюванні програми самовиховання та її реалізації;
- створення умов для самовиховання;
- популяризація позитивного досвіду самовиховання, стимулювання за досягнуті позитивні результати тощо.

## **Основні етапи педагогічного керівництва самовихованням:**

1. Підготовчий – переконання вихованця у необхідності самовиховання і в можливості досягти бажаних результатів; формування потреб, мотивів і мотивації самовиховання; визначення основних цілей і завдань самовиховання.
2. Основний – визначення змісту самовиховання; допомога у виборі прийомів, способів, форм і методів самовиховання, у складанні програми самовиховання та її реалізації; організація контролю за ходом самовиховання і внесення в нього необхідних корективів.
3. Заключний – допомога у самоконтролі та привчання вихованців до нього; стимулювання; підсумування досягнутих результатів і визначення нових орієнтирів до самовдосконалення; коригування і внесення нового змісту до програми самовиховання тощо.