

| Силабус навчальної дисципліни «САМОВИХОВАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ» | |
|---|---|
| Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки Спеціальність: 053 Психологія Освітня програма: Психологія Рівень вищої освіти: початковий (короткий) Курс: 2 Семестр: 4 | |
| Факультет | Факультет соціальної та психологічної освіти |
| Кафедра | кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи |
| Викладач(-і) | ПІБ: Шевчук Оксана Миколаївна Посада: доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини E-mail (корпоративна електронна адреса): oksana.shevchuk@udpu.edu.ua |
| Лінк на освітній контент дисципліни | https://moodle.dls.udpu.edu.ua/course/view.php?id=5430 |
| Статус дисципліни | Навчальна дисципліна вибіркового компонента |
| Загальний обсяг дисципліни: кредити ЄКТС / години | 4 кредити/120 годин |
| Обсяг дисципліни (години) та види занять | Денна форма: лекції (30 год.), практичні (30 год.), самостійна робота (60 год.) |
| | Заочна форма: лекції (6 год.), практичні (8 год.), самостійна робота (106 год.) |
| Політика дисципліни | <p>Академічна доброчесність. Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та – підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); посилення на джерела інформації у разі використання ідей, – розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні – права; надання достовірної інформації про результати власної – навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.</p> <p>Відвідування занять. Відповідно до «Положення про організацію навчального процесу в Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини» здобувачі вищої освіти зобов'язані: виконувати вимоги освітньої (наукової) програми; виконувати вимоги навчального плану в терміни, визначені графіком організації освітнього процесу; відвідувати заняття відповідно до навчального плану та розкладу занять; своєчасно інформувати деканати про можливість відвідувати заняття, складати (перескладати) екзамени, заліки, контрольні роботи тощо через поважні причини. Відпрацювання пропущених занять має бути регулярним за домовленістю з викладачем у години консультацій.</p> <p>Креативна ініціатива здобувача вищої освіти. Під час</p> |

| | |
|--|--|
| | виконання індивідуальних завдань творчого характеру здобувачі вищої освіти досліджують та аналізують інноваційні процеси в галузі освіти та психології, креативно підходять до пошуку джерел та формують схеми (плани) самовиховання, саморозвитку та саморегуляції. |
| Що будемо вивчати? | Зміст, методи, засоби самовиховання взагалі і професійного зокрема; методи та прийоми самопізнання та саморегуляції; зміст понять «розвиток», «саморозвиток», «виховання», «самовиховання», «самопізнання», «саморегуляція»; як займатись самоосвітою, розвивати потребу усвідомленого самовиховання й саморозвитку особистості; взаємодію між людьми; як розвивати особисті та професійні навички, вміння та якості, необхідні для майбутньої професійної діяльності. |
| Чому це треба вивчати? | Мета: забезпечити студентів необхідними знаннями з організації та керівництва процесом самовиховання, сприяти професійній підготовці та особистісному розвитку, культивуванні потреби в постійному самовдосконаленні. Це забезпечить досягнення фахівцем позитивних особистісних змін у собі та стане передумовою вашої успішної творчої самореалізації у професії. |
| Яких результатів можна досягнути? | Оперувати педагогічними категоріями, здійснювати педагогічну взаємодію, забезпечувати фізичний, інтелектуальний, соціальний і духовний розвиток особистості школяра, застосовувати доцільні форми і методи навчання і виховання, уміння розв'язувати педагогічні ситуації. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку. Застосовувати особистісний підхід у дослідницькій діяльності; інтегрувати набуті знання з метою кращого розуміння особистості, застосовуючи їх для пояснення і прогнозування особистісного розвитку. |
| Як можна використати набуті знання та уміння? | Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Здатність бути критичним і самокритичним. Навички міжособистісної взаємодії. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку. |
| Зміст дисципліни | Тема 1. Значення, завдання, напрямки успішного самовиховання. Тема 2. Методи організації самовиховання. Тема 3. Психолого-педагогічні засади самовиховання, самопізнання та саморегуляції. Тема 4. Пізнання задатків та здібностей людини. Тема 5. Самооцінка особистості як перший крок самотворення. Тема 6. Пізнання темпераменту, характеру, інтересів і потреб людини. Тема 7. Розвиток здібностей та удосконалення характеру. Тема 8. Резерви успішної діяльності. |

| | |
|--|--|
| | <p>Тема 9. Пізнання взаємостосунків людей.</p> <p>Тема 10. Вплив на оточуючих. Управління та регуляція емоційними станами та поведінкою людини.</p> <p>Тема 11. Емоційна саморегуляція. Методика релаксації у системі АТ. Методи самонавіювання.</p> |
| Обов'язкові завдання | <p>Практичне заняття включає проведення попереднього контролю знань, умінь і навичок студентів, постановку загальної проблеми викладачем та її обговорення за участю студентів, розв'язування завдань з їх обговоренням, розв'язування контрольних завдань, їх перевірку, оцінювання. Оцінки, отримані студентом за окремі практичні заняття, враховуються при виставленні підсумкової оцінки з даної навчальної дисципліни.</p> <p>Самостійна робота студента є основним засобом засвоєння студентом навчального матеріалу без участі викладача у вільний від обов'язкових навчальних занять час. Метою самостійної роботи є засвоєння в повному обсязі навчальної програми та послідовне формування у студента самостійності як риси характеру, що відіграє суттєву роль у підготовці та становленні сучасного фахівця вищої кваліфікації.</p> <p>Індивідуальне навчальне заняття – форма організації навчальної роботи викладача з окремими студентами, яка здійснюється шляхом створення необхідних умов для виявлення і реалізації творчих можливостей студентів через індивідуально-спрямований розвиток їх здібностей, науково-дослідну роботу і творчу діяльність.</p> |
| Міждисциплінарні зв'язки | Педагогіка, Загальна психологія, Вступ до спеціальності, Психологія особистості. |
| Інформаційне забезпечення (з репозитарію, фонду бібліотеки УДПУ та ін.) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Березовська Л. І. Самовиховання та саморегуляція особистості : [навчальний посібник]. К.: Видавничий Дім «Слово». 2011. 168 с. 2. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : [навчальний посібник]. [2-е вид., допов. і перероб.]. К.: Вища школа, 2005. 343 с. 3. Самовиховання і саморегуляція особистості : курс лекцій. Навчальний посібник. Укладач: О.М. Шевчук. Умань: ВПЦ «Візаві», 2018. 148 с. 4. Самовиховання і саморегуляція особистості : Методичні рекомендації. Уклад. О. М. Шевчук. Умань, 2010. 46 с. 5. Самовиховання і саморегуляція особистості : Навчальний посібник. Уклад.: О. М. Шевчук. 2-е вид., переробл. та доповн. Умань: РВЦ «Софія», 2011. 128 с. 6. Самовиховання і саморегуляція особистості : навчальний посібник. Уклад.: О. М. Шевчук. Умань: ПП Жовтий, 2010. 160 с. 7. Шевчук О. М. Самовиховання та самоосвіта як невід'ємний процес професійного становлення соціального |

| | |
|-----------------------------|--|
| | <p>працівника. Актуальні проблеми соціальної педагогіки та соціальної роботи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Умань, 11 жовтня 2019 р.) / [ред. кол.: Безлюдний О. І. та ін.]. Умань: ВІЗАВІ, 2019. С. 152–154.</p> <p>8. Шевчук О. М. Самовиховання та саморегуляція у контексті розвитку особистості студента. Соціальна робота та соціальна освіта. Випуск 1. 2018. С. 67–71.</p> <p>9. Шевчук О. Виховання та самовиховання дитини в сім'ї. «Соціальна робота: минуле, реалії та перспективи» : матеріали II-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Просоціальна особистість у гендерному вимірі: теоретико-методологічні та прикладні аспекти» (Умань, 21–22 травня 2019 р.) та науково-методичного семінару «Права дітей: від витоків до сьогодення» (Умань, 29 травня 2019 р.) / [ред. кол. : Коляда Н.М. та ін.]. Умань: ВПЦ «Візаві», 2019. С. 42–44.</p> <p>10. Шевчук О. М. Виховання та самовиховання позитивних рис характеру (доброзичливість). «Права дітей: від витоків до сьогодення» : матеріали науково-методичного семінару (Умань, 23 травня 2018 р.) / [ред. кол. : Коляда Н. М. та ін.]. Умань: «Візаві», 2018. С. 126–129.</p> |
| Поточний контроль | Виконання практичних завдань, виконання самостійних домашніх завдань, ІНДЗ. |
| Підсумковий контроль | Екзамен |

Розробник



(Шевчук Оксана Миколаївна)