

Силабус навчальної дисципліни «САМОВИХОВАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ»	
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки Спеціальність: 053 Психологія Освітня програма: Психологія Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) 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=27#section-1
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, використанні 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?	ПРН 3. Ідентифікувати, формулювати і розв'язувати завдання у сфері соціальної роботи, інтегрувати теоретичні знання та практичний досвід. ПРН 11. Використовувати методи профілактики для запобігання можливих відхилень у психічному розвитку, порушень поведінки, міжособистісних стосунків, для розв'язання конфліктів, попередження соціальних ризиків та складних життєвих обставин. ПРН 21. Демонструвати толерантну поведінку, виявляти повагу до культурних, релігійних, етнічних відмінностей, розрізняти вплив стереотипів та упереджень. ПРН 22. Демонструвати вміння креативно вирішувати проблеми та приймати інноваційні рішення, мислити та застосовувати творчі здібності до формування принципово нових ідей.
Як можна використати набуті знання та вміння?	ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. ЗК 4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом. ЗК 15. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. ФК 4. Здатність до аналізу соціально-психологічних явищ, процесів становлення, розвитку та соціалізації особистості, розвитку соціальної групи і громади.
Зміст дисципліни	Тема 1. Значення, завдання, напрямки успішного

	<p>самовиховання.</p> <p>Тема 2. Методи організації самовиховання.</p> <p>Тема 3. Психолого-педагогічні засади самовиховання, самопізнання та саморегуляції.</p> <p>Тема 4. Пізнання задатків та здібностей людини.</p> <p>Тема 5. Самооцінка особистості як перший крок самотворення.</p> <p>Тема 6. Пізнання темпераменту, характеру, інтересів і потреб людини.</p> <p>Тема 7. Розвиток здібностей та удосконалення характеру.</p> <p>Тема 8. Резерви успішної діяльності.</p> <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 та інших системах. Методи самонавіювання з практики гештальттерапії та когнітивної терапії.</p>
<p>Обов'язкові завдання</p>	<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>
<p>Міждисциплінарні зв'язки</p>	<p>«Педагогіка», «Загальна психологія», «Вступ до спеціальності», «Психологія особистості», «Психологія спілкування».</p>
<p>Інформаційне забезпечення (з репозитарію, фонду бібліотеки УДПУ та ін.)</p>	<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.

	<p>4. Самовиховання і саморегуляція особистості : Методичні рекомендації. Уклад. О. М. Шевчук. Умань, 2010. 46 с.</p> <p>5. Самовиховання і саморегуляція особистості : Навчальний посібник. Уклад.: О. М. Шевчук. 2-е вид., переробл. та доповн. Умань: РВЦ «Софія», 2011. 128 с.</p> <p>6. Самовиховання і саморегуляція особистості : навчальний посібник. Уклад.: О. М. Шевчук. Умань: ПП Жовтий, 2010. 160 с.</p> <p>7. Шевчук О. М. Самовиховання та самоосвіта як невід’ємний процес професійного становлення соціального 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.				
Критерії оцінювання результатів навчання	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="639 1442 740 1809">90-100</td> <td data-bbox="740 1442 1509 1809">Студент ґрунтовно і повно викладає навчально-науковий матеріал, володіє методами дослідження, уміє виділити теоретичне і фактичне в матеріалі; виявляє повне розуміння матеріалу, обізнаний з теоретичними підходами і концепціями, логічно і послідовно обґрунтовує свої думки; глибоко розкриває суть питання, застосовує теоретичні знання для аналізу соціально-педагогічних явищ, наводить приклади соціально-педагогічних досліджень.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="639 1809 740 2063">82-89</td> <td data-bbox="740 1809 1509 2063">Студент виявляє достатні знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, але допускає деякі помилки, які сам виправляє; у відповіді є поодинокі недоліки в послідовності викладу матеріалу. Студент уміє зіставляти та узагальнювати засвоєний матеріал, робить власні висновки, виявляє частково евристичний інтерес.</td> </tr> </table>	90-100	Студент ґрунтовно і повно викладає навчально-науковий матеріал, володіє методами дослідження, уміє виділити теоретичне і фактичне в матеріалі; виявляє повне розуміння матеріалу, обізнаний з теоретичними підходами і концепціями, логічно і послідовно обґрунтовує свої думки; глибоко розкриває суть питання, застосовує теоретичні знання для аналізу соціально-педагогічних явищ, наводить приклади соціально-педагогічних досліджень.	82-89	Студент виявляє достатні знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, але допускає деякі помилки, які сам виправляє; у відповіді є поодинокі недоліки в послідовності викладу матеріалу. Студент уміє зіставляти та узагальнювати засвоєний матеріал, робить власні висновки, виявляє частково евристичний інтерес.
90-100	Студент ґрунтовно і повно викладає навчально-науковий матеріал, володіє методами дослідження, уміє виділити теоретичне і фактичне в матеріалі; виявляє повне розуміння матеріалу, обізнаний з теоретичними підходами і концепціями, логічно і послідовно обґрунтовує свої думки; глибоко розкриває суть питання, застосовує теоретичні знання для аналізу соціально-педагогічних явищ, наводить приклади соціально-педагогічних досліджень.				
82-89	Студент виявляє достатні знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, але допускає деякі помилки, які сам виправляє; у відповіді є поодинокі недоліки в послідовності викладу матеріалу. Студент уміє зіставляти та узагальнювати засвоєний матеріал, робить власні висновки, виявляє частково евристичний інтерес.				

	75-81	Студент виявляє достатні знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, але допускає деякі помилки, які сам виправляє; у відповіді є поодинокі недоліки в послідовності викладу матеріалу і незначні порушення норм літературної мови.
	69-74	Студент виявляє знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, але допускає значні помилки у викладі матеріалу, які свідчать про недостатньо глибоке засвоєння теоретичних понять; володіє матеріалом на репродуктивному рівні, демонструє початкові вміння; допускає помилки в мовленнєвому оформленні. Студент частково розкриває питання при допомозі викладача.
	60-68	Студент виявляє знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, але допускає значні помилки у викладі матеріалу, які свідчать про недостатньо глибоке засвоєння теоретичних понять; володіє матеріалом на репродуктивному рівні, демонструє початкові вміння; допускає помилки в мовленнєвому оформленні.
	35-59	Студент виявляє поверхові знання навчальної програми; не вміє виділити теоретичний і фактичний матеріал; непослідовно і невпевнено відповідає на запитання; допускає порушення норми літературної мови.
	0-34	Студент виявляє поверхові знання навчальної програми; не вміє виділити теоретичний і фактичний матеріал; неправильно відповідає на запитання; допускає грубі порушення норми літературної мови.
Підсумковий контроль	Залік	

Розробник



(Шевчук Оксана Миколаївна)