

Силабус навчальної дисципліни
«САМОВИХОВАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ»

Галузь знань: 23 Соціальна робота

Спеціальність: 231 Соціальна робота

Освітня програма: Соціальна робота (Соціально-психологічне консультування)

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Курс: 4

Семестр: 8

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: 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	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. 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. Креативна ініціатива здобувача вищої освіти. Під час 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 2. Вільно спілкуватися усно і письмово державною та іноземною мовами з професійних питань. ПРН 3. Ідентифікувати, формулювати і розв'язувати завдання у сфері соціальної роботи, інтегрувати теоретичні знання та практичний досвід.
Як можна використати набуті знання та уміння?	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 3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 4. Здатність планувати та управляти часом.
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. Тема 9. Пізнання взаємостосунків людей. Тема 10. Вплив на оточуючих. Управління та регуляція емоційними станами та поведінкою людини. Тема 11. Емоційна саморегуляція. Методика релаксації у системі АТ та інших системах. Методи самонавіювання з практики гештальттерапії та когнітивної терапії.
Обов'язкові завдання	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. 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. 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.
Міждисциплінарні зв'язки	«Людина в сучасному соціумі», «Етика соціальної роботи», «Основи соціалізації особистості», «Загальна психологія», «Методи соціальної роботи».
Інформаційне забезпечення (з репозитарію, фонду бібліотеки УДПУ та ін.)	1. Березовська Л. І. Самовиховання та саморегуляція особистості : [навчальний посібник]. К. : Видавничий Дім «Слово». 2011. 168 с. 2. Главацька О. Л. Основи самовиховання особистості [Текст] : рек. МОН України як навч. посіб для студ. ВНЗ. Київ : Кондор, 2021. 227 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 : навчальний посібник. Уклад.: О. М. Шевчук. Умань: ПП Жовтий, 2010. 160 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 та саморегуляція особистості : методичні

	<p>рекомендації щодо організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем за спеціальністю 231 Соціальна робота / Уклад. : О.М. Шевчук. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2022. 60 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. М. Формування soft-skills у майбутніх соціальних працівників у процесі професійної підготовки. Актуальні проблеми соціальної педагогіки та соціальної роботи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Умань, 15 жовтня 2020 р.) / [ред. кол. : Коляда Н.М. та ін.]. Умань : ВІЗАВІ, 2020. С. 238–241.</p> <p>10. Шевчук О. Формування soft skills у майбутніх соціальних працівників у процесі практичної підготовки. Ввічливість. Humanitas. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2022. № 4. С. 78–83.</p>	
Поточний контроль	Виконання практичних завдань, виконання самостійних домашніх завдань, ІНДЗ.	
Критерії оцінювання результатів навчання	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)