

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА»**

Факультет педагогічний

Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Самовиховання і саморегуляція особистості**

Освітня програма бакалавр

Спеціальність 23 соціальна робота

Галузь знань 231 соціальна робота

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № \_\_ від “\_” \_\_\_\_ 2020 р.

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

| <b>1. Загальна інформація</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Назва дисципліни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Самовиховання і саморегуляція особистості                                                                       |
| <b>Викладач (-і)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Березовська Л.І.                                                                                                |
| <b>Контактний телефон викладача</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | +38(097)842-88-20                                                                                               |
| <b>E-mail викладача</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | liudmyla.berezovska@pnu.edu.ua                                                                                  |
| <b>Формат дисципліни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Лекції, практичні, самостійна робота                                                                            |
| <b>Обсяг дисципліни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 90 годин                                                                                                        |
| <b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <a href="http://www.d-learn.pu.if.ua/index.php?">http://www.d-learn.pu.if.ua/index.php?</a>                     |
| <b>Консультації</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Очні консультації: cthtlf 15.00-16.00<br>Онлайн консультації: створені групи у вайбері, (за потребою студента). |
| <b>2. Анотація до курсу</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                 |
| <p>Дисципліна «Самовиховання і саморегуляція особистості» вивчається студентами спеціальності 231 «Соціальна робота» освітня програма «Соціальна педагогіка» на третьому курсі (VI – семестр). Дисципліна спрямована на вироблення практичних умінь і навичок з питань організації та керівництва процесом самовиховання в умовах загальноосвітньої школи загалом, та професійній підготовці майбутніх соціальних педагогів в їх особистісному розвитку, культивуванні потреби у постійному самовдосконаленні, зокрема.</p>           |                                                                                                                 |
| <b>3. Мета та цілі курсу</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                 |
| <p>- сприяти формуванню умінь займатись самоосвітою, як необхідною складовою самовиховання;</p> <p>- розвивати потребу усвідомленого самовиховання та саморозвитку особистості; створити сприятливі умови для успішного самовдосконалення та самореалізації, розвивати моральні і професійні якості, необхідні для майбутньої професійної діяльності.</p>                                                                                                                                                                             |                                                                                                                 |
| <b>4. Компетентності</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                 |
| <p>Дисципліна спрямована на формування:</p> <p>- інтегральна компетентність: здатність професійно й конструктивно вирішувати професійні завдання;</p> <p>- загальні компетентності: здатність проєктувати шляхи особистісно-професійного зростання та саморозвитку; навички та вміння міжособистісної комунікації шляхом участі у бесідах та дискусіях з актуальних проблем навчання та виховання; уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел, застосовувати її для розв'язання професійних завдань; здатність до</p> |                                                                                                                 |

креативності у виконанні творчих завдань, написанні проєктів;  
фахові компетентності: базові знання з теорії та практики самовиховання особистості; здатність здійснювати самодослідження, самоаналіз та самооцінку; проєктувати зміни власної особистості; уміння застосовувати основні методи та прийоми самовиховання; використовувати адекватні засоби саморегуляції особистості.

**5. Результати навчання**

Студенти повинні вміти: оперувати основними понятійними термінами самовиховного процесу; оперувати основними методами та прийомами педагогічного керівництва самовихованням; здійснювати соціальне діагностування готовності учнів до формування рефлексії самовизначення; систематично працювати над собою, вдосконалювати свою професійну готовність, використовувати сучасні методики та виховні форми роботи з дітьми в процесі здійснення керівництва самовихованням.

**6. Організація навчання курсу**

| Обсяг курсу                                   |                          |
|-----------------------------------------------|--------------------------|
| Вид заняття                                   | Загальна кількість годин |
| Лекції                                        | 12                       |
| семінарські заняття / практичні / лабораторні | 24                       |
| самостійна робота                             | 54                       |

**Ознаки курсу**

| Семестр       | Спеціальність           | Курс (рік навчання) | Нормативний/ Вибірковий |
|---------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|
| <b>Шостий</b> | <b>Соціальна робота</b> | <b>третій</b>       |                         |

**Тематика курсу**

| Тема, план | Форма заняття | Література | Завдання, год | Вага оцінки | Термін виконання |
|------------|---------------|------------|---------------|-------------|------------------|
|------------|---------------|------------|---------------|-------------|------------------|

**Модуль 1. Самовиховання і розвиток особистості**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                              |                            |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|
| <b>Тема 1.</b><br>Виховання та самовиховання – важливий компонент розвитку особистості<br>Суть процесу самовиховання.<br>Зв'язок між вихованням та самовихованням.<br>Розвиток самовиховання в історичному аспекті.<br>Українська народна педагогіка про значення самовиховання, самовдосконалення | Проблемна-лекція, інтерактивне практичне заняття | Березовська Л.І. Самовиховання та саморегуляція особистості: навч. посіб. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2011. 168 с.<br>Березовська Л.І. Самовиховання та саморегуляція особистості: навч.-метод. посіб. Видання друге доповнене. Івано-Франківськ: НАІР, 2015. 107 с. | Опрацювання лекційного матеріалу та вказаних у навчальному посібнику (автор Березовська Л.) завдань для самостійного та практичного опрацювання (2-4 години) | Максимальна оцінка 5 балів | Один тиждень |
| <b>Тема 2-3.</b><br>Самовиховання як діяльність і його психологічні особливості.<br>Роль свідомості і                                                                                                                                                                                              | Лекція (лекція-діалог), практичне заняття        | Самовиховання та саморегуляція особистості: навч. посіб. Київ:                                                                                                                                                                                                         | Опрацювання лекційного матеріалу та вказаних у навчальному посібнику                                                                                         | Максимальна оцінка 5 балів | Один тиждень |

|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                              |                            |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|
| самосвідомості у процесі самопізнання. Взаємозв'язок саморозвитку та самовиховання. Методи самовиховання.                                                                        |                                                                                                                                                                                                  | Видавничий Дім «Слово», 2011. 168 с. Березовська Л.І. Самовиховання та саморегуляція особистості: навч.-метод. посіб. Видання друге доповнене. Івано-Франківськ: НАІР, 2015. 107 с.                                                                | (автор Березовська Л.) завдань для самостійного та практичного опрацювання (4-6 годин)                                                                       |                            |              |
| <b>Тема 4.</b><br>Самооцінка та регулятивні операції у самовихованні<br>Самооцінка особистості.<br>Структура процесу самовиховання.<br>Саморегуляція.<br>Методи саморегуляції.   | Лекція-презентація з використанням мультимедійних технологій, практичне заняття.<br>Опитувальник «Як я розвиваю свої здібності».<br>Тест на визначення мотиваційної саморегуляції (А. Файзулаєв) | Самовиховання та саморегуляція особистості: навч. посіб. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2011. 168 с. Березовська Л.І. Самовиховання та саморегуляція особистості: навч.-метод. посіб. Видання друге доповнене. Івано-Франківськ: НАІР, 2015. 107 с. | Опрацювання лекційного матеріалу та вказаних у навчальному посібнику (автор Березовська Л.) завдань для самостійного та практичного опрацювання (2-4 години) | Максимальна оцінка 5 балів | Один тиждень |
| <b>Тема 5.</b><br>Організація процесу самовиховання.<br>Джерела розвитку самовиховання особистості.<br>Рушійні сили та механізми самовиховання.<br>Етапи та зміст самовиховання. | Лекція-діалог, практичне заняття.<br>Складання та захист проєктів на тему: «Самовиховання як фактор розвитку креативної особистості»                                                             | Самовиховання та саморегуляція особистості: навч. посіб. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2011. 168 с. Березовська Л.І. Самовиховання та саморегуляція особистості: навч.-метод. посіб. Видання друге доповнене. Івано-Франківськ: НАІР, 2015. 107 с. | Опрацювання лекційного матеріалу та вказаних у навчальному посібнику (автор Березовська Л.) завдань для самостійного та практичного опрацювання (2-4 години) | Максимальна оцінка 5 балів | Один тиждень |
| <b>Модуль 2. Роль самовиховання у соціальному становленні особистості</b>                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                              |                            |              |
| <b>Тема 6.</b><br>Вікові рівні самовиховання та їх характеристика<br>Елементарне самовиховання в дошкільному віці.                                                               | Лекція-презентація з використанням мультимедіа. Інтерактивне                                                                                                                                     | Самовиховання та саморегуляція особистості: навч. посіб. Київ: Видавничий                                                                                                                                                                          | Опрацювання лекційного матеріалу та вказаних у навчальному посібнику (автор                                                                                  | Максимальна оцінка 5 балів | Один тиждень |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                             |                            |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|
| Формування навичок самовиховання в молодшому шкільному віці.<br>Цілеспрямоване самовиховання в підлітковому віці.<br>Психологічні основи самовиховання в юнацькому віці.                                                                                                                                                                                   | практичне заняття                                                                | Дім «Слово», 2011. 168 с.<br>Березовська Л.І. Самовиховання та саморегуляція особистості: навч.-метод. посіб. Видання друге доповнене. Івано-Франківськ: НАІР, 2015. 107 с.                                                                           | Березовська Л.) завдань для самостійного та практичного опрацювання (2-4 години)                                                                            |                            |              |
| <b>Тема 7-8.</b><br>Свобода життєвого вибору – важлива складова самовиховання і самоформування особистості<br>Самореалізація як прояв соціального становлення особистості.<br>Етапи здійснення життєвого вибору в різні вікові періоди: підлітковий вік, старший шкільний вік, рання молодість.<br>Специфіка проведення професійно-просвітницьких заходів. | Лекція, інтерактивне практичне заняття (презентація проєктів)                    | Самовиховання та саморегуляція особистості: навч. посіб. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2011. 168 с.<br>Березовська Л.І. Самовиховання та саморегуляція особистості: навч.-метод. посіб. Видання друге доповнене. Івано-Франківськ: НАІР, 2015. 107 с. | Опрацювання лекційного матеріалу та вказаних у навчальному посібнику (автор Березовська Л) завдань для самостійного та практичного опрацювання (4-6 години) | Максимальна оцінка 5 балів | Один тиждень |
| <b>Тема 9.</b><br>Самовиховання як невід’ємний чинник формування особистості майбутнього соціального педагога                                                                                                                                                                                                                                              | Інтерактивне практичне заняття, мозковий штурм.                                  | Самовиховання та саморегуляція особистості: навч. посіб. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2011. 168 с.<br>Березовська Л.І. Самовиховання та саморегуляція особистості: навч.-метод. посіб. Видання друге доповнене. Івано-Франківськ: НАІР, 2015. 107 с. | Опрацювання лекційного матеріалу та вказаних у навчальному посібнику (автор Березовська Л) завдань для самостійного та практичного опрацювання (2-4 години) | Максимальна оцінка 5 балів | Один тиждень |
| <b>Тема 10-11.</b><br>Творчість як професійна якість соціального педагога<br>Сутність творчості як психологічного                                                                                                                                                                                                                                          | Інтерактивне практичне заняття, тренінг професійного саморозвитку та самовдоско- | Самовиховання та саморегуляція особистості: навч. посіб. Київ:                                                                                                                                                                                        | Опрацювання лекційного матеріалу та вказаних у навчальному посібнику                                                                                        | Максимальна оцінка 5 балів | Один тиждень |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                             |                            |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|
| феномена.<br>Значення творчості як важливої професійної якості соціального педагога.<br>Шляхи розвитку творчого потенціалу соціального педагога                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | налення                                                      | Видавничий Дім «Слово», 2011. 168 с.<br>Березовська Л.І. Самовиховання та саморегуляція особистості: навч.-метод. посіб. Видання друге доповнене. Івано-Франківськ: НАІР, 2015. 107 с.                                                                | (автор Березовська Л) завдань для самостійного та практичного опрацювання (4-6 годин)                                                                       |                            |              |
| <b>Тема 12.</b><br>Використання технік самонавіювання у самовихованні студентів.<br>Діагностичні методики для оцінювання й самооцінювання особистості майбутнього соціального педагога.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Інтерактивне практичне заняття, Діагностичний інструментарій | Самовиховання та саморегуляція особистості: навч. посіб. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2011. 168 с.<br>Березовська Л.І. Самовиховання та саморегуляція особистості: навч.-метод. посіб. Видання друге доповнене. Івано-Франківськ: НАІР, 2015. 107 с. | Опрацювання лекційного матеріалу та вказаних у навчальному посібнику (автор Березовська Л) завдань для самостійного та практичного опрацювання (2-4 години) | Максимальна оцінка 5 балів | Один тиждень |
| <b>7. Система оцінювання курсу</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                             |                            |              |
| Загальна система оцінювання курсу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                              | Вид контролю – залік. Максимальна оцінка – 100 балів, з них – 50 балів – за практичні заняття (25 балів за поточне оцінювання, 20 балів – за контрольну роботу та 5 балів – самостійну роботу та 50 балів за написання письмової роботи               |                                                                                                                                                             |                            |              |
| Семінарські заняття                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                              | Максимальна оцінка - 50 балів                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                             |                            |              |
| Умови допуску до підсумкового контролю                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                              | Виконання 50% завдань                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                             |                            |              |
| <b>8. Політика курсу</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                             |                            |              |
| Неприпустимі плагіат та списування.<br>Лекційні заняття не відпрацьовуються, але знання лекційного матеріалу обов'язкове.<br>Пропуски практичних занять відпрацьовуються наступним чином: опрацювання теми, а також виконання письмових завдань з теми.<br>Якщо студент пропустив (не відпрацював) більше 50% занять, він повинен скласти тести (на платформі дистанційного навчання) і тільки тоді буде допущений до складання іспиту.<br>Обов'язковим є написання контрольної роботи та виконання самостійної роботи.                                                          |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                             |                            |              |
| <b>9. Рекомендована література</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                             |                            |              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Главацька О.Л. Основи самовиховання особистості. Навчально-методичний посібник. – Тернопіль, 2008. – 206 с.</li> <li>2. Головатий М.Ф. Соціальна політика і соціальна робота: Термінол. – понятійн. слов. /М.Ф.Головатий, М.Б. Панасюк.- К.: МАУП, 2005. – 560 с.</li> <li>3. Гриньова М.В. Саморегуляція: навчально-методичний посібник / М.В.Гриньова. – Полтава : АСМІ, 2008. – 268 с.</li> <li>4. Гребенюк Г.С. Розвиток спроможності спеціаліста до саморегуляції // Педагогіка і психологія. – 2005. - №3. – С.89-97.</li> </ol> |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                             |                            |              |

5. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Монографія. – Тернопіль: Економічна думка, 2002. – 186с.
6. Шевчук О.М. Самовиховання і саморегуляція особистості: навч. посіб. 2-е вид., переробл. та доповн. Умань: Софія, 2011. 128 с.

**Викладач Березовська Л.І.**