

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Факультет педагогічної освіти та соціальної роботи
Кафедра соціальної роботи та педагогіки вищої школи

СИЛАБУС
вибіркової навчальної дисципліни

«Саморозвиток та саморегуляція особистості»

Підготовки магістрів

спеціальності: 01 Освіта/Педагогіка

**освітньо-професійної програми: 011 Освітні, педагогічні науки Освітні,
педагогічні технології**

Луцьк - 2021

Силабус навчальної дисципліни «Саморозвиток та саморегуляція особистості» підготовки магістрів, спеціальності: 01 Освіта/Педагогіка, за освітньою програмою: Педагогіка вищої школи

Розробник: Косинська О.А., кандидат педагогічних наук, доцент

Силабус навчальної дисципліни затверджено на засіданні кафедри соціальної роботи та педагогіки вищої школи протокол № 3 від 9 вересня 2020 р.

Завідувач кафедри:



(Чернета С.Ю)

© Косинська О.А., 2021 р.

СИЛАБУС

«САМОРОЗВИТОК ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ»

I. Опис навчальної дисципліни

Таблиця 1.

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	01 Освіта/Педагогіка 011 Освітні, педагогічні науки Педагогіка вищої школи Магістр	Вибіркова
Кількість годин / кредитів 112 /4		Рік навчання <u> 5 </u>
		Семестр <u> 10-й </u>
ІНДЗ: <u>є / немає</u>		Лекції <u> 14 </u> год.
		Практичні (семінарські) <u> 18 </u> год. Лабораторні <u> </u> год. Індивідуальні <u> </u> год.
		Самостійна робота <u> 80 </u> год.
		Консультації <u> 8 </u> год.
	Форма контролю: залік	
Мова навчання	українська	

II. Інформація про викладача (-ів)

Косинська Олена Анатоліївна

Науковий ступінь: кандидат педагогічних наук

Вчене звання: доцент

Посада: доцент

Контактна інформація: 0678725011, olenakosinska55@ukr.net

Дні занять: відповідно до розкладу

III. Опис дисципліни

1.Анотація курсу. Навчальний курс спрямований на вивчення психолого педагогічних засад саморозвитку та саморегуляції особистості і компетентністному підходу до професійної підготовки фахівців педагогіки вищої школи. Вивчення курсу ґрунтується на системному підході до самодіагностики, самоаналізу, саморозвитку та саорегуляції особистості. Розглядаються як загальні підходи до саморозвитку особистості, так і професійний саморозвиток. Поряд із вивченням теоретичних положень формуються навички самодіагностики, самоаналізу та розробки програми саморозвитку, використання засобів саморегуляції. Отримані знання, уміння та навички сприятимуть підвищенню професійної компетентності майбутніх викладачів закладів вищої освіти, їх готовності кваліфіковано консультиувати

та організувати саморозвиток та саморегуляцію студентів, допомагатиме подальшому особистісному та професійному розвитку.

2.Пререквізити: вивчення дисципліни базується на курсах: «Педагогіка і психологія в освіті», «Компетентнісна модель фахівця».

Постреквізити: на базі знань, умінь та навичок, отриманих при вивченні дисципліни будуть вивчатися такі навчальні курси: «Педагогічна діагностика і оцінка», «Технології тьюторської діяльності»

3.Мета і завдання навчальної дисципліни.

Метою вивчення навчальної дисципліни «Саморозвиток та саморегуляція» забезпечити майбутніх викладачів закладів вищої освіти знаннями і вміннями самопізнання та саморозвитку особистості, розробляти програму саморозвитку та надавати консультативну і організаційну допомогу з питань самопізнання, саморозвитку, самореалізації особистості в роботі із студентами в процесі педагогічної діяльності.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Компетентнісна модель фахівця» є:

- розкрити сутність понять «саморозвиток» та «саморегуляція» особистості, з'ясувати структуру та динаміку їх протікання;
- засвоєння студентами змісту, методів, засобів самопізнання, саморозвитку, самореалізації і саморегуляції особистості, оволодіння ними та застосування у практичній діяльності;
- сформувати навички самодіагностики особистісних якостей та формування програми особистісного та професійного саморозвитку;
- освоїти методи саморегуляції особистості;
- виробити навички надання консультативної допомоги студентам щодо саморозвитку та саморегуляції особистості.

4. Результати навчання (компетентності).

Фахові: Здатність застосовувати інноваційні педагогічні технології з урахуванням особливостей підготовки фахівців за різними спеціальностями. Здатність планувати і проводити теоретичні та емпіричні дослідження у сфері освіти. Здатність організувати управління і самоуправління освітнім процесом. Здатність до самоосвіти і професійного самовдосконалення. Здатність створювати просвітницькі програми популяризації освіти, науки та культури. Здатність створювати просвітницькі програми популяризації освіти, науки та культури

Загальні: Прагнення до формування та розвитку комунікативних здібностей, міжособистісної взаємодії у професійній сфері. Здатність до рефлексії

власного освітнього та професійного досвіду, критичного оцінювання результатів діяльності; готовність до постійного саморозвитку та самовдосконалення; прояв допитливості, пізнавального інтересу, розуміння способів їх реалізації у процесі самонавчання; готовність до реалізації власного аксіологічного потенціалу. Здатність до передання набутих знань іншим людям на основі застосування сучасної педагогічної методології, набуття вмінь постійного професійного самовдосконалення й самоосвіти з метою актуалізації знань про правову дійсність, збереження власного потенціалу актуального та інноваційного мислення. Здатність до критичного осмислення освітянських проблем у навчанні та/або професійній діяльності на межі інтеграції предметних галузей. Здатність до зрозумілого і недвозначного донесення власних висновків, а також знань і пояснень, що їх обґрунтовують, до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються

5. Структура навчальної дисципліни.

Таблиця 2.

Таблиця №2

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. Психолого-педагогічне обґрунтування самовиховання та саморегуляції					
Тема 1. Теоретико-методичні основи реалізації самовиховання та саморегуляції особистості	11	2	2	8	0,5
Тема 2. Психолого-педагогічні засади самовиховання, самопізнання та саморегуляції.	9	-	2	9	0,5
Разом за модулем 1	20	2	4	17	1
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. Технологія самопізнання та саморегуляції в процесі самовиховання					
Тема 3. Пізнання задатків та здібностей людини.	14	2	2	9	1

Тема 4. Самооцінка особистості у саморозвтку та саморегуляції особистості.	14	2	2	9	1
Тема 5. Пізнання темпераменту, характеру, інтересів і потреб людини.	14	-	2	9	1
Тема 6. Саморозвиток здібностей та удосконалення характеру	14	2	2	9	1
Тема 7. Резерви успішної діяльності.	14	2	2	9	1
Разом за змістовим модулем 3	70	6	10	45	5
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III Технологія релаксації, самонавіювання та саморегуляції					
Тема 8. Вплив на оточуючих.	15	2	2	9	1
Тема 9. Емоційна саморегуляція.	13	2	2	9	1
Разом за змістовим модулем 3	30	4	4	18	2
Всього годин:	120	14	18	80	8

5. Завдання для самостійного опрацювання.

Виконання всіх самостійних завдань ґрунтується на попередньому вивченні та опрацюванні теоретичного матеріалу. Самостійні завдання оформляються письмово у вигляді повідомлень, складених та правильно оформлених конспектів, таблиць тощо. Завдання виконуються до кожної теми практичних (семінарських) занять та представляються на практичних заняттях.

6. Політика оцінювання

Теми пропущених семінарських (практичних) занять студент опрацьовує самостійно, робить конспект питань, які виносилися на розгляд, чи виконує встановлені викладачем завдання у письмовій формі і може отримати кількість балів, відведену на тему.

При виконанні завдань студент повинен дотримуватися правил академічної доброчесності.

Якщо студента не влаштовує кількість балів, отриманих за практичне (семінарське) заняття чи модульну контрольну роботу, він може перескласти у тижневий термін за домовленістю з викладачем, але не більше одного разу.

7. Підсумковий контроль

Підсумковий контроль проводиться у формі заліку.

Питання до заліку:

1. Значення самовиховання у процесі формування особистості.
2. Самовиховання особистості: історичний аспект.
3. Самовиховання та самореалізація.
4. Самовиховання та саморозвиток.
5. Умови успішного самовиховання.
6. Формування здібностей та розвиток інтересів у процесі самовиховання.
7. Формування і корекція потреб у процесі самовиховання.
8. Формування характеру у процесі навчання.
9. Вплив колективної свідомості на самовиховання.
10. Етапи самовиховання.
11. Самореалізація особистості.
12. Самореалізація у професійній діяльності.
13. Самореалізація через розвиток багатогранності власної особистості.
14. Самореалізація як представника певної культури.
15. Самореалізація як представника певної статі.
16. Загальні здібності людини, їх різновид.
17. Знання про темперамент і характер людини.
18. Значення самовиховання у процесі формування особистості.
19. Консультативна допомога у процесі самовиховання.
20. Мета пізнання людських здібностей та задатків.
21. Методи організації самовиховання учнів.
22. Етапи роботи над собою.
23. Методи самовиховання.
24. Методи самопізнання.
25. Особливості пізнання та його роль у житті. Можливості самопізнання і пізнання інших людей.
26. Джерела пізнання. Шляхи успішного пізнання себе та інших.
27. Загальні схеми самовивчення.
28. Ситуації, в яких виникає необхідність рекомендації самовивчення окремих психологічних якостей учня.
29. Самоаналіз рис характеру за допомогою підбору і класифікації популярних визначень особистісних властивостей. Застосування

методики «Особистісний автопортрет», «Самовизначення акцентуацій».

30. Мета пізнання людських задатків. Методи самовивчення професійних схильностей та інтересів.
31. Самооцінка особистості, “Я-концепція”. Чинники формування самооцінки.
32. Самооцінка особистості як перший крок до самотворення.
33. Самооцінка та її суб’єктивність.
34. Самооцінка та успіх.
35. Методики самооцінки особистості. Методики самооцінки інтелектуальних здібностей.
36. Використання творчих завдань для самовивчення. Методика уявних ситуацій. Метод самохарактеристики.
37. Методи саморегуляції особистості.
38. Методики вивчення властивостей темпераменту і рис характеру.
39. Можливості впливу на поведінку інших.
40. Можливості самопізнання і пізнання інших людей.
41. Напрями самовиховання.
42. Ознаки самовиховання.
43. Основи взаєностосунків людей.
44. Особливості пізнання та його роль у житті.
45. Пізнання взаєностосунків людей.
46. Пізнання задатків та здібностей людини.
47. Пізнання темпераменту, характеру, інтересів і потреб людини.
48. Потреби людини та їх значення у процесі самовиховання.
49. Прийоми самовиховання.
50. Психолого-педагогічні засади самопізнання особистості.
51. Регуляція емоційних станів інших людей.
52. Регуляція поведінки, думок та образів.
53. Резерви успішної діяльності.
54. Розвиток здібностей та удосконалення характеру.
55. Роль емоційної саморегуляції.
56. Темперамент і характер як особистісні якості.
57. Трудова діяльність і характер особистості.
58. Управління вчинками інших людей.
59. Характер і спілкування.
60. Шляхи успішного пізнання себе та інших.

8. Шкала оцінювання

Таблиця 3.

Оцінка в балах за всівидинавчальної діяльності	Оцінка
90 – 100	Відмінно
82 – 89	Дуже добре
75 - 81	Добре
67 -74	Задовільно
60 - 66	Достатньо
1 – 59	Незадовільно

8.Рекомендована література та інтернет-ресурси:

Основна:

1. Алексеева Т. Творити себе (реалізація ідеї самопізнаннясамоствердження в сучасній школі) / Таміла Алексеева // Уроки української. – 2004. – № 10. – С. 42–43.

2. Бех І. Д. Виховання особистості : [наук. видання] / Бех І. Д. – К. : Либідь, 2003. – 280 с. – (Особистісно орієнтований підхід: теоретикотехнологічні засади ; т. 1). – ISBN 966-06-0297-9 (Кн. 1).

3. Борова Т. Шляхи формування вмій самокорекції в учнів загальноосвітніх шкіл / Тетяна Борова // Рідна школа. – 2003. – № 1. – С. 37–39.

4. Бухлова Н. Самоосвіта й самореалізація особистості / Н. Бухлова // Завуч. – 2003. – № 8. – вкладка.

5. Грибенюк Г. С. Розвиток спроможності спеціаліста до саморегуляції / Г. С. Грибенюк // Педагогіка і психологія. – 2005. – № 3. – С. 89–98.

6. Демиденко В. К. Самореалізація: сутність, становлення, розвиток / В. К. Демиденко // Педагогіка і психологія. – 2004. – № 2. – С. 31–36.

7. Еременко Н. И. Профилактика вредных привычек / Еременко Н. И. – Волгоград : Издательство «Панорама», 2006. – 80 с. – ISBN 5-9666-0053-8 17. Загальна психологія : [практикум : навчальний посібник] / Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. – [2-е вид.]. – К. : Каравела, 2005. – 280 с. – ISBN 966-8019-48-2

8. Занюк С. Мотивація та саморегуляція учня / Сергій Занюк. – К. : Главник, 2004. – 96 с. – (Психолог. інструментарій). – ISBN 966-8479-07-6

9. Критериально-ориентированный нормативный тест умственного развития (КОНТУР) / [под ред. Ю. З. Гильбуха]. – К. : НПЦ Перспектива, 1998. – 72 с. – ISBN 966-7038-26-2

10. Кузікова С. Б. К 89 Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Монографія. – Суми: Видавництво СумДПУ, 2020. – 324 с.
11. Кучерявий І. Т. Творчість – основа розвитку потенційних джерел особистості : [навч. посібник] / І. Т. Кучерявий, О. І. Клепиков. – К. : Вища школа, 2000. – 288 с. – ISBN 5-11-004802-9
12. Озеркова І. Рольові ігри як технологія самовиховання / І. Озеркова // Завуч. – 2001. – № 23–24 (101–102). – С. 57–61.
13. Оржеховська В. М. Посібник з самовиховання / Оржеховська В. М., Хілько Т. В., Кириленко С. В. – К., 1996. – 192 с.
14. Осипова А. А. Общая психокоррекция : [учебное пособие для студентов вузов] / Осипова А. А. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 512 с.
15. Поліщук О.М. Ресурси саморозвитку особистості/ Поліщук О.М. – Психологія саморозвитку особистості:збірник наукових праць [Електронний документ]/ за ред.Н.В.Чепелевої, Я.Ф.Андреевої. –Чернівці – Київ, 2016. – 284, - С.64-82.
16. Самовиховання і саморегуляція особистості : Навчальний посібник // Уклад.: О.М. Шевчук. – 2-е вид., переробл. та доповн. – Умань: РВЦ «Софія», 2011. – 128 с.
17. Самовиховання в роки ранньої юності // Все для вчителя. – 2000. – № 23. – С. 12–13.
18. Селевко Г. Технология самовоспитания школьников / Селевко Г., Левина О. // Сельская школа. – 2002. – № 2. – С. 30–38.
19. Селевко Г. Технология самовоспитания школьников. Познай себя / Селевко Г., Закатова И., Левина О. // Сельская школа. – 2002. – № 5. – С. 46–51.
20. Сергєєнкова О.П. Самопізнання: Навчально- методичний посібник / Сергєєнкова О.П. - Черкаси:Видавець Чебаненко Ю.А., 2011. - 334с.
21. Синельников В. М. Самовиховання як діяльність і його психологічні особливості / В. М. Синельников // Педагогіка і психологія. – 2005. – № 3. – С. 34–41.
22. Сухомлинський В. А. Сто порад учителю / В. А. Сухомлинський. – Київ : «Радянська школа», 1984. – 254 с.
23. Тест-опросник личностной зрелости / [под ред. Ю. З. Гильбуха]. – К. : НПЦ Перспектива, 1995. – 24 с.
24. Трухін І. О. Методи організації самовиховання учнів / І. О. Трухін, О. Т. Шпак // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 3. – С. 5– 16.
25. Шапарь В. Б. Как читать человека по лицу, почерку, позе, мимике, жестам / В. Б. Шапарь. – Харьков : ООО Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2010. – 336 с. : ил. – ISBN 978-966-14-0477-8

26. Шапарь В. Б. Курс практической психологии / В. Б. Шапарь. – Харьков : ООО Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2009. – 416 с. – ISBN 978-966-14-0296-5

27. Шевченко В. Саморозвиток як чинник становлення творчої особистості / В. Шевченко // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2004. – № 2–3. – С. 5–6. 63.

28. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання : [навч. посібник] / Яценко Т. С. – К. : Вища шк., 2004. – 679 с. : іл. – ISBN 966-642-169-0

Додаткова:

1. Балютіна К. Засоби формування у школярів самооцінних суджень / К. Балютіна // Початкова школа. – 2004. – № 4. – С. 19–22.

2. Бобир О. В. Етикет учителя : [навчально-методичний посібник для ВНЗ] / Бобир О. В. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2009. – 216 с. – ISBN 978966-194-000-9

3. Гільбух Ю. З. Як учитися і працювати ефективно. НОП для учнів гімназій і ліцеїв / Гільбух Ю. З. – [2-е вид., перероб.] – К. : фірма «ВІПОЛ», 1993. – 128 с. – ISBN S-8238-0166-1

4. Лернер П. О жизненном самоопределении школьников / П. Лернер // Домашнее воспитание. – 2002. – № 5. – С. 2.

5. Паскар Ю. Тренінг – це можливість самовиховання / Ю. Паскар // Шкільний світ. – 2004. – №38. – С. 6–7.

6. Рева Ю. Самоосвіта та творчість підлітків / Рева Ю. // Завуч. – 2002. – С. 6–7.

7. Самооцінка учня / [упоряд. : С. Максименко, Н. Шевченко, О. Главник]. – К. : Главник, 2004. – 112 с. – (Психол. інструментарій). – ISBN 966-8479-06-8

8. Троицкая И. Формирование саморегуляции у младших школьников / Троицкая И. // Воспитание школьников. – 2003. – № 6. – С. 15–18

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека українських підручників <http://pidruchniki.ws>

2. Державна науково-педагогічна бібліотека України ім. В. О. Сухомлинського www.dnpb.gov.ua

3. Національна бібліотека України імені В.В. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>

4. Національна доктрина розвитку освіти в Україні. [Електронний ресурс] / Спосіб доступу: <http://osvita.in.ua/index.php?option>. Загол. з екрана

5. Серія «мастера психологии» <http://aboutyourself.ru/obshpsv/niastera-psixologii.html>