

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Кафедра спеціальної та інклюзивної освіти

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Завідувач кафедри

Г. І. Слосанська

«09» вересня 2025 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи самовиховання

Рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський)</u>
Галузь знань	<u>01 Освіта/Педагогіка</u> (шифр і назва галузі знань)
Спеціальність	<u>016 Спеціальна освіта</u> (код і найменування спеціальності)
Освітня програма	<u>Логопедія</u> (найменування освітньої програми)
Мова навчання	<u>українська</u>

2025 – 2026 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи самовиховання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти .

Розробник:

Т. М. Цегельник – доктор філософії, доцент, доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри спеціальної та інклюзивної освіти.

Протокол № 2 від 09 вересня 2025 р.

Завідувач кафедри

спеціальної та інклюзивної освіти



Ганна СЛОЗАНСЬКА

1. Опис навчальної дисципліни

1	Освітня програма	Логопедія.
2	Спеціальність	016 Спеціальна освіта
3	Галузь знань	01Освіта/Педагогіка
4	Ступінь вищої освіти	Перший (бакалаврський)
5	Статус дисципліни	Вибіркова
6	Мова навчання	Українська
7	Курс	2
8	Семестр	3
9	Кількість змістових модулів	2
10	Форма підсумкового контролю	Залік
11	ІНДЗ	-
11	Обсяг дисципліни в кредитах ECTS	3 кредити
12	Загальна кількість годин	90
13	Аудиторні заняття (год.)	Денна форма – 30, заочна форма – 18
14	Лекції (год.)	Денна форма – 14, заочна форма – 8
15	Семінарські заняття (год.)	Денна форма – 16 заочна форма – 10
16	Практичні заняття (год.)	Денна форма – -, заочна форма – -
17	Самостійна робота студента (год.)	Денна форма – 60, заочна форма – 72

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:
для денної форми навчання – 30 % до 70%;
для заочної форми навчання – 20% до 80%

2. Мета навчальної дисципліни

Метою вивчення курсу «Основи самовиховання» є формування цілісного уявлення про внутрішні стимули самовиховання та саморозвитку особистості, розвитку навичок самопізнання, психологічної саморегуляції; забезпечити майбутніх фахівців знаннями і вміннями самовиховання та саморозвитку особистості, розробляти програму саморозвитку та надавати консультативну і організаційну допомогу з питань самопізнання, саморозвитку, самореалізації особистості в роботі із колегами.

Завдання:

- формування усвідомленої мотивації до власного удосконалення, саморозвитку та самореалізації;
- показати значення самопізнання, самовиховання та самореалізації в житті людини;
- ознайомити з основними теоретико-методологічними підходами та діагностично-методичними засадами саморозвитку;

– психології самопізнання та підготувати студентів до самостійного дослідження та прийомів інтроспекції в галузі самопізнання та саморозвитку, вироблення готовності до впливу стресогенних факторів зовнішнього середовища.

3. Результати навчання

Вивчення навчальної дисципліни «Основи самовиховання» забезпечує досягнення здобувачами таких *результатів навчання*:

знати:

- сучасні теорії та концепції самопізнання та саморозвитку особистості;
- значення самовиховання та самореалізації в житті людини;
- шляхи професійного самопізнання та створення умов кар'єрного успіху;
- мотиви, способи, цілі механізми самопізнання та саморозвитку;
- соціально-психологічні підходи і діагностичні методи самопізнання та саморозвитку;

вміти:

- виявляти і аналізувати детермінанти змін психічних станів, психічних явищ, поведінкових виявів особистості в різних життєвих ситуаціях;
- визначати особистісні складові шляхів самовиховання та саморозвитку; проводити діагностичні заходи, інтерпретувати прояви індивідуальності особистості;
- здійснювати комплексні психологічні заходи щодо вироблення особистісних стратегій самопізнання, самовиховання, самореалізації.

4. Програма навчальної дисципліни

4.1. Зміст навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Зміст та особливості самовиховання особистості.

Тема 1. Самовиховання, його значення та завдання.

Значення самовиховання у процесі формування особистості. Самовиховання як усвідомлений, керований самою особистістю саморозвиток. Зв'язок між вихованням і самовихованням.

Система самовиховання особистості. Ознаки та діагностика самовиховання.

Структура потреб людини. Класифікація потреб. Місце потреби у самореалізації в цих класифікаціях. Співвідношення понять «самореалізація», «самовираження», «самоствердження», «самоактуалізація».

Сенс життя і призначення людини. Реалізація людини у різних сферах життєдіяльності.

Тема 2. Методи самовиховання особистості

Методи самовиховання. Напрями та завдання самовиховання: формування корисних потреб, інтересів, вмінь, звичок, корекція рис характеру, усунення шкідливих звичок. Формування і корекція потреб. Викорінення негативних і формування корисних звичок. Формування здібностей, розвиток інтересів та знань.

Умови успішного самовиховання.

Прийоми самовиховання: самонаказ, самопідбадьорювання, самопохвала та самовинагородження, самозасудження і самопокарання, самопереконавання, перенесення на себе якостей іншої людини, ілюзорна зміна патогенної ситуації, робота над минулим, ілюзорне подолання перешкод, самоаналіз, планування майбутньої поведінки, цілеспрямоване наслідування.

Тема 3 . Самооцінка особистості як перший крок самотворення

Самооцінка та її суб'єктивність. Самооцінка та успіх. Адекватність самооцінки. Методика самооцінки особливостей вищої нервової діяльності. Методики виявлення ставлення людини до себе. Методики виявлення схильності до психологічного захисту. Методи самовивчення комунікативних якостей. Оцінка власних соціальних ролей.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Методики самовиховання особистості.

Тема 4. Майндфулнес – тренінг усвідомленості

Концепція усвідомленості. Основні принципи тренінгу усвідомленості. Основи практики майндфулнес. Особи, що відіграли важливу роль у розвитку концепції майндфулнес. Механізми та застосування тренінгу усвідомленості. Роль усвідомленості в зниженні стресу Теорії стресу. Причини стресу. Стилі подолання стресу Зниження стресу за допомогою медитації (MBSR). Когнітивна терапія, що базується на усвідомленості (МВСТ). Діалектична поведінкова терапія (DBT). Медитація усвідомленості. Етапи тренінгу усвідомленості. Майндфулнес у повсякденному житті (усвідомлене харчування (англ. mindful eating); усвідомленість у русі, айндуфл-йога (усвідомленість у русі – mindful movement), повторення мантр по дорозі до школи, на роботу, у магазин, медитація теперешнього моменту (усвідомлення без вибору – англ. choiceless awareness)). Усвідомлене батьківство: ідеї для сімейних практик майндфулнес. Кайндфулнес (добррозичлива усвідомленість)

Тема 5. Схема-терапія у самовихованні особистості

Поняття «схеми», теоретичне підґрунтя.. Від когнітивно-поведінкової терапії до терапії схем. Приклади положень когнітивно-поведінкової терапії, які не працюють під час роботи з людьми з розладами особистості. Основні поняття. Ранні дезадаптивні схеми. Джерела схем. Області схеми. Умовні та безумовні схеми. Вплив дій на схеми. Неадаптивні копінг-стилі подолання схем. Дві фази схема-терапії. Діагностично-виховна фаза. Фаза зміни. Цілі діагностично-виховної фази та її детальний перебіг. Детальний перебіг діагностики та навчання пацієнта. Анкети оцінювання схем. Оцінка образів пацієнта з його схем. Оцінка темпераменту. Перебіг терапії – техніки, що застосовуються на фазі змін Частки схем – характеристика і терапевтична робота. Використання схема-терапії в лікуванні межового розладу особистості. Схема-терапія в лікуванні нарцисичного розладу особистості.

Тема 6. Основи самоорганізації особистості. Тайм-менеджмент.

Принципи та методи тайм-менеджменту. Індивідуальний фонд часу і його структура. Поняття часової перспективи. Внутрішні концепції часу. Прийоми виконання розкладу при простому плануванні. Значення використання біоритміки. Індивідуальний стиль. Складання рамкового плану дня.

Тема 7. Окреслення особистих кордонів, їх роль у самовихованні.

Поняття «особисті кордони». Ознаки особистих кордонів. Розуміння та значення особистих кордонів. Ознаки пористих особистих кордонів. Жорсткі особисті кордони, їхні ознаки та приклади виявів. Здорові особисті кордони. Дієві кроки у формуванні особистих кордонів.

Найпоширеніші реакції на встановлення особистих кордонів. Сфери у яких нам зазвичай потрібні особисті кордони: сім'я, робота, романтичні стосунки, дружба, технології.

Порушення особистих кордонів. Методика захисту особистих кордонів.

4.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	кількість годин										
	усього	денна форма					усього	заочна форма			
		у тому числі						у тому числі			
		лекції	семінарські заняття	практичні заняття	самостійна робота	лекції		семінарські заняття	практичні заняття	самостійна робота	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Зміст та особливості самовиховання особистості											
Тема 1. Самовиховання, його значення та завдання.	12	2	2		8	12	1	1		10	
Тема 2. Методи самовиховання особистості.	12	2	2		8	13	2	1		10	
Тема 3. Самооцінка особистості як перший крок самотворення.	12	2	2		8	13	1	2		10	
Разом за змістовим модулем	36	6	6		24	38	4	4		30	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Методики самовиховання особистості.											
Тема 4. Майндфулнес – тренінг усвідомленості	12	2	2		8	12	1	1		10	
Тема 5. Схема-терапія у самовихованні особистості.	12	2	2		8	12	1	1		10	
Тема 6. Основи самоорганізації особистості. Тайм-менеджмент.	12	2	2		8	14	1	2		11	
Тема 7. Особисті кордони та їх роль у самовихованні. Резерви успішної діяльності.	18	2	4		12	14	1	2		11	
Разом за змістовим модулем	54	8	10		36	52	4	6		42	
Всього годин	90	14	16	-	60	90	8	10		72	

4.3. Теми лекцій

№ теми	Назва теми	кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Тема 1. Самовиховання, його значення та завдання.	2	1
2	Тема 2. Методи самовиховання особистості.	2	2
3	Тема 3. Самооцінка особистості як перший крок самотворення.	2	1
4	Тема 4. Майндфулнес – тренінг усвідомленості	2	1
5	Тема 5. Схема-терапія у самовихованні особистості.	2	1
6	Тема 6. Основи самоорганізації особистості. Тайм-менеджмент.	2	1
7	Тема 7. Особисті кордони та їх роль у самовихованні. Резерви успішної діяльності.	2	1
	Всього годин	14	8

4.4. Теми семінарських занять

№ теми	Назва теми	кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Тема 1. Самовиховання, його значення та завдання.	2	1
2	Тема 2. Методи самовиховання особистості.	2	1
3	Тема 3. Самооцінка особистості як перший крок самотворення.	2	2
4	Тема 4. Майндфулнес – тренінг усвідомленості	2	1
5	Тема 5. Схема-терапія у самовихованні особистості.	2	1
6	Тема 6. Основи самоорганізації особистості. Тайм-менеджмент.	2	2
7	Тема 7. Особисті кордони та їх роль у самовихованні. Резерви успішної діяльності.	4	2
	Всього годин	16	10

4.5. Теми практичних занять

4.6. Самостійна робота

№ теми	Назва теми	кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Проаналізувати літературу та дати визначення понять: саморозвиток, самовиховання, його значення та завдання.	8	10
2	Скласти «банк методик» самодіагностики, який спрямовано на самопізнання та самовиховання особистості.	8	10
3	Скласти «банк методик» самодіагностики, який спрямовано на визначення самооцінки.	8	10
4	Скласти тренінг з елементами майндфулнесу.	8	10
5	Скласти поради щодо використання схема-терапії у самовихованні особистості.	8	10
6	Скласти «банк методик» по управлінню та саморегуляції емоційних станів.	8	11
7	Проаналізувати літературу з метою визначення поняття «особистих кордонів»	12	11
	Всього годин	60	72

5. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: усне опитування, письмові завдання, тести, участь у дискусіях та обговореннях, доповіді, презентації, метод «case study», тестові методики.

6. Форми контролю

У процесі вивчення дисципліни використовуються такі форми контролю:

- поточний контроль здійснюється у формі оцінювання результатів навчальної діяльності студентів на семінарських та практичних заняттях та виконання ними завдань самостійної роботи;
- підсумковий контроль проводиться у формі заліку (тестування на сервері електронних ресурсів MOODLE у термін, визначений графіком підсумкового контролю).

7. Критерії та порядок оцінювання результатів навчання

За роботу на семінарському занятті студент може отримати максимум 10 балів.

10-9 балів: студент дає повну, ґрунтовну, аргументовану відповідь, розкриває і науково обґрунтовує теоретичні положення, виявляє уміння аналізувати, порівнювати, виділяти головне, висловлює власні судження та особисте ставлення; відповідь відзначається системністю, послідовністю, логічністю викладу думок і творчим підходом.

8-7 бали: студент з похибками демонструє знання основного матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхневу обізнаність у проблемних питаннях семінару, допускає помилки при викладі матеріалу, але спроможний усунути їх із допомогою викладача.

6-5 бали: студент демонструє фрагментарні знання матеріалу семінарського заняття, що складає менше 50% необхідного обсягу, не знає основної термінології, не вміє висловлюватися логічно.

4-2 бали: відповідь на питання є фрагментарною, у ній допущені суттєві помилки.

1 бал: студент не володіє знаннями з семінарського заняття, відповідь неправильна.

0 балів: відповідь на питання відсутня.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

МОДУЛЬ I (поточне тестування та самостійна робота)							ІНДІВ	СУМА
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	20	100
10	10	10	10	10	10	10+10		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для заліку	
90 – 100	A	зараховано	Здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповідь.
82-89	B	зараховано	Здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує справи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна
74-81	C		Здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти самостійно вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на

			практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.
64-73	D	зараховано	Здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.
60-63	E		
35-59	FX	незараховано з можливістю повторного складання	Здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять значну частину навчального матеріалу
0-34	F	незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.

8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

1. Мультимедійний проектор – демонстрація презентацій.
2. Комп'ютери з доступом до Інтернету – проведення підсумкового контролю.

9. Рекомендована література

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2012.
2. Богдан Л.М. Самовиховання та саморегуляція особистості. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017.
3. Бойправ М.Д. Психологія виховання та самовиховання. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2007.
4. Гельвецій К. А. Про людину, її розумові здібності та її виховання. Київ : Основи, 2013.
5. Главацька О.Л. Основи самовиховання особистості: навчально-методичний посібник. Київ : Кондор, 2012. 206 с.
6. Грибенюк Г.С. Розвиток спроможності спеціаліста до саморегуляції. Київ : Педагогіка і психологія, 2005.
7. Грищенко С.В. Самовиховання особистості: монографія. Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2009.
8. Калініченко А.І. Як займатися самовихованням (методичні рекомендації). Вінниця, 2001.– 61с.
9. Оржеховська В.М., Хілько Т.В., Кириляк С.В. Посібник з самовиховання. К. : ІЗМН, 1996. 192 с.

10. Пехота О.М., Старовойт Л. В., Серета І. В. Твоє життя – твій головний проект: технологія самовиховання. Миколаїв : Іліон, 2012.
11. Сметанський М. І. Організація самовиховання студентської молоді. Психолого-педагогічна проблема на рубежі тисячоліть: саморозвиток особистості: *Зб. Наук. праць за результатами Міжнар. наук. практ. конференції*. Хмельницький, 2001. С. 45–46.
12. Ващенко Г. Виховання волі і характеру. Лондон: Вид-во Спілки української молоді, 1992. 93 с.
13. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / [О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.]. [2-е вид.]. К. : Каравела, 2008. 400с.
14. Вознюк Н.М. Етико-педагогічні основи формування особистості: навчальний посібник. К. : Центр навчальної літератури, 2005. 196 с.
15. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / За ред. Л. М. Проколієнко. К., 1989. С. 98–133.
16. Постолук М. І. Діагностика сформованості у студентів умінь і навичок професійного самовиховання в умовах вищої школи. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Педагогіка*. Ужгород, 2006. Випуск 10. С. 96–98.
17. Постолук М. І. Роль самовиховання у розвитку особистості. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Педагогіка*. Вінниця, 2006. Вип. 6. Частина 1. С. 139–141.
18. Постолук М. І. Самовиховання як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка*. 2002. № 1. С. 21–23.
19. Постолук М. І. Самовиховання як складова цілісного процесу підготовки фахівця. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Педагогіка*. Ужгород, 2008. Випуск 11. С. 113–115.

Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Березовська Л. Самовиховання та саморегуляція особистості. Київ: Слово, 2011.
https://library.udpu.edu.ua/library_files/439675.pdf
2. Карпенчук С.Г. Самовиховання особистості. К. : Вища школа, 2005. 216 с.
[http://posek.km.ua/biblioteka/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20\(%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0%20%D0%B1%D0%B0%D0%B7%D0%B0\)/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F%20%D1%96%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D1%87%D1%83%D0%BA%20%D0%A1.%D0%93..pdf](http://posek.km.ua/biblioteka/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20(%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0%20%D0%B1%D0%B0%D0%B7%D0%B0)/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F%20%D1%96%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D1%87%D1%83%D0%BA%20%D0%A1.%D0%93..pdf)
3. Богдан Л.М. Самовиховання та саморегуляція особистості. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017.
http://91.202.128.53/ukr/elcat/new/detail.php3?doc_id=1807145

4. Гельвецій К. А. Про людину, її розумові здібності та її виховання. Київ: Основи, 2013
http://chtyvo.org.ua/authors/Helvetsii_Klod_Adrian/Pro_liudynu_ii_rozumovi_zdibnosti_ta_ii_vykhovannia/
5. Супрун М.О. Самовиховання особистості майбутнього фахівця
<http://academy.gov.ua/ej/ej19/PDF/15.pdf>
6. Самовиховання особистості
<http://ibib.ltd.ua/samovospitanie-lichnosti.html>
Середа І.В. Технологія самовиховання особистості як засіб виховної роботи в сучасному університеті
http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/17_7.pdf
7. http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/magistr/classes_stud
8. Самовиховання, його сутність, умови, етапи, прийоми реалізації
https://pidruchniki.com/1423042435018/pedagogika/samovihovannya_yogo_sutnist_umovi_etapi_priyomi_realizatsiy
Барчій М. Самовиховання особистості студента в процесі професійної підготовки
http://ena.lp.edu.ua:8080/bitstream/ntb/42274/2/2018v11_Barchii_M-Samovykhovannia_osobystosti_271-281.pdf