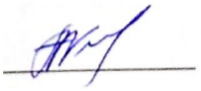
Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Кафедра спеціальної та інклюзивної освіти

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри
спеціальної та інклюзивної освіти

Ганна СЛОЗАНСЬКА

Протокол № 1 від 01.09.2026 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ САМОВИХОВАННЯ

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Галузь знань А Освіта
(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність для усіх спеціальностей
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма для усіх освітніх програм
(найменування освітньої програми)

2026 – 2027 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи самовиховання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти усіх освітніх програм усіх спеціальностей галузі знань «Освіта».

Розробник:

КОШМАНЮК Мар’яна – асстент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

1. Опис навчальної дисципліни

1	Освітня програма	Усі освітні програми
2	Спеціальність	Усі спеціальності
3	Галузь знань	А Освіта
4	Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
5	Форма навчання	Денна, заочна
6	Статус дисципліни	Вибіркова
7	Мова навчання	Українська
8	Курс	2
9	Семестр	3
10	Обсяг дисципліни в кредитах	3 кредити
11	Загальна кількість годин	90
12	Кількість змістових модулів	2
13	Аудиторні заняття (год.)	Денна – 30, заочна форма – 18
14	Лекції (год.)	Денна – 14, заочна форма – 8
15	Семінарські заняття (год.)	Денна – 16 заочна форма – 10
16	Самостійна робота (год.)	Денна – 60, заочна форма – 72
17	Вид ІНДЗ	Наукове есе
18	Форма підсумкового контролю	Тести

Частка годин аудиторних занять становить: для денної форми навчання – 45% до 65%; для заочної форми навчання – 18% до 82%

2. Мета навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Основи самовиховання» є формування у здобувачів вищої освіти цілісного уявлення про сутність, механізми та технологію особистісного і професійного самовиховання, розвитку навичок самопізнання, саморегуляції та цілеспрямованого саморозвитку, необхідних для особистісного становлення і професійної діяльності.

3. Компетентності та результати навчання

Вивчення дисципліни передбачає формування у здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей галузі «Освіта» таких компетентностей:

- здатності до абстрактного мислення, системного аналізу та синтезу, а також уміння застосовувати набуті знання у практичній педагогічній діяльності;

- прагнення постійно вчитися, опановувати сучасні знання та діяти виключно на основі етичних міркувань і гуманістичних цінностей;

- готовності майбутніх педагогів до особистісного та професійного саморозвитку, рефлексії власної практики;

- уміння визначати першочергові завдання, раціонально розподіляти навантаження, ефективно використовувати час та долати труднощі у повсякденній професійній діяльності.

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

- здатність приймати обґрунтовані рішення з урахуванням визначених цілей, наявних ресурсів, законодавчих обмежень та власних ціннісних орієнтирів;

- формувати стійкі навички самостійного навчання, ефективного пошуку й опрацювання необхідної інформації, а також забезпечує глибоке розуміння основ суспільної та академічної доброчесності, що сприяє запобіганню корупції та плеканню нетерпимості до її проявів у професійній і навчальній діяльності.

4. Передумови для вивчення навчальної дисципліни

Навчальні дисципліни, що містять знання, уміння й навички, необхідні для освоєння вказаної дисципліни та передують її вивченню: «Вступ до спеціальності», «Психологія загальна і спеціальна», «Педагогіка загальна і спеціальна», «Філософія».

5. Програма навчальної дисципліни

5.1. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Зміст та особливості самовиховання особистості.

Тема 1. Самовиховання як основа особистісного розвитку.

Зміст, мета та значення самовиховання у процесі формування особистості. Взаємозв’язок виховання, самовиховання, саморозвитку та самореалізації. Історичні аспекти самовиховання. Потреби, цінності та життєві цілі особистості як основа самовиховання. Значення самовиховання для особистісного та професійного становлення.

Тема 2. Вікові особливості самовиховання.

Завдання, мотиви та стимули самовиховання на різних вікових етапах. Основи самовиховання в дошкільному віці. Формування навичок самовиховання у молодшому шкільному віці. Особливості самовиховання підлітків. Самовиховання у юнацькому віці. Вплив соціокультурного середовища та колективу на самовиховання особистості.

Тема 3. Методи самовиховання та самоорганізація.

Методи самовиховання. Напрями та завдання самовиховання. Формування корисних звичок і корекція небажаних поведінкових стереотипів. Індивідуальна програма особистісного саморозвитку. Прийоми самовиховання. Самоорганізація діяльності та управління часом.

Змістовий модуль 2. Складові самовиховання особистості, їх роль та розвиток

Тема 4. Самопізнання та самооцінка особистості

Свідомість, самосвідомість і самопізнання. Я-концепція та образ бажаного «Я». Основні характеристики процесу самопізнання: спрямованість особистості, темперамент, характер, здібності, особливості мислення, пам'яті. Сильні та слабкі сторони особистості. Самооцінка, її види та адекватність. Самоспостереження, самоаналіз, самокритика.

Тема 5. Діагностика та самопізнання індивідуально-психологічних властивостей особистості

Мета пізнання людських задатків. Первинні та вторинні здібності, визначення спеціальних та професійних інтересів. Стандартизовані й нестандартизовані методики вивчення інтелекту та акцентуацій особистості. Застосування методики уявних ситуацій, творчих завдань та самохарактеристики для поглибленого самопізнання. Класифікація психічних типів, властивостей темпераменту та характеру, їхній вплив на професійні схильності. Методи самовивчення емоційно-вольових рис. Застосування самоспостереження, самоаналізу вчинків, біографічного методу та порівняльного аналізу.

Тема 6. Особисті кордони та культура міжособистісної взаємодії.

Поняття особистих меж та їх значення для психологічного благополуччя. Види та прояви особистих меж. Порушення особистих меж та способи їх захисту. Асертивність і відповідальна поведінка. Емпатія, взаємоповага та конструктивна комунікація. Особисті межі у навчальному, професійному та соціальному середовищі.

Тема 7. Саморегуляція. Резерви успішної діяльності.

Поняття та структура саморегуляції. Емоційна та вольова саморегуляція. Самоконтроль і управління власною поведінкою. Внутрішні та зовнішні ресурси особистості. Профілактика емоційного виснаження та професійного вигорання. Баланс навчальної, професійної та особистої сфер. Відновлення психоемоційних ресурсів. Творчість, позитивне самоставлення, соціальна підтримка та саморозвиток як ресурси життєвої і професійної ефективності.

Тема 8. Професійний саморозвиток особистості.

Професійна ідентичність, мотивація та цінності. Самоосвіта та здатність до навчання впродовж життя. Побудова індивідуальної траєкторії професійного саморозвитку.

5.2.Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		лекції	семінарські	самостійна робота		лекції	семінарські	самостійна робота
Змістовий модуль 1. Зміст та особливості самовиховання особистості.								
Тема 1. Самовиховання як основа особистісного розвитку.	12	2	2	8	13	1	2	10
Тема 2. Вікові особливості самовиховання.	12	2	2	8	13	1	2	10
Тема 3. Методи самовиховання та самоорганізація.	12	2	2	8	13	1	2	10
Змістовий модуль 2. Складові самовиховання особистості, їх роль та розвиток.								
Тема 4. Самопізнання та самооцінка особистості	12	2	2	8	10	-	-	10
Тема 5. Діагностика та самопізнання індивідуально-психологічних властивостей особистості	12	2	2	8	14	2	2	10
Тема 6. Особисті кордони та культура міжособистісної взаємодії.	12	2	2	8	13	1	2	10
Тема 7. Саморегуляція. Резерви успішної діяльності.	9	1	2	6	7	1	-	6
Тема 8. Професійний саморозвиток особистості.	9	1	2	6	7	1	-	6
Всього годин	**90**	**14**	**16**	**60**	**90**	**8**	**10**	**72**

5.3. Теми лекцій

№ з/п	№ теми	Назва теми	кількість годин	
			денна форма	заочна форма
1	1	Самовиховання як основа особистісного розвитку.	2	1
2	2	Вікові особливості самовиховання.	2	1
3	3	Методи самовиховання та самоорганізація.	2	1
4	4	Самопізнання та самооцінка особистості	2	1
5	5	Діагностика та самопізнання індивідуально-психологічних властивостей особистості	2	2
6	6	Особисті кордони та культура міжособистісної взаємодії.	2	-
7	7	Саморегуляція. Резерви успішної діяльності.	1	1
8	8	Професійний саморозвиток особистості.	1	1
		Всього годин	**14**	**8**

5.4. Теми семінарських занять

№ з/п	№ теми	Назва теми	кількість годин	
			денна форма	заочна форма
1	1	Самовиховання як основа особистісного розвитку.	2	1
2	2	Вікові особливості самовиховання.	2	1
3	3	Методи самовиховання та самоорганізація.	2	2
4	4	Самопізнання та самооцінка особистості	2	2
5	5	Діагностика та самопізнання індивідуально-психологічних властивостей особистості	2	2
6	6	Особисті кордони та культура міжособистісної взаємодії.	2	
7	7	Саморегуляція. Резерви успішної діяльності.	2	1
8	8	Професійний саморозвиток особистості.	2	1
		Всього годин	**16**	**10**

5.5. Самостійна робота

№ з/п	№ теми	Назва теми	кількість годин	
			денна форма	заочна форма
1	1	Самовиховання як основа особистісного розвитку.	8	10
2	2	Вікові особливості самовиховання.	6	6
3	3	Методи самовиховання та самоорганізація.	6	6
4	4	Самопізнання та самооцінка особистості	8	10
5	5	Діагностика та самопізнання індивідуально-психологічних властивостей особистості	8	10
6	6	Особисті кордони та культура міжособистісної взаємодії.	8	10
7	7	Саморегуляція. Резерви успішної діяльності.	8	10
8	8	Професійний саморозвиток особистості.	8	10
		Всього годин	**60**	**72**

5.6. Орієнтовна тематика індивідуальних навчально-дослідних завдань

Індивідуальне навчально-дослідне завдання з курсу «Основи самовиховання» передбачає написання наукового есе на тему «Програмам особистісного та професійного розвитку». Робота виконується на основі аналізу результатів проходження здобувачем вищої освіти комплексу індивідуальних діагностичних методик (діагностика особистісних якостей, самооцінки, мотивації, професійних схильностей тощо). Виконання ІНДЗ передбачає систематизацію отриманих діагностичних даних, їх критичне осмислення, визначення власних сильних сторін і зон розвитку, а також формулювання стратегічних цілей та конкретного крокового плану самовдосконалення. Обсяг індивідуального навчально-дослідного завдання — до 5 сторінок. Робота подається для перевірки у попередньо встановлені терміни відповідно до графіка навчального процесу.

6.Форми та методи навчання

У процесі вивчення дисципліни «Основи самовиховання» використовуються такі форми навчання: лекції семінари та семінари-дискусії; консультації (індивідуальні та групові); самостійна робота здобувачів освіти; дистанційне навчання із застосуванням електронних освітніх платформ; виконання та захист індивідуальних навчально-дослідних завдань.

А також методи навчання, які передбачають: словесні методи: пояснення, розповідь, бесіда, дискусія; наочні методи: використання мультимедійних

презентацій, відеоматеріалів; практичні методи: виконання методик самодіагностики, вправ, розв'язування ситуаційних завдань; інтерактивні методи: мозковий штурм, робота в малих групах, дебати, круглий стіл; метод проєктів; метод аналізу конкретних ситуацій (case study); інформаційно-комунікаційні методи із застосуванням цифрових технологій та онлайн-ресурсів.

Вивчення дисципліни «Основи самовиховання» забезпечує системний розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції та критичного самоаналізу, які є фундаментом ключових м'яких навичок майбутнього фахівця.

Завдяки інтерактивним дискусіям, моделюванню уявних ситуацій і ситуаційним вправам здобувачі опановують асертивну комунікацію, емпатію та конструктивне вирішення конфліктів, необхідні для успішної командної взаємодії.

7. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: усне опитування, доповіді, письмові завдання, тестовий контроль, участь у дискусіях та обговореннях, ІНДЗ.

8. Форми контролю

У процесі вивчення дисципліни використовуються такі форми контролю: поточний контроль здійснюється у формі оцінювання результатів навчальної діяльності студентів на практичних заняттях та виконання ними завдань самостійної роботи; модульний контроль застосовується після вивчення логічно завершеної частини навчальної дисципліни, оцінка модульного контролю складається з балів, накопичених упродовж вивчення змістового модуля; підсумковий контроль проводиться у формі заліку (у термін, визначений графіком підсумкового контролю).

9. Критерії та порядок оцінювання результатів навчання

Політика оцінювання

Поточне оцінювання.

Критерії оцінювання відповідей на семінарських заняттях для студентів денної форми навчання:

За роботу на семінарському занятті студент може отримати максимум **5 балів.**

5 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.

4 балів: студент дає повну відповідь на питання, виявляє здатність аналізувати, при цьому допускає неточності у розкритті змісту питання або відповідь не повна.

3 бали: відповідь студента на питання є неповною, не наводяться приклади, допущено окремі неточності у розкритті змісту питання, відсутній глибокий аналіз.

2 бали: студент демонструє фрагментарні знання семінарського заняття, які є частково правильними; відповідь містить грубі помилки у аналізі подій, явищ, фактів, використанні політологічної термінології, відзначається порушенням логіки викладу, неаргументованим висвітленням проблеми.

1 бали: студент дає неповну, нелогічну, неаргументовану відповідь на питання; або ж у відповіді допущені суттєві помилки, відсутня здатність аналізувати.

0 балів: відповідь на питання відсутня.

Критерії оцінювання відповідей на семінарських заняттях для студентів заочної форми навчання:

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

10 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.

9 балів: студент демонструє знання матеріалу семінарського заняття в повному обсязі, демонструє окремі неточності у розкритті матеріалу не чітко висловлює власну думку з проблемних питань семінару.

8 балів: студент дає повну відповідь на питання, виявляє здатність аналізувати, при цьому допускає неточності у розкритті змісту питання або відповідь не повна.

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

6 балів: відповідь студента на питання є неповною, не наводяться приклади, допущено окремі неточності у розкритті змісту питання, відсутній глибокий аналіз.

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

4 бали: студент демонструє фрагментарні знання семінарського заняття, які є частково правильними; відповідь містить грубі помилки у аналізі подій, явищ, фактів, використанні політологічної термінології, відзначається порушенням логіки викладу, неаргументованим висвітленням проблеми.

3 бали: студент дає неповну, нелогічну, неаргументовану відповідь на питання; або ж у відповіді допущені суттєві помилки, відсутня здатність аналізувати.

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.

Критерії оцінювання ІНДЗ

Максимальна оцінка за індивідуальне навчально-дослідне завдання становить **20 балів** і виставляється при дотриманні усіх встановлених вимог.

10.

№ з/п	***Вимоги***	***Бали***
1.	Зовнішній вигляд і оформлення.	1 бал
2.	Виконання з використанням комп'ютерної техніки, дотримання обсягу і стандартів виконання (поля, міжрядковий інтервал, нумерація сторінок, вид і розмір шрифту).	2 бали
3.	Якість опрацювання індивідуальних діагностичних методик.	4 бали
4.	Відповідність змісту ІНДЗ темі.	4 бали
5.	Повнота висвітлення теми.	4 бали
6.	Оформлення і обсяг списку використаних літературних джерел.	3 бали
7.	Захист ІНДЗ.	2 бали
	Разом	**20 балів**

Розподіл балів, які отримують студенти

(для денної форми навчання)

Змістовий модуль №1			**Змістовий модуль №2**					ІНДЗ	Сума
Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема-6	Тема 7	Тема 8		
5+5	5+5	5+5	5+5	5+5	5+5	5+5	5+5	20	100

Розподіл балів, які отримують студенти

(для заочної форми навчання)

Змістовий модуль №1			Змістовий модуль №2					ІНДЗ	Сума
Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема-6	Тема 7	Тема 8		
10	10	10	10	10	10	10	10	20	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	**A**	зараховано
85-89	**B**	
75-84	**C**	
64-74	**D**	
60-64	**E**	
35-59	**FX**	не зараховано
0-34	**F**	

Політика щодо дедлайнів та перескладання: Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин.

У випадку виникнення **конфліктних ситуацій**, керуватися нормами «Положення щодо врегулювання конфліктних ситуацій у Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка»

Політика щодо академічної доброчесності: Обов'язково дотримуватися «Положення про академічну доброчесність та етику академічних взаємовідносин у Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка»

Списування під час розв'язання тестових завдань та написання контрольних робіт є забороненим. Доцільність та дозвіл використання мобільних пристроїв визначається викладачем у кожному конкретному випадку під час підготовки практичних завдань в процесі заняття.

Політика щодо відвідування: Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, дуальна форма здобуття освіти, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в онлайн форматі за погодженням із керівником курсу.

10. Політика використання ШІ в межах навчальної дисципліни

Використання систем штучного інтелекту (ШІ) під час вивчення навчальної дисципліни «Тренінг командної взаємодії» регулюється «Політикою використання штучного інтелекту у науково-технічній та інноваційній діяльності Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка».

Освітній процес у межах дисципліни будується на засадах академічної доброчесності та критичного аналізу інформації.

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

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

12. Рекомендована література

Основна

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. Карпенчук С.Г. Самовиховання особистості. К. : Вища школа, 2005. 216 с.
10. Логопедія. Підручник / За ред. М.К. Шеремет. К. : Видавничий Дім «Слово», 2010. 376 с.
11. Логопедія: підручник для студ. вищ. навч. закл., які навч. за спец. «Дефектологія» / М. К. Шеремет, В. В. Тарасун, С. Ю. Конопляста ; за ред. М. К. Шеремет. 3-тє вид., переробл. та доповн. К. : Слово, 2013. 666 с.
12. Обухівська А. Г. Соціальна роль логопеда в системі надання допомоги населенню. *Педагогіка та методика спеціальні: 36. наук. ст. НПУ ім. М. П. Драгоманова*. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2001. Вип. і. С. 56–59.
13. Оржеховська В.М., Хілько Т.В., Кирилянко С.В. Посібник з самовиховання. К. : ІЗМН, 1996. 192 с.
14. Сергеєва І. В. Логопедична допомога в системі освіти України.

Педагогіка та методика спеціальні: Зб. наук. ст. НПУ ім. М. П. Драгоманова. К., 2001. Вип. 2. С. 81–83.
15. 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.
16. Сухомлинский В. А. Как воспитать настоящего человека. Избр. произведения: В 5 т. К. : Рад. школа, 1979. Т. 2. С. 157–443.
17. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: в 5 т. К. : Рад. школа, 1980. Т. 3. 1980. 402 с.
18. Тарасун В. В. Концепція державного стандарту освіти учнів з порушеннями мовленнєвого розвитку. *Дефектологія*. 2010. № 2. С. 2–10.
19. Шеремет М. К., Загорська Г. Сучасні комп'ютерні технології в логопедичній роботі. *Педагогіка та методика спеціальні*: Зб. наук. ст. НПУ ім. М. П. Драгоманова. К. 2001. Віт . 1. С. 183–192.

Допоміжна

1. Ващенко Г. Виховання волі і характеру. Лондон: Вид-во Спілки української молоді, 1992. 93 с.
2. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / [О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.]. [2-е вид.]. К. : Каравела, 2008. 400с.
3. Вознюк Н.М. Етико-педагогічні основи формування особистості: навчальний посібник. К. : Центр навчальної літератури, 2005. 196 с.
4. Главацька О.Л., Калаур С.М. Соціальні основи розвитку особистості (навчально-методичний посібник). Тернопіль : ТНПУ, 2008. 315 с.
5. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості
/ За ред. Л. М. Проколієнко. К., 1989. С. 98–133.
6. Постолюк 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.
7. Постолюк 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.
8. Постолюк М. І. Самовиховання як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка*. 2002. № 1. С. 21–23.
9. Постолюк М. І. Самовиховання як складова цілісного процесу підготовки фахівця. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Педагогіка*. Ужгород, 2008. Випуск 11. С. 113–115.
10. Ситін Г.М. Психологія самовиховання. К., 1973. 128 с.
11. Сухомлинський В.О. Виховання і самовиховання. Вибрані твори. В 5-ти т. Т. 5. К., 1977. С. 229–239.

12. Томан І. Як удосконалювати самого себе. К., 1988. 319 с.

13. Шеремет М. К. Сучасні підходи ло подолання порушення звуковимови. *Педагогіка та методика спеціальні*: Зб. наук. ст. НПУ ім. М.П. Драгоманова. К., 2001. Вип. 1.

13. Інформаційні інтернет-ресурси

1. Березовська Л. Самовиховання та саморегуляція особистості. Київ: Слово, 2011.
https://library.udpu.edu.ua/library_files/439675.pdf

2. 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

3. 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/

4. Супрун М.О. Самовиховання особистості майбутнього фахівця http://academy.gov.ua/ej/ej19/PDF/15.pdf

5. Самовиховання, його сутність, умови, етапи, прийоми реалізації https://pidruchniki.com/1423042435018/pedagogika/samovihovannya_yogo_sutnist_umovi_etapi_priyomi_realizatsiy

6. 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

7. Самопізнання через науку. 171+ безкоштовних тестів на основі рецензованих досліджень. https://jobcannon.io/uk

14. Перелік рекомендованих ресурсів з неформальної та/або інформальної освіти, за результатами проходження яких можуть бути визнані результати навчання з освітнього компоненту

Для досягнення програмних результатів навчання та набуття компетентностей з освітнього компоненту здобувачам освіти рекомендується проходження курсів, тренінгів на таких платформах:

1. Coursera (Міжнародна платформа). Курс «The Science of Well-Being» (Yale University): coursera.org/learn/the-science-of-well-being — практичні методики підвищення рівня особистого щастя, формування корисних психологічних звичок та подолання ментальних бар'єрів.

2. Платформа: ed-era.com Курси з розвитку м'яких навичок (Soft Skills) та стресостійкості: ed-era.com/courses — практичні модулі із тайм-менеджменту, особистого брендингу майбутнього педагога, розвитку

критичного мислення та фасилітації власних цілей. Дія.Освіта. Головна платформа: osvita.diia.gov.ua

3. Платформа: osvita.diia.gov.ua Серія освітніх серіалів з софт-скілс: Модулі «Емоційний інтелект», «Тайм-менеджмент», «Персональна ефективність» та «Цифрова гігієна», які містять симуляційні вправи для розвитку навичок самоконтролю й самооцінки.

15. Комунікація та етика взаємодії

Комунікація між викладачем і здобувачами освіти здійснюється під час занять, консультацій, через корпоративну електронну пошту та систему дистанційного навчання. Консультації проводяться згідно з графіком або за попередньою домовленістю.

У разі відсутності на занятті з поважних причин здобувач освіти повинен повідомити викладача та відпрацювати пропущений матеріал у встановленому порядку.

Учасники освітнього процесу зобов’язані дотримуватися принципів взаємної поваги, академічної доброчесності, толерантності та професійної етики. Під час спілкування очікуються коректність, відповідальність, конструктивний діалог і повага до думок інших учасників освітнього процесу.