

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КОЛЕДЖ  
КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Циклова комісія з педагогічної освіти

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
О.Б.Жильцов  
«10» вересня 2014 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## Самовиховання та самореалізація особистості

галузі знань 0101 Педагогічна освіта  
спеціальності 5.01010601 Соціальна педагогіка

Київ  
2014 рік

Робоча програма «Самовиховання та самореалізація особистості» для студентів галузі знань 0101 Педагогічна освіта, спеціальності 5.01010601 Соціальна педагогіка „\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2014 року - \_\_ с.

Розробники: Чала Олена Андріївна, викладач циклової комісії з педагогічної освіти Університетського коледжу Київського університету імені Бориса Грінченка

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії з педагогічної освіти

Протокол від «28» серпня 2014 р. № 1

Голова циклової комісії  В. В. Мішенкова

Розподіл годин звірено з робочим навчальним планом, структура типова

Заступник директора з навчальної роботи  (С.І. Дем'яненко)

Заступник директора з навчально-методичної роботи  (З.Л. Гейхман)

Схвалено Методичною радою Університетського коледжу Київського університету імені Бориса Грінченка

Протокол від «05» вересня 2014 року № 1

“05” вересня 2014 року Голова  (М.В. Братко)

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів - 2	Галузь знань 0101 Педагогічна освіта	Варіативна	
	Спеціальність 5.01010601 Соціальна педагогіка		
Змістових модулів - 2		<b>Рік підготовки</b>	
Індивідуальне науково-дослідне завдання - 1		4-й	
Загальна кількість годин - 72		<b>Семестр</b>	
		7-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 2,7 самостійної роботи студента - 2,1		<b>Лекції</b>	
		10 год.	
		<b>Практичні</b>	
	10 год.		
	<b>Семінарські</b>		
	8 год.		
	<b>Модульний контроль</b>		
	4 год.		
<b>Індивідуальні заняття</b>			
8 год.			
<b>Самостійна робота</b>			
32 год.			
Вид контролю: залік			

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета:** розвиток наукового психологічного мислення студентів; створення умов для соціального, культурного та професійного самовизначення особистості шляхом підвищення рівня психологічної культури, усвідомлення кожним власної індивідуальності та володіння механізмами самопізнання, саморозвитку та самореалізації.

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

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

### **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;
- значення діяльності соціального педагога з підвищення потенційних ресурсів і адаптаційних можливостей людини;

### **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.

## **3. Програма навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1.** Основи самопізнання та самовиховання.

**Тема 1.** Загальна характеристика самопізнання та самовиховання особистості.

**Тема 2.** Професійне самопізнання.

**Тема 3.** Психолого-педагогічний супровід самопізнання та самовиховання.

**Тема 4.** Особистісно-орієнтовані стратегії самопізнання та самовиховання.

**Змістовий модуль 2.** Основи саморозвитку та самореалізації.

**Тема 1.** Сутність саморозвитку та самореалізації особистості.

**Тема 2.** Саморозвиток та життєвий шлях особистості.

**Тема 3.** Самоменеджмент у саморозвитку.

**Тема 4.** Самооцінка як чинник успішної самореалізації особистості.

**Тема 5.** Психолого-педагогічні технології саморозвитку та самореалізації.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	денна форма						
	усього	у тому числі					
		лекції	пр.	сем.	пк.	Інд.	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Змістовий модуль 1. Основи самопізнання та самовиховання.</b>							
Тема 1. Загальна характеристика самопізнання та самовиховання особистості.	8	2	2				4
Тема 2. Професійне самопізнання.	8			2		2	4
Тема 3. Психолого-педагогічний супровід самопізнання та самовиховання.	8	2	2				4
Тема 4. Особистісно-орієнтовані стратегії самопізнання та самовиховання.	8			2		2	4
Модульна контрольна робота 1.	2				2		
Разом за змістовим модулем 1.	34	4	4	4	2	4	16
<b>Змістовий модуль 2. Основи саморозвитку та самореалізації.</b>							
Тема 1. Сутність саморозвитку та самореалізації особистості.	8	2	2				4
Тема 2. Саморозвиток та життєвий шлях особистості.	7	2	2				3
Тема 3. Самоменеджмент у саморозвитку.	7			2		2	3
Тема 4. Самооцінка як чинник успішної самореалізації особистості.	7	2	2				3
Тема 5. Психолого-педагогічні технології саморозвитку та самореалізації.	7			2		2	3
Модульна контрольна робота 2.	2				2		
Разом за змістовим модулем 2.	38	6	6	4	2	4	16
<b>Усього годин</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>32</b>

**Навчально-методична карта дисципліни «Самовиховання та самореалізація особистості».**

**Разом: 72 год, лекції – 10 год, практ. – 10 год, семінар – 8 год, інд. робота – 8 год, модульн. контроль – 4 год, сам. робота – 32 год.**

Тиждень	Змістовий модуль I.		Змістовий модуль II.	
Модулі	Основи самопізнання та самовиховання.		Основи саморозвитку та самореалізації.	
Назва модуля	1	2	1	2
Лекції				
Теми лекцій	Загальна характеристика самопізнання та самовиховання особистості.	Психолого-педагогічний супровід самопізнання та самовиховання	Сутність саморозвитку та самореалізації особистості.	Саморозвиток та життєвий шлях особистості.
Теми практичних занять	Загальна характеристика самопізнання та самовиховання особистості.	Психолого-педагогічний супровід самопізнання та самовиховання	Сутність саморозвитку та самореалізації особистості.	Саморозвиток та життєвий шлях особистості.
Теми семінарських занять	Професійне самопізнання.	Особистісно-орієнтовані стратегії самопізнання та самовиховання.	Самоменеджмент в саморозвитку.	Психолого-педагогічні технології саморозвитку та самореалізації.
Самостійна робота	Табл. 7		Табл. 7	
ІНДЗ	протягом курсу одне ІНДЗ			
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1		Модульна контрольна робота 2	
Підсумковий контроль	Залік			

### 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальна характеристика самопізнання та самовиховання особистості.	2
2	Психолого-педагогічний супровід самопізнання та самовиховання.	2
3	Сутність саморозвитку та самореалізації особистості.	2
4	Саморозвиток та життєвий шлях особистості.	2
5	Самооцінка як чинник успішної самореалізації особистості.	2
	Разом	10

### 6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Професійне самопізнання.	2
2	Особистісно-орієнтовані стратегії самопізнання та самовиховання.	2
3	Самоменеджмент в саморозвитку.	2
4	Психолого-педагогічні технології саморозвитку та самореалізації.	2
	Разом	8

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальна характеристика самопізнання та самовиховання особистості.	4
2	Професійне самопізнання.	4
3	Психолого-педагогічний супровід самопізнання та самовиховання.	4
4	Особистісно-орієнтовані стратегії самопізнання та самовиховання.	4
5	Сутність саморозвитку та самореалізації особистості.	4
6	Саморозвиток та життєвий шлях особистості.	3
7	Самоменеджмент в саморозвитку.	3
8	Самооцінка як чинник успішної самореалізації особистості.	
9	Психолого-педагогічні технології саморозвитку та самореалізації.	3
	Разом	32

## 8. Індивідуальні завдання

**Індивідуальна навчально-дослідна робота** є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни.

**Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)** з курсу «самовиховання та самореалізація особистості» - це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

**Мета ІНДЗ:** самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

**Зміст ІНДЗ:** завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських та практичних занять.

**Орієнтовна структура ІНДЗ** - науково-психологічного дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел. Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у табл. 8.1 і 8.2.

Таблиця 8.1

Критерії оцінювання ІНДЗ  
(науково-психологічного дослідження у вигляді реферату)

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	3
2.	Складання плану реферату	3
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	15
4.	Дотримання правил реферуванням наукових публікацій	3
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	3
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	3
	<b>Разом</b>	<b>30</b>

Критерії оцінювання ІНДЗ  
(у вигляді психологічного дослідження)

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1	Опрацювання змісту та методики дослідження базової психологічної якості особистості	10
2	Проведення діагностичного дослідження	10
3	Здійснення аналізу результатів дослідження та напрацювання висновків	10
	<b>Разом</b>	<b>30 балів</b>



Таблиця 8.2

## Шкала оцінювання ІНДЗ

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	24-30	Відмінно
Достатній	23-15	Добре
Середній	7-14	Задовільно
Низький	0-6	Незадовільно

## Орієнтовна тематика ШДЗ

1. Психолого-педагогічні умови організації самовиховання.
2. Роль самовиховання в процесі становлення та розвитку особистості.
3. Професійне самовиховання та його роль у професійному зростанні.
4. Самопізнання як передумова самовиховання.
5. Технології професійного самовиховання.
6. Формування особистості шляхом самопізнання.
7. Самовиховання як фактор розвитку особистості.
8. Самоменеджмент і його роль у досягненні цілей .
9. Емоції та їх роль в розвитку самоменеджменту.
- 10.Ключові навички ефективного самоменеджменту.
- 11.Самоменеджмент та його роль у професійному зростанні.
- 12.Педагогічна самосвідомість як базовий компонент професіоналізму соціального педагога.
- 13.Місце професійної самооцінки соціального педагога в індивідуальному стилі його фахової діяльності.
- 14.Шляхи професійного зростання соціального педагога.
- 15.Роль професійного самопізнання у процесі розвитку особистості.
- 16.Шляхи самопізнання та саморозвитку.
- 17.Рефлексія як механізм професійного розвитку особистості.
- 18.Особистісно орієнтовані стратегії самопізнання та самовиховання.
- 19.Самореалізація особистості як складова процесу самоорганізації.
- 20.Роль когнітивних технік у процесі самореалізації особистості.
- 21.Саморозвиток та життєвий шлях особистості.
- 22.Самоосвіта як умова успішної самореалізації особистості.
- 23.Психологічні проблеми самореалізації особистості.
24. Сутність та зміст процесу самореалізації особистості.
- 25.Психолого-педагогічні технології саморозвитку та самореалізації.

### 9. Методи контролю

**Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда.

**Методи письмового контролю:** письмове тестування, ведення щоденника самоспостереження, модульна контрольна робота.

**Методи самоконтролю:** самооцінка, самоаналіз.

### 10. Розподіл балів, які отримують студенти

Вид роботи	максимальна кількість балів за один вид роботи	обов'язкова кількість виконаних завдань за курс	максимальна кількість балів за всі види роботи
1. Відвідування лекцій	1	5	5
2. Відвідування семінарів, практичних занять	1	9	9
3. Виконання завдання для самостійної роботи	5	9	45
4. Робота на семінарському занятті	10	4	40
4. Робота на практичному занятті	10	5	50
5. Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)	30	1	30
6. Виконання модульної контрольної роботи	25	2	50
Всього			229
Залік Коефіцієнт	2,29		

### Шкала оцінювання: національна та ЕСТв

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЕСТв	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90-100	А	відмінно	зараховано
82-89	В	добре	
75-81	С		
69-74	Б	задовільно	
60-68	Е		
35-59	ЖХ	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	Ж	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 10. Методичне забезпечення

- S робоча навчальна програма;
- S навчальні посібники;
- S опорні конспекти лекцій;
- S збірка тестових завдань;
- S схематична наочність;
- S електронний психологічний інструментарій.

## 11. Рекомендована література

### Базова:

1. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії [наук.-метод. посіб.] / Зязюн І.А. - К.: МАУП, 2000.-312 с.
2. Копець Л.В. Психологія особистості: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Копець Л.В. - К.: Вид дім. «Києро-Могилянська академія», 2007. - 460 с.
3. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: [навч. посіб.] / Мілютіна К.Л. - К.: МАУП, 2004. - 192с.
4. Савчин М. В, Загальна психологія: навч. посіб. / Савчин М.В. - К.: Академвидав, 2011.-464 с.
5. Сергєєнкова О.П. Самопізнання: Навчально- методичний посібник / Сергєєнкова О.П. - Черкаси:Видавець Чебаненко Ю.А.,2011. - 334с.

### Допоміжна:

1. Безпалько О, Савич Ж. Спілкуємось та діємо: [навчально-методичний посібник.] / Безпалько О, Савич Ж. - К.: Навчальна книга, 2002. - 216с.
2. Варій М. И. Загальна психологія: [підр.для студ. вищ. навч. закл.] / Варій М.И. - [3-те вид.]. - К.: Центр учбової літератури, 2009. - 1007 с.
3. Зеер Э.Ф., Рудей О.А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности. - М.: МПСИ / Воронеж: МОДЭК, 2008. - 256с.
4. Изард К.Е. Эмоции человека / Изард К.Е. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. - 440с.
5. Кон И.С. В поисках себя. Личность и самосознание. - М.: Политиздат, 1984. - 336с.
6. Пинт А.А. Самоисследование - ключ к высшему Я. Понимание себя. - М.: Ин-т психотерапии, 2001. - 256с.
7. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других. - М.: АСТ-ПРЕСС Книга, 2003. - 400 с.
8. Профессиональная самореализация личности в современном обществе /под ред. Федосенко Е.В. - СПб: Речь, 2009. - 128с.
9. Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. - К.: Либідь, 2001. - 560 с.
10. Психология [Текст]: словарь / [ред. А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский]. - М.: Политиздат, 1990. - 494 с.
11. Семиченко В.А. Психология эмоций / Семиченко В.А. - К.: «Магістр-S», 1998. - 128 с.
12. Смит Мануэль Дж. Тренинг уверенности в себе. - СПб.: ООО «Речь», 2001. - 244 с. - (Серия «Психологический тренинг»).

13. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогресс, 1990. - 368с

#### **12. Інформаційні ресурси**

1. Національна бібліотека України імені В.В. Вернадського  
<http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Державна науково-педагогічна бібліотека України ім. В. О. Сухомлинського  
[www.dnpb.gov.ua/](http://www.dnpb.gov.ua/)
3. Бібліотека українських підручників  
<http://pidruchniki.ws/>
4. Библиотека Гумер  
<http://www.gumer.info/>
5. Серия «мастера психологии»  
<http://aboutyourself.ru/obshpsv/niastera-psixologii.html>