

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Кафедра загальної, вікової та педагогічної психології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Проректор з науково-методичної та  
навчальної роботи  
О.Б. Жильцов  
“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2016 року



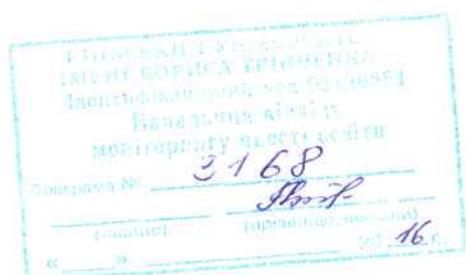
**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Психологія самопізнання та саморозвитку**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напря́м підготовки \_\_\_\_\_ всі напрями підготовки

інститут, факультет, відділення Інститут людини  
(назва інституту, факультету, відділення)



2016 – 2017 навчальний рік

Робоча програма «Психологія самопізнання та саморозвитку» для студентів всіх напрямів підготовки.

Розробники:

Сергеєнкова Оксана Павлівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

Фурман Вікторія Вікторівна, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

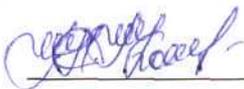
Протокол від “30” серпня 2016 року № 1

Завідувач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

  
\_\_\_\_\_ (О.П. Сергеєнкова)

Розподіл годин звірено з робочим планом. Структура типова.

Заступник директора Інституту людини



Н. А. Клішевич

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Психологія самопізнання та саморозвитку» є нормативним документом Київського університету імені Бориса Грінченка, який розроблено кафедрою загальної, вікової та педагогічної психології на основі освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня відповідно до блоку вибіркових дисциплін навчального плану.

Нагальним завданням системи професійної підготовки майбутніх фахівців різного освітнього поля має бути сприяння їх особистісному розвитку, культивування потреби у постійному самовдосконаленні, яке є неможливим без самопізнання. Завдяки активності самопізнання особистість перестає бути продуктом зовнішніх обставин, набуває здатності до саморозвитку, самотворення, самоактуалізації

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ЄКТС). Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, зміст навчального матеріалу дисципліни «Психологія самопізнання та саморозвитку», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

### **1. Цілі і завдання дисципліни**

**Мета:** 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:**

- ознайомити студентів з основними поняттями психології самопізнання та саморозвитку;
- формування усвідомленої мотивації до власного удосконалення, саморозвитку та самореалізації;
- показати значення самопізнання в житті людини;
- ознайомити з основними теоретико-методологічними підходами та діагностично-методичними засадами психології самопізнання та саморозвитку;
- продемонструвати значення соціально-психологічних чинників, що впливають на формування особистості протягом життя;
- підготувати студентів до самостійного дослідження та прийомів інтроспекції в галузі самопізнання та саморозвитку, вироблення готовності до впливу стресогенних факторів зовнішнього середовища.

### **2. Місце дисципліни в учбовому процесі**

Навчальна дисципліна «Психологія самопізнання та саморозвитку» відноситься до курсів по вибору.

Внаслідок опрацювання змісту навчальної дисципліни «Психологія самопізнання та саморозвитку» студенти повинні **знати:**

- сучасні теорії та концепції самопізнання та саморозвитку особистості;
- значення самопізнання та саморозвитку в житті людини;
- основні сфери самопізнання та саморозвитку;
- 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 психолога 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 самопізнання та саморозвитку;
- вміти проводити діагностичні заходи інтерпретувати прояви індивідуальності особистості;
- здійснювати комплексні психологічні заходи щодо вироблення особистісних стратегій самопізнання, саморозвитку, самореалізації;

**володіти:**

- методами психології самопізнання та саморозвитку;
- діагностичним інструментарієм;
- прийомами та механізмами психологічної допомоги, консультування, профілактики;
- професійними знаннями і підходами при рішенні практичних задач.

Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 60 год., із них 2 год. – лекції, 26 год. – семінарські заняття, 28 год. – самостійна робота, 4 год. – модульний контроль.

Вивчення студентами навчальної дисципліни «Психологія самопізнання та саморозвитку» завершується складанням заліку.

# СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни денна форма навчання
Кількість кредитів – 2	Для всіх напрямів підготовки	Нормативна
Модулів – 4		<b>Рік підготовки</b>
Змістових модулів – 2		2-й
Загальна кількість годин –60		<b>Семестр</b> 3,4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: 2 аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Перший (бакалаврський) рівень	<b>Лекції</b> 2 год. <b>Практичні, семінарські</b> 26 год. <b>Самостійна робота</b> 28 год. <b>Вид контролю:</b> залік

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ п/п	Назва теоретичних розділів	Кількість годин						
		Разом	Аудит.	Лекції	Семін.	Сам.роб.	Мод. Контр.	Сем. Контр.
<b>ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1. ТРЕНІНГ САМОПІЗНАННЯ ТА САМОРОЗВИТКУ: ПСИХОЛОГІЯ САМОПІЗНАННЯ</b>								
1	Загальна характеристика самопізнання та саморозвитку особистості	4	2	2	-	2	-	-
2	Психолого-педагогічний супровід самопізнання	4	2	-	2	2	-	-
3	Техніки ефективної комунікації.	4	2	-	2	2	-	-
4	Розвиток комунікативних навичок. Активне слухання.	4	2	-	2	2	-	-
5	Поняття про ціннісну сферу особистості.	4	2	-	2	2	-	-
6	Способи і засоби самопізнання.	4	2	-	2	2	-	-
7	Особистісно-орієнтовані стратегії самопізнання.	4	2	-	2	2	-	-
<i>Разом</i>		<i>30</i>	<i>14</i>	<i>2</i>	<i>12</i>	<i>14</i>	<i>2</i>	<i>-</i>
<b>ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2. ТРЕНІНГ САМОПІЗНАННЯ ТА САМОРОЗВИТКУ: ПСИХОЛОГІЯ САМОРОЗВИТКУ</b>								
8	Форми саморозвитку.	4	2	-	2	2	-	-
9	Шляхи та результати саморозвитку.	4	2	-	2	2	-	-
10	Психолого-педагогічні технології саморозвитку особистості.	4	2	-	2	2	-	-
11	Тайм-менеджмент як інструмент саморозвитку особистості.	4	2	-	2	2	-	-
12	Розвиток мотивації досягнення успіху.	4	2	-	2	2	-	-
13	Ресурси особистості.	4	2	-	2	2	-	-
14	Розвиток навичок прийняття рішень. Планування майбутнього.	4	2	-	2	2	-	-
<i>Разом</i>		<i>30</i>	<i>14</i>	<i>-</i>	<i>14</i>	<i>14</i>	<i>2</i>	<i>-</i>
<i>Разом за навчальним планом</i>		<i>60</i>	<i>28</i>	<i>2</i>	<i>26</i>	<i>28</i>	<i>4</i>	<i>-</i>

## III. ПРОГРАМА

### ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

#### ТРЕНІНГ САМОПІЗНАННЯ ТА САМОРОЗВИТКУ: ПСИХОЛОГІЯ САМОПІЗНАННЯ

##### *Лекція 1. Загальна характеристика самопізнання та саморозвитку особистості (2 год.)*

Суть самопізнання за різних етапах розвитку людини. Фізична особа - як тілесна організація людини. Соціальна особистість – як визнання в нас особистості з боку інших людей. Духовна особистість – як повне об'єднання окремих станів свідомості. Особистісно-характерологічні особливості: якості особливості і властивості характеру. Мотиваційно-ціннісна сфера особистості: самопізнання в собі власних спонукань. Емоційно-вольова сфера особистості: пізнання своїх емоційних станів. Сфера здібностей і можливостей - аналіз своїх здібностей у різних сферах. Пізнавальна сфера особистості - усвідомлення і розуміння функціонування психічних процесів.

Суть процесу саморозвитку. Зміст та детермінанти саморозвитку. Становлення, саморозвиток, життєвий шлях особистості. Форми саморозвитку. Індивідуальні прийоми саморозвитку.

**Основні поняття:** самопізнання, саморегуляція, свідомість, індивідуальність, особистість, пізнання, покликання, форма, образ, структура, психосинтез, самопідтримка, саморозвиток, детермінанти, внутрішній світ особистості, форма, індивідуальність.

## IV. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

### ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

#### ТРЕНІНГ САМОПІЗНАННЯ ТА САМОРОЗВИТКУ:

#### ПСИХОЛОГІЯ САМОПІЗНАННЯ

##### Семінар 1

**Тема: Психолого-педагогічний супровід самопізнання (2 год.)**

*Мета:* встановити контакт з групою, створити сприятливі умови для роботи, познайомити учасників з правилами та можливостями тренінгу.

1. Знайомство. Очікування.
2. Правила групової роботи.
3. Самопрезентація. Презентація партнера.

##### Семінар 2

**Тема: Техніки ефективної комунікації (2 год.)**

*Мета:* сформувати уявлення про спілкування, усвідомити роль спілкування у житті людини, розвинути навички невербального спілкування.

1. Поняття про спілкування.
2. Невербальне спілкування.
3. Розвиток навичок ефективної взаємодії.
4. Розширення поняття «група», сприяння усвідомленню групових ролей та формування навичок взаємодії в команді.

##### Семінар 3

**Тема: Розвиток комунікативних навичок. Активне слухання (2 год.)**

1. Особливості переконання та аргументації.
2. Формування навичок ефективного переконання та аргументації.
3. Я – повідомлення та Ти – повідомлення.
4. Конфлікти та їх подолання.

## **Семінар 4**

### **Тема: Поняття про ціннісну сферу особистості (2 год.)**

1. Уявлення про взаємозв'язок ціннісної сфери та діяльності людини.
2. Розвиток саморефлексії.
3. Взаємозв'язок цінностей та поведінки.

## **Семінар 5**

### **Тема: Способи і засоби самопізнання (2 год.)**

1. Самопізнання як засіб набуття психічного та фізичного здоров'я.
2. Самоспостереження.
3. Психодіагностика та самодіагностика.
4. Самоаналіз.
5. Моделювання власної особистості.
6. Розмова з собою.

## **Семінар 6**

### **Тема: Особистісно-орієнтовані стратегії самопізнання (2 год.)**

1. Поняття стратегія. Особистісна стратегія.
2. Життєва стратегія людини.
3. Професійна стратегія людини.
4. Усвідомлене самопізнання.
5. Вироблення власного шляху самопізнання.

## **ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2**

### **ТРЕНІНГ САМОПІЗНАННЯ ТА САМОРОЗВИТКУ:**

#### **ПСИХОЛОГІЯ САМОРОЗВИТКУ**

## **Семінар 7**

### **Тема: Форми саморозвитку (2 год.)**

1. Освіта та самоосвіта в системі становлення особистості.
2. Самовиховання та саморозвиток.
3. Керівництво у саморозвитку.
4. Моделювання життєвих ситуацій.
5. Самоменеджмент в саморозвитку.

## **Семінар 8**

### **Тема: Шляхи та результати саморозвитку (2 год.)**

1. Технології супроводу саморозвитку на етапах розвитку особистості.
2. Особистісно-орієнтовані технології К.Ролжерса.
3. Індивідуальні труднощі саморозвитку.

## **Семінар 9**

### **Тема: Психолого-педагогічні технології саморозвитку особистості (2 год.)**

1. Психолого-педагогічна допомога у саморозвитку.
2. Задоволеність результатами саморозвитку.
3. Аналіз діяльності.
4. Формування адекватної критики.
5. Рефлексивна-позиція особистості.

## **Семінар 10**

### **Тема: Тайм-менеджмент як інструмент саморозвитку особистості (2 год.)**

1. Тай-менеджмент як сучасний інструмент для саморозвитку особистості.
2. Основні правила тайм-менеджменту.
3. Методи та прийоми тайм-менеджменту.
4. Бар'єри саморозвитку.

## **Семінар 11**

### **Тема: Розвиток мотивації досягнення успіху (2 год.)**

1. Формування мотивації досягнення успіху.
2. Формування вміння ставити перед собою адекватні цілі.
3. Ресурси для досягнення цілей.
4. Розвиток саморефлексії.

## **Семінар 12**

### **Тема: Ресурси особистості (2 год.)**

1. Поняття про самооцінку.
2. Формування уявлення про власну особистість.
3. Розвиток рефлексивних навичок.
4. Формування внутрішньої готовності до вирішення поставлених завдань.

## Семінар 13

### Тема: Розвиток навичок прийняття рішень. Планування майбутнього (2 год.)

1. Особливості планування та прийняття рішень.
2. Алгоритм прийняття рішень.
3. Формування вміння приймати групові рішення.
4. Візуалізація досягнутих успіхів, планування майбутнього.

## V. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів з дисципліни «Психологія самопізнання та саморозвитку» оцінюються згідно вимогам європейської трансферно-накопичувальної системи організації навчання.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчального плану. Систему балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю.

Таблиця 5.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

№ п/п	Вид діяльності	Кількість рейтингових балів
1.	Відвідування лекцій	1
2.	Відвідування семінарських занять	13
3.	Відповіді на семінарських заняттях	130
5.	Модульні контрольні роботи (1, 2)	50
	Загальна кількість балів	194
	Розрахунок коефіцієнту	$194:100=1,94$

У процесі оцінювання навчальних досягнень бакалаврів застосовуються такі методи:

- **методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.
- **методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, звіт, реферат, есе.
- **комп'ютерного контролю:** тестові програми.
- **методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ECTS

Рейтингова оцінка	Оцінка за 100-бальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	<b>Відмінно</b> – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками.
B	82-89 балів	<b>Дуже добре</b> – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок.
C	75-81 балів	<b>Добре</b> – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок.
D	69-74 балів	<b>Задовільно</b> - посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого вивчення або професійної діяльності.
E	60-68 балів	<b>Достатньо</b> – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	<b>Незадовільно з можливістю повторного складання</b> – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання.
F	1-34 балів	<b>Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням</b>

		<b>курсу</b> – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни.
--	--	--

Кожний модуль включає бали за поточну роботу бакалавра на семінарських, практичних заняттях, модульну контрольну роботу. Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань. Модульний контроль знань бакалаврів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля. Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

## **ІХ. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ**

- ✓ опорні конспекти лекцій;
- ✓ навчальні посібники;
- ✓ відео-матеріали;
- ✓ робоча навчальна програма;
- ✓ збірка тестових і контрольних завдань для модульного оцінювання навчальних досягнень студентів;
- ✓ засоби підсумкового контролю (комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);

## **X. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

### **Основна:**

1. Беспалько О, Савич Ж. Спілкуємось та діємо: навчально-методичний посібник. – К.: Навчальна книга, 2002.
2. Пезешкіан Н. Психотерапія повсякденного життя: тренінг вирішення конфліктів.- СПб.: Речь,2004.
3. Інтернетресурси

### **Додаткова:**

1. Зеер Э.Ф., Рудей О.А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности. – М.: МПСИ / Воронеж: МОДЭК, 2008. – 256с

2. Игры - обучение, тренинг, досуг. На пути к совершенству. Искусство экспромта /под ред. Петрусинского В.В. – М.: Новая школа, 1995. – 96с.
3. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Переиздание. – Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД, 1997. – 144 с.
4. Кон И.С. В поисках себя. Личность и самосознание. – М.: Политиздат, 1984. – 336с.
5. Крайг Г. Психология развития. – СПб: Питер, 2000. – 992с.
6. Максименко Ю.Б., Ильина Т.Б. Некоторые техники социально-психологического тренинга. – Донецк, 1994. – 18 с.
7. Методичні рекомендації по проведенню тренінг – курсу для підлітків-лідерів з питань просвітницької роботи щодо здорового способу життя. Програма міністерства освіти і науки України /ПРООН/ЮНЕЙДС “Сприяння просвітницькій роботі “рівний – рівному” серед молоді України щодо здорового способу життя” / Автори упорядники С.О.Свириденко, Г.Г.Ковганич. – К.: 2001. – 57 с.
8. Общая психодиагностика. – (Методические указания). /Автор-составитель О. В. Белова. – Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996.
9. Пинт А.А. Самоисследование – ключ к высшему Я. Понимание себя. – М.: Ин-т психотерапии, 2001. – 256с.
10. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других. – М.: АСТ-ПРЕСС Книга, 2003. – 400 с.
11. Профессиональная самореализация личности в современном обществе /под ред. Федосенко Е.В. – СПб: Речь, 2009. – 128с.
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
14. Харин С.С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт. – Мн.: 1988.
15. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М., 1988.
16. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: Навч. посібник. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.

## IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

### «Психологія самопізнання та саморозвитку»

**Разом:** 60 год., із них 2 год. – лекції, 26 год. – семінарські заняття, 28 год. – самостійна робота, 4 год. – модульний контроль, підсумковий контроль – залік. Максимальна кількість балів - 194 Коефіцієнт – 1,94

Назва модуля	Змістовний модуль 1. Тренінг самопізнання та саморозвитку: психологія самопізнання	Змістовний модуль 2. Тренінг самопізнання та саморозвитку: психологія саморозвитку
Кількість балів за модуль	92	102
Теми лекцій	1. Загальна характеристика самопізнання та саморозвитку особистості (1 бал)	
Теми семінарських занять	1. Психолого-педагогічний супровід самопізнання (2 год.,11 балів)  2.Техніки ефективної комунікації (2 год.,11 балів)  3. Розвиток комунікативних навичок. Активне слухання (2 год.,11 балів)  4. Поняття про ціннісну сферу особистості (2 год.,11 балів)  5. Способи і засоби самопізнання (2 год.,11 балів)  6. Особистісно-орієнтовані стратегії самопізнання (2 год.,11 балів)	7. Форми саморозвитку (2 год.,11 балів) 8. Шляхи та результати саморозвитку (2 год.,11 балів)  9. Психолого-педагогічні технології саморозвитку особистості (2 год.,11 балів)  10. Тайм-менеджмент як інструмент саморозвитку особистості (2 год.,11 балів)  11. Розвиток мотивації досягнення успіху (2 год.,11 балів)  12. Ресурси особистості (2 год.,11 балів)  13. Розвиток навичок прийняття рішень. Планування майбутнього (2 год.,11 балів)
Види поточного контролю	Модульний контроль 25балів	Модульний контроль 25балів