

Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка

Навчально-науковий Інститут педагогіки і психології
Кафедра практичної психології

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Навчально-наукового Інституту
педагогіки і психології

проф.  С.М. Кондратюк

(підпис) (ініціали та прізвище)

« 28 » серпня 2020 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

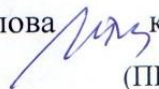
Основи самопізнання

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма Практична психологія підготовки здобувачів вищої освіти на першому (бакалаврському) рівні за спеціальністю 053 Психологія галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною комісією
НН Інституту педагогіки і психології
«28» серпня 2020 р

Голова  к. психол. н., доц. Тарасова Т.Б.
(ПШБ, науковий ступінь, вч. звання)

Суми - 2020

Розробник:

Василевська Олена Іванівна, к. психол. н, старший викладач кафедри психології;

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри психології
Протокол № 1 від «27» серпня 2020 р.

Завідувач кафедри



Кузікова С. Б., д. психол. н., професор

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Бакалавр	Вибіркова	
		Рік підготовки:	
2-й		2-й	
Семестр			
3-й		3-й	
Лекції			
22 год.		6 год.	
Практичні, семінарські			
32 год.		4 год.	
Лабораторні			
год.		год.	
Самостійна робота			
64 год.		108 год.	
Консультації:			
2 год.	2 год.		
Загальна кількість годин - 120	Вид контролю: залік		

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

1. Мета вивчення навчальної дисципліни «Основи самопізнання»

Мета: сформуванню у студентів знання про сутність та закономірності психічного розвитку людини завдяки власній активності по засвоєнню соціально-історичного досвіду та про психологічні особливості процесу саморозвитку і самовиховання.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Основи самопізнання» є:

- опанування знаннями про психологічні особливості юнацького періоду життя людини;
- усвідомлення закономірностей професійного становлення та особистісного зростання майбутніх фахівців;
- формування усвідомленої мотивації до власного удосконалення, саморозвитку та самореалізації;
- створення умов для соціального, культурного та професійного самовизначення особистості шляхом підвищення рівня психологічної культури;
- усвідомлення власної індивідуальності та володіння механізмами самопізнання, саморозвитку та самовиховання;
- розвиток особистісних якостей, що мають для майбутнього психолога професійне значення.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Курс «Основи самопізнання» вимагає актуалізації міждисциплінарних знань із «Загальної психології», «Практикуму із загальної психології».

3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

РН1 знати визначення та структуру самопізнання особистості;

РН2 знати психологічне підґрунтя процесу самопізнання;

РН3 знати наукові підходи до вивчення особистості;

РН4 знати психологічну сутність самоствавлення;

РН5 знати психологічні засади професійних властивостей особистості психолога;

РН6 знати методи самоаналізу, самоорганізації, саморегуляції;

РН7 знати психологічні основи самовиховання шляхом самопізнання;

РН8 вміти здійснювати самостійний пошук та аналіз спеціалізованих знань в галузі сучасної практичної психології із використанням сучасних наукових джерел;

РН9 володіти професійним мовленням, враховувати етичні норми у спілкуванні, статусно-рольові, етнічні та інші характеристики співрозмовника;

PH10 вміти застосовувати навички емпатійного, ненасильницького спілкування у процесі взаємодії;

PH11 володіти навичками самоаналізу, самоорганізації, саморегуляції та збереження власного психологічного здоров'я на користь особистісного та професійного зростання;

PH12 професійно застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій в межах даної наукової дисципліни;

PH13 з наукових позицій інтерпретувати результати психологічного дослідження, самостійно формулювати аргументовані висновки;

PH14 здійснювати самовиховання, розвивати свої потенційні можливості, брати відповідальність за власне життя.

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90-100	"Відмінно" – навчальна діяльність високої якості та відповідає всім вимогам, теоретичний зміст курсу освоєно повністю, без пробілів, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом сформовані на високому рівні, всі передбачені програмою навчання навчальні завдання виконані, якість їх виконання оцінено числом балів, близьким до максимального
82-89	"Дуже добре" – навчальна діяльність високої якості та відповідає всім основним вимогам, теоретичний зміст курсу освоєно повністю, без пробілів, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі передбачені програмою навчання навчальні завдання виконані, якість виконання більшості з них оцінено числом балів, близьким до максимального
74-81	"Добре" – навчальна діяльність якісна та відповідає більшості вимог, теоретичний зміст курсу освоєно повністю, без суттєвих пробілів, деякі практичні навички роботи з освоєним матеріалом сформовані недостатньо, всі передбачені програмою навчання навчальні завдання виконані, якість виконання жодного з них не оцінено мінімальним числом балів, деякі з виконаних завдань, можливо, містять помилки
64-73	"Задовільно" – навчальна діяльність якісна та відповідає основним вимогам, теоретичний зміст курсу освоєно частково, але пробіли не носять істотного характеру, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, більшість передбачених програмою навчання навчальних завдань виконано, деякі види завдань виконані з помилками
60-63	"Посередньо" – навчальна діяльність слабка та не відповідає більшості вимог, теоретичний зміст курсу

	освоєно частково, наявні деякі пробіли, деякі практичні навички роботи не сформовані, багато навчальних завдань, що передбачені програмою навчання, не виконані, або якість виконання деяких з них оцінено числом балів, близьким до мінімального
35-59	"Незадовільно" (з можливістю перездачі) – навчальна діяльність низької якості та не відповідає основним вимогам, теоретичний зміст курсу освоєно частково, наявні суттєві пробіли, необхідні практичні навички роботи не сформовані, більшість передбачених програмою навчання навчальних завдань не виконано, або якість їх виконання оцінено числом балів, близьким до мінімального; при додатковій самостійній роботі над матеріалом курсу можливе підвищення якості оволодіння навчальною дисципліною.
1-34	"Незадовільно" (без можливості перездачі) – навчальна діяльність низької якості та не відповідає вимогам, теоретичний зміст курсу не освоєно, необхідні практичні навички роботи не сформовані, всі виконані навчальні завдання містять грубі помилки, додаткова самостійна робота над матеріалом курсу не призведе до будь-якого значимого підвищення якості оволодіння навчальною дисципліною

Розподіл балів

Поточний контроль									Разом	Сума
РОЗДІЛ 1				РОЗДІЛ 2						
Т 1.1	Т 1.2	Т 1.3	Т 1.4	Т 2.1	Т 2.2	Т 2.3	Т 2.4	Т 2.5		
Поточний контроль									64	100
6	8	6	8	6	8	6	8	8		
Контроль самостійної роботи									36	
2	6	2	4	4	4	4	4	6		

Т 1.1, Т 1.2 ... Т 2.5 – теми розділів

5. Засоби діагностики результатів навчання

Поточний та підсумковий контроль проводяться відповідно до вимог Положення "Про порядок оцінювання знань студентів у Європейській кредитно-трансферній системі (ЄКТС) організації освітнього процесу",

затвердженого вченою Радою СумДПУ ім. А.С.Макаренка (протокол №7 від 23.02.2015). Для поточного контролю використовуються форми: опитування та виступи на практичних заняттях, активна участь в обговоренні теоретичних питань, в проведенні психодіагностичних методик, обробленні та аналізі їхніх результатів, у виконанні, обговоренні та оцінюванні практичних завдань, тестування. Підсумковий контроль – залік.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ І.

Основні питання теорії та практики самопізнання.

Тема 1. 1. Сутність самопізнання.

Самопізнання є основою розвитку постійного самоконтролю й саморегуляції людини. Самоконтроль спостерігається в усвідомленні й оцінці суб'єктом власних дій, психічних станів, у регуляції їхнього протікання на основі вимог і норм діяльності, поведження, спілкування. Самоконтроль є особливим психологічним механізмом людини як суб'єкта діяльності, самопізнання й спілкування.

Самопізнання виступає також як основа для реалізації оцінного відношення до самого себе, або самооцінки. Розходження самопізнання й самооцінки може бути представлене як розбіжність когнітивно-пізнавального й оціночно-ціннісного компонентів самосвідомості.

Тема 1.2. Самооцінка особистості і самопізнання.

Самопізнання може як містити в собі самооцінку, так і бути тільки констатованим. Самооцінка – це той компонент самосвідомості, що має у собі й знання про власну самість, і оцінку людиною самого себе, і шкалу значимих цінностей, щодо якої визначається ця оцінка.

Самооцінка може бути адекватної (реальної, об'єктивної) і неадекватної. У свою чергу, неадекватна самооцінка може бути заниженої й завищеної. Кожна з них специфічним образом впливає на життєдіяльність людини.

Тема 1.3. Самопізнання як процес.

Онтогенетичний розвиток самопізнання процес, що розгортається в часі. Умовно в генезисі самопізнання можна виокремити два основних рівні. Перший, специфічний для ранніх онтогенетичних етапів розвитку людини – приблизно до підліткового віку, вирізняється невеликим ступенем інтеграції.

Основними способами пізнання себе на першому рівні самопізнання є самосприймання, прості форми самоаналізу, що не зникають і на подальших стадіях розвитку самосвідомості.

Для другого рівня самопізнання специфічним є те, що співвіднесення знань про себе здійснюється не в рамках «Я та інша людина», а в межах «Я та Я» і передбачає оперування деякою мірою сформованими знаннями про себе. Провідним способом вивчення власного внутрішнього світу стають складні форми самоаналізу.

Тема 1.4. Самопізнання як структурний компонент самосвідомості.

Психологічна сутність свідомості полягає у можливості особистості виділити себе з оточуючого середовища, визначити своє ставлення до оточуючого, організувати цілеспрямовану діяльність.

Властивості свідомості: ясність – чітке і послідовне сприйняття оточуючого, правильна орієнтація в ньому, адекватна діяльність всіх сфер психіки; обсяг – широта охоплення свідомістю оточуючої ситуації і власних переживань; зміст – зміст асоціацій, виникаючих під впливом різних подразників (зміст думок, переживань, тощо); безперервність – єдність переживань минулого, сучасного і майбутнього.

Самосвідомість – здатність людини усвідомити себе як суб'єкт, виділити себе з оточуючого середовища (психічна функція відбиття себе самого, аутопсихічне орієнтування).

Розділ II. Психолого-педагогічна підтримка самопізнання і саморозвитку.

Тема 2.1. Самоствавлення особистості.

Термін самоствавлення у вітчизняній літературі вперше був використаний Н.Сарджвеладзе. Автор розглядав його як складну багаторівневу емоційно - оціночну систему, яка поділялась на два блоки: об'єктивний («Я», як об'єкт) та суб'єктивний («Я», як суб'єкт). Обидва ці способи самоствавлення реалізуються завдяки когнітивній активності, емоційним реакціям і системам дій або готовності до таких дій стосовно самого себе. Інтегральне самоствавлення включає самоповагу, аутосимпатію, очікування позитивного ставлення від інших та самоінтерес.

Тема 2.2. Ідентифікація особистості.

Термін «ідентифікація особи», що походить від середньовічного латинського слова *identifico* – «ототожнюю», позначає механізм, робота якого заснована на існуванні емоційного зв'язку індивіда з іншими людьми, насамперед, його батьками, що приводить до уподібнення, найчастіше неусвідомленого, цим значимим іншим.

Орієнтація на іншу людину як на зразок істотно підвищує показники соціального вчення. За рахунок ідентифікації у маленької дитини відбувається формування поведінкових стереотипів, що утворюють риси особистості, визначення ціннісних орієнтацій і статевої ролі ідентичності.

У сучасній психології це поняття охоплює наступні пересічні області психічної реальності: ситуативне уподібнення, стале ототожнення себе з значимим іншим, механізм психологічного захисту, ідентифікація групова.

Ідентифікація (аутоідентифікації)– психологічний процес самоототожнення та формування ідентичності. можна розглядати як результат дії механізму ідентифікації.

Тема 2.3. Рефлексія в процесі самопізнання.

У психології рефлексія досліджується в межах чотирьох аспектів: кооперативного, комунікативного, інтелектуального та особистісного. Відповідно до цього визначені її типи. Психологічні знання про кооперативний аспект рефлексії забезпечують проектування спільної діяльності індивідів з урахуванням координації їх професійних позицій і групових ролей . У контексті вивчення когнітивних процесів ведуться дослідження інтелектуального аспекту рефлексії як вміння виділяти, аналізувати і співвідносити з предметною діяльністю власні дії.

Заохочується рефлексія, що забезпечує самоорганізацію і самообілізацію особистості в різних умовах її існування. Рефлексія виступає як процес осмислення особистісних сенсів (образів особистості, з якими ототожнює себе «Я»), який призводить до їх поступальних змін і породжує новоутворення особистості в різних умовах її існування. Особистісна рефлексія вивляється в процесі переосмислення

особистістю своєї внутрішньої суті. При цьому рефлексія розглядається як спрямування пізнання людини на себе, свій внутрішній світ, як оцінка своїх якостей і станів.

Тема 2.4. Оптимізм у контексті самопізнання.

Розвиток оптимізму в контексті самосвідомості відбувається через систему установок як внутрішньої готовності людини до дії в котрій вона очікує успіху, переживає симпатію до себе і впевненість.

Найбільш обґрунтованим психічним утворенням, що взаємопов'язане з оптимізмом є надія, як очікування можливого, кращого в майбутньому, сподівання на успіх і позитивний результат. Надія розглядається як мотивація до дії і як стан. Надія – це очікування бажаного і впевненість в тому, що воно може бути досягнуте. Бажане асоціюється з приємним, кращим, а досягнення – з позитивними результатами. Об'єкт надії – це завжди певне благо. Визначають два види надії: раціональну та емоційну.

Тема 2.5. Самовиховання особистості майбутнього психолога.

Самовиховання – це цілеспрямована свідома, систематична діяльність особистості з метою вироблення в собі бажаних духовних, інтелектуальних, моральних, естетичних, фізичних та інших позитивних рис й усунення негативних.

Головною метою самовиховання є досягнення людини згоди із самим собою, пошуку сенсу життя, самоактуалізація і самореалізація потенційних можливостей та активне самоутвердження у суспільному житті.

Мотивами самовиховання є потреба діяти згідно з нормами загальнолюдської моралі та професійними вимогами, розуміння необхідності переборення труднощів особистісного і професійного становлення тощо.

Основні етапи процесу самовиховання: 1) усвідомлення особистістю вимог до своєї діяльності; 2) самопізнання, критична самооцінка людиною своєї діяльності та поведінки; 3) планування роботи над собою, вироблення програми та правил поведінки; 4) практична реалізація програми самовиховання із урахуванням усієї складності наступного перегляду намічених позицій; 5) самоконтроль, самооцінка та самокоригування дій і поведінки.

Сукупність методів та прийомів самовиховання мають становити систему, яка для кожної особи є конкретною, індивідуальною і неповторною.

Процес самовиховання починається із самоусвідомлення, яке складається з трьох взаємопов'язаних процесів: самопізнання, самоактуалізації та саморегуляції. Воля активізує діяльність особистості згідно з його настановами, мотивами поведінки, професійними завданнями.

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин										
	Денна форма					Заочна форма					
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі				
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.		Самост.р	Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.
РОЗДІЛ 1. Основні питання теорії та практики самопізнання.											
Тема 1.1. Сутність самопізнання.	12	2	4			6	11	1			10
Тема 1.2. Самооцінка особистості і самопізнання.	12	2	4			6	12	1	1		10
Тема 1.3. Самопізнання як процес.	14	2	4			8	12	1	1		10
Тема 1.4. Самопізнання як структурний компонент самосвідомості.	12	2	2			8	10				10
РОЗДІЛ 2. Психолого-педагогічна підтримка самопізнання і саморозвитку.											
Тема 2.1. Самоставлення особистості.	14	2	4		2	6	12	1	1		10
Тема 2.2. Ідентифікація особистості.	16	4	4			8	16	1	1		14
Тема 2.3. Рефлексія в процесі самопізнання.	16	4	4			8	17	1		2	14
Тема 2.4. Оптимізм у контексті самопізнання.	10	2	2			6	20				20
Тема 2.5. Самовиховання особистості майбутнього психолога.	10	2	4			6	20				20
Разом	120	22	32		2	64		6	4 4	2	108

Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Сутність самопізнання.	2	1
2	Самооцінка особистості і самопізнання.	2	1
3	Самопізнання як процес.	2	1
4	Самопізнання як структурний компонент самосвідомості.	2	
5	Самоставлення особистості.	2	1
6	Ідентифікація особистості.	4	1
7	Рефлексія в процесі самопізнання.	4	1
8	Оптимізм у контексті самопізнання.	2	
9	Самовиховання особистості майбутнього психолога.	2	
Разом		22	6

Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Сутність самопізнання.	4	
2	Самооцінка особистості і самопізнання.	4	1
3	Самопізнання як процес.	2	1
4	Самопізнання як структурний компонент самосвідомості.	4	
5	Самоставлення особистості.	4	1
6	Ідентифікація особистості.	4	1
7	Рефлексія в процесі самопізнання.	4	
8	Оптимізм у контексті самопізнання.	2	
9	Самовиховання особистості майбутнього психолога.	4	
Разом		32	4

Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Сутність самопізнання.	6	10
2	Самооцінка особистості і самопізнання.	6	10
3	Самопізнання як процес.	8	10
4	Самопізнання як структурний компонент самосвідомості.	8	10
5	Самоставлення особистості.	6	10
6	Ідентифікація особистості.	8	14
7	Рефлексія в процесі самопізнання.	8	14

8	Оптимізм у контексті самопізнання.	6	20
9	Самовиховання особистості майбутнього психолога.	6	20
Разом		64	108

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

- 1.Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції. – Тернопіль : Економічна думка, 2004. – 310 с.
- 2.Гримак Л.П. Как жить в гармонии с собой. Начало психологии активности. – М.: ОЛМА ПРЕСС, 2000. – 147 с.
- 3.Долинська Л.В, Скрипченко О.В. Загальна психологія.– К.: Либідь, 2005. – 464с.
- 4.Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. – М., 2002. – 230 с.
- 5.Терлецька Л. Г. Психологічні механізми процесу самоаналізу. –К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005 – 240 с.
- 6.Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.

Додаткові:

- 1.Бернс Р. Что такое Я-концепция. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2007. – 672 с. – С. 333 – 392.
- 2.Данилюк І. В. Проблеми творчої особистості в працях В.А. Роменця. – Київ: Гнозис,2001. – с.247 – С. 128-132.
3. Василевська О.І., Дворніченко Л.Л. Психічне здоров'я та проблема тілесності особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Вип.3, том 1, 2018. – С.31-35.
- 4.Ильин Е.П. Мотивация и мотивы – СПб: Питер, 2004. – 508 с.
- 5.Кайдагоров Б.В. Самопонимание и его место в структуре самосознания. Мир психологии. – 1997. – № 1. – С. 129-132.
- 6.Кольшко А. М. Психология самоотношения.– Гродно: ГрГУ,2004.–102с.
- 7.Кон И. С. Психология самосознания. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2007. – 672 с. – С. 97 – 122.
- 8.Крошка О. І. Психологічні особливості емоційно-оцінного ставлення особистості до себе [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Оксана Іванівна Крошка.– М.,1999.–26с.
- 9.Лушин П. В. О сущности экпсихологического кризиса (или о Ежиках, которые «безразличны» к своей судьбе. Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – №5. – 32 – 34.
10. Пинт А.А. Самоисследование – ключ к высшему Я. Понимание себя. – М.: Ин-т психотерапии, 2001. – 256с.

11. Татенко Н. О. Досвід самоповаги як передумова ефективної життєвої реалізації особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – 2007. – Вип. 13. – С. 75 – 81.

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

1. Нормативні документи МОН України
2. Підручники з психології для середньої та вищої школи
3. Практикуми з психології
4. Словники та енциклопедії з психології
5. Зображувальна наочність – схеми та таблиці
6. Аудіо наочність
7. Відео наочність
8. Мультимедійні презентації
9. Тестові завдання для комп'ютерного контролю