

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КОЛЕДЖ**

**Циклова комісія з педагогічної освіти**

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

О.Б.Жильцов

« 11 » \_\_\_\_\_ 2019 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**САМОВИХОВАННЯ І САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ**

**для студентів**

**спеціальності 231 Соціальна робота**

**освітнього рівня молодший спеціаліст**

**освітньої програми Соціальна педагогіка**

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти  
Програма № 145/19  
\_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)  
20 19 р.

**Київ – 2019**

Розробник: Доценко Альона Олександрівна, викладач циклової комісії з педагогічної освіти Університетського коледжу Київського університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії з педагогічної освіти

Протокол від «29» серпня 2019 р. № 1

Голова циклової комісії [підпис] Н.М. Діденко

Робочу програму перевірено  
«30» серпня 2019 р.

Заступник директора з навчально-методичної роботи [підпис] З.Л.Гейхман

Заступник директора з навчальної роботи [підпис] Я.В. Карлінська

Пролонговано:

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання
	денна
Вид дисципліни	обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська
Загальний обсяг кредитів/годин	2/60
Курс	4
Семестр	7
Кількість змістовних модулів з розподілом	2
Обсяг кредитів	2
Обсяг годин, в тому числі:	60
Аудиторні	36
Модульний контроль	4
Семестровий контроль	-
Самостійна робота	20
Форма семестрового 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 власної індивідуальності та володіння механізмами самопізнання, саморозвитку та самореалізації.

Вивчення даної навчальної дисципліни спрямоване на формування у студентів таких **компетентностей:**

- усвідомлення мотивації до власного удосконалення, саморозвитку та самореалізації;
- розуміння значення самопізнання, самовиховання та самореалізації в житті людини;
- обізнаність теоретико-методологічних підходів та діагностично-методичних засад психології самопізнання та саморозвитку;
- здатність до самостійного дослідження та прийомів інтроспекції в галузі самопізнання та саморозвитку;
- готовність до впливу стресогенних факторів зовнішнього середовища;
- здатність до критики та самокритики;
- здатність вдосконалювати власне навчання і виконання, включно з виробленням навчальних і дослідницьких навичок;
- здатність аналізувати, синтезувати, оцінювати, щоб виявляти проблеми і виробляти рішення;
- вмінням надавати консультативну та організаційну допомогу з питань самовиховання, самопізнання та саморегуляції особистості різним категоріям клієнтів соціальних служб;
- уміння опрацювати конкретні методики саморозвитку й самовиховання.

## 3. Результати навчання за дисципліною

- Володіти базовими поняттями з теми самовдосконалення та саморозвиток;
- усвідомлювати доцільність різних форм та методів самовиховання та саморозвитку;
- вміти розробляти окремі схеми та плани саморозвитку та самовдосконалення;
- вміти використовувати різноманітні техніки та прийоми саморегуляції та самоконтролю;
- аналізувати сучасні теорії та концепції самопізнання та саморозвитку особистості;
- розуміти значення самовиховання та самореалізації в житті людини;
- вибудовувати шляхи професійного самопізнання та створення умов кар'єрного успіху;
- розрізняти мотиви, способи, цілі механізми самопізнання та саморозвитку;
- знати соціально-психологічні підходи і діагностичні методи самопізнання та саморозвитку;
- розуміти 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;
- здійснювати комплексні психологічні заходи щодо вироблення особистісних стратегій самопізнання, самовиховання, самореалізації.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістовних модулів, тем	усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					самостійна робота
		лекції	семінари	практичні	лабораторні	індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1. Психолого-педагогічне обґрунтування самовиховання та саморегуляції</b>							
Тема 1. Значення, завдання, напрямки успішного самовиховання.	12	2	2	2	-	2	4
Тема 2. Психолого-педагогічні методи самовиховання, самопізнання та саморегуляції	12	2	2	2	-	2	4
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
<b>Змістовий модуль 2. Технологія самопізнання та саморегуляції в процесі самовиховання</b>							
Тема 1. Пізнання задатків та здібностей людини. Самооцінка особистості як перший крок Самотворення. Особистісні особливості.	12	2	2	2	-	2	4
Тема 2. Резерви успішної діяльності Пізнання взаємостосунків людей	10	2		2	-	2	4
Тема 3. Вплив на оточуючих. Управління та регуляція емоційними станами та поведінкою людини.	10	2	2	2	-		4
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
Підготовка та проходження контрольних заходів							

Усього	60	10	8	10	-	8	20
--------	----	----	---	----	---	---	----

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1. Психолого-педагогічне обґрунтування самовиховання та саморегуляції

#### Тема 1. Значення, завдання, напрямки успішного самовиховання.

Значення самовиховання у процесі формування особистості. Самовиховання особистості: історичний аспект. Потреби людини та їх значення у процесі самовиховання. Сенс життя людини. Самореалізація особистості.

*Основні поняття теми:* самовиховання, потреба, самоорганізація, самонавіювання, самоволодіння, самопрограмування, самообмеження, самокорекція, аутогенне тренування, самозаспокоєння, самозобов'язання, самовизначення, саморозкриття, самореалізація, сенс життя.

**Практичне заняття 1.** Методи організації самовиховання.

**Семінар 1.** Значення, завдання, напрямки успішного самовиховання

*Основна література:* 4, 5.

*Додаткова література:* 2, 6, 9.

#### Тема 2. Психолого-педагогічні методи самовиховання, самопізнання та саморегуляції

Особливості пізнання та його роль у житті. Можливості самопізнання і пізнання інших людей. Джерела пізнання. Шляхи успішного пізнання себе та інших. Методи самопізнання.

*Основні поняття теми:* самопізнання, провідні потреби, життєві цілі, ідеали, ціннісні орієнтації, провідні мотиви поведінки, акцентуації характеру, самокритика, самоаналіз.

**Практичне заняття 2.** Самоаналіз рис характеру за допомогою підбору і класифікації популярних визначень особистісних властивостей. Застосування методики «Особистісний автопортрет», «Самовизначення акцентуацій».

**Семінар 2.** Психолого-педагогічні засади самовиховання, самопізнання та саморегуляції. Самовивчення та самоаналіз основних особистісних рис.

*Основна література:* 1, 2, 4,

*Додаткова література:* 1, 7, 9.

### Змістовий модуль 2. Технологія самопізнання та саморегуляції в процесі самовиховання

#### Тема 1. Пізнання задатків та здібностей людини. Самооцінка особистості як перший крок самотворення. Особистісні особливості.

Пізнання людських задатків та здібностей. Пізнання та діагностика здібностей. Вивчення пізнавальних процесів (пам'ять, увага, уява, мислення, мова). Самооцінка – шлях до самотворення. Адекватність самооцінки. Формула самооцінки. Темперамент. Характер.

*Основні поняття теми:* задатки, здібності, самоосвіта, інтелект, пізнавальні процеси, пам'ять, увага, уява, мислення, мова, самооцінка

**Практичне заняття 1.** Дослідження пізнавальних процесів. Визначанні рівня розвитку комунікативно-організаторських здібностей.

**Семінар 1.** Пізнавальні процеси та особистісні особливості особистості

*Основна література:* 1, 2, 3,

*Додаткова література:* 1, 6, 8.

#### Тема 2. Резерви успішної діяльності. Пізнання взаємостосунків людей

Зовнішній вигляд та успіх. Елементи зовнішнього вигляду. Вплив на взаємостосунки людей та на своє ставлення до людини. Вплив на ставлення оточуючих до себе. Управління вчинками інших людей.

*Основні поняття теми:* зовнішній вигляд, успіх, взаємостосунки, закони взаємовідношень, поведінка.

**Практичне заняття 2.** Дослідження впливу зовнішнього вигляду на успіх людини в певному виді професійної діяльності.

*Основна література:* 3, 4, 5,

*Додаткова література:* 2, 4, 10.

### **Тема 3. Вплив на оточуючих. Управління та регуляція емоційними станами та поведінкою людини.**

Можливості впливу на поведінку інших людей. Регуляція емоційними станами інших людей. Роль емоційної саморегуляції. Методи саморегуляції особистості. Секрети здатності керувати своїми емоціями. Вплив соціальних умов на емоційну саморегуляцію.

*Основні поняття теми:* емоційні стани, афект, настрій, стрес, фрустрація, самонаказ, самопідбадьорювання, самосхвалення, емоційна пам'ять.

**Практичне заняття 3.** Дослідження впливу на оточуючих та регуляцію емоційними станами та поведінкою оточуючих людей.

**Семінар 3.** Управління та регуляція емоційними станами та поведінкою людини.

*Основна література:* 1, 2, 3,

*Додаткова література:* 3, 7, 11.

## **6. Контроль навчальних досягнень**

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Види діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	3	3
Відвідування семінарських занять	1	4	4	4	4
Відвідування практичних занять	1	2	2	3	3
Робота на семінарському занятті	10	2	20	2	20
Робота на практичному занятті	10	2	20	3	30
Виконання занять для самостійної роботи	5	2	10	3	15
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ	-	-	-	-	-
Разом	53	-	60	-	100
Максимальна кількість балів	160				
Розрахунок коефіцієнта	1,6				

### 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії його оцінювання

**Змістовий модуль 1. Психолого-педагогічне обґрунтування самовиховання та саморегуляції**

**Тема 1. Значення, завдання, напрямки успішного самовиховання.**

Розкрийте поняття самовиховання. Доведіть необхідність самовиховання у сучасному суспільстві.

**Тема 2. Психолого-педагогічні засади самовиховання, самопізнання та саморегуляції**

Опишіть основні методи самопізнання. Обґрунтуйте поняття «свідомість» і «самосвідомість»? Яка їх роль в процесі самопізнання? З чого починається самопізнання?

**Змістовий модуль 2. Технологія самопізнання та саморегуляції в процесі самовиховання**  
**Тема 1. Пізнання задатків та здібностей людини. Самооцінка особистості як перший крок самотворення. Особистісні особливості**

Розкрийте питання щодо впливу самооцінки на життя та поведінку людини.

**Тема 2. Резерви успішної діяльності . Пізнання взаємостосунків людей**

Обміркуйте чи є потреба удосконалення зовнішнього вигляду для досягнення успіху в професійній діяльності. Чи правильне висловлювання « Зовнішній вигляд – ключ до успішної професійної діяльності». Обґрунтуйте відповідь.

**Тема 3. Вплив на оточуючих. Управління та регуляція емоційними станами та поведінкою людини**

Розкрийте питання щодо емоційної пам'ять та її роль у дорослому житті.

Самостійна робота з кожної теми за робочою навчальною програмою оцінюється у сумі в діапазоні від 0 до 5 балів. Де,

5 балів, це коли робота студентом виконана в повному обсязі;

4 бали – якщо допускаються незначні помилки;

3 бали – якщо робота виконана майже на 50% від загального обсягу;

2 бали - обсяг виконаних завдань становить від 20% до 50% від загального обсягу;

1 бал - в цілому обсяг виконаних завдань складає менше 20% від загального обсягу.

**6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання**

Модульний контроль проводиться в письмовій формі і містить 25 різних за формою тестів. За кожну правильну відповідь на одне тестове завдання виставляється 1 бал, за неправильну відповідь – 0 балів.

**6.4. Форми проведення семестрового контролю**

Контроль навчальної роботи студента здійснюються за модульно-рейтинговою. Перевірка глибини засвоєння знань, рівня сформованості навичок та умінь студентів відбувається у формі поточного, проміжного та підсумкового видів контролю.

Поточний контроль здійснюється на кожному занятті в межах змістового модулю, має навчальний характер, може проводитися в формі опитування, виконання практичних та тестових завдань. Проміжний контроль здійснюється з метою перевірки рівня засвоєння теоретичного і практичного матеріалу змістового модулю та передбачає виконання студентами завдань для модульного контролю. Тестові завдання модульного контролю складаються з відкритих та закритих запитань.

Підсумковий контроль проводиться у формі заліку після закінчення вивчення навчальної дисципліни.

**6.5 Шкала відповідності оцінок**

Оцінка	Кількість балів
Відмінно	100-90
Дуже добре	82-89
Добре	75-81
Задовільно	69-74
Достатньо	60-68
Незадовільно	0-59

### 7. Навчально-методична карта дисципліни «Самовиховання і самореалізація особистості»

Разом 60 год., лекції 10 год., семінарські заняття – 8 год., практичні заняття - 10 год., індивідуальна робота - 8 год., самостійна робота – 20 год., модульний контроль – 4 год.

Модулі	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2		
Назва модуля	<b>Психолого-педагогічне обґрунтування самовиховання та саморегуляції</b>		<b>Технологія самопізнання та саморегуляції в процесі самовиховання</b>		
Лекції	1	2	1	2	3
Теми лекцій	Значення, завдання, напрямки успішного самовиховання.	Психолого-педагогічні методи самовиховання, самопізнання та саморегуляції	Пізнання задатків та здібностей людини. Самооцінка особистості як перший крок Самотворення. Особистісні особливості	Резерви успішної діяльності Пізнання взаємостосунків людей	Вплив на оточуючих. Управління та регуляція емоційними станами та поведінкою людини.
Теми практичних занять	Дослідження методами організації самовиховання.	Самоаналіз рис характеру за допомогою підбору і класифікації популярних визначень особистісних властивостей. Застосування методики «Особистісний автопортрет», «Самовизначення акцентуацій».	Дослідження пізнавальних процесів. Визначанні рівня розвитку комунікативно-організаторських здібностей	Дослідження впливу зовнішнього вигляду на успіх людини в певному виді професійної діяльності	Дослідження впливу на оточуючих та регуляцію емоційними станами та поведінкою оточуючих людей.



Теми семінарських занять	Значення, завдання, напрямки успішного самовиховання	Психолого-педагогічні засади самовиховання, самопізнання та саморегуляції. Самовивчення та самоаналіз основних особистісних рис.	Пізнавальні процеси та особистісні особливості особистості	-	Управління та регуляція емоційними станами та поведінкою людини
Самостійна робота	Пункт 6.2.				
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1		Модульна контрольна робота 2		
Підсумковий контроль	Залік				

## 8. Рекомендовані джерела

### Основна (базова):

1. Волкова Н. П. Педагогіка: [посібник для студентів вищих навчальних закладів]/Н.П. Волкова – К. : Видавничий центр «Академія», 2001. – 576 с. – ISBN 966-580-109-0
2. Главацька О. Л. Основи самовиховання особистості : навч.-метод. посіб. /. Главацька О. Л. – Тернопіль : Книга, 2008. – 206 с. 3.
3. Загальна психологія : [практикум : навчальний посібник]/ Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. – [2-е вид.]. – К. : Каравела, 2005. – 280 с. – ISBN 966-8019-48-2
4. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання: [навчальний посібник] / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. – [2-е вид., випр. і доп.]. – Х. : «ОВС», 2002. – 400 с. – ISBN 966-7858-11-1
5. Самовиховання і саморегуляція особистості : Навчальний посібник // Уклад.: О.М. Шевчук. – 2-е вид., переробл. та доповн. – Умань: РВЦ «Софія», 2011. – 128 с.

### Додаткова:

1. Акмеологія – наука XXI століття / Заг. ред. В. Огнев"юка – К., 2011. – 230 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості : [наук. видання] / Бех І. Д. – К. : Либідь, 2003. – 280 с. – (Особистісно орієнтований підхід: теоретико- технологічні засади ; т. 1). – ISBN 966-06-0297-9 (Кн. 1).
3. Бех І. Д. Виховання особистості : [наук. видання] / Бех І. Д. – К. : Либідь, 2003. – 344 с. – (Особистісно орієнтований підхід : науково-практичні засади ; т. 2). – ISBN 966-06-0298-7 (Кн. 2).
4. Галузяк В. М. Педагогіка: [навчальний посібник] / В. М. Галузяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. – [2-е вид., випр. і доп.]. – Вінниця: «Книга- Вега», 2003. – 416 с. – ISBN 966-621-131-9
5. Грибенюк Г. С. Розвиток спроможності спеціаліста до саморегуляції/ Г. С. Грибенюк // Педагогіка і психологія. – 2005. – № 3. – С. 89–98.
6. Занюк С. Мотивація та саморегуляція учня / Сергій Занюк. – К. : Главник, 2004. – 96 с. – (Психолог. інструментарій). – ISBN 966-8479-07-6
7. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : [навчальний посібник]/ С. Г. Карпенчук – [2-е вид., допов. і перероб.]. – К. : Вища школа, 2005. – 343 с. – ISBN 966-642-108-9
8. Педагогічна майстерність: Підручник / І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.; За ред. І.А. Зязюна. – К.: Вища школа, 2004. – 422 с

## 9. Додаткові ресурси

1. [http://www.subject.com.ua/psychology/psyho\\_pedagog/103.html](http://www.subject.com.ua/psychology/psyho_pedagog/103.html) - основи педагогіки
2. <http://studentam.net.ua/content/view/10707/85/> - Методи організації самовиховання учнів.
3. <https://sites.google.com/site/osnovizdorova9klas/navcanna/4-samovihovanna-harakteru> - Основи здоров'я 9 клас.