

**КИЇВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ
ЛІНГВІСТИЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**



ФАКУЛЬТЕТ туризму, бізнесу і
психології

КАФЕДРА психології і туризму

РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ

КАФЕДРА

ФАКУЛЬТЕТ

ВИКЛАДАЧ

СТАТУС ДИСЦИПЛІНИ

ОБСЯГ ДИСЦИПЛІНИ

У КРЕДИТАХ ЄКТС / ЗАГАЛЬНА
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН

МОВА ВИКЛАДАННЯ

СИЛАБУС

вибіркової навчальної дисципліни

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОГО САМОПІЗНАННЯ

**дисципліна вільного
вибору студента**

**(загальноуніверситетський
Каталог вибірових
дисциплін)**

перший (бакалаврський)
другий (магістерський)

психології і туризму

туризму, бізнесу і психології

ДОЦЕНКО
Людмила Василівна
кандидат психологічних наук, доцент

дисципліна вільного вибору студента

3 кредити ЄКТС / 90 годин

українська

КОРОТКА АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ

(Що я вивчатиму?)

Навчальна дисципліна «Психологія особистісного самопізнання» є міждисциплінарним курсом, спрямованим на формування у студентів незалежно від їхньої спеціальності фундаментальних знань та практичних навичок, пов'язаних з розумінням власної особистості. Курс охоплює ключові психологічні концепції самопізнання, самопізнання, саморозвитку та саморегуляції, розглядаючи їхню універсальну значущість для особистісного зростання, ефективної комунікації, прийняття рішень та досягнення успіху в різних сферах життя та майбутньої професійної діяльності. Дисципліна поєднує теоретичні положення психології з практичними методами самоаналізу та розвитку особистісного потенціалу.

Предметом вивчення дисципліни є внутрішні психічні процеси та механізми, що забезпечують усвідомлення особистістю власних якостей, станів, можливостей та обмежень, а також їх вплив на поведінку, міжособистісні стосунки та професійну самореалізацію.

МЕТА ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

(Чому це потрібно й цікаво вивчати?)

Сформувані у студентів здатність до усвідомленого особистісного самопізнання як базового ресурсу професійного зростання, саморозвитку та ефективної психологічної допомоги. Розвинути рефлексивні, емоційні та саморегулятивні компетенції, що необхідні для формування зрілої, стійкої й автентичної особистості.

✓ Самопізнання – це шлях до внутрішньої гармонії та психологічного благополуччя.

✓ Усвідомлення себе сприяє глибшому прийняттю, стійкості та емоційній зрілості.

✓ Самопізнання розвиває здатність до емпатії та автентичного спілкування. А це – ключові риси успішного фахівця

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

(Чому я навчуся на цій дисципліні?)

Самоусвідомлення та самопізнання — це ключі до розвитку особистості та досягнення особистого зросту.

Самопізнання — це своєрідний механізм пізнавальної діяльності людини, в основі якого лежить процес рефлексії.

Вивчення особистістю власних психічних та фізичних особливостей, осмислення самого себе починається в дитинстві та продовжується все життя. Знання про себе формується поступово, по мірі пізнання зовнішнього світу та самого себе

В рамках курсу, студенти мають можливість краще зрозуміти себе, свої справжні бажання, потреби, виявити свої позитивні та негативні якості для подальшого самовиховання та самовдосконалення та можливості самостійно визначити шляхи успіху в певній сфері діяльності.

КОМПЕТЕНТНОСТІ

(Яку сукупну користь я отримаю від вивчення цієї дисципліни?)

✓ Здатність до глибокого саморозуміння: уміння усвідомлювати власні особистісні особливості, потреби, цінності та внутрішні суперечності.

✓ Компетентність у рефлексивному мисленні: здатність аналізувати власні переживання, поведінку й досвід, формуючи навички самоспостереження та самокорекції.

✓ Розвинений емоційний інтелект: уміння розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з іншими на емоційному рівні.

✓ Здатність до саморегуляції та психологічної стійкості: навички підтримки внутрішнього балансу, адаптації до змін і конструктивного подолання стресу.

✓ Професійна компетентність у сфері самопізнання клієнта: здатність застосовувати власний досвід самопізнання як основу для глибшого розуміння клієнтів у майбутній психологічній практиці.

ВИДИ ЗАНЯТЬ І ЇХНІЙ РОЗПОДІЛ ЗА ГОДИНАМИ

лекції — 14 годин
семінарські заняття — 16 годин
самостійна робота — 60 годин

ТЕМАТИКА (ЗМІСТОВНІ МОДУЛІ) НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади самопізнання

Тема 1. Самопізнання як структурний компонент самосвідомості.

Самопізнання в філософських концепціях

Тема 2-3. Концепції особистісних рис. Соціально-психологічний підхід до самопізнання.

Природа самопізнання в контексті соціально-психологічних теорій (В.Джеймс, Ч.Кулі, П.Жане). Особистісний підхід до проблеми самопізнання (К.Г.Юнг). Особистісно-центрована теорія (К.Роджерс). «Я-Концепція» у теорії М.Розенберга. Теорія «диспозицій» Г.Олпорта. Основні положення «Я-концепції» (самості) К. Роджерса Визначення особистості у теорії Дж. Келлі. Особистісні риси як предикатори поведінки.

Тема 4-5. Базові теорії особистісного самопізнання. Теорії особистості в теоріях самопізнання

В.Франкл – Сенс життя і самопізнання. Особистість в екзистенційній психології. Шляхи реалізації та пошуку своєї мети життя (В.Франкл) Самоактуалізація особистості – осмислений і досконалий процес життя (А.Маслоу).

Змістовий модуль 2. Практичне значення самопізнання для саморозвитку особистості та досягнення життєвого успіху

Тема 6-7. Самопізнання і самоусвідомлення «Я». Майндфулнес і самоусвідомлення Я.

Інтегральна структура індивідуальності (В.С. Мерлін). Структурні компоненти самопізнання особистості. Ієрархічна модель самопізнання особистості.

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ (РОЗПОДІЛ БАЛІВ І КРИТЕРІЇ)

Розподіл балів між видами навчальної діяльності:

форма підсумкового контролю	види навчальної діяльності здобувача	максимальна кількість балів
залік	аудиторна та самостійна робота	50
	модульна контрольна робота (МКР)	50
	залік	-

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за наступною схемою:

підсумковий рейтинговий бал	оцінка за шкалою ЄКТС	підсумкова оцінка за дисципліну за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
82 – 89	B	добре
75 – 81	C	
66 – 74	D	задовільно
60 – 65	E	
40 – 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
39 і менше	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом

Критерії оцінювання аудиторної роботи студентів
(робота під час семінарів та/або практичних занять)

«5»	студент демонструє вільне володіння матеріалом теми семінару; ознайомлений з рекомендованою літературою, вміє самостійно знайти відповідь на проблемні запитання, спираючись на лекційний матеріал та першоджерела; вміє вводити та використовувати власні класифікації, аналізувати, робити власні висновки; здатен встановлювати міжтематичні та міжпредметні зв'язки; активно працює над практичними завданнями
«4»	студент демонструє достатньо вільне володіння матеріалом теми семінару; ознайомлений з рекомендованою літературою та першоджерелами, відповідь на проблемні запитання знаходить за допомогою викладача, спираючись на лекційний матеріал та вивчення першоджерел; допускає неточності та несуттєві (які кардинально не міняють суть) помилки у визначенні понять та категорій і т.і., але легко усуває їх завдяки додатковим питанням; активно працює над практичними завданнями
«3»	студент частково володіє матеріалом теми семінару; репродуктивно відбиває зміст лекційного матеріалу та/або основного підручника; допускає помилки у визначенні понять та категорій і т.і.; нездатний знайти відповідь на проблемні запитання, чи вирішити проблемні завдання; не включається в роботу над практичними завданнями
«2»	студент демонструє нездатність розкрити питання семінару; не опанував зміст теми, вкрай слабо знає або не ознайомлений з рекомендованою літературою, не володіє науковими фактами та категоріями, не знає основних закономірностей психічних явищ; показує низький рівень загальногуманітарного та наукового мислення; ігнорує роботу над практичними завданнями

Критерії оцінювання **позааудиторної самостійної роботи** студентів

«5»	робота виконана правильно, повністю і самостійно, відбиває належний рівень знань, та сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності строго дотримані
«4»	робота виконана самостійно, містить несуттєві помилки, відбиває належний рівень знань сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності строго дотримані
«3»	робота виконана, але містить помилки, відбиває недостатній рівень знань та недостатню сформованість практичних навичок; оформлення роботи не в повній мірі відповідає вимогам, що висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності дотримані частково
«2»	робота виконана на неприйнятно низькому рівні; оформлення не відповідає вимогам; вимоги академічної доброчесності не дотримані
«0»	робота не виконана

Критерії оцінювання **модульної контрольної роботи** студентів

«5»	при виконанні завдання студент демонструє широку обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, дає вірне та коректне визначення основним поняттям і психологічним термінам; вміння самостійно проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коректні і вірні коментарі та висновки
«4»	при виконанні завдання студент показав достатню обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, розуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, але виявляє при цьому недостатнє вміння самостійно проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коментарі і висновки
«3»	при виконанні завдання студент показав обмежену обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, низьке розуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, труднощі у проведенні аналізу психологічної ситуації або емпіричних даних та формулюванні коректних та вірних коментарів і висновків
«2»	при виконанні завдання студент показав обмежену обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, нерозуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, невміння проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коректні і вірні коментарі та висновки
«0»	робота не виконана

Умови допуску до заліку: повне виконання програми курсу та всіх видів робіт, відпрацювання пропущених лекцій і семінарських занять, виконання самостійної роботи, успішне виконання модульної контрольної роботи.

- ✓ Студенти, які мають семестровий рейтинговий бал з дисципліни 60 і вище, отримують оцінку «зараховано» і відповідну оцінку в шкалі ЄКТС без складання заліку.
- ✓ Студенти, які мають семестровий рейтинговий бал з дисципліни 59 і нижче, складають залік і в разі успішного складання їм виставляється оцінка «зараховано» в національній шкалі, а в шкалі ЄКТС – Е та бал 60.

Критерії оцінювання відповіді на заліку:

критерії оцінювання	шкала оцінювання	
	«зараховано»	«не зараховано»
відповідність відповіді змісту питання	відповідь здобувача повністю відповідає змісту питання. основні проблеми розкриті чітко та в повній мірі	відповідь здобувача лише частково відповідає / не відповідає змісту питання. основні проблеми визначено нечітко / не визначено
повнота і ґрунтовність відповіді	основні питання розкриті повністю і ґрунтовно	основні питання розкриті лише частково і без належної глибини / зовсім не розкриті
термінологічна коректність	здобувач вільно й коректно користується понятійно-категоріальним апаратом дисципліни	здобувач майже не користується професійною термінологією

ПОЛІТИКА КУРСУ

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ВИКЛАДАЧА

- ✓ забезпечити викладання навчальної дисципліни згідно робочого плану;
- ✓ дотримуватися норм педагогічної етики, з повагою ставитися до особистості здобувачів;
- ✓ оцінювати навчальні досягнення здобувачів з опорою на визначені критерії для відповідних видів навчальної діяльності (див. вище);
- ✓ надавати відповіді на питання студентів щодо змісту курсу та організації навчання;
- ✓ залишатися доступним для комунікації у спосіб, визначений у силабусі.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ СТУДЕНТА

- ✓ виконати навчальну програму курсу в повному обсязі;
- ✓ дотримуватися у спілкуванні норм ділової етики,
- ✓ з повагою ставитися до інших здобувачів і викладача;
- ✓ дотримуватися вимог політики курсу, що зазначені нижче

КОМУНІКАЦІЯ З ВИКЛАДАЧЕМ

Для оперативної комунікації з викладачем щодо змістовних та організаційних питань з курсу рекомендується користуватись чатом в системі Microsoft Teams.

Перед тим, як надсилати викладачу питання, рекомендується перевірити чи не міститься відповідь на питання в тексті силабусу або серед матеріалів курсу (наприклад, у відповідній команді курсу в системі Teams або на платформі Moodle); звернутися з питанням до одногрупників, які можуть знати необхідну інформацію.

ВІДВІДУВАННЯ І ПРОПУСКИ АУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Відвідування здобувачами освіти лекційних і семінарських занять є обов'язковою умовою успішного проходження навчальної дисципліни.

Відсутність (з поважної та неповажної причини) на лекційному або семінарському занятті не звільняє від навчальної відповідальності і має бути відпрацьована, як це передбачено відповідним **Порядком відпрацювання пропущених занять.**

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ Й ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Березовська, Л. І. (2011). Самовиховання та саморегуляція особистості: Навчальний посібник. Видавничий Дім «Слово». [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://library.udpu.edu.ua/library_files/439675.pdf
1. Гуменюк, О. Є. (2004). *Психологія Я-концепції: навчальний посібник*. Економічна думка.
2. Долинська, Л. В., & Пенькова, О. І. (2014). Самовдосконалення як умова становлення особистості. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 44, 22-29.
3. Ковальчук, В. А. (Ред.). (2011). Професійний саморозвиток майбутнього фахівця: Монографія. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.
2. Копець, Л. В. (2007). *Психологія особистості: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.* Вид. дім «Києво-Могилянська академія».
3. Максименко, С. Д., & Соловієнко, В. О. (2020). *Загальна психологія*. МАУП.
4. Носенко, Е. Л., & Четверик-Бурчак, А. Г. (2016). *Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія*. Освіта України.
5. Панок, В., Титаренко, Т., та ін. (2001). *Основи практичної психології: підручник*. Київ.

6. Панченко, С. М. (2013). *Психологія самоздійснення особистості у дорослому віці: монографія*. СВС Панченко І. М.
7. Савчин, М. В., Галян, О. І., Василенко, Л. П., Заболоцька, С. І., та ін. (2009). *Моральна свідомість та самосвідомість особистості: монографія*. Дрогобич.
4. Сердюк, Л. З. (2015). Самостворення особистості як цілісний самодетермінований феномен. В Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України (Вип. 38, с. 422-431). Миколаїв.
8. Терлецька, Л. Г. (2006). *Психологічні механізми процесу самоаналізу. Монографія*. ВПЦ «Київський університет».
9. Титаренко, Т. М. (2003). *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності*. Либідь.
10. Чала, Ю. М., & Шахрайчук, А. М. (2018). *Психодіагностика: навчальний посібник*. НТУ «ХП».

ФОРМИ І СПОСОБИ ПОТОЧНОГО ТА СЕМЕСТРОВОГО КОНТРОЛЮ

Форма семестрового контролю – **ЗАЛІК в усній формі**.

Поточний контроль передбачає:

- ✓ оцінювання усних відповідей здобувачів під час семінарських занять;
- ✓ оцінювання позааудиторних самостійних робіт