

**ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

**Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, філософії та суспільних наук**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор навчально-наукового
гуманітарного інституту



Сергій ГУБАРЄВ

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТРЕНІНГ САМОПІЗНАННЯ**

рівень вищої освіти Перший (бакалаврський)
галузь знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
спеціальність С4 Психологія
освітньо-професійна програма Психологія
форма(и) навчання денна та заочна

КИЇВ 2025

**Інформація про розробника(ів) та розгляд і схвалення
робочої програми навчальної дисципліни**

РОЗРОБНИК робочої програми навчальної дисципліни
(науковий ступінь, вчене звання, посада)

Кандидат філософських наук, доцент



(підпис)

Віктор КУЦ

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, філософії та суспільних наук

Протокол № 1 від 25.08.2025

Завідувач кафедри



Олена ВЛАСЕНКО

ПОГОДЖЕНО:

Розглянуто та схвалено на засіданні навчально-методичної ради навчально-наукового гуманітарного інституту

Протокол № 8 від 27.08.2025

Голова НМР



Сергій ГУБАРОВ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну	
1. Назва навчальної дисципліни, код в ОПП	Тренінг самопізнання, ВБ 2.9.
2. Статус навчальної дисципліни	Вибірковий компонент
3. Рік навчання, семестр у якому викладається дисципліна	4-й рік навчання, 8-й семестр
4. Обсяг навчальної дисципліни (кількість кредитів, загальна кількість годин (аудиторних за видами занять, самостійної роботи здобувача вищої освіти)	4 кредити ЄКТС (120 год.), з них: Денна форма: 40 год. аудиторного навантаження (20 годин лекційних, 20 години семінарських) та 80 годин самостійної роботи. Заочна форма: 10 год. аудиторного навантаження (4 годин лекційних, 6 години семінарських) та 110 годин самостійної роботи.
5. Вид підсумкового (семестрового) контролю	залік
6. Інформація про консультації	За запитом здобувача вищої освіти в онлайн форматі
7. Мова викладання	українська
8. Прізвище, ім'я, по батькові викладача (науковий ступінь, вчене звання, посада)	Куц Віктор Анатолійович (кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук)
9. Контактна інформація викладача	kuts.viktor@tnu.edu.ua
10. Посилання на силабус на вебсайті Університету	

2. Опис навчальної дисципліни	
Анотація дисципліни	Вивчення цієї дисципліни сприяє формуванню у здобувачів розуміння закономірностей пізнання та самопізнання особистісного «Я», структурних компонентів свідомості та

	самосвідомості з урахуванням онтогенетичних особливостей особистості.
<p>Мета, завдання та цілі вивчення дисципліни</p>	<p>Мета вивчення дисципліни:</p> <p>створення психологічних умов для особистісного, професійного, соціального та культурного самовизначення здобувачів вищої освіти шляхом розвитку механізмів саморефлексії та саморегуляції, розширення сфери усвідомлення кожним студентом власної індивідуальності, вдосконаленням здатності до самопізнання, саморозвитку та самореалізації.</p> <p>Основними завданнями вивчення дисципліни є:</p> <ul style="list-style-type: none"> • здатність виявляти і аналізувати детермінанти змін психічних станів, психічних явищ, поведінкових виявів особистості в різних життєвих ситуаціях; • вміння визначати особистісні складові шляхів самопізнання та саморозвитку; • вміння проводити діагностичні заходи інтерпретувати прояви індивідуальності особистості; • здатність здійснювати комплексні психологічні заходи щодо вироблення особистісних стратегій самопізнання, саморозвитку, самореалізації.
<p>Формат проведення дисципліни</p>	<p>Під час навчання використовуються наступні форми та методи: презентації, бесіди і дискусії, індивідуальні науково-дослідні завдання.</p> <p>Віртуальне навчальне середовище, яке використовуватиметься у разі роботи в дистанційному режимі - Google</p>

	<p>Classroom.</p> <p>У дистанційному режимі лекції / практичні заняття будуть проведені за допомогою програм електронної комунікації Google Meet.</p> <p>Поточна комунікація з викладачем здійснюється через Classroom та корпоративну пошту.</p>
--	---

3. Тематика та зміст навчальної дисципліни.

Номер та назва розділу, теми, перелік основних питань	Вид навчального заняття	Форми і методи контролю знань	Кількість годин денна	Кількість годин заочна
<p>Тема 1. Психологічні основи самопізнання особистості. Поняття свідомого, підсвідомого та несвідомого в структурі психіки. Я-концепція: зміст і сутність поняття. Я-концепція як результат соціальної взаємодії та як унікальний результат психічного і соціального розвитку особистості. Я-концепція як стійке утворення, набуття особистості і як таке, що підлягає внутрішнім змінам і коливанням. Я- образ реальний, Я-образ ідеальний. Фактори формування Я-концепції. Внутрішні фактори–усвідомлення власного Я. Зовнішні фактори –сприйняття і оцінка індивіда соціальним оточенням. Я-концепція як засіб забезпечення внутрішньої узгодженості, цілісності особистості; Я-концепція як інтерпретація досвіду; Я-концепція як сукупність очікувань. Роль самооцінки у формуванні Я-концепції.</p>	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2	0,5
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2	0,5
<p>Тема 2. Теоретичні засади самопізнання та саморозвитку як елементів самосвідомості.</p>	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2	0,5

<p>Провідні підходи зарубіжних і вітчизняних учених до вивчення самозмінювання особистості. Самозмінювання та саморозвиток як психологічний феномен. Поняття «самозмінювання та саморозвиток особистості» у контексті споріднених понять. Само в собі в глибинній психології. Соціально-біхевіористичний напрям. Соціально-когнітивний напрям. Емоційно-експресивний напрямок. Гуманістично-орієнтовані теорії Особистісний підхід до впевненості в собі. Умови формування і розвитку впевненості в собі.</p>				
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2	0,5
<p>Тема 3. Властивості та риси особистості, що супроводжують прояви самопізнання особистості.</p> <p>Спектр властивостей особистості, що супроводжують прояви самопізнання та саморозвиток особистості. Поняття локусу контролю, агресивності, екстраверсії, інтроверсії, соціальної сміливості, тривожності, емоційної стабільності, самодостатності, тощо. Співвідношення самопізнання з властивостями особистості, що пов'язані з його показниками. Аналіз показників відомих методик, що містять інформацію саме про самопізнання особистості та саморозвиток.</p>	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2	0,5
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2	0,5
<p>Тема 4. Психологічна характеристика самопізнання особистості.</p> <p>Поняття «самосвідомість», «самопізнання»,</p>	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2	0,5

<p>«саморозвиток», «самість». Історичні аспекти проблеми самопізнання. Значення самопізнання в житті людини. Свідомість та самопізнання. Роль самопізнання в психоаналізі. Усвідомлення субособистостей в психосинтезі. Показники зрілої особистості (гештальтпсихологія). Значення самопізнання в гуманістичній психології. Структурна модель самосвідомості. Психофізіологічна ідентичність, соціальна ідентичність, особиста ідентичність. Елементи ідентичності: екзистенціальне «Я» (саморегуляція і самоконтроль), категоріальне «Я» (самопізнання і самооцінка), пережите «Я» (самовідчуття).</p>	<p>семінарське заняття</p>	<p>Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань</p>	<p>2</p>	<p>0,5</p>
<p>Тема 5. Ідентифікація та рефлексія як механізми самопізнання</p> <p>Поняття ідентифікації. Специфічні характеристики рефлексивності. 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.</p>	<p>лекція</p>	<p>Поточний; усний метод (співбесіда)</p>	<p>2</p>	<p>0,5</p>
	<p>семінарське заняття</p>	<p>Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань</p>	<p>2</p>	<p>0,5</p>
<p>Тема 6. Бар'єри самопізнання</p> <p>Визначення здатності до подолання бар'єрів у процесі вивчення свого «Я» Виявлення складових Я-концепції із</p>	<p>лекція</p>	<p>Поточний; усний метод (співбесіда)</p>	<p>2</p>	<p>0,5</p>

<p>застосуванням проєктивних методик. Дослідження «образу Я». Комплекс тренінгових вправ для вивчення «образу Я». Повнота-фрагментарність Я-концепції. Глибина-поверховість знань про себе. Гармонійність-конфліктність Я-концепції. Адекватність-неадекватність уявлень про себе. Стійкість-динамічність Я-концепції. Прийняття-неприйняття себе.</p>	<p>семінарське заняття</p>	<p>Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань</p>	<p>2</p>	<p>0,5</p>
<p>Тема 7. Саморозвиток, становлення внутрішнього світу і життєвий шлях особистості.</p> <p>Суть процесу саморозвитку. Зміст та детермінанти саморозвитку. Форми саморозвитку. Індивідуальні прийоми саморозвитку. Вітчизняні підходи до вивчення проблеми саморозвитку. Значення суспільного досвіду в розвитку особистості. Поняття «соціальна установка». Механізми регулювання соціально орієнтованої поведінки в теорії. Проблема активності особистості, життєвої стратегії Зарубіжні підходи до вивчення проблеми саморозвитку. Поняття «атитюд». Концепція М. Рокіча: поняття «Я», цінності і атитюди. Типологія атитюдів (атитюд до дії, атитюд до об'єкта). Роль самоактуалізації. Роль долі і ставлення до неї людини за В. Франклом. Поняття особистісного зростання в психології саморозвитку. Погляд А. Маслоу в розумінні особистісного зростання. Розуміння особистісного зростання К. Юнгом, А. Адлером, Е. Еріксоном.</p>	<p>лекція</p>	<p>Поточний; усний метод (співбесіда)</p>	<p>2</p>	
	<p>семінарське заняття</p>	<p>Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань</p>	<p>2</p>	

<p>Тема 8. Самоприйняття як механізм саморозвитку.</p> <p>Зміст внутрішнього світу: «самовираження Я», «роздуми про інше», «планування майбутнього», «фіксація на перешкодах», «чуттєве сприйняття світу», «фантазії». Розвиток суб'єктивної реальності. Самоствердження. Самовдосконалення. Самореалізація. Самоприйняття. Самопрогнозування.</p>	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2	0,5
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2	0,5
<p>Тема 9. Бар'єри саморозвитку. Психологічний супровід самопізнання і саморозвитку.</p> <p>Групи бар'єрів. Перешкоди на шляху саморозвитку. Примітивний саморозвиток. Емоційний саморозвиток. Усвідомлений саморозвиток. Професійний саморозвиток. Вікові особливості бар'єрів саморозвитку. Психологічні технології, спрямовані на самопізнання і саморозвиток особистості. «Особистісно-орієнтована «технологія». Технології самореалізації особистості на різних етапах онтогенезу. Психолого-педагогічна підтримка і допомога у процесах самопізнання і саморозвитку.</p>	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2	
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2	
<p>Тема 10. Психологічний супровід самопізнання та саморозвитку в контексті життєвого шляху особистості.</p> <p>Імплицитні теорії особистості і процесу життєдіяльності. Ціннісні основи самопізнання і саморозвитку. Міжособистісна взаємодія і спілкування як умови саморозвитку і самореалізації людини. Самопізнання у дитячому віці. Самопізнання і саморозвиток у школяра. Самопізнання і саморозвиток у зрілому віці. Психологічний вік людини, що розвивається.</p>	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2	
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2	

Саморегуляція особистості, її механізми і засоби здійснення.		завдань		
--	--	---------	--	--

4. Організація самостійної роботи студентів

4.1. Підготовка до семінарських занять. Завдання з навчальної дисципліни «Психологія самопізнання» розробляються викладачем і передбачають тематичний перелік теоретичних та практичних завдань до кожного заняття, перевірку мультимедійних презентацій матеріалу доповідей, використання методичного матеріалу до дослідження когнітивних стилів особистості.

4.2. Матеріали для самоконтролю та самостійної підготовки.
Самостійна робота студентів (СРС) передбачає оволодіння студентом навчальним матеріалом передбаченим тематичним планом дисципліни, самостійне опрацювання тем навчальної дисципліни у час, вільний від обов'язкових навчальних занять, а також передбачає підготовку до усіх видів контролю. Навчальний матеріал дисципліни передбачений робочим навчальним планом для засвоєння студентом у процесі самостійної роботи вноситься в перелік питань підсумкового контролю який опрацьовувався при проведенні аудиторних занять. Теми доповідей для СРС:

Тематика доповідей, рефератів для виступів студентів:

1. Поняття свідомого, підсвідомого та несвідомого в структурі психіки.
2. Історія виникнення та різні погляди на Я- концепцію: А. Маслоу, К. Роджерс.
3. Еволюція поглядів на самопізнання: самопізнання в ранньому християнстві, самопізнання в східному християнстві, самопізнання в західному християнстві.
4. Підходи до самопізнання в німецькій класичній філософії.
5. Підходи до самопізнання в працях Е. Гуссерля.
6. Підходи до самопізнання в працях М. Хайдеггера.
7. Розуміння особистісного зростання К. Юнгом, А. Адлером, Е. Еріксоном.
8. Сучасні західні парадигми самопізнання.
9. Роль рефлексії в процесах самопізнання та саморегуляції.
10. Методики діагностики рівня розвитку особистісної саморефлексії.
11. Чинники, які впливають на формування самооцінки особистості.
12. Шляхи напрацювання вправ для самопізнання на різних етапах розвитку особистості.
13. Самооцінка – центральний компонент Я-концепції особистості.

14. Сучасні теорії саморегуляції в психології.
15. Цінності особистості як основа мотивації до саморегуляції.
Роль емоцій в регуляторних процесах.
16. Вольова сфери особистості та регуляторна її роль діяльності та поведінці.
17. Труднощі саморегуляції та стратегії їх опанування.
18. Практика самодіагностики та свідомої саморегуляції як показник зрілості особистості.

4.3. Індивідуальні завдання.

Індивідуальні завдання з дисципліни «Психологія самопізнання» : реферати, доповіді, есе та інші види індивідуальних завдань, запропонованих викладачем, сприяють більш поглибленому вивченню студентом теоретичного матеріалу, формуванню вмінь використання знань для вирішення відповідних практичних завдань.

Індивідуальні завдання (ІЗ) з дисципліни «Психологія самопізнання» виконуються студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з окремих питань з боку викладача на основі вільного вибору теми завдання. ІЗ охоплює усі основні теми дисципліни.

При виконанні та оформленні ІЗ студент може використати комп'ютерну техніку, інформацію з Інтернету, статистичний, довідковий та інші необхідні матеріали.

5. Технічне та програмне забезпечення (обладнання).

Кожному здобувачу потрібно доєднатися до навчального середовища Google Classroom, оскільки там розміщуються навчальні матеріали, проводиться тестування, ведеться журнал оцінювання навчальних досягнень, є можливість для листування з викладачем.

У режимі дистанційного навчання - вивчення курсу додатково передбачає приєднання кожного здобувача вищої освіти до програми Google Meet (для занять у режимі відеоконференцій). У цьому випадку здобувач має самостійно потурбуватися про якість доступу до інтернету. Для роботи в дистанційному форматі потрібні ноутбук / персональний комп'ютер / мобільний пристрій (телефон, планшет) з підключенням до Інтернет для:

- комунікації та опитувань,
- виконання домашніх завдань,
- виконання завдань самостійної роботи,
- проходження тестування (поточний, підсумковий контроль) тощо.

6. Політика дисципліни.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). Перескладання завдань відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн-тестування та підготовки практичних завдань під час заняття.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватися в онлайн/змішаній формах за погодженням із керівником курсу.

7. Система оцінювання та вимоги.

Здобувач допускається до складання заліку з дисципліни, якщо ним повністю виконані всі види робіт, передбачені робочим навчальним планом та програмою навчальної дисципліни.

Залік - це форма підсумкового (семестрового) контролю, яка передбачає оцінювання засвоєння здобувачами навчального матеріалу на підставі поточного контролю результатів виконання ним певних видів робіт (на практичних, семінарських і лабораторних, індивідуальних заняттях), так і результатів виконання самостійних завдань.

Засвоєння матеріалу оцінюється за 100-бальною шкалою, шкалою ЄКТС та національною шкалою.

Оцінювання результатів поточної роботи (завдань, що виконуються на семінарських заняттях, результати самостійної роботи здобувачів) проводити за критеріями:

- 0% завдання не виконано;
- 40% - завдання виконано частково або невчасно, а відповідь містить суттєві помилки методичного характеру,
- 60% завдання виконано повністю, але невчасно, а відповідь містить суттєві помилки у розрахунках або в методиці;
- 80% - завдання виконано повністю і вчасно, проте відповідь містить окремі несуттєві недоліки (розмірності, висновки, оформлення тощо);
- 100% завдання виконано правильно, вчасно і без зауважень.

Розподіл балів за видами діяльності:

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	кількість одиниць	максимальна кількість балів	Форма контролю
Робота на семінарському занятті	6	10	60	Залік
Виконання завдань для	8	5	40	

самостійної роботи				
Разом			100	
Розрахунок балу за залік :60+40 = 100				

Значення оцінки

Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за стобальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Значення оцінки
A	90-100	«зараховано»	Відмінно-відмінний рівень знань (умінь) В межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	80-89		Дуже добре -рівень знань достатньо високий (умінь) В межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-79		Добре - в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74		Задовільно -посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68		Достатньо мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	30-59	«не зараховано»	Незадовільно - потрібно додатково працювати для отримання позитивної оцінки
F	1-29		Незадовільно - необхідна серйозна подальша робота вивченням курсу з повторним

8. Рекомендовані джерела інформації:

Рекомендовані джерела інформації до теми (основна література; допоміжна література; інформаційні ресурси в мережі Інтернет)
<p>Основна література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Безпалько О., Савич Ж. Спілкуємося та діємо: навчально-методичний посібник. Київ: Наукова книга, 2020. 400 с. 2. Баттер-Боудон Т. Психологія: 50 видатних книг. Ваш путівник найважливішими роботами про мозок, особистість і людську природу. Київ: ВООКСНЕФ, 2020. 512 с. 3. Водолазська О.О. Індивідуально-психологічні особливості осіб із різним рівнем професійного самозмінювання. Науковий журнал Habitus. Випуск 15. Одеса: ВД Гельветика, 2020. С. 108-113. 4. Водолазська О.О., Зоріна А.І. Ставлення до майбутнього осіб з різним рівнем саморозвитку: Перспективи та інновації науки. №3(3). Київ: ВГ

Наукові перспективи, 2021. С.220-231.

5. Водолазська О.О., Ципинська-Даценко М.І. Психологічні детермінанти саморозвитку особистості. Особистість, сім'я і суспільство: Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (27 листопада 2020 р.). Львів: ГО Львівська педагогічна спільнота, 2020. С. 11-17.
6. Крайг Г. Психологія розвитку. Харків: Юпітер, 2020. 900 с.
7. Кузікова С.Б. Психологічні основи суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: Монографія. Суми: СумДПУ, 2020. 324с.
8. Поліщук В.М. Віковий кризовий розвиток людини від народження до дорослості. Київ: Університетська книга, 2020. 460с.
9. Франкл В. Людина у пошуках сенсу. Харків: Прогрес, 2020. 360 с.
10. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції. Київ: Либідь, 2025. 260 с.

Інформаційні ресурси:

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: <http://www.mon.gov.ua>.
2. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua>.
3. Електронна бібліотека НПН України [http:// lib.iitta.gov.ua](http://lib.iitta.gov.ua).
- 4.

Бібліотека Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського (м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 36); офіційний сайт URL: <https://library.pdpu.edu.ua/>