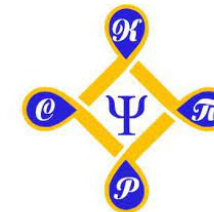




Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Факультет психології



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС)
ПРАКТИКУМ САМОПІЗНАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

*Освітньо-професійна програма «Психологія»
«Психологічне консультування»,
«Психологія врегулювання конфліктів»
5-й семестр, 2022 рік вступу
денна форма навчання*

*Галузь знань
05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність
053 Психологія
Освітній рівень
Бакалаврський*

**Кафедра
та викладач**

Кафедра психосоматики та психології здоров'я

Викладач: Дьоміна Ганна Анатоліївна

Лінк на профіль викладача на сайті факультету https://drive.google.com/file/d/1CYnp1DToY_A2_f7g8YsCrOIGbf20bWt/view

Лінк на профіль викладача у Google Scholar: <https://scholar.google.com.ua/citations?user=cYyhz7AAAAAJ&hl=ru>

E-mail: (адреса корпоративної пошти викладача): h.a.domina@udu.edu.ua

**I. Основна мета/цілі
навчання**

Метою викладання навчальної дисципліни полягає у створенні умов для особистого та професійного самовизначення шляхом підвищення рівня уявлень і способів досягнення самореалізації, самоактуалізації, психологічного благополуччя, особистісної зрілості, усвідомлення образу себе, адекватної самооцінки, впевненості у собі, готовності до цілепокладання та організація процесу оволодіння технологічними аспектами саморозвиваючої діяльності.

**II. Місце навчальної
дисципліни в
освітній програмі***

Навчальна дисципліна вибіркова

Вибірковий блок дисциплін факультету психології

Шифр у навчальному плані: BV1.2.19

**III. Обсяг
навчальної
дисципліни**

<i>Кількість кредитів</i>	<i>3 кредити</i>
<i>Загальна кількість годин</i>	<i>90</i>
<i>Лекційні заняття</i>	<i>14</i>
<i>Семінарські/практичні заняття</i>	<i>20</i>

IV. Короткий зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль I. Сутність психології самопізнання та саморегуляції

Тема 1. Самопізнання як структурний компонент самосвідомості

Тема 2. Механізми та бар'єри самопізнання

Тема 3. Саморегуляція в контексті становлення особистості.

Тема 4. Основні методи, способи та прийоми саморегуляції. Саморегуляція та самоконтроль.

Тема 5. Професійне самопізнання та саморегуляції особистості психолога

Тема 6. Саморегуляція психічних станів та життєстійкість особистості

Детальні теми лекційних, практичних/семінарських занять, презентації, питання до заліку, теми і завдання для самостійної роботи та інше містяться в чаті дисципліни в телеграм каналі

V. Результати навчання

ПР05. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів тощо, відповідно до вимог замовника.

ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПР21. Професійно орієнтуватися у сучасних теоретичних підходах та практичних напрямках, інноваційних технологіях і методах; застосувати інноваційні підходи для вирішення професійних завдань, використовувати набуті нові знання та розробки у практичній діяльності.

VI. Порядок і критерії оцінювання

Форми і методи поточного контролю

Поточний контроль	опитування (усні й письмові), доповіді, реферати, творчі роботи (презентації, командні проєкти, написання презентацій), оформлення документів, тренувальні тренінгові вправи, контрольні роботи
Підсумковий контроль	залік у 5 семестрі

Важливі зауваги щодо оцінювання!

Навчальна дисципліна завершується заліком, максимальна кількість балів, яку здобувач може набрати протягом семестру – 100 балів.

До початку залікової сесії здобувач повинен набрати мінімум **35 балів**. Цей бал не означає зарахування, він просто дає здобувачеві право складати залік. Якщо здобувач не отримав 35 балів, у наступному семестрі він проходить ці навчальні дисципліни повторно на платній основі.

Якщо здобувач отримав незадовільну оцінку під час заліку, в нього виникає академічна заборгованість. Повторно скласти атестацію він повинен до початку наступного семестру в терміни, визначені деканом. Повторне складання може бути не

більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий раз – комісії. Якщо здобувач має більше 5-ти академзаборгованостей, він відраховується з університету.

Критерії оцінювання

Під час усних відповідей: повнота розкриття питання; логіка викладення, культура мовлення; впевненість та аргументованість; використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, журналів, інших періодичних видань тощо); аналітичні міркування, вміння робити порівняння, висновки.

Під час виконання письмових завдань: повнота розкриття питання; цілісність, систематичність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки; акуратність оформлення письмової роботи.

Рівень відповідності критеріям

Творчий рівень (90 – 100 балів). Здобувач засвоїв навчальну дисципліну повністю, вільно володіє навчальним матеріалом, успішно і креативно розв'язує завдання різних видів складності, аргументовано висловлює свої думки, займається самоосвітою, може брати активну участь в наукових проєктах і конкурсах.

Високий рівень (80 – 89 балів). Здобувач засвоїв навчальну дисципліну в необхідному обсязі, володіє навчальним матеріалом у межах навчальної дисципліни, виконав завдання до кожної теми, проте у відповідях допускає деякі неточності.

Достатній рівень (70 – 79 балів). Здобувач засвоїв навчальну дисципліну в повному обсязі, але нерівномірно володіє навчальним матеріалом, здатний його аналізувати, проте не може сформулювати висновки досить ґрунтовно.

Задовільний рівень (65 – 69 балів). Здобувач загалом опанував навчальну дисципліну, але більшість тем засвоїв поверхово.

Низький рівень (60 – 64 балів). Здобувач загалом засвоїв навчальну дисципліну, але дуже поверхово, володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні і фрагментарно, не може самостійно викласти зміст більшості тем.

Незадовільний рівень: 35 – 59 балів з можливістю повторного складання. Здобувач частково засвоїв навчальну дисципліну, не засвоїв більшості тем, володіє елементарними знаннями з навчальної дисципліни, не вміє логічно, послідовно, ґрамотно висловлювати думку; 0 – 34 балів з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни. Здобувач не виконав більшості завдань, не володіє навчальним матеріалом.

VII. Політика курсу*

Особливості оцінювання. Максимальні бали за виконання робіт здобувачами:

- 1) опитування (усне, письмове) – 3 бали;
- 2) реферативні повідомлення, доповіді – 5 балів;
- 3) творчі роботи – 5-15 балів;
- 4) оформлення документів – 2 бали;
- 5) тестова контрольна робота – 40 балів.

VIII. Основні інформаційні ресурси

Основні джерела для вивчення навчальної дисципліни:

1. Іваненко Б.Б. Психологія саморегуляції. Київ : ФОРУМ, 2020. 163 с.
 2. Кириленко Т.С., Льошенко О.А. Психологія самопізнання: Навч. посіб. К. 2015. 191с.
 3. Коробка Л.М. Самовиховання та саморегуляція особистості: навчально-методичний комплекс. Суми, 2013. 74 с
 4. Сергєєнкова О.П. Самопізнання: Навчально- методичний посібник. Черкаси, 2011. 334с
 5. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. К., 2014. 250 с.
-

Обговорено та затверджено на засіданні кафедри _____ протокол № ___ від _____
