



LABORE ET ZELO

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОГО САМОРОЗВИТКУ

Обсяг: 4 кредити ЄКТС

Семестр: I, Рік: 2021-2022

Дні, Час, Місце: згідно з розкладом

Інформація про викладача

Ім'я	Литовченко Ніна Федорівна
Контакти	е-mail: nina.lytovchenko@gmail.com , тел.: (068) 8052515
Робоче місце	кафедра загальної та практичної психології (ауд. 217 нового корпусу)
Години консультацій	понеділок: 13:30 – 14:50

Опис курсу

Людина здатна впливати на свої психічні особливості, здатна компенсувати свої недоліки, коригувати свої дії та рішення, застосовувати свої природні нахили до досягнення поставлених цілей. Відносна свобода, незалежність людини від природи, здатність до саморегуляції якраз і є однією із найважливіших характеристик людської особистості.

Виходячи з розуміння суперечностей як рушійної сили розвитку, ми даємо визначення саморозвитку особистості як процесу подолання нею суперечностей, як проектування власної особистості у відповідності із своїми потребами та цілями і смислами власного життя, вибору життєвої стратегії.

Найважливішими умінями людини є уміння справлятися зі складними життєвими ситуаціями, розуміти себе і свої переживання, уміти конструктивно керувати власними негативними емоційними переживаннями та станами, знаходити способи полегшення своїх психологічних страждань, розуміти та усвідомлювати підстави вибору рішень, приймати найбільш продуктивні успішні рішення.

У здобувачів вищої освіти розвиватимуться:

1. Уміння краще розуміти себе та інших людей, обирати кращі підстави для прийняття рішень.
2. Уміння розуміти основні психологічні закономірності переживання складних життєвих ситуацій.
3. Враховувати характеристики психологічного здоров'я особистості, фактори його порушення та умови збереження в особистому житті та професійній діяльності.

Особливістю навчального процесу є використання тренінгових форм роботи, арт терапевтичних та інших технік самопізнання та саморозвитку.

Мета навчання

Курс спрямований на розвиток компетентностей:

Здатність забезпечувати конфіденційність особистої інформації.

Здатність до професійного розвитку, навчання протягом життя, самопрезентації та представлення

результатів своєї професійної діяльності, планувати та управляти власним робочим часом (особиста та навчальна компетентність).

Здатність до особистісного і професійного самовизначення, самоствердження і самореалізації впродовж життя, цінування багатоманітності у суспільстві.

Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

Здатність до здійснення власного професійного розвитку та самоосвіти (самооцінювання професійної діяльності, планувати і реалізовувати індивідуальний професійний розвиток та самоосвіту, здійснювати зовнішню та внутрішню супервізію та інтервізію, здатність до рефлексії, самопізнання та самовдосконалення).

Форми і методи навчання

- Використовуються переважно тренінгові форми навчання.
- Домінують методи навчання: методи проблемного викладання, частково-пошуковий та невелика частка пояснювально-ілюстративних методів. Рефлексія, інтервізія.
- Необхідна досить простора аудиторія, з можливістю вільної і швидкої трансформації простору – або розміщення на стільцях у колі, або розміщення за столами для виконання творчих робіт тощо.

Організація навчання

Обсяг	Тема
30 годин	I. Поняття про психологічне здоров'я особистості та її життєві стратегії.
30 годин	II. Психологічна характеристика складних життєвих ситуацій
30 годин	III. Ресурси особистісного саморозвитку
30 годин	IV. Стратегії подолання складних життєвих ситуацій (копінг-стратегії)

Оцінка

Підсумкова оцінка курсу буде обчислюватися з використанням таких складових:

Бали	Результат навчання, що оцінюється
40	Участь у груповій взаємодії, рефлексія, інтервізія під час проведення практичного чи лабораторного заняття, повна осмислена відповідь на питання теми практичного та лабораторного заняття
30	Участь у обговоренні – задавання теми дискусії та проблемних питань, аргументація в дискусії
30	Есе
100	Разом

Політика курсу

Відвідування та / або особиста участь є важливим компонентом вашого курсу.

Перескладання роботи студентів можлива протягом тижня після отримання оцінки на основі заяви у письмовій формі.

Академічна доброчесність та плагіат. Якщо студент: 1) використовує чужі фрази чи ідеї іншої людини і при цьому не вкаже посилання, то таке розцінюється як плагіат. Плагіат – серйозна проблема в сучасному світі, тому буде здійснюватися активний контроль за подібними порушеннями. У випадку виявлення плагіату в есе, воно не буде зараховане без можливості доопрацювання.

При виконанні спільних завдань потрібно зазначати внесок кожного учасника/учасниці.

Мобільні пристрої на занятті використовуються тільки з дозволу викладача з навчальною метою.

Поведінка в аудиторії. Кожен здобувач вищої освіти повинен ознайомитися і слідувати Правилам внутрішнього трудового розпорядку (<http://surl.li/acvdy>) університету, а також принципам і правилам поведінки, визначеним у Етичному кодексі НДУ ім. М. Гоголя (<http://surl.li/vzng>).

Вітається активність здобувача із планування освітнього процесу та участь у формальній та неформальній освіті.