



Лектор курсу

Контактна інформація лектора
(e-mail)

Сторінка курсу в moodle.npu.edu.ua

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «ПРАКТИКУМ САМОПІЗНАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ»

Ступінь вищої освіти – Бакалавр

Спеціальність – 053 Психологія

Освітня програма

«Психологічне консультування»,
«Соціальна та сімейна психологія»,
«Психосоматика та психологія здоров'я»,
«Політична психологія. Коучинг»

Рік навчання третій, семестр V

Форма навчання денна (денна, заочна)

Кількість кредитів ЄКТС 3

Мова викладання українська

Дьоміна Ганна Анатоліївна



h.a.domina@npu.edu.ua

<https://moodle.npu.edu.ua>

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення навчальної дисципліни «Практикум самопізнання та саморегуляції особистості» психологічні технології самоаналізу та саморегуляції в самопізнанні власної індивідуальності в практиці психологічної допомоги і самопомоги; вивчення основних засад розуміння феномену самопізнання та саморегуляції, особливості самопізнання як конкретної практичної діяльності, вивчення прийомів психологічної самопомоги та саморегуляції в різних життєвих ситуаціях, формування умінь адекватно їх застосовувати.

Міждисциплінарні зв'язки: Одним із важливих компонент навчального курсу є міждисциплінарне узгодження. Для дотримання вимог доступності, послідовності та науковості, вивчення дисципліни «Практикум самопізнання та саморегуляції особистості» базується на знаннях, вміннях і навичках, набутих при вивченні таких навчальних курсів: педагогіка, вікова психологія, загальна психологія, психодіагностика, психологія творчості та інших дисциплін психологічного циклу. Програма курсу спрямована на зміцнення цих знань та на поглиблення їх у ракурсі практичної психології.

Мета і завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Практикум самопізнання та саморегуляції особистості» полягає у створенні умов для соціального, культурного та професійного самовизначення особистості шляхом підвищення рівня психологічної культури, формування у студентів 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.

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Практикум самопізнання та саморегуляції особистості» є становлення професійного мислення психолога щодо вирішення практичних завдань та розвитку уміння використовувати знання про стійкі властивості індивідуальності у практиці роботи психолога; формування здатності до аналізу психічних явищ; вміння виявляти особливості прояву індивідуальності за характером поведінки, дій і вчинків людини; прогнозування розвитку індивідуальності та формування її подальшого життєвого шляху. Оволодіння умінням самостійно працювати з навчальною літературою, використовувати довідковий матеріал, а також розвиток загальнонаукових умінь (аналіз, синтез, узагальнення тощо), а також активізація особистісного та творчого потенціалу майбутнього фахівця.

У процесі створення програми курсу були сформовані його основні питання та **завдання**:

1. Стимулювати інтерес до проблеми самопізнання та саморозвитку особистості на різних вікових етапах.
2. Актуалізувати знання про професійно значущі якості особистості та мотивацію їх розвитку і вдосконалення.
3. Сприяти формуванню життєвих планів особи.
4. Сприяти розвитку компетенцій адекватного розуміння себе і здійснення продуктивного самовиховання своєї особистості.
5. Ознайомлення з основними засобами самопізнання, саморозвитку та саморегуляції, сприяти розвитку навичок їхнього використання.
6. Сприяти набуттю досвіду особистісних змін, послідовного самопізнання та саморозвитку.
7. Навчити студентів самостійно опрацьовувати необхідну літературу.

Основні програмні результати навчання.

Знати:

- ✓ психологічну сутність процесу самопізнання та саморозвитку особистості, механізми цих процесів;
- ✓ особливості протікання процесів самопізнання та саморозвитку особистості на різних вікових етапах та на етапі професійного зростання;
- ✓ основні причини труднощів, які виникають у процесі самопізнання і саморозвитку та основні методи саморегуляції;
- ✓ основні засоби та техніки самопізнання, саморозвитку та саморегуляції, правила їх використання у вирішенні професійних завдань.

Вміти:

- ✓ використовувати отримані знання для послідовного самопізнання;
- ✓ сприяння особистісному та професійному зростанню;
- ✓ досліджувати себе, свої здібності (зокрема лідерські);
- ✓ проводити аналіз власних можливостей успішної самореалізації;
- ✓ здійснювати аналіз ресурсного потенціалу та сприяти його реалізації;
- ✓ компетентно сприяти особистісному і професійному розвитку інших у процесі діалогового спілкування;
- ✓ реалізовувати здатність до саморозвитку і самовдосконалення протягом життя;
- ✓ використовувати адекватні засоби саморегуляції особистості;
- ✓ брати на себе соціальну відповідальність за результати прийнятих рішень та за навчання інших.

СТРУКТУРА КУРСУ «Практикум самопізнання та саморегуляції особистості»

Теми змістових модулів	Кількість годин (денна форма навчання)	Ба- ли	Ф о р м и р о б о т и	1.Робота з першоджерелами. 2. Практичні завдання. 3. Творчі завдання. 4. Усне та письмове опитування. 5. Доповіді, дискусії. 6. Тести 7. Елементи тренінгу. 8. Мозковий штурм. 9. Презентації результатів роботи і..	К о м п е т е н т н о с т і	ІК. Здатність розв’язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психологічних наук, що передбачають застосування основних психологічних теорій, методів і характеризуються комплексністю й невизначеністю умов. ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.
Змістовий модуль 1. Сутність психології самопізнання та саморегуляції						
Тема 1.1. Самопізнання як структурний компонент самосвідомості	1 лекція					
	1 семінарське заняття	3				
	1 практичне заняття					
Тема 1.2. Механізми та бар’єри самопізнання	1 лекція					
	1 семінарське заняття	3				
Тема 1.3. Саморегуляція в контексті становлення особистості	1 лекції					
	1 семінарське заняття	3				
	1 практичне заняття					
Тема 1.4. Основні методи, способи та прийоми саморегуляції. Саморегуляція та самоконтроль	1 лекції					
	1 практичне заняття	3				
Тема 1.5. Професійне самопізнання та саморегуляції особистості психолога	1 лекція	3				
	1 семінарське заняття					
	1 практичне заняття					
Тема 1.6. Саморегуляція психічних станів та життєстійкість особистості	2 лекція	3				
	1 семінарське заняття					
	1 практичне заняття					
Самостійна робота студента		10				
Творче завдання (проведення)		20				
Модульна контрольна робота		12				
Разом:		60				
Залікова робота		40				
Підсумкова оцінка	100	100				

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад: лікарняний чи заява за підписом декана).
Політика щодо академічної доброчесності:	Списування під час контрольних робіт та заліку заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Творчі завдання повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу.

Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із завідувачем кафедри, деканом факультету).
------------------------------------	--

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ СТУДЕНТІВ

Критерії оцінювання знань студентів

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на практичних, семінарських заняттях, виконання самостійної роботи, творчих і практичних завдань, модульну контрольну роботу. Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля. Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних, семінарських заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог: своєчасність виконання навчальних завдань; повний обсяг їх виконання; якість виконання навчальних завдань; самостійність виконання; творчий підхід у виконанні завдань; ініціативність у навчальній діяльності. У процесі перевірки знань використовується модульно-рейтингова система оцінювання. Результати навчальної діяльності оцінюються за 100- бальною шкалою.

"Відмінно" (90-100 балів) - виставляється студенту, якщо його відповідь на питання свідчить про глибокі, всебічні знання навчально-програмного матеріалу щодо наукових та практичних засад «Практикум самопізнання та саморегуляції особистості», основної й додаткової літератури, рекомендованої програмою дисципліни, який повно відповів на всі питання, а також показав здібності самостійно і творчо аналізувати та має сформовані компетентності й програмні результати навчання.

"Добре" (70-89 балів) - виставляється студенту, який при виконанні завдання з навчальної дисципліни «Практикум самопізнання та саморегуляції особистості» продемонстрував засвоєння навчально-програмного матеріалу. Оцінка "добре" виставляється студентам, які показали достатні здібності до самостійного мислення та має сформовані компетентності й програмні результати навчання, проте їх відповідь містила неточності, не мала чіткої логіки подання матеріалу, не визначається креативністю.

"Задовільно" (60-69 балів) - виставляється студенту, який, відповідаючи на питання, виявив знання основного програмного матеріалу щодо застосування основних засад дисципліни «Практикум самопізнання та саморегуляції особистості» у професійній діяльності психолога і в обсязі, який вимагає подальшого поглиблення знань для успішної роботи. Оцінка "задовільно" виставляється тим студентам, які допустили помилки (неточності) при відповіді на питання з навчальної дисципліни або мають потенційні можливості (резерви) для формування компетентностей під керівництвом викладача.

"Незадовільно" (0-60 балів) - виставляється студенту, який при відповіді на питання з навчальної дисципліни «Практикум самопізнання та саморегуляції особистості» допустив серйозні помилки, не показав знань з навчально-програмного матеріалу та не має сформованих компетентностей й програмних результатів навчання.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80-89	B	добре	
70-79	C		
65-69	D	задовільно	
60-64	E		

35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

ОСНОВНІ Й ДОПОМІЖНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА ДЛЯ ВИВЧЕННЯ КУРСУ

Основні:

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. М., 2003. 496 с.
2. Алексеева Т. Творити себе (реалізація ідеї самопізнання самоствердження в сучасній школі) // Уроки української. 2004. № 10. С. 42–43.
3. Бердяев Н. А. Самопознание М., 2010. – 448 с.
4. Бернс Р. Что такое Я-концепция // Психология самосознания: хрестоматия. Самара – М., 2003. С. 333-393.
5. Богдан Л.М. Самовиховання та саморегуляція особистості: [навчальний посібник]. Київ, 2016. 80 с.
6. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М., 2000. 224 с.
7. Главацька О. Основи самовиховання особистості. Навчально-методичний посібник. Тернопіль, 2008. 206 с.
8. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: навчальний посібник. Тернопіль, 2004. 310 с.
9. Іваненко Б.Б. Психологія саморегуляції. Київ : ФОП Ямчинський, 2020. 163 с.
10. Кайгер В. Адаптивні механізми самосвідомості і самоідентифікації // Соціальна психологія. 2005. № 6. С. 84–94.
11. Кириленко Т.С. Психологія. Емоційний світ особистості. К. 2007. 256 с
12. Кириленко Т.С. Пошук гармонії. Емоційне переживання та стани особистості. К. 2004. 100 с.
13. Кириленко Т.С., Льошенко О.А. Психологія самопізнання: Навч.посіб. К. 2015. 191с.
14. Коробка Л.М. Самовиховання та саморегуляція особистості: навчально-методичний комплекс. Суми, 2013. 74 с
15. Кочубейник О.М. Культурний еталон буття особистості та його вплив на Я-концепцію // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К, 2000. Т.2. Ч.3. С.42-48.
16. Лушин П. В. Личностные изменения как процесс: теория и практика. Одесса, 2005. 334 с.
17. Матейчук. О.Я. Корекційно-розвивальна програма «Розвиток самопізнання та впевненості у собі» // Психолог. К., 2008. №26. С. 20-30.
18. Мілютіна К. Самодопомога: Практикум для психолога. К., 2007. 128 с
19. Моральна свідомість та самосвідомість особистості: монографія / [М.В. Савчин, О.І. Галян, Л.П. Василенко, С.І. Заболоцька та ін.]. Дрогобич, 2009. 288 с
20. Пантелеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М., 1991. 108 с
21. Пасечнікова Л.П. Формування успішної особистості: Методичні рекомендації Донецьк, 2011. 72 с.
22. Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции Х., 2017. 300с.
23. Поліщук О.М. Ресурси саморозвитку особистості – Психологія саморозвитку особистості: збірник наукових праць [Електронний документ]/ за ред.Н.В. Чепелевої, Я.Ф. Андрєвої. Чернівці – Київ, 2016. 284, С.64-82.
24. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. Самара, 2001. 672 с.
25. Самовиховання і саморегуляція особистості: Навчальний посібник // Уклад.: О.М. Шевчук. Умань, 2011. 128 с.
26. Сергєєнкова О.П. Самопізнання: Навчально- методичний посібник. Черкаси, 2011. 334с

27. Столин В.В., Тест-опросник самоотношения [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://psylist.net/praktikum/00111.htm>.
28. Терлецька Л.Г. Психологічні механізми процесу самоаналізу. Монографія. К., 2006. 239 с.
29. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості. К., 2006. 632 с.
30. Чалдіні Г. Психологія впливу. Харків, 2017. 352 с.
31. Чепелева Н.В. Формування професійної компетентності психолога //Актуальні проблеми психології: Наукові записки інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 1999. Вип. 19. 286 с.
32. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. К., 2014. 250 с.
33. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання: [навч. посібник] К., 2004. 679 с.
34. Bergner R.M., Holmes J.R. Self-concepts and Self-concept Change: A Status Dynamic Approach / R.M. Bergner, J.R. Holmes // Psychotherapy, 2000. – № 37 (5). – P. 36-44.
35. Ryan R.M., Deci E.L. Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R.M. Ryan, E.L. Deci // American Psychologist, January 2000. – Vol. 55, No. 1. – P. 68-78.

Інформаційні ресурси:

1. <http://www.annadomina.com> – сайт викладача курсу та психолога
2. <http://psychology.dp.ua> – Детский психолог
3. <http://www.pht.kiev.ua> – Ваш персональн. гипнотерапевт, психолог, консультант
4. <http://pidruchniki.ws> - книги різних галузей
5. <http://darwin-library.com/library.html> - навчальна література
6. <http://psylib.ukrweb.net/books/index.htm> - психологічна електронна бібліотека
7. http://www.naiu.kiev.ua/nnipp/files/Kafedri/Kppd/nav_progr/NP-7.Vstup.doc
8. <http://ussf.kiev.ua/>
9. <http://www.ikpp.npu.edu.ua/>
10. <http://www.canada-ukraine.org/>
11. http://www.education-inclusive.com/uk/project_rationale.php
12. <http://www.disabilitystudies.ca/>
13. <http://academia-pc.com.ua/product/322>
14. <http://bibliograph.com.ua/psihokorrekcja/index.htm>
15. <http://divovo.in.ua/navchaleno-metodichnij-posibnik-dlya-pidgotovki-magistriv.html?page=23>
16. <http://www.health-medix.com/articles/misteztvo/2013-09-22/tutun.pdf>
17. http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Uvp_2013_21_4_22.pdf
18. <http://library.khpg.org/files/docs/1430425357.pdf>
19. Бернс Р. Что такое Я-концепция. //З книги Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. М., 1986. С. 30-66. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/burns0.htm>
20. Березовська Л.І. Самовиховання та саморегуляція особистості. Навчальний посібник. К., 2011. 168 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://library.udpu.edu.ua/library_files/439675.pdf
21. Василюк Ф.Е. Психология переживаний. М., 1984. 200 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://psychlib.ru/mgppu/vas/vas-001-.htm#\\$p1](http://psychlib.ru/mgppu/vas/vas-001-.htm#$p1)
22. Столин В.В. Тест-опросник самоотношения [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://psylist.net/praktikum/00111.htm>