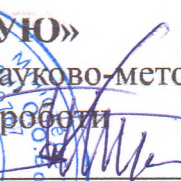


НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ О.О. БОГОМОЛЬЦЯ
Кафедра загальної і медичної психології



«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
професор

 О.М. Власенко
2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПСИХОЛОГІЯ САМОПІЗНАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ»

Освітній рівень	<u>другий (магістерський) рівень</u>
Галузь знань	<u>22 «Охорона здоров'я»</u>
Спеціальність	<u>225 «Медична психологія»</u>
Освітня програма	<u>Медична психологія</u>

які попередньо здобули ступінь молодшого бакалавра / фахового молодшого бакалавра, (молодшого спеціаліста) отриманих у межах попередньої освітньої програми **ІПК5** (за скороченою програмою)

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія самопізнання та саморегуляції» підготовки на другому (магістерському) рівні, галузі знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальності 225 «Медична психологія», спеціалізації лікар-психолог, III курсу Навчально-наукового інституту психічного здоров'я, які попередньо здобули ступінь молодшого бакалавра / фахового молодшого бакалавра, (молодшого спеціаліста) отриманих у межах попередньої освітньої програми НРК5 (за скороченою програмою)

Розробник: З.Л. Становських доцентка кафедри загальної і медичної психології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, кандидат психологічних наук.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри загальної і медичної психології
Протокол від «13» червня 2024 року №22

Завідувач кафедри, професор _____ **Матяш М.М.**

Робочу програму схвалено на засіданні Циклової методичної комісії з медико- психологічних дисциплін

Протокол від «15» 06 2024 року № 6

Голова циклової методичної комісії, професор _____ **Омелянович В.Ю.**

Перезатверджено:

На 20__/20__ н.р. _____ «__» ____ 20__ р. протокол №
(підпис) (ПБ)

На 20__/20__ н.р. _____ «__» ____ 20__ р. протокол №
(підпис) (ПБ)

На 20__/20__ н.р. _____ «__» ____ 20__ р. протокол №
(підпис) (ПБ)

На 20__/20__ н.р. _____ «__» ____ 20__ р. протокол №
(підпис) (ПБ)

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		Денна форма навчання
Кількість кредитів - 3 кредити	Галузь знань: 22 Охорона здоров'я	Вибіркова
Модулів - 1	Спеціальність: 225 Медична психологія, які попередньо здобули ступінь молодшого бакалавра / фахового молодшого бакалавра, (молодшого спеціаліста) отриманих у межах попередньої освітньої програми НРК5 (за скороченою програмою)	Рік підготовки: 3
Змістових модулів - 2		Семестр: 5
Індивідуальне науково-дослідне завдання: «Індивідуальна картка самопізнання і саморозвитку» за результатами дослідницьких завдань.		
Загальна кількість годин - 90		Лекції: 10 годин
Тижневих годин: аудиторних – 2, самостійна робота студента - 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «магістр»	Практичні заняття: 20 години
		Самостійна робота: 60 годин
		Вид контролю: диференційований залік

2. МЕТА, ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Метою курсу є створення психологічних умов для особистісного, професійного, соціального та культурного самовизначення майбутнього фахівця шляхом розвитку механізмів саморефлексії та саморегуляції, розширення сфери усвідомлення кожним студентом власної індивідуальності, вдосконаленням здатності до самопізнання, саморозвитку та самореалізації. Оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками даного курсу передбачає їх проєкцію на формування професійно значущих особистісних якостей, компетентностей та вмінь лікаря-психолога для ефективного вирішення ним практичних задач професійної діяльності, подальшого професійного саморозвитку.

Результати навчання:

Знати:

- сучасні теорії та концепції самопізнання та саморегуляції особистості;
- значення самопізнання та саморегуляції в житті людини;
- поняття самопізнання, основні способи, засоби, результати самопізнання;
- основні закономірності самопізнання в різних наукових течіях;
- сутність самопізнання на різних етапах розвитку людини;
- основні сфери самопізнання та саморегуляції;
- шляхи професійного самопізнання та створення умов кар'єрного успіху;
- мотиви, способи, цілі механізми самопізнання та саморегуляції;
- соціально-психологічні підходи і діагностичні методи самопізнання та саморегуляції;
- саморозвиток потенційних ресурсів і адаптаційних можливостей людини.

Вміти:

- виявляти і аналізувати детермінанти змін психічних станів, психічних явищ, поведінкових виявів особистості в різних життєвих ситуаціях;
- визначати особистісні складові шляхів самопізнання та саморегуляції;
- вміти проводити діагностичні заходи, інтерпретувати прояви індивідуальності особистості;
- здійснювати комплексні психологічні заходи щодо вироблення особистісних стратегій самопізнання, саморегуляції та саморозвитку;
- інтегрувати знання про особистість в практику самопізнання та в практичну діяльність лікаря-психолога.

Здатність продемонструвати: розв'язання типових та складних задач і проблем у певній галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог.

Володіти навичками: навички аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання; навички вибору способів вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, прийняття та аргументації власних рішень щодо їх розв'язання; доступно формулювати думку, дискутувати, обстоювати власну позицію, тощо.

Самостійно вирішувати: завдання, пов'язані з пошуком інформації з різних джерел, для вирішення професійних завдань; практичні задачі, пов'язані з особистісним та професійним самовдосконаленням; завдання розробки програми саморозвитку тощо.

Критерії оцінювання результатів навчання

Основні критерії:

- Повнота та обсяг знань, вміння їх логічного застосування в обґрунтуванні своєї точки зору, власних вчинків і виборів;
- Якість відповіді студента (логічність, обґрунтованість, чіткість)
- Навички використання теоретичних знань та вмінь у вирішенні практичних завдань.

Оцінка з дисципліни визначається як сума оцінок поточної навчальної діяльності у балах, що виставляються на кожному практичному занятті за відповідною темою, кількістю балів за виконання індивідуального завдання та результату ПК. Оцінка успішності студента з дисципліни є рейтинговою і виставляється за багатобальною шкалою. Студент отримує позитивну оцінку, якщо він виконав усі види робіт, передбачених навчальною програмою з

дисципліни, відвідав усі лекції та практичні заняття, визначені тематичними планами, а за наявності пропусків – своєчасно їх відпрацював. Максимальна кількість балів, яку може набрати студент з дисципліни за поточну навчальну діяльність і виконання індивідуального завдання – 200 балів. Мінімальний пороговий рівень оцінки – 111 балів.

Орієнтовні норми оцінювання відповідей студента:

«Відмінно» – якщо студент глибоко і всебічно знає зміст курсу, ознайомлений з рекомендованою навчально-методичною літературою, науковими першоджерелами, логічно і самостійно мислить, будує правильно і повно відповідь, що викладена літературною мовою у логічній послідовності, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, пов'язує матеріал із профілем медичного вищого навчального закладу, демонструє високий рівень засвоєння знань, протягом семестру отримував переважно “5”.

«Добре» – коли студент твердо знає курс і рекомендовану літературу, добре засвоїв матеріал і аргументовано викладає його, висловлює свої міркування про ті чи інші психологічні феномени, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу. Недоліки легко виправляються при відповідях на додаткові запитання викладача. Протягом семестру отримував переважно “4”.

«Задовільно» – якщо студент в основному знає курс, ознайомлений з рекомендованою літературою, але непереконливо відповідає, плутає терміни, невпевнено почувається, демонструє розуміння навчального матеріалу при недостатній повноті засвоєння понять або непослідовному викладі матеріалу, виявляє неточності у знаннях, не вміє оцінювати факти та явища, пов'язувати їх із майбутнім фахом. Протягом семестру відповідав в основному на “3”.

«Незадовільно» – коли студент не опанував зміст курсу, вкрай слабо знає загальну літературу курсу, не володіє науковими фактами, визначеннями, категоріями, правилами та законами. Відсутнє загально гуманітарне та наукове мислення, практичними навичками не володіє. Відповідь неправильна, студент виявляє незнання основних понять предмету. Часто пропускав лекції. На заняттях отримував в основному “2”.

Компетентності та результати навчання, формуванню яких сприяє дисципліна

«Психологія самопізнання та саморегуляції».

Згідно з вимогами Стандарту вищої освіти України другий (магістерський) рівень вищої освіти дисципліна **«Психологія самопізнання та саморегуляції»** забезпечує набуття студентами наступних компетентностей:

Загальні:

ЗК 1 Здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2 Знання та розуміння предметної галузі та розуміння професії.

ЗК 3 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 4 Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК 7 Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК11 Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.

ЗК12 Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства; усвідомлення цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідності його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

Спеціальні (фахові):

ФК 1. Здатність до збирання та критично опрацювання, аналізу та узагальнення медичної та психологічної інформації з різних джерел.

ФК 2. Здатність узагальнювати інформацію щодо суб'єктивних і об'єктивних проявів психологічних проблем, субклінічних хворобливих станів та захворювань.

ФК 3. Здатність до формулювання повного функціонального діагнозу та/або діагностичного формулювання в т.ч. реєстр-синдрому з урахуванням оцінки фізичного, психічного розвитку, клінічного діагнозу та диференційної діагностики.

Результати навчання з дисципліни:

РН 1. Обирати та застосовувати надійний діагностичний та психодіагностичний інструментарій для здійснення медичних та психологічних інтервенцій.

РН 10. Відшукувати необхідну інформацію у професійній та науковій літературі, базах даних та інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію, застосовувати її для вдосконалення медичної практики.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ Модуль 1. Психологія самопізнання та саморегуляції

Змістовий модуль I. Психологічні основи самопізнання особистості.

Тема 1. Свідоме, підсвідоме та несвідоме в структурі психіки особистості та їх роль в регуляції поведінки. Поняття свідомого, підсвідомого та несвідомого в структурі психіки. Я-концепція: зміст і сутність поняття. Історія виникнення та різні погляди на Я- концепцію: А. Маслоу, К. Роджерс. 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. 1) Я-концепція як засіб забезпечення внутрішньої узгодженості, несуперечливості, цілісності особистості; 2) Я-концепція як інтерпретація досвіду; 3) Я-концепція як сукупність очікувань. Роль самооцінки у формуванні Я-концепції. Я-концепція як атрибут самоменеджменту.

Тема 2. Особистісна рефлексія та саморефлексія як центральний механізм самопізнання та саморегуляції. Поняття особистісної рефлексії в психології. Поняття саморефлексії. Роль рефлексії в процесах самопізнання та саморегуляції. Методики діагностики рівня розвитку особистісної саморефлексії. Розвиток саморефлексії.

Тема 3. Діагностика та самодіагностика як спосіб самопізнання. Самопізнання як самодіяльність особистості, як структурний елемент самоорганізації особистості. Основні уявлення про самопізнання. Самопізнання як когнітивний процес. Еволюція поглядів на самопізнання: самопізнання в ранньому християнстві, самопізнання в східному християнстві, самопізнання в західному християнстві. Підходи до самопізнання в німецькій класичній філософії. Підходи до самопізнання в працях Е. Гуссерля. Підходи до самопізнання в працях М. Хайдеггера. Сучасні західні парадигми самопізнання. Системно- феноменологічний підхід. Понятійний апарат самопізнання: діагностика, самодіагностика, методики самодіагностики, тренінг. Види самодіагностики та самопізнання. Критерії вибору засобів діагностики та самодіагностики в процесах самопізнання.

Тема 4. Родинні сценарії та батьківські інтроєкти, як база психічної саморегуляції та психотехніки їх корекції у випадках негативного впливу. Основні закономірності розвитку психіки в онтогенезі. Етапи розвитку здатності до саморегуляції. Поняття родинного сценарію та роль механізму несвідомого наслідування в формуванні саморегуляції особистості. Поняття батьківського інтроєкту, їх вплив на несвідомі механізми саморегуляції. Критерії оцінки дії батьківських інтроєктів в системі саморегуляції особистості. Методики свідомої

корекції батьківських інтроєктів (підсвідомого) в системі

Тема 5. Самооцінка особистості та методики корекції її деформацій. Самооцінка – центральний компонент Я-концепції особистості. Чинники, які впливають на формування самооцінки особистості. Види самооцінки. Роль самооцінки в регуляторних процесах. Діагностика особливостей самооцінки. Стратегії та прийоми корекції рівня самооцінки.

Тема 6. Діагностика індивідуальної системи стосунків та рефлексія напрямів її розвитку. Шляхи напрацювання вправ для самопізнання на різних етапах розвитку особистості. Техніки діагностики індивідуальної системи стосунків. Рефлексивний аналіз якісних характеристик системи соціальних стосунків особистості.

Тема 7. Особистісні кордони у соціальній і професійній взаємодії, психотехніки їх встановлення та корекції. Поняття психологічних кордонів особистості. Види психологічних кордонів. Роль психологічних кордонів в регуляторних процесах. Критерії оцінювання сформованості психологічних кордонів особистості. Стратегії корекції психологічних кордонів. Значення та техніки встановлення здорових психологічних кордонів між лікарем-психологом та клієнтом (пацієнтом).

Змістовий модуль II. Психологічні основи саморегуляції особистості.

Тема 8. Сутність саморегуляції особистості. Сутність процесу саморегуляції. Сучасні теорії саморегуляції в психології. Розвиток здатності до саморегуляції в онтогенезі. Зміст та детермінанти саморегуляції.

Тема 9. Ціннісно-мотиваційна, емоційна та вольова сфери як внутрішньо-особистісні основи свідомої саморегуляції. Цінності особистості як основа мотивації до саморегуляції. Роль емоцій в регуляторних процесах. Вольова сфери особистості та регуляторна її роль діяльності та поведінці. Труднощі саморегуляції та стратегії їх опанування.

Тема 10. Тілесні ресурси особистості та базові прийоми саморегуляції соматичних станів. Поняття соматичного здоров'я. Критерії психологічної оцінки стану соматичного здоров'я. Ознаки та причини порушення соматичного здоров'я. Базові прийоми та техніки саморегуляції психосоматичних станів: дихальні техніки; аутогенне тренування; інші тілесно-орієнтовані практики.

Тема 11. Психічні ресурси особистості та психотехніки їх відновлення та саморегуляції. Поняття психічного ресурсу особистості. Критерії оцінки порушень в психоемоційному балансі людини. Вибір прийомів саморегуляції у відповідності до різних потреб. Способи профілактики та знаття стресу у професійній діяльності лікаря-психолога. Психотехніки саморегуляції (медитація, імажинативні техніки тощо).

Тема 12. Формування навичок вибору та використання прийомів саморегуляції в особистому та професійному житті. Практика самодіагностики та свідомої саморегуляції як показник зрілості особистості. Діагностика здатності до саморегуляції в різних сферах життя. Сутність програми особистісного розвитку. Конкретність і реалістичність особистого плану розвитку як умова його успішного виконання. Принципи побудови програми особистісного розвитку: 1) визначення ясної, конкретної мети; 2) визначення критеріїв успіху; 3) планування розумного ризику; 4) урахування будь-яких можливостей; 5) визначення реальних термінів; 6) самоконтроль на кожному етапі діяльності; 7) заплановане не повинно розходитися з діями. Мобілізація особистісних ресурсів для реалізації особистого плану.

3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	усього	л	п	сам.р.
Модуль I. Психологія самопізнання та саморегуляції				

Змістовий модуль 1. Психологічні основи самопізнання особистості				
Особистісні основи самопізнання та саморегуляції майбутнього лікаря-психолога.	7	2	-	5
Змісти та психологічні механізми самопізнання особистості. Свідоме, підсвідоме та несвідоме в структурі психіки та їх роль в регуляції поведінки.	9	2	2	5
Родинні сценарії та батьківські інтроекти, як база психічної саморегуляції та психотехніки їх корекції у випадках негативного впливу.	7	-	2	5
Самооцінка особистості та методики корекції її деформацій.	7	-	2	5
Діагностика індивідуальної системи стосунків та рефлексія напрямів її розвитку.	7	-	2	5
Особистісні кордони у соціальній і професійній взаємодії, психотехніки їх встановлення та корекції.	7	-	2	5
Змістовий модуль II. Психологічні основи саморегуляції особистості				
Сутність саморегуляції майбутнього лікаря-психолога в повсякденному та професійному житті.	7	2	-	5
Ціннісно-мотиваційна, емоційна та волюва сфери як внутрішньо-особистісні основи свідомої саморегуляції.	7	-	2	5
Тілесні ресурси особистості та базові прийоми саморегуляції соматичних станів.	7	-	2	5
Психічні ресурси особистості та психотехніки їх саморегуляції та відновлення .	7	-	2	5
Психологічні труднощі саморегуляції та практичні засоби їх самокорекції.	9	2	2	5
Сучасні системи планування та самокорекції, програми і практики саморозвитку в особистому та професійному житті лікаря-психолога.	9	2	2	5
Всього годин:	90	10	20	60

4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЛЕКЦІЙ

№ п.п.	Тема	К-ть годин
1.	Особистісні основи самопізнання та саморегуляції майбутнього лікаря-психолога	2
2.	Змісти та психологічні механізми самопізнання особистості	2
3.	Сутність саморегуляції майбутнього лікаря-психолога в повсякденному та професійному житті.	2
4.	Психологічні труднощі саморегуляції та практичні засоби їх	2

	самокорекції.	
5.	Сучасні системи планування та самокорекції, програми і практики саморозвитку в повсякденному та професійному житті лікаря-психолога.	2
	Всього годин:	10

5. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Згідно робочої програми навчальної дисципліни «Психологія самопізнання та саморегуляції» семінарські заняття не заплановані.

6. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ п.п.	Тема	К-ть годин
1.	Свідоме, підсвідоме та несвідоме в структурі психіки особистості та їх роль в регуляції поведінки.	2
2.	Родинні сценарії та батьківські інтроєкти, як база психічної саморегуляції та психотехніки їх корекції у випадках негативного впливу.	2
3.	Самооцінка особистості та методики корекції її деформацій. Індивідуальні особливості самопрезентації в соціумі.	2
4.	Діагностика індивідуальної системи стосунків та рефлексія напрямів її розвитку.	2
5.	Особистісні кордони у соціальній і професійній взаємодії, психотехніки їх встановлення та корекції. Розвиток індивідуальних навичок асертивної комунікації.	2
6.	Ціннісно-мотиваційна, емоційна та вольова сфери як внутрішньо-особистісні основи свідомої саморегуляції.	2
7.	Тілесні ресурси особистості та базові прийоми саморегуляції соматичних станів.	2
8.	Психічні ресурси особистості та психотехніки їх саморегуляції та відновлення.	2
9.	Психологічні труднощі саморегуляції та практичні засоби їх самокорекції.	2
10.	Сучасні системи планування та самокорекції, програми і практики саморозвитку в особистому та професійному житті лікаря-психолога.	2
	Всього годин:	20

7. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Згідно робочої програми навчальної дисципліни «Психологія самопізнання та саморегуляції» лабораторні заняття не заплановані.

8. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

№ п.п.	Тема	К-ть годин
--------	------	------------

1.	Історія виникнення та різні погляди на Я-концепцію: А. Маслоу, К. Роджерс.	5
2.	Я-концепція як результат соціальної взаємодії та як унікальний результат психічного і соціального розвитку особистості.	5
3.	Внутрішні фактори – усвідомлення власного Я.	5
4.	Еволюція поглядів на самопізнання: самопізнання в ранньому християнстві, самопізнання в східному християнстві, самопізнання в західному християнстві	5
5.	Підходи до самопізнання в німецькій класичній філософії, в працях Е. Гуссерля та М. Хайдеггера.	5
6.	Понятійний апарат самопізнання: діагностика, самодіагностика, методики самодіагностики, тренінг.	5
7.	Ціннісно-мотиваційна, емоційна та вольова сфери як внутрішньо-особистісні основи свідомої саморегуляції.	5
8.	Тілесні ресурси особистості та базові прийоми саморегуляції соматичних станів.	5
9.	Психічні ресурси особистості та психотехніки їх саморегуляції та відновлення.	5
10.	Аутотренінг як один із прийомів саморегуляції.	5
11.	Труднощі саморегуляції.	5
12.	Вибір прийомів саморегуляції в психотерапевтичній діяльності лікаря.	5
	Всього годин:	60

9. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (далі - ІНДЗ) є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмного матеріалу навчальної дисципліни. На індивідуальну роботу відводяться бали з поточного контролю за рішенням кафедри. Бали за індивідуальні завдання нараховуються студентові за різні види індивідуальних завдань і додаються до суми балів, набраних студентом на заняттях під час поточної навчальної діяльності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмного матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Вид ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ - підготовка повідомлення або написання реферату на основі опрацювання першоджерел на одну із запропонованих тем.

Виконання індивідуального завдання з дисципліни «Психологія самопізнання та саморегуляції» передбачає підготовку «Індивідуальної картки самопізнання і

саморегуляції» на основі опрацьованих під час вивчення дисципліни психодіагностичних методик з самопізнання та саморегуляції, які включають:

1. Дослідження рівня особистісної саморефлексії (методика М. Куна, Т. Макпартленда);
2. Самоаналіз та когнітивна трансформація батьківських настанов в структурі самосвідомості;
3. Дослідження самооцінки (методика В. Століна);
4. Відео самопрезентації та її рефлексивний самоаналіз;
5. Дослідження структури системи особистих стосунків (методика «Кола впливу та близькості» М. Мюррей);
6. Дослідження особистих кордонів та їх рефлексивний самоаналіз (тренінгова вправа «Мої особисті кордони»);
7. Дослідження локус-контролю та смисло-життєвих орієнтацій (методика СЖО Д. Леонтєва);
8. Дослідження вольової сфери та визначення індивідуального рівня розвитку волі;
9. Дослідження особистісних пріоритетів та часових ресурсів (методика «Колесо балансу»);
10. Створення індивідуальної карти цілей;
11. Розробка програми саморозвитку.

11. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

У процесі викладання дисципліни застосовуються різні методи навчання:

- усне обговорення питань теми із залученням більшої частини студентів групи;
- метод дискусій;
- розв'язування ситуаційних завдань;
- проведення психологічних досліджень і трактування та оцінка їх результатів,
- виконання творчих завдань;
- робота в групах;
- тренінгові вправи та експериментальні вправи;
- аналіз кейсів;
- виконання письмових завдань тощо.

12. МЕТОДИ ФОРМИ КОНТРОЛЮ, РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Методами контролю є: усний, письмовий, програмований, підсумковий контроль. Формою підсумкового контролю успішності навчання з дисципліни є диференційований залік.

Диференційований залік з вибіркової дисципліни «Самопізнання та саморегуляція» – це форма підсумкового контролю, що полягає в оцінці засвоєння студентами навчального матеріалу виключно на підставі результатів поточного навчання та виконання завдань самостійної роботи і, відповідно до навчального плану, не передбачає окремого навчального заняття для приймання заліку. На останньому тематичному навчальному занятті, після закінчення обговорення теми заняття викладач навчальної групи оголошує суму балів студента за результатами поточного контролю і за виконання індивідуального завдання.

Оцінка з дисципліни визначається як сума оцінок поточної навчальної діяльності у балах, що виставляються на кожному семінарському занятті за відповідною темою і кількістю балів за виконання індивідуального завдання.

Студент отримує оцінку «зараховано», якщо він виконав усі види робіт, передбачених навчальною програмою з дисципліни, відвідав усі лекції та семінарські заняття, визначені тематичними планами, а за наявності пропусків – своєчасно їх відпрацював, набрав загальну кількість балів не менш як 111 балів. Максимальна кількість балів, яку може набрати студент з дисципліни за поточну навчальну діяльність і виконання індивідуального завдання – 200 балів.

Самостійну роботу студентів оцінюють під час поточного контролю на семінарському занятті.

Номер модуля кількість навчальних годин/кількість кредитів ECTS	Кількість змістових модулів, їх номери	Кількість оцінюваних практичних занять	Конвертація у бали традиційних оцінок					Мінімальна кількість балів з дисципліни *
			Традиційні оцінки				Бали за виконання індивідуального завдання	
			"5"	"4"	"3"	"2"		
Модуль 1 90\3.0	2	10	19	15	11	0	10	111

Вага кожної теми у межах курсу в балах має бути однаковою.

Форми оцінювання поточної навчальної діяльності мають бути стандартизованими і включати контроль теоретичної та практичної підготовки.

Підсумковий бал за поточну діяльність визнається як арифметична сума балів за кожне заняття та за індивідуальну роботу.

Максимальна кількість балів, яку може набрати студент за поточну діяльність під час вивчення дисципліни, вираховується шляхом множення кількості балів, що відповідають оцінці «5», на кількість тем у модулі з додаванням балів за індивідуальне завдання студента.

Мінімальна кількість балів з дисципліни, яку повинен набрати студент при її вивченні для отримання диференційованого заліку становить 111 балів.

Бали за індивідуальні завдання нараховуються студентові лише за умов успішного їх виконання та захисту.

Кількість балів, яка нараховується за різні види індивідуальних завдань, залежить від їх обсягу та значущості. Вони додаються до суми балів, набраних студентом на заняттях під час поточної навчальної діяльності.

Самостійна робота студентів, яка передбачена темою заняття поряд із аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті.

ЗАГАЛЬНЕ ОЦІНЮВАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Види роботи	Сума балів
Поточна успішність (тем практичних занять – 10; 1 тема – 19 балів)	190
Самостійна (індивідуальна) робота	10
ВСЬОГО:	200

ШКАЛА ECTS

Успішність навчання студентів визначається за шкалою ECTS, яка є 7-бальною. 5- бальна нормована для успішних студентів

Оцінка за національною шкалою	Границі оцінок ECTS	Оцінка ECTS	Описання
Відмінно	170-200	A	Відмінно (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
Добре	155 -169	B	Дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)
	140 - 154	C	Добре (в цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
Задовільно	125 - 139	D	Задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
	111 - 124	E	Достатньо (виконання задовольняє мінімальним критеріям)
Незадовільно	60 - 110	Fx	Незадовільно (з можливістю повторного складання)
	1 - 59	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

13. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Навчально-методичний комплекс вивчення дисципліни, робоча програма навчальної дисципліни, силабус навчальної дисципліни, відео та ілюстративні матеріали. Мультимедійний лекційний матеріал, опорні конспекти практичних занять, документальні фільми, рекомендована література.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ТА ЗАВДАНЬ ДЛЯ ПОТОЧНОГО І ПРОМІЖНОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ З ДИСЦИПЛІНИ

1. Я-концепція: зміст і сутність поняття. Історія виникнення та різні погляди на Я-концепцію.

2. Складові Я-концепції: Я-образ реальний, Я-образ ідеальний. Фактори формування Я-концепції.
3. Функції Я-концепції.
4. Роль самооцінки у формуванні Я-концепції.
5. Я-концепція як атрибут самоменеджменту.
6. Способи і засоби самопізнання
7. Самопізнання як засіб набуття психічного та фізичного здоров'я.
8. Самостпостереження. Цільове самостпостереження.
9. План спостереження.
10. Психодіагностика та самодіагностика
11. Самоаналіз
12. Моделювання власної особистості
13. Психологічні притчі у самопізнанні
14. Професійне самопізнання
15. Шляхи професійного самопізнання
16. Особливості професії та результати самопізнання
17. Особистісно-орієнтовані стратегії самопізнання
18. Усвідомлене самопізнання.
19. Вироблення власного шляху самопізнання
20. Шляхи напрацювання вправ для самопізнання на різних етапах розвитку особистості.
21. Сутність програми особистісного розвитку.
22. Конкретність і реалістичність особистого плану розвитку як умова його успішного виконання.
23. Мобілізація особистісних ресурсів для реалізації особистого плану.
24. Основні правила розробки програми особистісного розвитку.
25. Форми саморегуляції
26. Моделювання життєвих ситуацій та саморегуляція.
27. Самоменеджмент в саморозвитку
28. Шляхи та результати саморегуляції.
29. Особистісно-орієнтовані технології К.Ролжерса
30. Індивідуальні труднощі саморозвитку
31. Психолого-педагогічна допомога у саморозвитку
32. Задоволеність результатами саморозвитку

14. ПЕРЕЛІК НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна:

1. Вірна Ж. П. Мотиваційно-смилова регуляція у професіоналізації психолога / Ж. П. Вірна. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2019. – 320 с.
2. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: навчальний посібник / О.Є. Гуменюк – Тернопіль : Економічна думка, 2018. – 310 с.
3. Панченко С.М. Психологія самоздійснення особистості у дорослому віці: монографія / С.М.Панченко. – Суми: СВС Панченко І.М., 2017. – 416.

Допоміжна:

1. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х кн. Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади – К.: Либідь, 2013.– 280 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х кн. Кн. 2 : Особистісно орієнтований підхід: теоретико-практичні засади – К. : Либідь, 2013.– 344 с.
3. Боришевський М.Й. Самотворення особистості: соціально-психологічна сутність, детермінанти становлення та розвитку / М.Й. Боришевський // Проблеми загальної та педагогічної психології: 196 зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України [за ред. С.Д. Максименка]. – К., 2012. – Т. XIV, ч.1. – С. 28-35.
4. Бондарчук О.І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності : монографія /О.І.Бондарчук. – К. : Наук. світ, 2018. – 318 с.
5. Долинська Л.В., Пенькова О.І. Самовдосконалення як умова становлення особистості / Л.В. Долинська, О.І. Пенькова // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. – 2014. – Вип. 44. – С. 22- 29.
6. Католик Г. В. Психологія формування професійної Я-концепції практичного психолога / Г. В. Католик. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2013. – 406 с.
7. Колісник О.П. Саморозвиток духовності особистості / О.П. Колісник // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 2. – С. 12-18.
8. Коробка Л.М. Самовиховання та саморегуляція особистості: навчально-методичний комплекс /Л.М.Коробка. – Суми: РВВ СОІППО, 2013. – 74 с.
9. Кайгер В. Адаптивні механізми самосвідомості і самоідентифікації / В. Кайгер // Соціальна психологія. – 2005. – № 6. – С. 84–94.
10. Матейчук. О.Я. Корекційно-розвивальна програма «Розвиток самопізнання та впевненості у собі» / О.Я. Матейчук // Психолог. – К., 2008.– №26. –С. 20- 30.
11. Моральна свідомість та самосвідомість особистості : монографія / [М. В. Савчин, О. І. Галян, Л. П. Василенко, С. І. Заблоцька та ін.]. – Дрогобич, 2009. – 288 с.
12. Основи практичної психології /В.Панок, Т.Титаренко та ін.: Підручник. – К., 2011. – 536 с.
13. Професійний саморозвиток майбутнього фахівця: Монографія / За ред. В.А.Ковальчук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. –204 с.
14. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н.В. Чепелевої. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. — 276 с. 20
15. Сердюк Л.З. Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен / Л.З. Сердюк // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Вип. 38. – Миколаїв, 2015. – 582 с. – С. 422-431.
16. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності /Т.М.Титаренко. – К.: Либідь, 2013. – 376 с.
17. Титаренко Т.М. Домагання особистості у контексті ефективного життєздійснення / Т.М. Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей [АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології; редкол.: С.Д. Максименко, М.М. Слюсаревський та ін.]. – К.: «Агропромвидав України». – 2008. – Вип. 30 (33). – С. 217-230.
18. Лозовий В.О. Саморозвиток особистості у філософській рефлексії та соціальній практиці / В.О. Лозовий, Л.М. Сідак. – Харків: Право, 2016. – 256 с.
19. Мілютіна К. Самодопомога : Практикум для психолога / К.Мілютіна. – К. : 21 Шкільний

15. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Березовська Л. І. Самовиховання та саморегуляція особистості. Навчальний посібник. — К. : Видавничий Дім «Слово», 2011. — 168 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://library.udpu.edu.ua/library_files/439675.pdf
2. Пророк Н.В. Самодетермінація практикуючого психолога в процесі професіоналізації (стаття). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <file:///D:/Download/163995-358538-1-SM.pdf>
3. Наукова бібліотека ім. М.Максимовича www.library.univ.kiev.ua
4. Наукова бібліотека Національного університету «Києво-Могилянська академія» <http://www.ukma.kiev.ua/ukmalib>
5. Національна бібліотека України <http://www.nbuv.gov.ua/>
6. Національна Парламентська бібліотека України <http://www.nplu.kiev.ua/>