

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

МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ПСИХОЛОГІЯ САМОПІЗНАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ»

Освітній рівень другий рівень вищої освіти - магістр

Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»

Спеціальність 225 «Медична психологія»

Автор: кандидат психологічних наук, доцент **Становських З.Л.**

Затверджено на засіданні кафедри загальної і медичної психології
Протокол № 2 від «12» вересня 2024 року

Завідувач кафедри загальної
і медичної психології,
професор



Матяш М.М.

Модуль 1. Психологія самопізнання та саморегуляції.

Змістовий модуль 1. Основні закономірності самопізнання особистості.

Тема № 1. Я-концепція особистості, її структура та механізми формування.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: формувати уявлення про сучасні психологічні теорії Я-концепції особистості, їх представленість в різних наукових теоріях; розвивати здатність виявляти і аналізувати зміни психічних станів, психічних явищ, поведінкових виявів особистості в різних життєвих ситуаціях.

План заняття:

1. Я-концепція: зміст і сутність поняття. Історія виникнення та різні погляди на Я-концепцію: А. Маслоу, К. Роджерс.
2. Я-концепція як результат соціальної взаємодії та як унікальний результат психічного і соціального розвитку особистості.
3. Я-концепція як стійке утворення, набуття особистості і як таке, що підлягає внутрішнім змінам і коливанням

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Дайте визначення поняття Я-концепція.
2. В чому сутність поняття Я-концепція?
3. Як в психології розвивались уявлення про Я-концепцію?
4. Розкрийте сутність теорії А. Маслоу.
5. В чому особливості поглядів К. Роджерса на особистість та її Я-концепцію?
6. Поясніть як в Я-концепції відображено соціальні стосунки?
7. Чому Я-концепцію визначають як унікальний результат індивідуального психічного розвитку особистості?
8. Я-концепція є стійким чи змінюваним утворенням?

Практичні завдання:

Зробити порівняльну таблицю, де представлені різні наукові погляди на Я-концепцію особистості.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

Психологічні чинники формування Я-концепції особистості в онтогенезі.

Рекомендована література:

1. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: навчальний посібник / О.Є. Гуменюк – Тернопіль : Економічна думка, 2018. – 310 с.
2. Католик Г. В. Психологія формування професійної Я-концепції практичного психолога / Г. В. Католик. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2013. – 406 с.

Тема 2. Складові Я-концепції.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: формувати наукові уявлення про структурні компоненти Я-концепції в сучасних вітчизняних та зарубіжних наукових теоріях особистості; мотиви, способи, цілі механізми самопізнання та саморегуляції.

План заняття:

1. Я-образ реальний, Я-образ ідеальний в структурі Я-концепції.
2. Фактори формування Я-концепції.
3. Внутрішні фактори – усвідомлення власного Я. Поняття саморефлексії.
4. Зовнішні фактори – сприйняття і оцінка індивіда соціальним оточенням.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Назвіть структурні складові Я-концепції.
2. Як ви розумієте Я-образ реальне в структурі Я-концепції?
3. Охарактеризуйте Я- ідеальне в структурі Я-концепції.
4. В якому співвідношенні знаходяться Я-реальне і Я-ідеальне в структурі Я-концепції?
5. Назвіть фактори формування Я-концепції.
6. Дайте визначення поняття саморефлексії. Наведіть приклади.
7. Назвіть зовнішні фактори формування Я-концепції.

Практичні завдання:

Виконайте самодіагностичне завдання: «Моє Я-реальне та Я-ідеальне».
Напишіть саморефлексію на отримані результати.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

Розвиток здатності до самооцінювання особистості на різних вікових етапах.

Рекомендована література:

1. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: навчальний посібник / О.Є. Гуменюк – Тернопіль : Економічна думка, 2018. – 310 с.

2. Католик Г. В. Психологія формування професійної Я-концепції практичного психолога / Г. В. Католик. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2013. – 406 с.
3. Маноха І. П. Психологія потаємного “Я” / І. П. Маноха. – Київ: Поліграфкнига, 2001. – 446 с.
4. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н.В. Чепелєвої. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. — 276 с.

Тема 3. Функції Я-концепції.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: розвиток здатності до усвідомлення студентами власної індивідуальності, оволодіння теоретичними знаннями з метою розвитку здатності до самоаналізу, практичного розв’язання проблем, пов’язаних із власним професійним самоздійсненням.

План заняття:

1. Я-концепція як засіб забезпечення внутрішньої узгодженості, несуперечливості, цілісності особистості.
2. Я-концепція як інтерпретація досвіду.
3. Я-концепція як сукупність очікувань.
4. Роль самооцінки у формуванні Я-концепції.
5. Я-концепція як атрибут самоменеджменту.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Охарактеризуйте поняття цілісності особистості.
2. Чим забезпечується внутрішня узгодженість, несуперечливості особистості? Обґрунтуйте свою відповідь.
3. Як в Я-концепції відображається індивідуальний досвід особистості?
4. Як ви можете пояснити висловлювання «Я-концепція є сукупність очікувань»?.
5. Яка роль самооцінки у формуванні Я-концепції?
6. Як Я-концепція забезпечує саморегуляцію особистості? Наведіть приклади.

Практичні завдання:

Пройти тест М. Куна, Т. Макпартленда «Хто Я?». Написати саморефлексію результатів тестування.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

Презентація «Функції Я».

Рекомендована література:

1. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: навчальний посібник / О.Є. Гуменюк – Тернопіль : Економічна думка, 2018. – 310 с.
2. Кайгер В. Адаптивні механізми самосвідомості і самоідентифікації / В. Кайгер // Соціальна психологія. – 2005. – № 6. – С. 84–94.
3. Маноха І. П. Психологія потаємного “Я” / І. П. Маноха. – Київ: Поліграфкнига, 2001. – 446 с.
4. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н.В. Чепелевої. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. — 276 с.

Тема 4. Діагностика та самодіагностика як спосіб самопізнання.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: формування знань про соціально-психологічні підходи і діагностичні методи самопізнання та саморегуляції; розвиток вміння проводити діагностичні заходи інтерпретувати прояви індивідуальності особистості.

План заняття:

1. Самопізнання як самодіяльність особистості, як структурний елемент самоорганізації особистості.
2. Основні уявлення про самопізнання.
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. Підходи до самопізнання в працях Е. Гуссерля. Підходи до самопізнання в працях М. Хайдеггера. Сучасні західні парадигми самопізнання.
5. Системно-феноменологічний підхід. Понятійний апарат самопізнання: діагностика, самодіагностика, методики самодіагностики, тренінг.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Яким чином самопізнання відноситься до самоорганізації особистості?
2. На яких психологічних механізмах базується процес самопізнання?
3. Дайте характеристику поглядів на самопізнання в ранньому християнстві.
4. Охарактеризуйте погляди на самопізнання в східному християнстві.
5. Дайте характеристику поглядів на самопізнання в західному християнстві.
6. Яке розуміння процесу самопізнання в працях Е. Гуссерля?

7. Які ви можете назвати підходи до самопізнання в працях М. Хайдеггера?
8. Охарактеризуйте сучасні західні парадигми самопізнання.
9. В чому особливість системно-феноменологічного підходу до розуміння процесів самопізнання?
10. В чому особливості діагностики та самодіагностики?
11. Назвіть відомі вам методи самодіагностики.

Практичні завдання:

Зробити порівняльну таблицю розуміння процесів самопізнання в різних наукових підходах.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

Презентація «Методи самодіагностики особистості».

Рекомендована література:

1. 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.
2. Основи практичної психології /В.Панок, Т.Титаренко та ін.: Підручник. – К., 2011. – 536 с.
3. Сердюк Л.З. Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен / Л.З. Сердюк // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Вип. 38. – Миколаїв, 2015. – 582 с. – С. 422-431.

Тема 5. Тренінг самопізнання як важливий напрям самоорганізації особистості.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: формування поняття про самопізнання, основні способи, засоби, результати самопізнання; розвиток здатності до самопізнання, використання тренінгових вправ для самоорганізації та саморозвитку.

План заняття:

1. Врахування особливостей навчання дорослих (David A. Kolb).
2. Акмеологічна спрямованість тренінгу самопізнання (О.Ситніков).
3. Структурованість інформації (E. Lehrer).
4. Співвідношення понять: самопізнання, самодослідження, самоаналіз, самовизначення, самовиховання, саморозвиток, самореалізація.
5. Практика самопізнання: самодіагностика, методи самодіагностики, тестування. Етапи самодіагностики.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Що таке акме?
2. Назвіть та охарактеризуйте особливості навчання дорослих.
3. В чому полягає акмеологічна спрямованість тренінгу самопізнання?
4. Дайте обґрунтовану характеристику понять: самопізнання, самодослідження, самоаналіз, самовизначення, самовиховання, саморозвиток, самореалізація.
5. В чому особливості процесу самодіагностики?
6. Які є етапи самодіагностики?
7. В чому полягають переваги та недоліки самотестування?

Практичні завдання:

Написати основні правила організації тренінгу для дорослих.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

Повідомлення «Поняття самовизначення особистості як життєвий процес»

Повідомлення «Самовиховання особистості в дорослому віці».

Рекомендована література:

1. 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.
2. Панченко С.М. Психологія самоздійснення особистості у дорослому віці: монографія / С.М.Панченко. – Суми: СВС Панченко І.М., 2017. – 416.
3. Професійний саморозвиток майбутнього фахівця: Монографія / За ред. В.А.Ковальчук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. –204 с.
4. Матейчук. О.Я. Корекційно-розвивальна програма «Розвиток самопізнання та впевненості у собі» / О.Я. Матейчук // Психолог. – К., 2008.– №26. –С. 20- 30.

Тема 6. Програма особистісного розвитку.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: формування наукових уявлень про сутність самопізнання на різних етапах розвитку людини; основні сфери самопізнання та саморегуляції; розвиток здатності до планування саморозвитку, складання програм саморозвитку.

План заняття:

1. Шляхи напрацювання вправ для самопізнання на різних етапах розвитку особистості.
2. Сутність програми особистісного розвитку.
3. Конкретність і реалістичність особистого плану розвитку як умова його успішного виконання.
4. Мобілізація особистісних ресурсів для реалізації особистого плану.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Дайте характеристику поняття «програма особистісного розвитку».
2. В якому віці людина здатна скласти програму особистісного розвитку?
3. Які вправи для самопізнання можуть бути використані на різних етапах розвитку особистості? Обґрунтуйте відповідь.
4. Що таке реалістичність особистого плану розвитку та які критерії її визначення?
5. Що означає конкретність особистого плану розвитку та які критерії її визначення?
6. Які необхідні умови для реалізації особистого плану саморозвитку?

Практичні завдання:

Написати звіт-саморефлексію «Мої потреби саморозвитку».

Рекомендована література:

1. 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.
2. Пророк Н.В. Самодетермінація практикуючого психолога в процесі професіоналізації (стаття). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <file:///D:/Download/163995-358538-1-SM.pdf>
3. Професійний саморозвиток майбутнього фахівця: Монографія / За ред. В.А.Ковальчук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. –204 с.
4. Матейчук. О.Я. Корекційно-розвивальна програма «Розвиток самопізнання та впевненості у собі» / О.Я. Матейчук // Психолог. – К., 2008.– №26. –С. 20- 30.

Тема 7. Основні правила розробки програми особистісного розвитку.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: формування наукових уявлень про сутність самопізнання на різних етапах розвитку людини; основні сфери самопізнання та саморегуляції;

розвиток здатності до планування саморозвитку, складання програм саморозвитку.

План заняття:

1. Основні правила розробки 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.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

Дайте характеристику та наведіть приклади до кожного з правил розробки програми особистісного розвитку:

- 1) визначення конкретної мети;
- 2) визначення критеріїв успіху;
- 3) врахування розумного та непередбачуваного ризику;
- 4) мобілізація та урахування будь-яких можливостей;
- 5) визначення реальних термінів;
- 6) вольовий самоконтроль на кожному етапі діяльності;
- 7) діяльнісна реалізація плану саморозвитку.

Практичні завдання:

Складіть програму індивідуального саморозвитку на найближчий рік.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

Повідомлення «Перфекціонізм як перешкода особистісного розвитку».

Рекомендована література:

1. Пророк Н.В. Самодетермінація практикуючого психолога в процесі професіоналізації (стаття). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <file:///D:/Download/163995-358538-1-SM.pdf>
2. Професійний саморозвиток майбутнього фахівця: Монографія / За ред. В.А.Ковальчук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. –204 с.
3. Матейчук. О.Я. Корекційно-розвивальна програма «Розвиток самопізнання та впевненості у собі» / О.Я. Матейчук // Психолог. – К., 2008.– №26. –С. 20- 30.

Змістовий модуль 2. Психологічні механізми саморегуляції.

Тема 8. Сутність саморегуляції особистості.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: Сформувати поняття про зміст процесу саморегуляції, внутрішні та зовнішні детермінанти цього процесу, практичні прийоми саморегуляції; розвивати мотивацію до самопізнання та саморозвитку у студентів.

План заняття:

1. Сутність процесу саморегуляції.
2. Зміст та детермінанти саморегуляції.
3. Прийоми саморегуляції.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Що розуміють під поняттям саморегуляції особистості?
2. Які є рівні саморегуляції?
3. Які є види саморегуляції?
4. В яких ситуаціях виникає потреба саморегуляції?
5. Чим де термінується процес саморегуляції?
6. Назвіть відомі вам групи прийомів саморегуляції.

Практичні завдання:

Зробити графічний малюнок, з представленням рівнів саморегуляції та відповідним їм методам і прийомам.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

Презентація «Рівні саморегуляції особистості»; «Види та прийоми саморегуляції особистості».

Рекомендована література:

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. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності /Т.М.Титаренко. – К.: Либідь, 2013. – 376 с.
3. 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.

Тема 9. Аутотренінг як один із прийомів саморегуляції.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: сформувати наукові уявлення про аутотренінг як про прийом саморегуляції, сформувати вміння використовувати аутотренінг в практиці саморегуляції, розвивати мотивацію до практичного застосування прийомів саморегуляції.

План заняття:

1. Аутотренінг як один із прийомів саморегуляції.
2. Труднощі саморегуляції.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Дайте характеристику аутотренінгу як прийому саморегуляції.
2. З якою метою проводиться аутотренінг?
3. Які необхідні умови для проведення аутотренінгу?
4. Яким є психологічний ефект/ефекти аутотренінгу?
5. Які вам відомі психологічні практики, що містять елементи аутотренінгу?
6. Назвіть можливі складності саморегуляції під час проведення аутотренінгу? Яким чином їх можна подолати?

Практичні завдання:

Апробувати на собі один з варіантів аутотренінгу, написати звіт-саморефлексію про цей практичний досвід саморегуляції.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

Презентація «Правила проведення аутотренінгу».

Рекомендована література:

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. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога / Ж. П. Вірна. — Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2019. — 320 с.
3. Панченко С.М. Психологія самоздійснення особистості у дорослому віці: монографія / С.М.Панченко. — Суми: СВС Панченко І.М., 2017. — 416.

Тема 10. Стратегія вибору прийомів саморегуляції.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: розвивати здатність виявляти і аналізувати детермінанти змін психічних станів, психічних явищ, поведінкових виявів особистості в різних життєвих ситуаціях; визначати особистісні складові шляхів самопізнання та саморегуляції; вміти здійснювати комплексні психологічні заходи щодо вироблення особистісних стратегій самопізнання, саморегуляції та саморозвитку.

План заняття:

1. Стратегія вибору прийомів саморегуляції.
2. Врахування вікових та індивідуальних особливостей при виборі прийомів саморегуляції.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Коли виникає потреба в саморегуляції?
2. Які прийоми саморегуляції можна використати при перевтомі, стресі?
3. Які прийоми саморегуляції можна використати при тривозі?
4. Які прийоми саморегуляції можна використати при переживанні страху?
5. Які прийоми саморегуляції можна використати для підняття психоемоційного та фізичного тону?
6. Як враховують вік при виборі прийомів саморегуляції?
7. Як враховують індивідуальні особливості людини при виборі прийомів саморегуляції?

Практичні завдання:

Напишіть звіт-саморефлексію «Мій досвід саморегуляції»

Рекомендована література:

4. 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

5. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога / Ж. П. Вірна. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2019. – 320 с.

6. Панченко С.М. Психологія самоздійснення особистості у дорослому віці: монографія / С.М.Панченко. – Суми: СВС Панченко І.М., 2017. – 416.

Тема 11. Вибір прийомів саморегуляції в психотерапевтичній діяльності лікаря.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: розвиток вміння проводити діагностичні заходи інтерпретувати прояви індивідуальності особистості; здійснювати комплексні психологічні заходи щодо вироблення особистісних стратегій самопізнання, саморегуляції та саморозвитку; інтегрувати знання про особистість, що які необхідні в практичній діяльності лікаря-психолога.

План заняття:

1. Вибір прийомів саморегуляції в психотерапевтичній діяльності лікаря.
2. Вибір прийомів для зняття стресу у професійній діяльності.
3. Розбір кейсів.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. В чому специфіка професійної діяльності лікаря-психолога?
2. Які чинники сприяють появі професійного стресу у психолога?
3. Які особливості діяльності психолога допомагають мінімізувати виробничий стрес?
4. Які методи та прийоми зняття професійного стресу ви можете рекомендувати? Чому саме їх?

Практичні завдання:

Моделювання професійних стресових ситуацій з аналізом прийомів саморегуляції з урахуванням специфіки професійного стресу.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

Доповідь: «Прийоми та техніки саморегуляції в стресових станах»

Рекомендована література:

1. Матейчук. О.Я. Корекційно-розвивальна програма «Розвиток самопізнання та впевненості у собі» / О.Я. Матейчук // Психолог. – К., 2008.– №26. –С. 20-30.
2. Мілютіна К. Самодопомога : Практикум для психолога / К.Мілютіна. – К.: Шкільний світ, 2017. –128 с.
3. Сердюк Л.З. Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен / Л.З. Сердюк // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Вип. 38. – Миколаїв, 2015. – 582 с. – С. 422-431.
4. 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.

Тема 12. Формування навички у використанні різних прийомів саморегуляції.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: розвивати здатність виявляти і аналізувати детермінанти змін психічних станів, психічних явищ, поведінкових виявів особистості в різних життєвих ситуаціях; визначати особистісні складові шляхів самопізнання та саморегуляції; вміти здійснювати комплексні психологічні заходи щодо вироблення особистісних стратегій самопізнання, саморегуляції та саморозвитку.

План заняття:

1. Формування навички у використанні різних прийомів саморегуляції.
2. Таблиця основних прийомів саморегуляції.
3. Тренінг навичок саморегуляції.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Як формуються навички саморегуляції? Опишіть психофізіологічні основи цього процесу.
2. Назвіть відомі вам групи прийомів саморегуляції.
3. Дайте характеристику різних прийомів організмичної та особистісної саморегуляції? Наведіть приклади їх вдосконалення.
4. Охарактеризуйте тренінг навичок саморегуляції. В якому віці може бути рекомендована така форма роботи?

Практичні завдання:

Вибрати та зробити опис методики використання 2-х прийомів саморегуляції в ситуаціях професійного виснаження.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

Презентація: «Правила організації тренінгу саморегуляції».

Рекомендована література:

4. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х кн. Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади – К.: Либідь, 2013.– 280 с.
5. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х кн. Кн. 2 : Особистісно орієнтований підхід: теоретико-практичні засади – К. : Либідь, 2013.– 344 с.
6. 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.
7. Католик Г. В. Психологія формування професійної Я-концепції практичного психолога / Г. В. Католик. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2013. – 406 с.
8. Коробка Л.М. Самовиховання та саморегуляція особистості: навчально-методичний комплекс /Л.М.Коробка. – Суми: РВВ СОІППО, 2013. – 74 с.

Завдання для тестового контролю 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. Я-концепція як атрибут самоменеджменту.
5. Способи і засоби самопізнання
6. Самопізнання як засіб набуття психічного та фізичного здоров'я.
7. Самоспостереження. Цільове самоспостереження.
8. План спостереження.
9. Психодіагностика та самодіагностика
10. Самоаналіз
11. Моделювання власної особистості
12. Психологічні притчі у самопізнанні
13. Професійне самопізнання
14. Шляхи професійного самопізнання

15. Особливості професії та результати самопізнання
16. Особистісно-орієнтовані стратегії самопізнання
17. Усвідомлене самопізнання.
18. Вироблення власного шляху самопізнання
19. Шляхи напрацювання вправ для самопізнання на різних етапах розвитку особистості.
20. Сутність програми особистісного розвитку.
21. Конкретність і реалістичність особистого плану розвитку як умова його успішного виконання.
22. Мобілізація особистісних ресурсів для реалізації особистого плану.
23. Основні правила розробки програми особистісного розвитку.
24. Форми саморегуляції
25. Моделювання життєвих ситуацій та саморегуляція.
26. Самоменеджмент в саморозвитку
27. Шляхи та результати саморегуляції.
28. Особистісно-орієнтовані технології К.Роджерса.
29. Індивідуальні труднощі саморозвитку
30. Психолого-педагогічна допомога у саморозвитку
31. Задоволеність результатами саморозвитку.

ПЕРЕЛІК НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна:

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

Допоміжна:

9. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х кн. Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади – К.: Либідь, 2013.– 280 с.
10. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х кн. Кн. 2 : Особистісно орієнтований підхід: теоретико-практичні засади – К. : Либідь, 2013.– 344 с.
11. 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.
12. 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.

13. 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.
14. Католик Г. В. Психологія формування професійної Я-концепції практичного психолога / Г. В. Католик. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2013. – 406 с.
15. Колісник О.П. Саморозвиток духовності особистості / О.П. Колісник // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 2. – С. 12-18.
16. Коробка Л.М. Самовиховання та саморегуляція особистості: навчально-методичний комплекс /Л.М.Коробка. – Суми: РВВ СОППО, 2013. – 74 с.
17. Кайгер В. Адаптивні механізми самосвідомості і самоідентифікації / В. Кайгер // Соціальна психологія. – 2005. – № 6. – С. 84–94.
18. Маноха І. П. Психологія потаємного “Я” / І. П. Маноха. – Київ: Поліграфкнига, 2001. – 446 с.
19. Матейчук. О.Я. Корекційно-розвивальна програма «Розвиток самопізнання та впевненості у собі» / О.Я. Матейчук // Психолог. – К., 2008. – №26. –С. 20- 30.
20. Моральна свідомість та самосвідомість особистості : монографія / [М. В. Савчин, О. І. Галян, Л. П. Василенко, С. І. Заболоцька та ін.]. – Дрогобич, 2009. – 288 с.
21. Основи практичної психології /В.Панок, Т.Титаренко та ін.: Підручник. – К., 2011. – 536 с.
22. Професійний саморозвиток майбутнього фахівця: Монографія / За ред. В.А.Ковальчук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. –204 с.
23. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н.В. Чепелевої. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. — 276 с. 20
24. Сердюк Л.З. Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен / Л.З. Сердюк // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Вип. 38. – Миколаїв, 2015. – 582 с. – С. 422-431.
25. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності /Т.М.Титаренко. – К.: Либідь, 2013. – 376 с.
26. 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.
27. Лозовий В.О. Саморозвиток особистості у філософській рефлексії та соціальній практиці / В.О. Лозовий, Л.М. Сідак. – Харків: Право, 2016. – 256 с. 20.
- Мілютіна К. Самодопомога : Практикум для психолога / К.Мілютіна. – К. : 21 Шкільний світ, 2017. –128 с.

7. 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
8. Пророк Н.В. Самодетермінація практикуючого психолога в процесі професіоналізації (стаття). — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <file:///D:/Download/163995-358538-1-SM.pdf>
9. <http://pidruchniki.com/>
10. Наукова бібліотека ім. М.Максимовича www.library.univ.kiev.ua
11. Наукова бібліотека Національного університету «Києво-Могилянська академія» <http://www.ukma.kiev.ua/ukmalib>
12. Національна бібліотека України <http://www.nbuv.gov.ua/>
13. Національна Парламентська бібліотека України <http://www.nplu.kiev.ua/>