

ПСИХОЛОГІЯ САМОПІЗНАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Мета навчальної дисципліни – оволодіння здобувачами освіти теоретичними знаннями з проблем розвитку самосвідомості, самопізнання і саморозвитку особистості, стимулювання особистісного і професійного саморозвитку як життєвого орієнтиру особистості та набуття здобувачами практичних навичок послідовного самопізнання і сприяння особистісному і професійному зростанню та підвищення самоефективності.

З метою максимальної ефективності навчання, його продуктивності і наближення до індивідуальних потреб здобувачів другого рівня вищої освіти, програму побудовано таким чином, що в ній поєднано традиційні і новітні методи викладання. В реалізації програми перевагу надано діалогічному та евристичному методам, оскільки вони, з огляду на специфіку дисципліни, сприяють нестандартному, творчому розв'язанню магістрами поставлених завдань.

Основні завдання навчальної дисципліни «Психологія самопізнання та саморегуляції»:

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.

За підсумками вивчення дисципліни здобувач освіти повинен 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.

За підсумками вивчення дисципліни здобувачі освіти повинні вміти:

- використовувати отримані знання для послідовного самопізнання;
- сприяння особистісному та професійному зростанню;
- досліджувати себе, свої здібності;
- проводити аналіз власних можливостей успішної самореалізації;
- здійснювати аналіз ресурсного потенціалу та сприяти його реалізації;
- реалізовувати здатність до саморозвитку і самовдосконалення протягом життя;
- брати на себе соціальну відповідальність за результати прийнятих рішень.

Навчальна дисципліна «Психологія самопізнання та саморегуляції» є *вибірковою* і вивчення передбачено навчальним планом у другому семестрі.

Загальний обсяг курсу – 120 годин, з яких 32 години лекцій, 32 години практичних занять, на самостійну роботу відводиться 56 годин.

Система контролю та оцінки. Протягом вивчення дисципліни оцінюються доповіді та відповіді на семінарських і практичних заняттях.

Завершується вивчення курсу заліком.

Тематичний план курсу «Психологія самопізнання та саморегуляції»

Модуль I. Самопізнання: структура та механізми

1. Самоконцепція особистості: структура, функції та динаміка розвитку.
2. Формування «Я-образу» під впливом сім'ї та соціального середовища.
3. Самооцінка: психологічні чинники, види та шляхи корекції.
4. Несвідомі аспекти самопізнання: концепція «тіні» К. Юнга.
5. Когнітивні упередження у сприйнятті себе та інших.
6. Емоційна компетентність як компонент глибокого саморозуміння.
7. Роль тілесності у пізнанні власних емоцій та станів.
8. Психологія особистісних кордонів: самоусвідомлення через взаємодію.

Модуль II. Саморегуляція емоцій та поведінки

1. Нейропсихологічні основи саморегуляції: роль префронтальної кори.
2. Емоційна саморегуляція: техніки керування стресом і напругою.
3. Самоконтроль і сила волі: психологічні моделі та практики розвитку.
4. Техніки дихання та їх вплив на емоційну стабільність.
5. Майндфулнес та усвідомленість як інструменти саморегуляції.
6. Методи когнітивно-поведінкової саморегуляції: робота з думками.
7. Стратегії запобігання професійному вигоранню.
8. Саморегуляція у конфліктних ситуаціях: моделі й техніки.