

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
ІМЕНІ Б.ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

Кафедра психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін факультету забезпечення оперативно-службової діяльності

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Пс 12.1 «ПСИХОЛОГІЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ»
ОПП «Психологія»**

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Форма здобуття світи: денна

АНОТАЦІЯ КУРСУ

Навчальна дисципліна «Психологія саморегуляції» є дисципліною вільного вибору ОПП «Психологія». Вивчається протягом 7-го семестру на кафедрі психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін.

Метою вивчення навчальної дисципліни «Психологія саморегуляції» є формування у курсантів уявлень і способів досягнення самореалізації, самоактуалізації, психологічного благополуччя, особистісної зрілості, усвідомлення образу себе та адекватної самооцінки, впевненості у собі, готовності до цілепокладання та організація процесу оволодіння курсантами технологічними аспектами самовиховної діяльності.

Основне завдання навчальної дисципліни полягає у вивченні курсантами психофізіологічних та психологічних методів дослідження індивідуально-типологічних особливостей, зокрема комплексний та лонгітюдний методи, тестові методики, а також 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).

Вивчення навчальної дисципліни забезпечує досягнення здобувачами вищої освіти програмних результатів навчання, які передбачають здатність демонструвати знання, розуміння, застосування, аналіз, синтез та оцінювання його складових, а саме:

ПРН-1 Визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

1. Знати основні питання теорії і практики психологічної науки, а саме психології саморегуляції.
2. Розуміти особливості психічного розвитку.
3. Застосовувати наукові підходи щодо вивчення психології саморегуляції.
4. Аналізувати теорії і практики інформаційно-психологічного впливу.
5. Інтегрувати власний потенціал лідера для подальшого особистісного та професійного розвитку.

ПРН-3 Здійснювати пошук інформації з різних джерел для вирішення професійних завдань за допомогою державної та іноземної мов, в т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

1. Використовувати сучасну вітчизняну та зарубіжну методологію теоретичних та експериментальних досліджень у галузі психології саморегуляції (екстремальної психології, психології діяльності в особливих умовах);
2. Синтезувати знання про сучасні інтерактивні методи та форми навчання.

3. Застосовувати науково-теоретичні та науково-практичні психологічні ресурси для рішення практичних завдань у галузі професійної діяльності.

ПРН-5 Самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.

1. Застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій стосовно виявлення особливостей психологічного впливу на особистість, а також самостійно обирати ефективні тактики впливу.

2. Визначати (діагностувати) характеристики та особливості прояву різних психічних процесів, станів і властивостей людини залежно від ситуації та обставин.

3. Аналізувати індивідуально-психологічні якості та властивості, а також характеристики особистості.

4. Розуміти психічні процеси, стани і властивості людини.

ПРН-6 Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, вміння дотримуватися процедури дослідження.

1. Розвивати навички аналітичного і критичного мислення і розуміння, оцінювати ідеї та пропозиції, формулювати докази, робити висновки і узагальнювати аргументи, творчо генерувати нові ідеї.

2. Інтегрувати знання і розуміння сучасних вимог до ефективних технік саморегуляції.

3. Розуміти сутність таких явищ та процесів як: лідерська поведінка, лідерські ролі, лідерська мета, персональний бренд та імідж лідера, стилі лідерства, передумови ефективного лідерського впливу, чинники ефективної взаємодії та комунікації.

4. Застосовувати методики діагностики рівня самоактуалізації, особистісної зрілості, психологічного благополуччя, самооцінки, впевненості у собі, мотивації та ін.

ПРН-7 Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.

1. Інтерпретувати отримані дані; складати індивідуальну програму для підвищення рівня ефективності в процесі досягнення життєвого успіху особистістю.

2. Визначати мотиви власного самовиховання.

3. Здійснювати самодослідження, самоаналіз та самооцінку.

4. Проектувати зміни власної особистості.

5. Застосовувати основні методи та прийоми самовиховання особистості.

6. Використовувати адекватні засоби саморегуляції особистості.

ПРН-9 Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

1. Застосовувати вміння аналітично мислити, прагнути до наукових пошуків оптимальних рішень і творчої взаємодії із зацікавленими суб'єктами, групами, організаціями.

2. Інтегрувати знання методологічних та теоретичних проблем психології саморегуляції в дослідженні та поясненні психічних явищ.

3. Застосовувати методи та процедури дослідження ясності Я-концепції, самоактуалізації, самоефективності, внутрішніх ресурсів, самооцінки особистості.

4. Використовувати отримані знання як методологію системного підходу до розгляду психології саморегуляції.

5. Застосовувати загальнонаукові та креативні методи пізнання у професійній діяльності.

ПРН-10 Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культурних особливостей співрозмовника.

1. Використовувати вміння самостійно при опрацюванні джерел, підготовці доповіді з презентацією, підготовці альтернативних підходів до висвітлення теми дискусії.

2. Уміти донести до фахівців і нефахівців інформацію, ідеї, проблеми, рішення та власний досвід в галузі соціально-психологічного тренінгу.

3. Інтегрувати навички та вміння формування міжособистісної взаємодії у колективі при обстоюванні власної позиції під час дискусії.

4. Розуміти традиції та звичаї інших культур, вміння проявляти толерантне ставлення.

ПРН-12 Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

1. Вміти співвідносити поняття: науковий підхід, методологічний принцип, дослідницький метод, конкретна методика, здатність застосовувати принципи проведення тренінгу та алгоритми роботи з груповою динамікою.

2. Аналізувати та оцінювати базові вправи, прийоми та техніки саморегуляції, встановлювати контакт з групою на початковому етапі роботи.

3. Оцінювати внутрішні та зовнішні ресурси групи та окремих учасників тренінгу.

4. Аналізувати дослідницькі традиції та нові теоретико-методологічні напрямки в соціально-психологічного тренінгу з техніки саморегуляції, володіти навичками для вибудовування тренінгової програми (визначати проблемну область, предмет, об'єкт, мету, завдання та ін.).

ПРН-13 Емпатійно взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культурні чи гендерно-вікові відмінності.

1. Розуміти особливості пізнавальних процесів, емоційно-вольової, мотиваційної сфер, індивідуально-психологічних характеристик людей різного віку та статі.

2. Орієнтуватись на сучасні стандарти та норми

професійної етики.

3. Реалізовувати психотерапевтичні, психореабілітаційні та адаптаційні заходи, спрямовані на відновлення психологічного і психічного здоров'я громадян, які перебувають у кризі.

4. Знати основні напрямки цілеспрямованого розвитку можливостей людини та реалізації її особистісного потенціалу на кожному етапі розвитку.

5. Здійснювати вибір ефективного стилю лідерства в прикордонних підрозділах.

ВРН-7 Організовувати і здійснювати заходи морально-психологічного забезпечення, профорієнтаційної роботи, професійно-психологічного добору.

1. Знати особливості здійснення психологічного впливу на інших осіб та його наслідків.

2. Розробляти стратегії ефективної взаємодії з точки зору індивідуального підходу.

3. Моделювати ситуації, прогнозувати їх розвиток та наслідки.

4. Застосовувати способи і методи психологічному впливу в процесі професійної діяльності.

5. Оцінювати ефективність розроблених та впроваджених практичних знань та навичок з психології саморегуляції в підрозділах ДПСУ.

6. Інтегрувати теоретичні та методичні розробки в галузі соціально-психологічного тренінгу з формування стійких навичок з техніки саморегуляції.

ВИКЛАДАЧ:

Відповідно до форми А-4.03.

ПЕРЕДУМОВИ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.

Вступ до спеціальності, Загальна психологія з практикумом, Психотренінг.

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.

Навчальні аудиторії, мультимедійний проектор, екран, ноутбук, навчальна література з навчальної дисципліни, модульне середовище кафебри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін.

Програмне забезпечення: модульне середовище академії – <https://10.241.24.43/course/index.php?categoryid=23>.

ТРИВАЛІСТЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ КУРСУ

Курс	Семестр	Кількість кредитів ECTS	Кількість годин																Форми підсумкового контролю					
			Загальна	Усього аудиторних занять	Аудиторна робота										Індивідуальна робота						Самостійна робота	Екзамен	Диференційований залік	Залік
					лекції	групові заняття	групові вправи	практичні заняття	лабораторні заняття	семінари	рольові ігри	контрольна робота	індивідуальні заняття	*модульний контроль	підсумковий контроль	Усього	реферат	конспект з теми	переклад текстів	розрахункове завдання				
за денною формою навчання																								
II	IV	4	120	46	12			12		12				4	40	40					40		+	
Усього за дисципліну		4	120	40	12			12		12				4	40	40					40		+	

Основні методи навчання: МН1.1; МН1.3; МН1.5; МН2.1; МН3.1; МН3.2; МН3.6; МН4.1; МН4.2.

Основні методи контролю навчальних досягнень: МК1.2; МК2.2; МК2.4; МК2.5; МК2.6; МК2.7; МК3.2; МК3.3; МК4.1; МК4.3; МК4.4.

КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА КОНТРОЛЬ РІВНЯ ЇХ ДОСЯГНЕННЯ КУРСАНТАМИ

Шифр	Компетентність	Методи контролю
Загальні компетентності		
ЗК-1	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	МК2.1; МК2.2; МК2.5; МК2.6; МК3.1; МК3.3; МК4.1; МК4.4.
ЗК-2	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.	МК2.2; МК3.3.
ЗК-5	Здатність до адаптації та дії у новій ситуації, бути критичним і самокритичним.	МК1.1; МК2.1; МК2.2; МК2.3; МК2.4; МК2.8; МК3.1; МК3.2; МК3.3; МК4.1.
ЗК-8	Навички міжособистісної взаємодії.	МК1.1; МК1.3; МК1.4; МК2.1; МК2.4; МК2.8; МК3.2; МК4.1.
ЗК-9	Здатність працювати в команді, спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня.	МК1.1; МК2.1; МК2.2; МК2.3; МК2.4; МК2.8; МК3.1; МК3.2; МК3.3; МК4.1.
Фахові компетентності		
ФК-1	Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.	МК1.1; МК1.3; МК1.4; МК2.1; МК2.4; МК2.8; МК3.2; МК4.1.
ФК-3	Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.	МК1.1; МК1.3; МК1.4; МК2.1; МК2.4; МК2.8; МК3.2; МК4.1.
ФК-5	Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.	МК1.1; МК1.3; МК1.4; МК2.1; МК2.4; МК2.8; МК3.2; МК4.1.
ФК-6	Здатність самостійно планувати, організувати та здійснювати психологічне дослідження.	МК1.1; МК1.3; МК1.4; МК2.1; МК2.4; МК2.8; МК3.2; МК4.1.
ФК-7	Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.	МК1.1; МК1.3; МК1.4; МК2.1; МК2.4; МК2.8; МК3.2; МК4.1.
ФК 10	Здатність дотримуватися норм професійної етики.	МК1.1; МК1.3; МК1.4; МК2.1; МК2.4; МК2.8; МК3.2; МК4.1.
ФК-11	Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.	МК2.5; МК2.6; МК2.7; МК3.3; МК4.4.

**ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ, МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА КОНТРОЛЬ РІВНЯ ЇХ ДОСЯГНЕННЯ
КУРСАНТАМИ**

Шифр	Програмні результати навчання	Методи навчання	Оцінювання
ПРН-1	Визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.	МН1.3; МН 1.6; МН 2.1; МН2.3; МН3.2; МН3.4; МН3.6; МН3.7; МН4.1; МН4.2; МН4.4	МК2.1; МК2.2; МК2.3; МК2.5; МК2.6; МК3.1; МК4.1; МК4.4.
ПРН-3	Здійснювати пошук інформації з різних джерел для вирішення професійних завдань за допомогою державної та іноземної мов, в т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.	МН1.1; МН1.2; МН1.3; МН1.4; МН1.6; МН1.7; МН2.1; МН2.3; МН.3.2; МН3.4; МН4.2; МН4.3; МН4.4.	МК1.1; МК1.3; МК1.4; МК2.1; МК2.4; МК2.8; МК3.2; МК4.1.
ПРН-5	Самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.	МН1.1; МН1.2; МН1.3; МН1.4; МН1.6; МН1.7; МН2.1; МН2.3; МН.3.2; МН3.4; МН4.2; МН4.3; МН4.4.	МК1.1; МК1.3; МК1.4; МК2.1; МК2.4; МК2.8; МК3.2; МК4.1.
ПРН-6	Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, вміння дотримуватися процедури дослідження	МН1.1; МН1.2; МН1.3; МН1.4; МН1.6; МН1.7; МН2.1; МН2.3; МН.3.2; МН3.4; МН4.2; МН4.3; МН4.4.	МК1.1; МК1.3; МК1.4; МК2.1; МК2.4; МК2.8; МК3.2; МК4.1.
ПРН-7	Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.	МН1.1; МН1.2; МН1.3; МН1.4; МН1.6; МН1.7; МН2.1; МН2.3; МН.3.2; МН3.4; МН4.2; МН4.3; МН4.4.	МК1.1; МК1.3; МК1.4; МК2.1; МК2.4; МК2.8; МК3.2; МК4.1.
ПРН-9	Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.	МН1.1; МН1.2; МН1.3; МН1.4; МН1.6; МН1.7; МН2.1; МН2.3; МН.3.2; МН3.4; МН4.2; МН4.3; МН4.4.	МК1.1; МК1.3; МК1.4; МК2.1; МК2.4; МК2.8; МК3.2; МК4.1.
ПРН-10	Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати,	МН1.1; МН1.2; МН1.3;	МК1.1; МК1.3; МК1.4;

Шифр	Програмні результати навчання	Методи навчання	Оцінювання
	обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культурних особливостей співрозмовника.	МН1.4; МН1.6; МН1.7; МН2.1; МН2.3; МН3.2; МН3.4; МН4.2; МН4.3; МН4.4.	МК2.1; МК2.4; МК2.8; МК3.2; МК4.1.
ПРН-12	Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів тощо, відповідно до вимог замовника.	МН1.1; МН1.2; МН1.3; МН1.4; МН1.6; МН1.7; МН2.1; МН2.3; МН3.2; МН3.4; МН4.2; МН4.3; МН4.4.	МК1.1; МК1.3; МК1.4; МК2.1; МК2.4; МК2.8; МК3.2; МК4.1.
ПРН-13	Емпатійно взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.	МН1.1; МН1.2; МН1.3; МН1.4; МН1.6; МН1.7; МН2.1; МН2.3; МН3.2; МН3.4; МН4.2; МН4.3; МН4.4.	МК1.1; МК1.3; МК1.4; МК2.1; МК2.4; МК2.8; МК3.2; МК4.1.
ВРН-7	Організувати і здійснювати заходи морально-психологічного забезпечення, профорієнтаційної роботи, професійно-психологічного добору.	МН1.1; МН1.2; МН1.3; МН1.4; МН1.6; МН1.7; МН2.1; МН2.3; МН3.2; МН3.4; МН4.2; МН4.3; МН4.4.	МК1.1; МК1.3; МК1.4; МК2.1; МК2.4; МК2.8; МК3.2; МК4.1.

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ

№ теми	Найменування тем	Кількість годин	Номери, вид занять та кількість годин					Місяці	Номери тем, занять та кількість годин	Кількість годин
			1	2	3	4	5			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Розвиток ідей самовиховання в історії людства.	4	Л2	С32				IX	Т.1/1-Л(2); Т.2/1-Пз(4); Т.3/1.- Пз(4).	10
2	Самовиховання як фактор розвитку особистості.	6	Л2	С32	Пз2			X	Т.3/2- Пз(4)Т.4/1- Пз(4); Т.5/1- Пз(4); Т.5/2- Пз(4).	16
3	Сутність процесу самопізнання як провідного компоненту самовиховання.	6	Л2	С32	Пз2			XI	Т.6/1- Пз(4); Т.6/2.- Пз(4); Т.7/1- Пз(4).	12
4	Самооцінка у структурі самовиховання та самооцінювальної діяльності особистості.	6	Л2	С32	Пз2			XII	Т.8/1- Пз(4); Дз – 4.	8
5	Регулятивні операції у самовихованні.	6	Л2	С32						
6	Феномен прокрастинації в контексті досягнення життєвого успіху особистості.	6	Л2	С32						
7	Життєва компетентність та життєвий шлях особистості.	2			Пз2					
8	Методики релаксації у системі аутогенного тренування та інших системах.	4			Пз4					
	Диференційований залік	4	Дз4							
	Всього	40	12	12	12				Всього	40

Умовні позначення: Лекція - Л, Семінарське заняття - СЗ, Практичне заняття - ПЗ,
Заняття, що обов'язкове для оцінювання – СЗ,ПЗ Диференційований залік - Дз.

Тематичний план

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми та навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	6
4 курс (напрямок підготовки – Психологія)					
IV семестр					
1			18	Розвиток ідей самовиховання в історії людства	
	1	лекція	2	<p style="text-align: center;">Самовиховання в історичному аспекті.</p> 1. Феномени «самовиховання» і «самовдосконалення» в українській народній педагогіці. 2. Історія самоосвіти та самовиховання особистості. Самовиховання як фактор розвитку особистості.	[1.1]; [1.2]; [1.3]
		семінар	2	<p style="text-align: center;">Вікові рівні самовиховання особистості та їх характеристика.</p> 1. Психологічні особливості студентського віку. 2. Характеристика особистості в ранній дорослості.	[1.1]; [1.2]; [1.3]
		індив. робота	10	Відпрацювання реферату за заданою тематикою.	
		самостійна робота	4	1. Місце і роль самоосвіти та самовиховання в педагогічних поглядах К.Д. Ушинського, М.І. Пирогова, І.І. Огієнка, Г.Г. Ващенко, С.Ф. Русової. А.С. Макаренка, В.О. Сухомлинський про формування потреби в самоосвіті та самовдосконаленні.	[1.1]; [1.2]; [1.3]; [1.4]
2			12	Самовиховання як фактор розвитку особистості.	
	1	лекція	2	<p style="text-align: center;">Феномен самовиховання та його значення в процесі розвитку особистості.</p> 1. Роль виховання у процесі самовиховання. 2. Роль самовиховання в розвитку особистості. 3. Взаємозв'язок між саморозвитком і самовихованням.	[1.1]; [1.2]; [1.3]; [1.4]

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми та навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	6
	2	практичне заняття	2	Сутність професійного самовиховання майбутніх офіцерів-прикордонників. 1.Формування вміння професійного самовиховання у курсантів. 2. Особливості професійного самовиховання майбутніх офіцерів-прикордонників.	[1.1]; [1.2]; [1.3]; [1.4]
	3	семінар	2	Взаємозв'язок механізмів професійного самовиховання і творчості курсантів. 1.Умови виникнення потреби у професійному самовихованні та самовдосконаленні. 2. Етапи самовдосконалення у процесі оволодіння навичками та вміннями.	1.1); [1.2]; [1.3]; [1.4]
		самостійна робота	6	Самовдосконалення курсантів у процесі практичної підготовки.	1.1); [1.2]; [1.3]; [1.4]
3			22	Сутність процесу самопізнання як провідного компонента самовиховання.	
	1	лекція	2	Сутнісна характеристика особистості та її психологічна структура. 1. Роль свідомості та самосвідомості в процесі самопізнання. 2. Поняття «Я-концепції».	[[1.1]; [1.2]; [1.3]; [1.4]
	2	практичне заняття	2	Саморозуміння і самопізнання 1. Основні характеристики процесу самопізнання. 2. Методи самопізнання.	[1.1]; [1.2]; [1.3]; [1.4]
	3	семінар	2	Основні теорії «Я-концепції» 1.Теорії систематизованої «Я-концепції» (А. Маслоу, К. Роджерс). 2. Основні функції теорії «Я-концепції».	[1.1]; [1.2]; [1.3]; [1.4]
		індив. робота	10	Відпрацювання реферату за заданою тематикою.	
		самостійна робота	6	1.Основні джерела розвитку самовиховання особистості. 2.Рушійні сили та механізм самовиховання.	[1.1]; [1.2]; [1.3]; [1.4]
4			22	Самооцінка у структурі самовиховання та самооцінювальної діяльності особистості	

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми та навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	6
	1	лекція	2	Суть поняття самооцінки 1.Види самооцінки та їх значення. 2. Характерні риси людей з завищеною та заниженою самооцінкою.	[1.1]; [1.2]; [1.3]; [1.4]
	2	практичне заняття	2	Правила та умови формування об'єктивної самооцінки. 1. Фактори, що впливають на формування самооцінки особистості та умови її вдосконалення. 2.Методика самооцінювальної діяльності.	[1.1]; [1.2]; [1.3]; [1.4]
		семінар	2	Методи діагностики та корекції самооцінки 1. Основні методи діагностики та корекції самооцінки. 2. Метод систематичної десенсибілізації. 3.Методи, що ґрунтуються на принципі біологічного зворотного зв'язку. Жетонний метод. Холдинг.	[1.1]; [1.2]; [1.3]; [1.4]
		індив. робота	10	Відпрацювання реферату за заданою тематикою.	
		самостійна робота	6	1. Інтегральна самооцінка особистості.	[1.1]; [1.2]; [1.3]; [1.4]
			10	Регулятивні операції у самовихованні	
	1	лекція	2	Основні процеси саморегулювання. 1. Особистість як система самоуправління. 2. Загальна характеристика регулювальних процесів	[1.1]; [1.2]; [1.3]; [1.4]
5	3	семінар	2	Роль саморегуляції в розвитку особистості. 1. Взаємозв'язок між саморозвитком і самовихованням. 2. Структура процесу самовиховання.	[1.1]; [1.2]; [1.3]; [1.4]
		самостійна робота	6	1. Модель самовиховання особистості.	[1.1]; [1.2]; [1.3]; [1.4]
6			20	Феномен прокрастинації в контексті досягнення життєвого успіху особистості.	

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми та навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	6
	2	лекція	2	Прокрастинація як феномен. 1. Розуміння прокрастинації в теоріях зарубіжних та вітчизняних вчених. 2. Причини виникнення прокрастинації.	[1.1]; [1.2]; [1.3]; [1.4]
	3	семинар	2	Зарубіжні та вітчизняні теорії прокрастинації. 1. Чинники виникнення прокрастинації. 2. Види прокрастинації. 3. Методи діагностики рівня прокрастинації у особистості.	[1.1]; [1.2]; [1.3]; [1.4]
		індивід. робота	10	Відпрацювання реферату за заданою тематикою.	Тематика рефератів
		самостійна робота	6	1. Поняття про самоактуалізацію та особистісне зростання в контексті життєздійснення	[1.1]; [1.2]; [1.3]; [1.4]
			4	Життєва компетентність та життєвий шлях особистості	[1.1]; [1.2]; [1.3]; [1.4]
7	1	практичне заняття	2	Структура життєвої компетентності особистості. 1. Підходи до вивчення життєвої компетентності особистості. 2. Життєва компетентність та психологічна компетентність: співвідношення понять. 3. Поняття про життєздійснення особисті та її життєвий шлях.	[1.1]; [1.2]; [1.3]; [1.4]
		самостійна робота	2	1. Поняття про самоактуалізацію та особистісне зростання в контексті життєздійснення. 2. Вектори життєздійснення.	[1.1]; [1.2]; [1.3]; [1.4]
			8	Методики релаксації у системі аутогенного тренування та інших системах.	
8	1	практичне заняття	4	Значення та можливості застосування релаксації у життєвих ситуаціях. 1. Стресові ситуації, їх причини, ознаки, наслідки. 2. Ситуації фрустрації, їх причини, ознаки, наслідки. 3. Медитативні вправи: зосередження на кольорі, на образі одного кольору, на образі предмета, на абстрактній ідеї, на емоційному стані, на образі іншої людини. 4. Методика релаксації в системі візуалізації: вправа для відчуття розслабленості та спокою, вправа для здобуття відчуття впевненості.	[1.1]; [1.2]; [1.3]

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми та навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	6
		самостійна робота	4	1. Прийоми самонавіювання в раціональній терапії. 2. Формули самонавіювання для підлітків та юнаків за Г. М. Ситіним.	[1.1]; [1.2]; [1.3]
Диференційований залік			4		
Разом за семестр			120		
Усього за дисципліну			120		

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Базова література

- 1.1. Пасечнікова Л.П. Формування успішної особистості: Методичні рекомендації. Донецьк: Каштан, 2011. 72 с.
- 1.2. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник. К. : Кондор, 2015. 278 с.
- 1.3. Чалдіні Г. Психологія впливу. Харків, 2017. 352 с.
- 1.4. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. К. : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.

2. Додаткова література

- 2.1. Бондарчук О.І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності : монографія. К. : Наук. світ, 2008. 318 с.
- 2.2. Бойко О.Д. Політичне маніпулювання. К.: Генеза, 2010. 432 с.
- 2.3. Волченко Л. П. Соціально-психологічні впливи та процес соціалізації особистості [Електронний ресурс]. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. № 2. С. 67-77. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2018_2_10
- 2.4. Завацький В.Ю. Вплив стратегій соціальної поведінки особистості на її здатність до антиципації. // Науковий вісник Херсонського державного університету. Випуск 4. Том 1. 2017. С. 143-147.
- 2.5. Киричук О. В. Рівні саморегуляції в системі діяльностей та сфера саморозвитку особистості // зб. мат–лів наук.-практ. конф. «Формування компетентностей обдарованої особистості в системі освіти» (м. Севастополь, 6–7 липня 2012 р.); у 2-х книгах. – Кн. 1. К. : Інститут обдарованої дитини. 2012. 600 с.
- 2.6. Сугестивні технології маніпулятивного впливу : навч. посіб. / [В.М.Петрик, М.М.Присяжнюк, Л.Ф.Компанцева та ін.] ; за заг. ред. Є.Д. Скулиша. К., 2010. 400 с.

3. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ (ІНТРАНЕТІ)

1. Модульне середовище навчання – 10.241.24.9.
2. <http://psy.knlu.kyiv.ua/diferencialna/>
3. <http://elibrary.kubg.edu.ua/14336/>
4. <http://www.psychology.cv.ua/index.php/navchalnyy-protses/dystsypliny-okr-bakalavr/71-dyferenciina-ps>
5. <http://posibnyky.vntu.edu.ua/opp/>

ОЦІНЮВАННЯ

Поточне рубіжне та підсумкове оцінювання здійснюється відповідно до положення <https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/01/polozh-otsinka-2020-12.01.-.pdf>.

ПОЛІТИКА КУРСУ («ПРАВИЛА ГРИ»)

Середовище в аудиторії є творчим, відкритим до конструктивної критики.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлені терміни. Якщо здобувач вищої освіти був відсутній на заняттях з будь-якої причини, він/вона відпрацьовують навчальні питання та завдання в часи самостійної підготовки та у встановлені викладачем терміни обов'язково звітують про опанування ними навчального матеріалу. Курсанти, які пропустили більше 30% з тих занять, де було передбачено оцінювання, одержали середньоарифметичну з поточних оцінок нижче 2,60, тобто менше 70% позитивних оцінок від загальної кількості, не відзвітували за індивідуальну та самостійну роботу, до семестрового контролю не допускаються.

У разі коли курсант не виконав умови допуску до складання семестрового контролю, завчасно, але не пізніше трьох робочих днів до складання семестрового контролю, рішенням кафедри йому встановлюється індивідуальний термін ліквідації заборгованості. Якщо курсант (слухач, студент) не ліквідує заборгованість у визначений кафедрою термін, то він вважається таким, що не виконав вимоги робочої програми навчальної дисципліни і в відомості обліку успішності, в графі «підсумкова оцінка», йому виставляється оцінка «незадовільно» за національною шкалою, 50 балів за 100-бальною шкалою і FX – за шкалою ЄКТС. При повній відсутності позитивних поточних оцінок, за визначені звітності, і не ліквідації заборгованості у визначений кафедрою термін, курсанту (слухачу, студенту) курс з навчальної дисципліни не зараховується і в графі «підсумкова оцінка», йому виставляється оцінка «недопущений» за національною шкалою, 17 балів за 100-бальною шкалою і F за шкалою ЄКТС. В такому випадку курсант (слухач, студент) представляється на засідання Вченої ради факультету, академії і йому пропонується пройти повний курс повторно. У разі відмови розглядається питання про його відрахування з академії.

Дотримання академічної доброчесності

Під час навчання учасники освітнього процесу зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності: етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.

Дотримання академічної доброчесності науково-педагогічним складом передбачає:

- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право;
- надання достовірної інформації про результати досліджень та власну педагогічну (науково-педагогічну, творчу)

діяльність;

– контроль за дотриманням академічної доброчесності здобувачами освіти.

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливим освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності.

За порушення академічної доброчесності учасники освітнього процесу закладу вищої освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності.

Нормативно-правове забезпечення: <https://nadpsu.edu.ua/osvita/normatyvno-pravove-zabezpechennia/>.

Додаток А
Методи навчання та методи контролю навчальних досягнень

Шифр	Метод навчання
1. Традиційні методи навчання	
МН 1.1	Усне викладення навчального матеріалу (<i>розповідь, пояснення, лекція</i>)
МН 1.2	Обговорення матеріалу, що вивчається (<i>бесіда, дискусія, брифінг, диспут</i>)
МН 1.3	Наочні методи (<i>ілюстрація, демонстрація</i>)
МН 1.4	Практичні методи (<i>лабораторна робота, практична робота, пробні справи, творчі справи, усні справи, практичні справи, графічні справи, технічні справи</i>)
МН 1.5	Методи самостійного та індивідуального навчання (<i>рецептивний, репродуктивний, евристичний, дослідницький</i>)
2. Активні методи навчання	
МН 2.1	Ігрові (<i>професійні ігри, професійний тренінг</i>)
МН 2.2	Неігрові (<i>аналіз конкретної ситуації, круглий стіл, навчання через науково-дослідну роботу</i>)
МН 2.3	Неімітаційні (<i>групова дискусія, індивідуальні практикуми, метод ХОБО», активні види лекційних і семінарських занять</i>)
3. Інтерактивні методи навчання	
МН 3.1	Інтерактивні методи в малих групах
МН 3.2	Інтерактивні методи в великих групах
МН 3.3	Інтерактивні методи під час самостійної роботи

Шифр	Метод контролю навчальних досягнень
1. Попередній контроль	
МК 1.1	Вибірковий усний
МК 1.2	Фронтальний письмовий
МК 1.3	Фронтальний тестовий
МК 1.4	Фронтальний проблемний
МК 1.5	Виконання нормативу
МК 1.6	Виконання справи
2. Поточний контроль	
МК 2.1	Вибірковий усний
МК 2.2	Колоквіум
МК 2.3	Контрольна робота
МК 2.4	Тестування
МК 2.5	Захист звіту з лабораторної роботи
МК 2.6	Захист звіту з практичної роботи
МК 2.7	Індивідуальна розрахункова робота
МК 2.8	Реферат
МК 2.9	Виконання нормативу
МК 2.10	Виконання справи
3. Рубіжний контроль	
МК 3.1	Фронтальний письмовий
МК 3.2	Фронтальний тестовий
МК 3.3	Фронтальний проблемний
МК 3.4	Виконання нормативу
МК 3.5	Виконання справи
4. Підсумковий контроль	
МК 4.1	Усний
МК 4.2	Письмовий
МК 4.3	Тестовий
МК 4.4	Проблемний
МК 4.5	Практичний