

Силабус курсу:

ПСИХОЛОГІЯ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ



Ступінь вищої освіти:	магістр
Спеціальність:	011 «Освітні, педагогічні науки»
Рік підготовки:	1
Семестр викладання:	весняний
Кількість кредитів ЄКТС:	5
Мова(-и) викладання:	українська
Вид семестрового контролю	залік

Автор курсу та лектор:

д.пс.н., проф., Антоненко Т.Л.

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

професор кафедри педагогіки

посада

tl.antonenko@gmail.com

електронна адреса

+38-0990520513

телефон

месенджер

ЛК 321, за

розкладом

консультації

Анотація навчального курсу

Цілі вивчення курсу:

Метою викладання дисципліни є формування цілісного уявлення про внутрішні стимули саморозвитку особистості, розвитку навичок самопізнання, психологічної саморегуляції.

Предметом дисципліни «Психологія саморозвитку» є закономірності становлення і функціонування людини (особистості) як суб'єкта власного розвитку. Саморозвиток розглядається як особлива форма розвитку, при якій на перший план висуваються самодетермінованість і самокерованість якісних індивідних і особистісних перетворень, що досягають повноти свого здійснення. Потреба в саморозвитку, самоактуалізації є основна складова зрілої особистості. Прагнення до саморозвитку - це процес реалізації людиною протягом усього життя свого потенціалу з метою стати повноцінно функціонуючою особистістю.

Завдання дисципліни: розкрити роль самопізнання в різних наукових напрямках; вивчити сфери і галузі самопізнання і саморозвитку; розкрити характеристики Я-концепції; розглянути загальні характеристики саморозвитку як процесу; формувати у студентів здатність оцінити свої можливості на основі аналізу матеріалів самопізнання і вимог навчальної, а також майбутньої професійної діяльності; формувати у студентів

Результати навчання:	<p>вміння коригувати саморозвиток, правильно вибирати стратегію особистісного і професійного зростання.</p> <p>Знати: основні теоретичні положення основ самопізнання і саморозвитку; значення самопізнання та саморозвитку в житті людини; способи самопізнання і саморозвитку особистості; образ актуального і перспективного уявлення про себе як суб'єкта навчальної діяльності на основі самопізнання і адекватної самооцінки; основні практичні методи дослідження самосвідомості, індивідуальності людини.</p> <p>Вміти: відбирати методи самопізнання і саморозвитку; визначати бар'єри саморозвитку; організовувати оптимальний напрямок професійного саморозвитку особистості.</p>
Передумови до початку вивчення:	<p>Для опанування дисципліни «Психологія саморозвитку» студенти повинні мати знання з дисциплін «Основи загальної психології», «Вікової психології».</p>

Мета курсу (набуті компетентності)

- ФК10. Здатність до самоосвіти, професійного та особистісного розвитку протягом життя;
- ПРН7. **Уміння (УМ)** Розвивати та удосконалювати педагогічну техніку, педагогічні здібності та професійні й особистісні якості; формувати свій позитивний професійний імідж;
- ПРН11. **Автономія і відповідальність (АіВ)** Визначати індивідуальну освітню траєкторію особистісного зростання та професійного становлення майбутнього фахівця;

Структура курсу

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1.	Психологічні аспекти вивчення особистості	2/0/2	Основні модуси індивідуума: індивід, суб'єкт, особистість, індивідуальність. Типологія особистості. Характер особистості. Види і рівні розвитку здібностей. Спрямованість особистості.	Участь в обговоренні Індивідуальні завдання
2.	Сутнісна характеристика теорій особистості.	2/0/2	Трактування поняття «особистість» в психології. Поняття «особистість» в класичному психоаналізі З. Фрейда, аналітичній психології К. Юнга, індивідуальній психології А. Адлера. гуманістичній теорії особистості. Вітчизняні концепції особистості.	Участь в обговоренні Індивідуальні завдання
3.	Сутнісна характеристика і структура свідомості і самосвідомості.	2/0/2	Сутність свідомості. Структурна модель самосвідомості. Елементи ідентичності: екзистенціальне «Я» (саморегуляція і самоконтроль), категоріальне «Я» (самопізнання і самооцінка), пережите «Я» (самовідчуття). Механізми формування мотивації. Функція волі в процесі саморозвитку особистості.	Участь в обговоренні Індивідуальні завдання
4.	Загальна характеристика самопізнання	2/0/2	Самопізнання як структурний компонент самосвідомості людини. Структура «Я-концепції». Вікно Джохарі. Домінанта і установка. Ідентифікація та рефлексія як механізми самопізнання. Способи самопізнання.	Участь в обговоренні Індивідуальні завдання
5.	Сутність саморозвитку та основні його характеристики.	2/0/2	Основні характеристики та загальні закономірності саморозвитку людини. Картина світу особистості. Міфологічний механізм самопроекування особистості. Життєвий сценарій, життєві завдання особистості. Самоприйняття і самопрогнозування як механізми саморозвитку.	Участь в обговоренні Індивідуальні завдання
6.	Форми саморозвитку	2/0/2	Рушійні сили саморозвитку особистості. Інтелектуальні можливості та особистісний зріст. Самоствердження. Самовдосконалення. Самоактуалізація. Саморегуляція. Бар'єри саморозвитку.	Участь в обговоренні Індивідуальні завдання
7.	Формування культури самоосвіти та	2/0/2	Самоосвіта та самовиховання як засоби саморозвитку. Проблеми формування	Участь в обговоренні

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
	самовиховання особистості		культури самовиховання особистості. Специфічні психологічні засоби саморозвитку. Психотехніки, спрямовані на допомогу у вирішенні проблем саморозвитку.	Індивідуальні завдання

Рекомендована література

Базова

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. — М., 1995.
2. Ассаджоли Р. Психосинтез: Теория и практика. — М., 1994.
3. Ахмедов Т.Н., Жидко М.Е. Психотерапия в особых состояниях сознания. — М., 2001.
4. Бенджамін Гарді Не примушуй себе. Альтернатива силі волі. – Київ: Наш формат. – 2019. – 200с.
5. Березина Т. Н. Многомерная психика: Внутренний мир личности. — М., 2001.
6. Бернс Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание. — М., 1986.
7. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Э. Берн; [пер. с англ.]. – Екатеринбург: Литур, 2001. – 576 с.
8. Бех І. Д. Від волі до особистості. - К.: Україна-Юта, 1995. - 207 с.
9. Василюк Ф.Е. Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования). – М.: Смысл, 2005. – 191 с.
10. Джемс У. Психология. — М., 1991.
11. Джонс Э. Жизнь и творения Зигмунда Фрейда. — М., 1997.
12. Емі Морін 13 звичок, яких позбулися сильні духом люди. – Київ: Фабула. – 2018. – 288с.
13. Психологія саморозвитку особистості: збірник наукових праць [Електронний документ] / за ред. Н.В. Чепелевої, Я.Ф. Андреевої. – Чернівці – Київ, 2016. – 284 с.
14. Крайг Г. Психология развития. - СПб: Питер, 2003. - 992с.
15. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці [Текст] : монографія / С. Б. Кузікова ; Сум. держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка — Суми : МақДен, 2012. — 410 с
16. Личность: внутренний мир и саморегуляция: Идеи, концепции, взгляды. - СПб., 1996.
17. Лозовий В., Сідак Л. Саморозвиток особистості у філософській рефлексії та соціальній практиці. – К., 2006. – 256с.
18. Мадди С.Р. Теории личности: сравнительный анализ. – СПб.: «Речь», 2002. – 539 с.
19. Маралов В. Г. Психология саморазвития: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 320 с.
20. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. — СПб., 1997.
21. Мистецтво життєтворчості особистості: Наук.-метод. посібник: У 2 ч. / Ред. рада: В. М. Доній (голова), Г. М. Несен (заст. голови), Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков (керівники авторського колективу) та ін. – К., 1997. – Ч. 1: Теорія і технологія життєтворчості. – 392 с.
22. Низовских Н.А. Человек как автор самого себя: психосемантическое исследование жизненных принципов в структуре саморазвивающейся личности. М.: Смысл, 2007.
23. Никитин Е. П., Харламенкова Н. Е. Феномен человеческого самоутверждения. - СПб., 2000.
24. Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы,
25. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. — М., 1987.

26. Перлз Ф. Опыт психологии самопознания. — М., 1993.
27. Пітерсон Джордан «12 правил життя. Як перемогти хаос». — Київ: Наш формат. — 2019. -311с.
28. Проблеми саморозвитку особистості в сучасному українському соціумі : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (21 берез. 2019 р.) / НЮУ ім. Ярослава Мудрого. — Харків : Право, 2019. — 126 с.
29. Психология самосознания: Хрестоматия. — Самара, 2000.
30. Рейнуотер Д. Это в ваших силах: Как стать собственным психотерапевтом. — М., 1993.
31. Робертсон Р. Введение в психологию Юнга. — Ростов н/Д, 1999.
32. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М., 1994.
33. Сапогова Е.Е. Территория взрослости: Горизонты саморазвития во взрослом возрасте. М.: Генезис, 2016.
34. Сидоренко Е. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. — СПб., 2000.
35. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Психология развития человека. — М., 2000.
36. Стивен Джозеф Аутентичность: Как быть собой . — М. - «Альпина Паблишер», 2017.
37. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. — М., 1995.
38. Франкл В. Психотерапия на практике. — СПб., 1999.
39. Франкл В. Человек в поисках смысла. — М., 1990.
40. Фрейд З. Психология бессознательного. — М., 1989.
41. Хьел Л., Зиглер Д. Теории личности / Хьел Л., Зиглер Д. — [3-е изд.]. — СПб.: Питер, 2007. — 607 с
42. Цукерман Г. А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. — М., 1995.
43. Чудновский В.Э. Смысл жизни и судьба. — М., 1997.
44. Шрайнер К. Как снять стресс. — М., 1993.
45. Щукина М.А. Психология саморазвития личности. СПб.: Санкт-Петербургский университет, 2015.
46. Энциклопедия практического самопознания. — М., 1994.
47. Эриксон Э. Идентичность: Юность, кризис. — М., 1996.
48. Юнг К. Приближаясь к бессознательному // Глобальные проблемы и общечеловеческие ценности. — М., 1990.

Допоміжна

1. Адлер А. Понять природу человека. — СПб., Академический проект, 1997.
2. Амонашвили Ш. А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса / Ш. А. Амонашвили. — Минск : Университетское, 1990. — 560 с.
3. Бех І. Д. Виховання особистості : підруч. / І. Д. Бех. — К. : Либідь, 2008. — 848 с.
4. Бодалев А. А. Психология о личности. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988.
5. Боришевський М. Дорога до себе від основ суб'єктивності довершення духовності: монографія. - К.: Академкнига, 2010. - 416 с.
6. Варій М. И. Психологія особистості: Навчальний посібник. - К.: Центр учбової літератури, 2008. - 592 с.
7. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. - М., 1988. -С. 281-310.
8. Гріньова О. Вплив рефлексії на проектування життєвого шляху особистості // Педагогіка і психологія професійної освіти. — 2016. - № 4. — С.12-15.
9. Гроф Станіслав. Психологія майбутнього: уроки з сучасних досліджень свідомості / С. Гроф. Львів : Афіна, 2015. 328 с.
10. Гусева Т. И. Психология личности. - Ростов н/Д:Феникс, 2004. - 160 с.
11. Джордан Пітерсон «12 правил життя. Як перемогти хаос». - . — Київ: Наш формат. — 2019. — 320с.

12. Емі Морін 13 звичок, яких позбулися сильні духом люди. – Київ: Фабула. – 2018. – 288с.
13. Життєві кризи особистості: Наук.-методичний посібник: У 2 ч. / Ред. рада: В. М. Доній (голова), Г. М. Несен (заст. голови), Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков (керівники авторського колективу) та ін. – К.: ІЗМН, 1998. – Ч. 1: Психологія життєвих криз особистості.– 384 с.
14. Загальна психологія: підручник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук, Т.М. Лисянська. – К.: Либідь, 2005. – 464 с.
15. Загальна психологія: підручник / С.Д. Максименко, В.О. Зайчук, В.В. Клименко, В.О. Соловієнко. – К.: Форум, 2000. – 543 с.
16. Кириленко Т.С., Льошенко О.А. Психологія самопізнання. Київ: КНУ, 2015. - 191 с.
17. Кон И. С. В поисках себя: Личность и её самосознание. – М.: Политиздат, 1987. – 350 с.
18. Левитин К. Е. Личностью не рождаются. – М.: Наука, 1990.
19. Лейнг Рональд Разделенное Я. – К.: Государственная библиотека Украины для юношества, 1995. – 320 с.
20. Ліфарєва, Н.В. Психологія особистості [Текст] : навч. посібник для студ. вnz / Н.В. Ліфарєва / Дніпропетр. ун-т екон. та права. – К.: ЦНЛ, 2003. – 238 с.
21. Максименко, С.Д. Загальна психологія: навч. посібник / С.Д. Максименко / М-во освіти і науки України, Нац. мед. ун-т ім. О.О. Богомольця. – 2-ге вид., переробл. та допов. – К.: Центр навч. л-ри, 2004. – 272 с.
22. [Маслоу А. Х. Мотивация и личность: учебник](#) - Москва: Директ-Медиа, 2008.
23. Мид М. Культура и мир детства: Избр. Произведения / Мид М. – М.: Наука, 1988. – 482 с.
24. Нельга О. В. Теорія етносу: Курс лекцій.— К.: Тандем, 1997.— 368 с.
25. Немов Р.С. Психология в 3-т., М., 1995.- Т.1.
26. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – С-Пб.: Речь, 2001. – 507 с.
27. Проблеми психологічної герменевтики / [Чепелева Н.В., Титаренко Т.М., Смутьсон М.Л. та ін.]; За ред. Н.В. Чепелевої; Ін-т психології ім. Г.К.Костюка АПН України. – К.: Міленіум, 2004. – 400 с.
28. Психология личности в трудах зарубежных психологов / Сост. И общая редакция А.А. Реана. – СПб.: Питер, 2000. – 320с. – (Серия «Хрестоматия по психологии»).
29. Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. И общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – 480с. – (Серия «Хрестоматия по психологии»).
30. Психология личности. Тексты. /Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер. – М., 1992.
31. Психология самосознания. Хрестоматия. - Самара: Бахрах-М, 2000.- 672 с.
32. Психологічний словник. / Ред. В.І.Войтка.- К.: Вища школа.- 1982. -215 с.
33. Психологія особистості. Словник-довідник / За ред. П.П.Горностая і Т.М.Титаренко.- Київ «Рута» - 2001. - 319 с.
34. Психологія саморозвитку особистості: збірник наукових праць [Електронний документ] / за ред. Н.В. Чепелевої, Я.Ф. Андреєвої. – Чернівці – Київ, 2016. –284 с.
35. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Райс Ф. – СПб.: Питер, 2000. – 624 с.
36. Роджерс К. Измерение изменений в «Я» // Психология самосознания. – Самара: Издат. Дом «Бахрах-М», 2003. – С. 447 – 459.
37. Самосознание и защитные механизмы личности: Хрестоматия. – Самара: БАХРАХ-М, 2003. – 656 с.
38. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 214 с.
39. Стюарт Й., Джойнс В. Основи ТА: Транзакційний аналіз / Стюарт Й., Джойнс В.; [пер. з англ.]. – К.: ФАДА, ЛТД, 2002. – 393 с.

40. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 374 с.
41. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. / М.: Педагогика, 1993. – 144 с.
42. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / Фрейд З. – М.: СГУ, 2000. – 669 с.
43. Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений / Сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М.Г. Ярошевский. – М.: Просвещение, 1989. – 448 с.
44. Хорні К. Самоаналіз. Психологія жінки. Нові шляхи в психоаналізі. СПб., 2002. - 425 с.
45. Юнг К.Г. Аналитическая психология. Теория и практика. / Пер. с нем. – М.: Канон, 1994. – 320 с.
46. Юнг К.Г. Архетип и символ. -М.: Ренессанс, 1991. - 276 с.
47. Юнг К.-Г. Душа и миф: шесть архетипов / Юнг К.-Г.; [пер. с англ.]. – К.: Порт-Рояль, 1997. – 384 с.

Методичне забезпечення

1. Методичні вказівки до семінарських, практичних занять та самостійної роботи з дисципліни «Психологія саморозвитку особистості» (для магістрантів денної форми навчання за спеціальністю 011 «Освітні, педагогічні науки») / Укл.: Т.Л. Антоненко. – Северодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. – 48 с.
2. Методичні вказівки до семінарських, практичних занять та самостійної роботи з дисципліни «Психологія саморозвитку особистості» (для магістрантів заочної форми навчання за спеціальністю 011 «Освітні, педагогічні науки») / Укл.: Т.Л. Антоненко. – Северодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. – 45 с.

Оцінювання курсу

Розподіл балів, які отримують студенти
денної форми навчання

Інструменти і завдання	Кількість балів
Участь в обговоренні	42
Завдання до самостійної роботи	38
Залік	20
Разом	100

Розподіл балів, які отримують студенти
заочної форми навчання

Виконання семінарських (практичних) завдань	10
Самостійна робота	65
Залік	25
Усього	100 балів

Шкала оцінювання студентів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		

64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Політика курсу

Плагіат та академічна доброчесність:

Студент може пройти певні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документу про проходження курсу студенту можуть бути перезараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання.

Під час виконання завдань студент має дотримуватись політики академічної доброчесності. Запозичення мають бути оформлені відповідними посиланнями. Списування є забороненим.

Завдання і заняття:

Всі завдання, передбачені програмою курсу мають бути виконані своєчасно і оцінені в спосіб, зазначений вище. Аудиторні заняття мають відвідуватись регулярно. Пропущені заняття (з будь-яких причин) мають бути відпрацьовані з отриманням відповідної оцінки не пізніше останнього тижня поточного семестру. В разі поважної причини (хвороба, академічна мобільність тощо) терміни можуть бути збільшені за письмовим дозволом декана.

Поведінка в аудиторії:

На заняття студенти вчасно приходять до аудиторії відповідно до діючого розкладу та обов'язково мають дотримуватися вимог техніки безпеки.

Під час занять студенти:

- не вживають їжу та жувальну гумку;
- не залишають аудиторію без дозволу викладача;
- не заважають викладачу проводити заняття.

Під час контролю знань студенти:

- є підготовленими відповідно до вимог даного курсу;
- розраховують тільки на власні знання (не шукають інші джерела інформації або «допомоги» інших осіб);
- не заважають іншим;
- виконують усі вимоги викладачів щодо контролю знань.