Додаток 1

до Положення про формування силабусів

навчальних дисциплін СНУ ім. В. Даля,

затвердженого наказом ректора

СНУ ім. В. Даля 03.02.2020 № 14/1-01

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Силабус курсу: | |  |
| **ПСИХОЛОГІЯ САМОРОЗВИТКУ** | |
| ***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 | |

Додаток 2

до Положення про формування силабусів

навчальних дисциплін СНУ ім. В. Даля,

затвердженого наказом ректора

СНУ ім. В. Даля 03.02.2020 № 14/1-01

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***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 |  | +38-0990520513 |  |  | |  | ЛК 321, за розкладом |
| електронна адреса |  | телефон |  | месенджер | |  | консультації |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Викладач лабораторних занять:\**** | | | | |  | | |
|  | | | | | | | |
| вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім’я та по-батькові | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| посада | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| електронна адреса |  | телефон |  | месенджер | |  | консультації |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Викладач практичних занять:\**** | | | | |  | | |
| 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 |  | +38-0990520513 |  |  | |  | ЛК 321, за розкладом |
| електронна адреса |  | телефон |  | месенджер | |  | консультації |

\* *– 1) дані підрозділи вносяться до силабусу в разі, якщо практичні та (або) лабораторні заняття проводить інший викладач, котрий не є автором курсу та лектором; 2) припустимо змінювати назву підрозділу на* ***«Викладач лабораторних та практичних занять:»****, якщо лабораторні та практичні заняття проводить один викладач, котрий не є автором курсу та лектором.*

Додаток 3

до Положення про формування силабусів

навчальних дисциплін СНУ ім. В. Даля,

затвердженого наказом ректора

СНУ ім. В. Даля 03.02.2020 № 14/1-01

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

Додаток 4

до Положення про формування силабусів

навчальних дисциплін СНУ ім. В. Даля,

затвердженого наказом ректора

СНУ ім. В. Даля 03.02.2020 № 14/1-01

**Мета курсу (набуті компетентності)**

В наслідок вивчення даного навчального курсу здобувач вищої освіти набуде наступних компетентностей:

* здатність до самоорганізації та самоосвіти;
* здатність проектувати траєкторії свого професійного зростання і особистісного розвитку

Додаток 5

до Положення про формування силабусів

навчальних дисциплін СНУ ім. В. Даля,

затвердженого наказом ректора

СНУ ім. В. Даля 03.02.2020 № 14/1-01

**Структура курсу**

| № | Тема | Години (Л/ЛБ/ПЗ) | Стислий зміст | Інструменти і завдання |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
|  | Сутнісна характеристика теорій особистості. | 2/0/2 | Трактування поняття «особистість» Г. Олпортом. Поняття «особистість» класичному психоаналізі З. Фройда, аналітичної психології К. Юнга, індивідуальній психології А. Адлера. гуманістичній теорії особистості. Вітчизняні концепції особистості. | Участь в обговоренні  Індивідуальні завдання |
|  | 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.](#_TOC_250041) Функція волі в процесі саморозвитку особистості. | Участь в обговоренні  Індивідуальні завдання |
|  | 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 |
|  | Сутність саморозвитку і його основні характеристики. | 2/0/2 | Образ світу і внутрішній світ особистості. Поняття «розвиток» в психології. Виміри розвитку особистості.  Міфологічний механізм самопроектування особистості. Самоприйняття і самопрогнозуання як механізм саморозвитку. | Участь в обговоренні  Індивідуальні завдання |
|  | Форми саморозвитку | 2/0/2 | Рушійні сили саморозвитку особистості. Інтелектуальні можливості і особистісний зріст. Самоствердження. Самовдосконалення. Самоактуалізація. Саморегуляція. Бар'єри саморозвитку. | Участь в обговоренні  Індивідуальні завдання |
|  | Формування культури самовиховання особистості | 2/0/2 | Самовиховання як засіб саморозвитку. Культура самовиховання особистості. Проблеми формування культури самовиховання особистості. Техніки саморозвитку. Психотехніки, спрямовані на допомогу у вирішенні проблем саморозвитку. | Участь в обговоренні  Індивідуальні завдання |

Додаток 6

до Положення про формування силабусів

навчальних дисциплін СНУ ім. В. Даля,

затвердженого наказом ректора

СНУ ім. В. Даля 03.02.2020 № 14/1-01

**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.
5. Березина Т. Н. Многомерная психика: Внутренний мир личности. — М., 2001.
6. Бернс Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание. — М., 1986.
7. Джемс У. Психология. — М., 1991.
8. Джонс Э. Жизнь и творения Зигмунда Фрейда. — М., 1997.
9. Емі Морін13 звичок, яких позбулися сильні духом люди. – Київ: Фабула. – 2018.
10. Психологія саморозвитку особистості: збірник наукових праць [Електронний документ] / за ред.. Н.В. Чепелєвої, Я.Ф. Андреєвої. – Чернівці – Київ, 2016. –284 с.
11. Крайг Г. Психология развития. - СПб:Питер, 2003. - 992с.
12. 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 : МакДен, 2012. — 410 с
13. Личность: внутренний мир и саморегуляция: Идеи, концепции, взгляды. - СПб., 1996.
14. Лозовий В., Сідак Л. Саморозвиток особистості у філософській рефлексії та соціальній практиці. – К., 2006. – 256с.
15. Мадди С.Р. Теории личности: сравнительный анализ. – СПб.: «Речь», 2002. – 539 с.
16. МараловВ. 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.
17. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. — СПб., 1997.
18. Низовских Н.А. Человек как автор самого себя: психосемантическое исследование жизненных принципов в структуре саморазвивающейся личности. М.: Смысл, 2007.
19. Никитин Е. П., Харламенкова Н. Е. Феномен человеческого самоутверждения. - СПб., 2000.
20. Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы,
21. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. — М., 1987.
22. Перлз Ф. Опыт психологии самопознания. — М., 1993.
23. Пітерсон Джордан «12 правил життя. Як перемогти хаос». – Київ: Наш формат. – 2019. -311с.
24. 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.
25. Психология самосознания: Хрестоматия. — Самара, 2000.
26. Рейнуотер Д. Это в ваших силах: Как стать собственным психотерапевтом. — М., 1993.
27. Робертсон Р. Введение в психологию Юнга. — Ростов н/Д, 1999.
28. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М., 1994.
29. Сидоренко Е. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. — СПб., 2000.
30. Слободчиков В. .И., Исаев Е. И. Психология развития человека. — М., 2000.
31. Стивен Джозеф Аутентичность: Как быть собой . – М.  - «Альпина Паблишер», 2017.
32. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. — М., 1995.
33. Франкл В. Психотерапия на практике. — СПб., 1999.
34. Франкл В. Человек в поисках смысла. — М., 1990.
35. Фрейд 3. Психология бессознательного. — М., 1989.
36. Цукерман Г. А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. — М., 1995.
37. Чудновский В.Э. Смысл жизни и судьба. — М., 1997.
38. Шрайнер К. Как снять стресс. — М., 1993.
39. Энциклопедия практического самопознания. — М., 1994.
40. Эриксон Э. Идентичность: Юность, кризис. — М., 1996.
41. Юнг К. Приближаясь к бессознательному // Глобальные проблемы и общечеловеческие ценности. — М., 1990.

**Методичне забезпечення**

Конспект лекцій

Додаток 7

до Положення про формування силабусів

навчальних дисциплін СНУ ім. В. Даля,

затвердженого наказом ректора

СНУ ім. В. Даля 03.02.2020 № 14/1-01

**Оцінювання курсу**

За повністю виконані завдання студент може отримати визначену кількість балів:

|  |  |
| --- | --- |
| Інструменти і завдання | Кількість балів |
| Участь в обговоренні | 42 |
| Практичне завдання | 23 |
| Тест | 15 |
| Залік | 20 |
| **Разом** | **100** |

**Шкала оцінювання студентів**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сума балів за всі види навчальної діяльності | ОцінкаECTS | Оцінка за національною шкалою | |
| для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |
| 90 – 100 | А | відмінно | зараховано |
| 82-89 | В | добре |
| 74-81 | С |
| 64-73 | D | задовільно |
| 60-63 | Е |
| 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 |

Додаток 8

до Положення про формування силабусів

навчальних дисциплін СНУ ім. В. Даля,

затвердженого наказом ректора

СНУ ім. В. Даля 03.02.2020 № 14/1-01

**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. |

**АРКУШ ОЗНАЙОМЛЕННЯ**

|  |
| --- |
| Ідентифікаційні ознаки документа (назва, дата впровадження тощо) |
| **Положення про формування силабусів навчальних дисциплін СНУ ім. В. Даля**  **Редакція 2020-01, без змін**  **Введено в дію 03.02.2020** |

З положенням ознайомлений (-а) та зобов’язуюсь виконувати:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | посада | П.І.Б | Дата ознайомлення | Підпис про ознайомлення |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | посада | П.І.Б | Дата ознайомлення | Підпис про ознайомлення |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |