

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**«ОСНОВИ САМОПІЗНАННЯ ТА САМОРОЗВИТКУ
ОСОБИСТОСТІ»**

053 – Психологія

Київ – 2020

Розробник: Коробка Лариса Миколаївна, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, завідувач лабораторії психології мас і спільнот

Рецензент: Горбань Г.О., доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології Запорізького національного університету.

Робочу програму схвалено на засіданні вченої ради Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

Протокол від «26» травня 2016 року № 07/16

Робочу програму оновлено та схвалено на засіданні вченої ради Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

Протокол від «16» січня 2020 року № 01/20

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Мета навчальної дисципліни – оволодіння аспірантами 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 підвищенню самоефективності.

З метою максимальної ефективності навчання, його продуктивності і наближення до індивідуальних потреб здобувачів третього 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 аспірантами поставлених завдань.

Основні завдання навчальної дисципліни «Основи самопізнання та саморозвитку особистості»:

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 аспірант 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 аспірант повинен вміти:

- використовувати отримані знання для послідовного самопізнання;
- сприяння особистісному та професійному зростанню;
- досліджувати себе, свої здібності (зокрема лідерські);
- проводити аналіз власних можливостей успішної самореалізації;

- здійснювати аналіз ресурсного потенціалу та сприяти його реалізації;
- компетентно сприяти особистісному і професійному розвитку інших у процесі *діалогового спілкування*;
- реалізовувати здатність до саморозвитку і самовдосконалення протягом життя;
- брати на себе соціальну відповідальність за результати прийнятих рішень та за навчання інших.

Компетенції, що формуються:

1. Здатність розроблення та реалізація проектів, включаючи власні дослідження;
2. Здатність забезпечувати безперервний саморозвиток і самовдосконалення, відповідальність за розвиток інших;
3. Здатність слідувати етичним і правовим нормам у професійній діяльності;
4. Здатність використовувати адекватні методи ефективної взаємодії з представниками різних груп (соціальних, культурних і професійних);
5. Здатність працювати в команді, формувати позитивні відношення з колегами;
6. Здатність здійснювати професійну та особистісну самоосвіту, проектування подальшого освітнього маршруту і професійної кар'єри, участь в дослідно-експериментальній роботі;
7. Здатність використовувати особливості соціально психологічних явищ в управлінні;
8. Здатність враховувати особливості загально-соціальних процесів при організації роботи та керуванні;
9. Здатність виявляти психологічні закономірності поведінки та діяльності особистості у соціальному середовищі;
10. Здатність досліджувати соціальні особливості і якості особистості як суб'єкта соціальних стосунків і відносин;
11. Здатність виявляти умови та механізми виникнення відхилень у процесі розвитку особистості.

Місце в структурно-логічній схемі спеціальності. Навчальна дисципліна «Основи самопізнання та саморозвитку особистості» є *вибірковою* дисципліною циклу підготовки аспірантів з психології, що тісно пов'язана із загальною та соціальною психологією тощо.

Вивчення дисципліни «Основи самопізнання та саморозвитку особистості» передбачено навчальним планом у першому семестрі.

Загальний обсяг курсу – 60 годин, з яких 10 годин лекцій, 10 годин практичних занять, на самостійну роботу відводиться 40 годин. Завершується вивчення курсу заліком.

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

**СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-професійний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів – 2	Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»	Дисципліна вільного вибору аспіранта	
	Напрямок підготовки 053 «Психологія»		
Модулів – 1	Спеціальність	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2		1-й	
		Семестр	
Загальна кількість годин – 60		2-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи аспіранта – 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: доктор філософії з психології	Лекції	
		10 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		10 год.	6 год.
		Лабораторні	
		Самостійна робота	
		40 год.	48 год.
		Модульний контроль	
		2 год.	2 год.
		Семестровий контроль	
		2 год.	2 год.
		Вид контролю:	
залік	залік		

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ З № / п	Назва теми	Кількість годин							
		Разом	Аудиторні	лекцій	практичні заняття	семінарських	Самостійна робота	Модульний контроль	Семестровий контроль
2-й семестр									
Змістовий модуль 1. Загальна характеристика самопізнання									
1.	Тема 1. Самопізнання як структурний компонент самосвідомості	12/13	4/3	2/2	2/1		8/10		
2.	Тема 2. Механізми та бар'єри самопізнання	12/12	4/2	2/1	2/1		8/10		
3.	Разом за змістовим модулем 1	24/25	8/5	4/3	4/2		16/20		
Змістовий модуль 2. Загальна характеристика саморозвитку									
4.	Тема 3. Саморозвиток як процес та його механізми	12/13	4/3	2/1	2/2		8/10		
5.	Тема 4. Професійне самопізнання та саморозвиток особистості психолога	12/10	4/2	2/1	2/1		8/8		
6.	Тема 5. Саморегуляція психічних станів та життєстійкість особистості	10/10	4/2	2/1	2/1		6/8		
7.	Разом за змістовим модулем 2	34/33	12/7	6/3	6/4		22/26		
									2/2
	<i>Разом за семестр</i>	60/60	20/12	10/6	10/6		38/46		2/2
	<i>Всього за навчальним планом</i>	60/60	20/12	10/6	10/6		38/46		2/2

III. ПРОГРАМА

Змістовий модуль 1. Загальна характеристика самопізнання

Леція 1. Самопізнання як структурний компонент самосвідомості (2 год.)

Актуальність цілі та задачі курсу. Поняття самопізнання, його значення у житті людини, області самопізнання. Самопізнання як структурний компонент самосвідомості. Самопізнання як процес: мета, мотиви, засоби, результати.

Семінарсько-практичне заняття №1 (2 год.).

Теоретичні питання:

1. Розкрити сутність самопізнання як структурного компоненту самосвідомості.
2. Охарактеризувати мету, мотиви, засоби та результати самопізнання.

Практичні завдання:

Мета: створення умов для самопізнання Я-концепції та саморозкриття; виявлення уявлень про власне Я та осмислення особистої Я-концепції.

1. Знайомство та налагодження психологічного контакту з кожним учасником. Обговорення та прийняття норм тренінгової роботи.
2. Дослідження образу «Я», визначення особистісних характеристик, які задовільняють, та тих, які потребують корекції та розвитку.
3. Дискусія – «Значення самопізнання для саморозвитку особистості та досягнення життєвого успіху».
4. Підведення підсумків роботи.

Самостійна робота (6 год.):

1. Опрацювати літературу та дати визначення понять: самопізнання, засоби та результати самопізнання.
2. Проаналізувати думки авторів відносно формування «Я-концепції» особистості.

Література:

1. Бердяєв Н. А. Самопознание – М. : Хранитель, 2010. – 448 с.
2. Бернс Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание / Р. Бернс. – М. : Педагогика, 1986. – 421 с.
3. Бернс Р. Что такое Я-концепция // Психология самосознания / Р. Бернс : хрестоматия. – Самара : Бахрах – М., 2003. – С. 333-393.
4. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади – К.: Либідь, 2003.– 280 с.
5. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-практичні засади – К. : Либідь, 2003.– 344 с.

6. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: навчальний посібник / О.Є. Гуменюк – Тернопіль : Економічна думка, 2004. – 310 с.
7. Кочубейник О. М. Культурний еталон буття особистості та його вплив на Я-концепцію / О. М. Кочубейник // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України за ред. Максименка С. Д. – К. : Волинські обереги. – 2000. – Т. 2. – Ч. 3. – С.42-48.
8. Марцинковская Т. Д. «Образ Я» в современном мире : константы и трансформации / Т. Д. Марцинковская // Мир психологии. – 2009. – № 4. – С. 142–148.
9. Моральна свідомість та самосвідомість особистості : монографія / [М. В. Савчин, О. І. Галян, Л. П. Василенко, С. І. Заболоцька та ін.]. – Дрогобич, 2009. – 288 с.
10. Столин В.В. Уровни и единицы самосознания / В.В. Столин // Психология самосознания. Хрестоматия. — Самара: Издательский Дом «БАХАР-М», 2003. – 672с.

Леція 2. Механізми та бар'єри самопізнання (2 год.)

Поняття ідентифікації в психології. Ідентифікація себе з іншими людьми. Ідентифікація з собою, з різними аспектами свого Я. Рефлексія як механізм самопізнання. Основні види рефлексії. Характеристика основних бар'єрів самопізнання.

Практичне заняття № 2 (2 год.)

Мета: Аналіз та усвідомлення особистісної рефлексії як процесу осмислення людиною себе як цілісної особистості; оцінки своїх якостей, станів та можливостей.

Завдання 1. Визначте різні аспекти свого Я, з якими ви ідентифікуєтесь або ж між якими існує конфлікт. Обговоріть у групі у чому полягає сутність ідентифікації з іншими, з різними аспектами свого Я та самоідентифікації.

Завдання 2. Провести діагностику за допомогою наступних методик: методика незакінчених речень «Про мене кажуть, що я...», «Три речі, які я...»; тест-опитувальник ставлення до себе (В.Століна, С.Пантелєєва), методика вивчення самооцінки за допомогою рангування). Поділіться своїми віжповідями на незакінчених речень, за якими було проведено самодіагностику. Обговоріть у групі результати роботи.

Завдання 3. Проаналізуйте основні бар'єри самопізнання, що заважають саме вам у цьому процесі. Складіть список цих бар'єрів та презентуйте їх групі. Обговоріть та зробіть висновки.

Самостійна робота (8 год.):

1. Опрацювати літературу та дати визначення понять: механізми самопізнання (ідентифікація, рефлексія), бар'єри самопізнання
2. Розкрити розвиток механізмів самопізнання на різних вікових етапах.
3. Знайти вправи з розвитку рефлексії.

Література:

1. Коробка Л.М. Самовиховання та саморегуляція особистості: навчально-методичний комплекс /Л.М.Коробка. – Суми: РВВ СОІППО, 2013. – 74 с.
2. Кайгер В. Адаптивні механізми самосвідомості і самоідентифікації / В. Кайгер // Соціальна психологія. – 2005. – № 6. – С. 84–94.
3. Матейчук. О.Я. Корекційно-розвивальна програма «Розвиток самопізнання та впевненості у собі» / О.Я. Матейчук // Психолог. – К., 2008.– №26. –С. 20-30.
4. Марцинковская Т. Д. «Образ Я» в современном мире : константы и трансформации / Т. Д. Марцинковская // Мир психологии. – 2009. – № 4. – С. 142–148.
5. Найдъонов М.І. Формування системи рефлексивного управління в організаціях / Михайло Найдъонов. - К.: Міленіум, 2008. – 484 с.
6. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский дом «БАХРАХ-М», 2001. – 672 с.
7. Столин В.В. Уровни и единицы самосознания / В.В. Столин // Психология самосознания. Хрестоматия. — Самара: Издательский Дом «БАХАР-М», 2003. – 672с.
8. Столин В. В., Тест-опросник самоотношения / В.В. Столин, С.Р. Пантелеев [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://psylist.net/praktikum/00111.htm>.
9. Терлецька Л. Г. Психологічні механізми процесу самоаналізу. Монографія / Л. Г. Терлецька. – К. : ВПЦ «Київський університет», 2006. – 239 с.

Змістовий модуль 2. Загальна характеристика саморозвитку

Лекція 3. Саморозвиток як процес та його механізми (2 год.)

Загальна характеристика саморозвитку, його сутність та основні характеристики. Саморозвиток як процес. Форми саморозвитку. Самоприйняття і самопрогнозування як механізми саморозвитку.

Практичне заняття № 3 (2 год.)

Мета: Життєві стратегії саморозвитку особистості. Аналіз життєвих стратегій та окреслених особистих та професійних планів. Актуалізація потреби у постійному вдосконаленні.

1. Стимулювання пошуку власного смислу життя.
2. Прояснення своїх потреб і життєвих цілей.
3. Усвідомлення необхідності постійного саморозвитку.
4. Усвідомлення можливості досягнення поставлених цілей.

Для роботи рекомендовані наступні діагностичні методики: «Ціннісні орієнтації» (М. Рокича), «Спрямованість особистості» (Б. Басса), «Мотивація досягнення успіху та уникнення невдач» (Т. Елерса).

На заняттях використовуються вправи із тренінгів, представлених у переліку основної та додаткової літератури.

Самостійна робота (8 год.):

1. Складіть свою індивідуальну програму самовдосконалення.
2. Знайдіть та законспекуйте відповіді на запитання про сутність саморозвитку, його форм та механізмів.
3. Складіть «банк методик» самодіагностики, який спрямовано на самопізнання та саморозвиток особистості.

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. 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.
3. Колісник О.П. Саморозвиток духовності особистості / О.П. Колісник // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 2. – С. 12-18.
4. Панченко С.М. Психологія самоздійснення особистості у дорослому віці: монографія / С.М.Панченко. – Суми: СВС Панченко І.М., 2013. – 416.
5. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский дом «БАХРАХ-М», 2001. – 672 с.
6. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию / К. Роджерс // Пер. с англ. М. Хлотник. – М. : Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001. – 416 с.
7. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н.В. Чепелевої. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. — 276 с.
8. Сердюк Л.З. Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен / Л.З. Сердюк // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Вип. 38. – Миколаїв, 2015. – 582 с. – С. 422-431.
9. Хохель С.О. Ступени сознания. Учебник по становлению человека через развитие его качеств от психологии успеха до духовного развития /С.О.Хохель. – Киев, 2003. – 464 с.

Леція 4. Професійне самопізнання та саморозвиток особистості психолога (2 год.)

Загальна характеристика особистості та професійної компетентності практичного психолога. Психологічні особливості професійного самопізнання та саморозвитку практичного психолога. Психологічна підтримка професійного самопізнання та самовиховання.

Практичне заняття № 4 (4 год.)

Мета: усвідомлення основних детермінант успішної професійної діяльності, необхідності вдосконалення особистісних та професійно-важливих якостей, психологічна підтримка професійного самопізнання.

Практичні завдання:

1. Створення настановлення на активне самопізнання та саморозвиток.
2. Актуалізація особливостей прояву власних особистісних якостей.
3. Психологічна підтримка професійного самопізнання та саморозвитку за допомогою виконання вправ (*вправа 1.* Запишіть 5 цілей, які б ви хотіли досягти в даний час. Сформулюйте їх в теперішньому часі та стверджувальній формі. Виберіть одну ціль зі списку – таку, від якої можна очікувати найбільшого впливу на ваше життя та кар'єру. Запишіть її на чистий лист аркушу. Визначте строк її досягнення та складіть план дій. *Вправа 2.* Уявіть себе через 10 років. Знову визначте 5 життєвих цілей, які б ви хотіли досягти. Виберіть одну найважливішу з них. Визначте строк її досягнення та складіть план дій. *Вправа 3.* Порівняйте ваші цілі й ваші плани, складені у вправах 1 та 2. Чи є різниця? Поміркуйте, з чим вона пов'язана? Зробіть для себе висновки.

Самостійна робота (8 год.):

1. Напишіть роздуми з приводу (доцільності, успіхів, невдач) вивчення психології, що саме найбільше хвилює у професії.
2. Визначить професійно важливі характеристики особистості психолога та проаналізуйте як вони проявлені у вас.
3. Розкрийте основні професійні компетентності психолога та їх розвиток у вас.

Література:

1. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах / О.І. Артемова // Освіта регіону. – 2010. – №1. – С. 97-101.
2. Бондарчук О.І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності : монографія / О.І. Бондарчук. – К. : Наук. світ, 2008. – 318 с.
3. Вірна Ж. П. Мотиваційно-смилова регуляція у професіоналізації психолога / Ж. П. Вірна. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2003. – 320 с.
4. Католик Г. В. Психологія формування професійної Я-концепції практичного психолога / Г. В. Католик. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2013. – 406 с.
5. Професійний саморозвиток майбутнього фахівця: Монографія / За ред. В.А.Ковальчук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – 204 с.
6. 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 політ.

психол.; ред.кол.: С.Д. Максименко, М.М. Слюсаревський та ін.]. – К. : «Агропромвидав України». – 2008. – Вип. 30 (33). – С. 217-230.

7. Чепелева Н. В. Формування професійної компетентності психолога / Н. В. Чепелева //Актуальні проблеми психології : Наукові записки інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., Ніка-Центр, 1999. – Вип. 19. – 286 с.

Леція 5. Саморегуляція психічних станів та життєстійкість особистості (2 год.)

Методи саморегуляції психічних станів (самосповідь, самопереконавання, самонаказ, самонавіювання, самозапевнення). Психологічні установки та якості особистості, які сприяють життєстійкості особистості.

Практичне заняття № 5 (4 год.)

Мета: Усвідомлення необхідності вдосконалення саморегуляції емоцій та психічних станів особистості та оволодіння найпростішими прийомами саморегуляції.

1. Усвідомлення відповідальності за власні емоційні прояви та поведінку.
2. Ознайомлення з найпростішими прийомами саморегуляції психічних станів.
3. Розвиток здатності усвідомлювати та вербалізувати свої психічні стани.
4. Формування настановлення на постійне поповнення позитивного досвіду розуміння переживань інших людей.

Учасникам пропонується обмінятися власними, вже випробуваними засобами саморегуляції психічних станів. Обговорюються правила дотримання психогігієни (за Г.С. Абрамовою).

Самостійна робота (6 год.):

1. Опрацювати літературу та розглянути основні питання за темою щодо усвідомленої саморегуляції та її індивідуальних особливостей.
2. Підготуйте план-конспект проведення аутогенного тренування по матеріалам літературних джерел з відповідної тематики.
3. Зробіть власну фонотеку з музикою психотерапевтичного ефекту.

Література:

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию / Г.С.Абрамова. – М. : Академический Проект, 2003. – 496 с.
2. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. Введение в психологию активности / Л.П.Гримак. – М., 2010. – 240 с.
3. Гримак Л. П. Общение с собой / Л.П.Гримак. – М. : Либроком, 2009. – 233 с.
4. Мілютіна К. Самодопомога : Практикум для психолога / К.Мілютіна. – К. : Шкільний світ, 2007. –128 с.

5. Наумчук Н.В. К проблеме психической саморегуляции личности /Н.В.Наумчук // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – №1. – С . 57-60.
6. Основи практичної психології /В.Панок, Т.Титаренко та ін.: Підручник. – К., 2001. – 536 с.

IV.СИСТЕМА ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення аспірантів із дисципліни «Методологія наукових досліджень та сучасного гуманітарного пізнання» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності аспірантів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до зазначених видів й термінів контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 1 та табл. 2:

**Таблиця 1. Розрахунок рейтингових балів за видами
поточного (модульного) контролю**

№ з/п	Вид діяльності	Кількість рейтингових балів (к-ть x бал)
1.	Відвідування лекцій	5 x 2 = 10
2.	Робота на практичному занятті	5 x 8 = 40
3.	Самостійна робота	5 x 6 = 30
	Всього	80
	Підсумковий рейтинговий бал	
	Залік	20
	Всього	100

У процесі оцінювання навчальних досягнень аспірантів застосовуються такі методи:

- *методи усного контролю*: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда;
- *методи письмового контролю*: письмове опитування, тестування.
- *методи самоконтролю*: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз;
- *методи взаємного та спільного контролю*.

Таблиця 2. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90 – 100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з. можливими незначними недоліками
B	82 – 89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75 – 81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69 – 74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності.
E	60 – 68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35 – 59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання.
F	1 – 35 балів	Незадовільно з обов'язковим повторними вивчення курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни.

V. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція, пояснення, розповідь, бесіда.
- Практичні: практичні вправи, робота з інформаційними джерелами, взаємна експертна оцінка дисертаційних проектів.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; колективна робота аспірантів; самостійна робота аспірантів; виконання індивідуальних навчальних завдань.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості.

III. Інтерактивні методи навчання: дискусія; мозковий штурм, ділова гра.

VI. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- методичні матеріали з підготовки до практичних занять та виконання індивідуальних навчальних завдань;
- комп'ютерні технології;
- новітні інформаційно-комунікативні технології.

VII. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Самовиховання як психологічна детермінанта самоздійснення особистості в дорослому віці. Сутність самовиховання як процесу.
2. Самопізнання як основа самовиховання та його значення у житті людини.
3. Самопізнання як процес. Області самопізнання.
4. Самопізнання як структурний компонент самосвідомості.
5. Самопізнання як процес: мета, мотиви, засоби, результати.
6. Поняття про «Я» - концепцію та її психологічну структуру.
7. Поняття ідентифікації в психології.
8. Ідентифікація себе з іншими людьми.
9. Ідентифікація з собою, з різними аспектами свого Я.
10. Рефлексія як механізм самопізнання.
11. Основні види рефлексії.
12. Характеристика основних бар'єрів самопізнання.
13. Загальна характеристика саморозвитку, його сутність.
14. Основні характеристики саморозвитку.
15. Саморозвиток як процес.

- 16.Форми саморозвитку.
- 17.Самоприйняття і самопрогнозування як механізми саморозвитку.
- 18.Загальна характеристика особистості психолога.
- 19.Професійна компетентність психолога.
- 20.Поняття мовленнєвої компетентності психолога
- 21.Ціннісно-мотиваційна сфера особистості психолога
- 22.Психологічні особливості професійного самопізнання та саморозвитку психолога.
- 23.Психологічна підтримка професійного самопізнання та самовиховання.
- 24.Методи саморегуляції психічних станів.
- 25.Самосповідь як метод саморегуляції.
- 26.Самопереконання як метод саморегуляції
- 27.Самонаказ як метод саморегуляції
- 28.Самонавіювання як метод саморегуляції
- 29.Самозапевнення як метод саморегуляції
- 30.Психологічні установки та якості особистості, які сприяють життєстійкості особистості.

VIII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Бернс Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание / Р. Бернс. – М. : Педагогика, 1986. – 421 с.
2. Бернс Р. Что такое Я-концепция //Психология самосознания /Р. Бернс : хрестоматия. – Самара : Бахрах – М., 2003. – С. 333-393.
3. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х кн. Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади – К.: Либідь, 2003.– 280 с.
4. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х кн. Кн. 2 : Особистісно орієнтований підхід: теоретико-практичні засади – К. : Либідь, 2003.– 344 с.
5. Бондарчук О.І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності : монографія /О.І.Бондарчук. – К. : Наук. світ, 2008. – 318 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. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога / Ж. П. Вірна. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2003. – 320 с.
8. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. Введение в психологию активности / Л.П.Гримак. – М., 2010. – 240 с.
9. Гримак Л. П. Общение с собой / Л.П.Гримак. – М. : Либроком, 2009. – 233 с.

10. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: навчальний посібник / О.Є. Гуменюк – Тернопіль : Економічна думка, 2004. – 310 с.
11. 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.
12. Католик Г. В. Психологія формування професійної Я-концепції практичного психолога / Г. В. Католик. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2013. – 406 с.
13. Колісник О.П. Саморозвиток духовності особистості / О.П. Колісник // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 2. – С. 12-18.
14. Коробка Л.М. Самовиховання та саморегуляція особистості: навчально-методичний комплекс / Л.М. Коробка. – Суми: РВВ СОІППО, 2013. – 74 с.
15. Кочубейник О. М. Культурний еталон буття особистості та його вплив на Я-концепцію / О. М. Кочубейник // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України за ред. Максименка С. Д. – К. : Волинські обереги. – 2000. – Т. 2. – Ч. 3. – С.42-48.
16. Кайгер В. Адаптивні механізми самосвідомості і самоідентифікації / В. Кайгер // Соціальна психологія. – 2005. – № 6. – С. 84–94.
17. Марцинковская Т. Д. «Образ Я» в современном мире : константы и трансформации / Т. Д. Марцинковская // Мир психологии. – 2009. – № 4. – С. 142–148.
18. Матейчук О.Я. Корекційно-розвивальна програма «Розвиток самопізнання та впевненості у собі» / О.Я. Матейчук // Психолог. – К., 2008. – №26. – С. 20-30.
19. Моральна свідомість та самосвідомість особистості : монографія / [М. В. Савчин, О. І. Галян, Л. П. Василенко, С. І. Заблоцька та ін.]. – Дрогобич, 2009. – 288 с.
20. Наумчук Н.В. К проблеме психической саморегуляции личности / Н.В. Наумчук // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – №1. – С. 57-60.
21. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко та ін.: Підручник. – К., 2001. – 536 с.
22. Панченко С.М. Психологія самоздійснення особистості у дорослому віці: монографія / С.М. Панченко. – Суми: СВС Панченко І.М., 2013. – 416.
23. Професійний саморозвиток майбутнього фахівця: Монографія / За ред. В.А. Ковальчук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – 204 с.
24. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский дом «БАХРАХ-М», 2001. – 672 с.
25. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию / К. Роджерс // Пер. с англ. М. Хлотник. – М. : Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001. – 416 с.
26. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н.В. Чепелевої. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. — 276 с.

- 27.Сердюк Л.З. Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен / Л.З. Сердюк // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Вип. 38. – Миколаїв, 2015. – 582 с. – С. 422-431.
- 28.Столин В.В. Уровни и единицы самосознания / В.В. Столин // Психология самосознания. Хрестоматия. — Самара: Издательский Дом «БАХАР-М», 2003. – 672с.
- 29.Терлецька Л. Г. Психологічні механізми процесу самоаналізу. Монографія / Л. Г. Терлецька. – К. : ВПЦ «Київський університет», 2006. – 239 с.
- 30.Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності /Т.М.Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
- 31.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.
- 32.Хохель С.О. Ступени сознания. Учебник по становлению человека через развитие его качеств от психологии успеха до духовного развития /С.О.Хохель. – Киев, 2003. – 464 с.
- 33.Чепелева Н. В. Формування професійної компетентності психолога / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології : Наукові записки інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., Ніка-Центр, 1999. – Вип. 19. – 286 с.
- 34.Ямницький В.М. Психологія життєтворчої активності особистості: Монографія / В.М. Ямницький. – Одеса: СВД Черкасов М.П., Рівне: РДГУ, 2004. – 112 с.
- 35.Bergner R.M., Holmes J.R. Self-concepts and Self-concept Change: A Status Dynamic Approach / R.M. Bergner, J.R. Holmes // Psychotherapy, 2000. – № 37 (5). – P. 36-44.
- 36.Ryan R.M., Deci E.L. Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R.M. Ryan, E.L. Deci // American Psychologist, January 2000. – Vol. 55, No. 1. – P. 68-78.

Допоміжна

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию / Г.С.Абрамова. – М. : Академический Проект, 2003. – 496 с.
2. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах / О.І. Артемова // Освіта регіону. – 2010. – №1. – С. 97-101.
3. Бердяев Н. А. Самопознание – М. : Хранитель, 2010. – 448 с.
4. Битянова Н. Р. Психология личностного роста. Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников / Н. Р. Битянова. – М. : МПА, 1995. – 64 с.
5. Лозовий В.О. Саморозвиток особистості у філософській рефлексії та соціальній практиці / В.О. Лозовий, Л.М. Сідак. – Харків: Право, 2006. – 256 с.
6. Мілютіна К. Самодопомога : Практикум для психолога / К.Мілютіна. – К. :

- Шкільний світ, 2007. –128 с.
7. Панкратов В. И. Психотехнология управления собой - М., 1998.
 8. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. Методы разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов. М., 1989.
 9. Радчук Г. К. Психолого-педагогічні умови гармонізації Я–концепції майбутніх практичних психологів : Методичні рекомендації для викладачів ВНЗ та практичних психологів освіти / Г. К. Радчук, І. П. Андрійчук. – Тернопіль, 2002. – 48 с
 10. Старшенбаум В.Г. Тренинг навыков практического психолога. Интерактивный учебник: игры, тесты, упражнения / В.Г.Старшенбаум. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2006. – 416с.
 11. Туриніна О. Проблеми особистісно-професійного розвитку майбутнього психолога / Олена Туриніна // Соціальна психологія. – 2008. – №4. – с.130-135.
 12. Франкл В. Человек в поисках смысла / В.Франкл – М. : Прогресс, 1990 – 368 с.
 13. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М. : Институт Психотерапии, 2005. – 490 с.

Інформаційні ресурси

1. Бернс Р. Что такое Я-концепция. //3 книги Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. - М.: "Прогресс", 1986. – С. 30-66. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/burns0.htm>
2. 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
3. Василюк Ф. Е. Психология переживаний – М., 1984. – 200 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://psychlib.ru/mgppu/vas/vas-001-.htm#\\$p1](http://psychlib.ru/mgppu/vas/vas-001-.htm#$p1)
4. Пророк Н.В. Самодетермінація практикуючого психолога в процесі професіоналізації (стаття). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <file:///D:/Download/163995-358538-1-SM.pdf>
5. Столин В. В., Тест-опросник самоотношения / В.В. Столин, С.Р. Пантелеев [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://psylist.net/praktikum/00111.htm>.