**Форма № Н - 3.03**

Затверджено наказом МОН України

від “\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_ р. №\_\_\_

Львівський національний університет імені Івана Франка

Філософський факультет

Кафедра психології

“**ЗАТВЕРДЖУЮ**”

Декан

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

“\_\_\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**НДІ 01.06 ТРЕНІНГ АКТУАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

напряму підготовки\_05 – соціальні та поведінкові науки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(шифр і назва напряму підготовки)

для спеціальності (тей)\_\_ 053 – психологія \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(шифр і назва спеціальності (тей)

спеціалізації\_\_\_ психологія\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(назва спеціалізації)

факультету, відділення\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Філософський факультет Відділення психології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(назва інституту, факультету, відділення)

**Кредитно-модульна система**

**організації навчального процесу**

ЛЬВІВ – 2019

«Тренінг актуалізації психологічних ресурсів особистості».Робоча програма навчальної дисципліни

(назва дисципліни) для студентів за напрямом підготовки психологія. – Львівський національний університет імені Івана Франка, 2019. – 21с.

Розробник: кандидат психологічних наук, доцент Штепа О. С.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри (циклової, предметної комісії)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_ від “\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ р.

Завідувач кафедрою (циклової, предметної комісії)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Грабовська С. Л.)

(підпис) (прізвище та ініціали)

“\_\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ р.

Схвалено методичною комісією за напрямом підготовки (спеціальністю)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(шифр, назва)

Протокол № \_\_\_ від. “\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ р.

“\_\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ р. Голова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

(підпис) (прізвище та ініціали)

© Штепа О.С., 2019.

© Львівський національний університет

імені Івана Франка, 2019.

# Опис навчальної дисципліни

# *(Витяг з робочої програми навчальної дисципліни с/к «Тренінг актуалізації особистісної зрілості»*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування показників | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни | | |
| денна форма навчання | заочна форма навчання | |
| Кількість кредитів – 3 | Галузь знань  05 – соціальні та поведінкові науки (шифр, назва) | За вибором студента | | |
| Модулів – 1 | Напрям  053 – психологія  (шифр, назва) | Рік підготовки: | | |
| Змістових модулів – 2 | Спеціальність (професійне спрямування)  психологія | 6-й | |  |
| Курсова робота – не передбачена | Семестр | | |
| Загальна кількість годин – 90 | 11-й | |  |
| Лекції | | |
| Тижневих годин для денної форми навчання:  аудиторних – 6  самостійної роботи студента – 9 | Освітньо-кваліфікаційний рівень:  магістр | - | |  |
| Практичні, семінарські | | |
| 36 год. | |  |
| Самостійна робота | | |
| 54 год. | |  |
| ІНДЗ: | | |
| Вид контролю: | | |
| залік | |  |

**Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета** – даного курсу є навчання студентів актуалізовувати власну психологічну ресурсність для ефективної професійної діяльності психолога.

**Завдання** курсу – полягає в актуалізуванні у студентів умінь оперувати власними психологічними ресурсами, тобто знати власні психологічні ресурси, вміщувати їх та оновлювати.

**Компетентності**, якими повинен оволодіти студент:

1. найбільш передові концептуальні та методологічні знання в галузі психології як науково-дослідної та/або професійної діяльності і на межі предметних галузей (Знання та розуміння / Knowledge and understanding) – знання видів «внутрішніх» ресурсів особи. Знання концепцій психологічних та особистісних ресурсів особи. Знання змісту психологічних ресурсів та показників уміння особи оперувати власними ресурсами. Знання функцій та механізмів актуалізації психологічних ресурсів. Знання типів психологічної ресурсності, а також особливостей психологічної ресурсності жінок та чоловіків. Здатність розкрити суть концепцій психологічної ресурсності . нання рис, за якими особу характеризують як особистісну зрілу. Знання крос-культурних аспектів становлення особистісної зрілості. Знання особливостей формування та ефектів вияву особистісної зрілості у жінок та чоловіків. Знання характеристик ефективного та неефективного психолога. Здатність розкрити суть концепцій особистісної зрілості. Здатність описати особливості особистісної зрілості на основі результатів вітчизняних та зарубіжних досліджень;
2. критичний аналіз, оцінка та синтез нових і складних ідей (Формування тверджень / Making judgements) – здатність оцінити евристичний потенціал концепцій психологічної ресурсності. Уміння порівняти особливості структури психологічної ресурсності жінок та чоловіків. Здатність сформулювати висновки щодо психологічної ресурсності ефективного психолога.;
3. ініціювання інноваційних комплексних проектів, лідерство та соціальна відповідальність за їхні результати. Здатність саморозвиватися і самовдосконалюватися впродовж життя, відповідальність за навчання інших (Навчальні уміння / Learning skills) – Уміння визначити рівень власної психологічної ресурсності на основі психодіагностичних даних, здійснити рефлексію особливостей власної психологічної ресурсності та сформулювати висновки щодо особистісного саморозвитку. Уміння сформулювати авторський погляд щодо аспектів психологічної ресурсності;
4. уміння адекватно оцінювати свій фаховий рівень, формувати цілі професійного самовдосконалення та обирати оптимальні шляхи їх досягнення. Соціальна відповідальність за результати прийняття стратегічних рішень та фаховий психологічний вплив на інших. (Навики навчання / Learning skills) – Уміння здійснити рефлексію у формі побудови письмового тексту щодо ставлення до себе, інших та життя. Здатність здійснювати самоаналіз на основі рефлексивних запитань психологічних завдань. Уміння інтерпретувати індивідуальні результати опитувальника психологічної ресурсності у ситуації психологічного консультування, навчання, прийняття управлінських рішень;
5. прогнозування результатів та планування своєї професійної діяльності із застосуванням існуючих та створенням нових процедур психодіагностики, психологічного консультування, психокорекції; використання засобів психологічної просвіти і фахової психологічної підготовки; володіння методами наукового пізнання психічних процесів та феноменів. (Застосування знань та розумінь / Applying knowledge and understanding) – Уміння сформулювати психологічний висновок щодо рівня психологічної ресурсності особи. Уміння проінтерпретувати результати наукового дослідження з використанням опитувальника психологічної ресурсності. Уміння долучати інформацію щодо психологічної ресурсності до психологічної характеристики особистості;
6. спілкування в діалоговому режимі з науковою спільною, фахівцями-практиками та індивідуальними і груповими споживачами фахової психологічної допомоги в певній галузі наукової та/або практичної діяльності. (Комунікативні уміння / Communication skills) – Уміння застосовувати знання щодо рівня психологічної ресурсності, актуалізованості психологічних ресурсів за організування психологічного супроводу особи. Уміння аргументувати власний погляд щодо проблем становлення та дослідження психологічних ресурсів на науковому семінарі, конференції.
7. **Програма навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. Феномен психологічної ресурсності особистості**

**ТЕМА 1. Особистісна зрілість у класичній та некласичній психології**

Характеристика феномена ресурсу. Види «внутрішніх» ресурсів особистості. Особливості життєстійкості та особистісного потенціалу у ресурсному аспекті. Суб’єктивна реальність особистості. Спрямованість особистості. Концепції психологічних ресурсів особистості вітчизняних та зарубіжних дослідників. «Темна тріада особистості». Невизначеність як соціально-психологічний контекст особистості. Самоздійснення особистості. Психологічна ресурсність як індикатор можливостей людини. Характеристика психологічної ресурсності. Характеристика уміння оперувати ресурсами. Характеристика типів психологічної ресурсності. Особливості психологічної ресурсності жінок та чоловіків.

**Рекомендована література:**

1. Василюк Ф. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200с.
2. Гуманістична психологія: Антологія [навч. посібн. для студ. вищих навч. закладів]: У 3-х т. [упоряд. й наук. ред. Р. Трач (США) та Г. Балл (Україна)]. – К.: Університетське видавництво «Пульсари», 2001. – Том 1: Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. – 252с.
3. Кузікова С. Б. Розробка діагностичного інструментарію вивчення особливостей саморозвитку особистості / С. Кузікова / Доступно з: www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\_Gum/Nvmdu/psykh/2011\_6/32.pdf
4. Лактіонов О. М. Структурно-динамічна організація індивідуального досвіду: Автореф. дис. … д-ра психол. наук: 19.00.01 / О. М. Лактіонов; Київ. нац. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – К., 2000. – 36с.
5. Майленова Ф. Выбор и ответственность в психологическом консультировании / Ф. Майленова. – М.: «КСП+», 2002. – 416с.
6. Микитюк С. О. Витоки наукових основ ресурсного підходу / С. Микитюк // Проблеми фізичного виховання і спорту. – №2. – 2010. – С.83 – 88.
7. Оллпорт Г. Становление личности: Избранные труды. – М.: Смысл, 2002. – 462с.
8. особистості. –Вип. 7. – частина 2. – Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2013. – С.77-83.
9. Партико Т. Б. Загальна психологія / Т.Партико, С. Л. Грабовська, А. О. Вовк та ін. [підручн.]. – К.: Вид. Дім “ІнЮРЕ”, 2014.
10. Петровский В. Состоятельность и рефлексия: модель четырех ресурсов / Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2008. – Т.5. – №1. – С.77-100.
11. Психология человека от рождения до смерти. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. − С. 440-455.
12. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н. В. Чепелєвої. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. – 276с.
13. Чепелєва Н. В. Розуміння та інтерпретація особистого досвіду у контексті психологічної герменевтики / Н. В. Чепелєва // Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Сер. : Психологія і педагогіка. – 2009. – Вип. 12. – С. 8–21.
14. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості / Штепа О. С. // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 28. – Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2015. – С. 670–682.
15. Штепа О. С. Дефініція особистісного самоздійснення на теренах некласичної і постмодерної психології / О. С. Штепа // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Вип.37(3), Том II(22): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». – К.: Гнозис, 2017. – С.198-206
16. Штепа О. С. Особливості зв’язку психологічної та персональної ресурсності особистості / О. Штепа // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 21. – Кам’янець-Подільський: Аксіома Кам’янець-Подільського, 2013. – С.782-791.
17. Штепа О. С. Особливості ставлення психологічно ресурсних осіб до інших / О. Штепа // ,,Наука і освіта» : науково–практичний журнал південного наукового центру НАПН України. Психологія. – №9. – 2014. – C. 194–200.
18. Штепа О. С. Психологічні ресурси життєстійкості особистості / О. Штепа // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. – Київ, 2013. – Том 11. – Психологія особистості. психологічна допомога особистості. –Вип. 7. – частина 2. – Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2013. – С.554-562.
19. Штепа О. С. Психологічні ресурси як медіатор внутрішнього та зовнішнього Я людини / О. С. Штепа // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип.31. – Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2016. – С.559–568.
20. Штепа О. С. Ресурс-менеджмент / О. Штепа // У кн.: Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник] / О. Штепа. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. – 362с.
21. McAdams D.P. The person: An integrated introduction to personality psychology. 3rd ed. Fort Worth, TX, 2001.

**ТЕМА 2. Результати емпіричних досліджень психологічної ресурсності особистості**

Концепції змін особисті: адаптаційна, мотиваційна, трансформаційна. Функції та механізми актуалізації психологічних ресурсів. Типи психологічної ресурсності та ресурсних взаємин. Особистість у культурі індивідуалізму. Модель «ikigai» - «процвітання зсередини». Концепція чеснот та сил характеру М. Селігмана та К. Петерсона. Концепція персональної ресурсності С. Хобфолла. Характеристика екзистенційних ресурсів за О. Рязянцевою. Авторська модель психологічної ресурсності особистості.

**Рекомендована література:**

1. Гріньова О.М. Особистісне самопроектування: сучасний психологічний дискурс / О. Гріньова // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. – Вип. 51. – С. 54-60 [Елекронний ресурс]. – Режим доступу : <http://journals.hnpu.edu.ua/ojs/psycho/article/view/2891>.
2. Гуляс І. А. Детермінанти самоздійснення особистості / І. Гуляс // Психологічні перспективи. – 2011. – Вип. 17. – С.83-92.
3. Психология человека от рождения до смерти. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. − С. 440-455.
4. Шнейдер Л. Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики / Л. Шнейдер. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2007. – 128с.
5. Штепа О. С. Магістральні механізми актуалізації психологічних ресурсів / О. С. Штепа // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип.33. – Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2016. – С.584-600.
6. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель.Опитувальник. Тренінг. – Монографія. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 232с.
7. Штепа О. С. Функції психологічних ресурсів / О. С. Штепа // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» – Додаток 3 до Вип.26, Том I (17): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». – К.: Гнозис, 2016. – С.301-314. – 0,8 д.а.
8. Antonovski A. Rozviklanię taemnici zdrowia / А. Antonovski. − Warshawa, 1999. − S.32.
9. Maddi S. R. The Personality Construct of Hardiness / S. Maddi, D. Khoshaba, M. Persico, J. Lu, R. Harvey, F. Bleecker // Journal of Research in Personality. – 2002. – #36. – p. 72-85 / Режим доступу:<http://kstera.ru/texts/hardiness/index.html>.
10. Park N. Character Strengths: Research and Practice / N. Park, C. Peterson // Journal of College & Character. – 2009. – №4 (April). – VOL. X [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.tandfonline.com/page/terms-and-conditions>.
11. Shtepa Olena. Theoretical analysis of the sphere of manifestation and parameters of resourceful state of a personality / Olena Shtepa // European humanities studies: State and Society. – №3. –2014-2015. – p.100 –112.

**Змістовий модуль 1. Актуалізування психологічної ресурсності особистості методом самоаналізу та засобами психологічного тренінгу особистості**

**ТЕМА 3. Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів**

Характеристика процесу та показників самоаналізу. Психодіагностика персональної та психологічної ресурсності особистості, «сил характеру». Принципи гармонізації особистості. Характеристика та психодіагностика системної рефлексії. Інтерпретація результатів психодіагностики особливостей психологічної ресурсності: прогнозування змін особистості. Завдання авторського тренінгу актуалізування психологічної ресурсності: 1) виокремлення ресурсів, 2) аналіз ситуацій наявності та вияву ресурсів, 3) простеження актуалізації ресурсів у взаєминах, 4) усвідомлення ресурсів у структурі суб’єктного досвіду.

**Рекомендована література:**

1. Гапоненко Л. О. Підготовка до рефлексивного спілкування у професійній взаємодії майбутніх практичних психологів / Л. Гапоненко // Практична психологія та соціальна робота. – №8. – 2013. – С.13-21.
2. Кравець Л. Самоаналіз у сфері професійного становлення майбутніх педагогів // Доступно з: http://www.social-science.com.ua/публікація/770
3. Терлецька Л. Технологія самоаналізу / Л. Терлецька. – К.: Главник, 2005. 96с.
4. Франк С. Предмет знания. Душа человека. – Мн.: Харвест; М.: АСТ, 2000. – 992с.
5. Хорни К. Психология женщины. Самоанализ / К. Хорни. – СПб.: Питер, 2012. – 320с.
6. Штепа О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів / О. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – №6. – С.22–37. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика [навч. посіб.] / Т. Яценко. – К. : Вища шк., 2006. – 382с.
7. Штепа О. С. Характеристика прийому актуалізації психологічної ресурсності особистості (авторський підхід) / О. Штепа // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – №2(47). – С.200–206.
8. **Структура навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | | | | |
| Денна форма | | | | | | Заочна форма | | | | | | |
| Усього | у тому числі | | | | | Усього | у тому числі | | | | | |
| л | п | лаб | інд | ср | л | п | | лаб | інд | ср |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | | *11* | *12* | *13* |
| **Змістовий модуль 1**. | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Тема 2. |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| *Разом – зм. модуль 1* |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Змістовий модуль 2**. | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 3. |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| *Разом – зм. модуль 2* |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Усього годин | 90 | - | 36 |  |  | 54 |  |  | |  |  |  |  |

**5. Теми семінарських занять**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин |
|  | Феномен психологічної ресурсності особистості у некласичній психології | 2 |
|  | Способи психологічного актуалізування психологічних ресурсі особистості | 2 |
|  | Психологічні ресурсність як значуща властивість особистості психолога | 2 |

**6. Теми практичних занять**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин | |
|  | Психологічні ресурси та уміння ними оперувати | 6 | |
|  | Діагностика і актуалізація психологічних ресурсів та психологічної ресурсності | 6 | |
|  | Рефлективність і самоаналіз | 6 |
|  | Діагностика і актуалізація персональної ресурсності | 6 |
|  | Діагностика і актуалізація «сил характеру» | 6 |

**8. Самостійна робота**

**Теми для самостійного вивчення**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин | |
|  | Особливості життєстійкості та особистісного потенціалу у ресурсному аспекті. | 8 |
|  | Концепції психологічних ресурсів особистості вітчизняних та зарубіжних дослідників. | 10 |
|  | Самоздійснення особистості. | 7 |
|  | Особистість у культурі індивідуалізму. | 8 |
|  | Концепція чеснот та сил характеру М. Селігмана та К. Петерсона. | 7 |
|  | Характеристика екзистенційних ресурсів за О. Рязянцевою. | 7 |
|  | Концепція персональної ресурсності С. Хобфолла. | 7 |
|  | Разом | 54 |

Самостійна робота студенТА полягає в опрацюванні рекомендованої літератури до кожної з тем курсу та аналізі лекційної інформації.

**9. Індивідуальне навчально - дослідне завдання**

Індивідуальне завдання полягає у самостійному письмовому формулюванні психологічних рекомендацій особі щодо її саморозвитку на основі даних про особливості її психологічної ресурсності.

**10. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

Лекція, ситуаційні завадання, психологічні вправи для самоаналізу та рефлексії, повідомлення, дискусія, проблемні запитання.

**11. Методи контролю (залік)**

* 1. Особливості життєстійкості та особистісного потенціалу у ресурсному аспекті.
  2. Концепції психологічних ресурсів особистості вітчизняних та зарубіжних дослідників.
  3. Самоздійснення особистості.
  4. Особистість у культурі індивідуалізму.
  5. Концепція чеснот та сил характеру М. Селігмана та К. Петерсона.
  6. Характеристика екзистенційних ресурсів за О. Рязянцевою.
  7. Концепція персональної ресурсності С. Хобфолла.
  8. Характеристика феномена психологічної ресурсності.
  9. Види «внутрішніх» ресурсів особистості.
  10. Особливості життєстійкості та особистісного потенціалу у ресурсному аспекті.
  11. Спрямованість особистості.
  12. Концепції психологічних ресурсів особистості вітчизняних дослідників.
  13. Концепції психологічних ресурсів особистості зарубіжних дослідників.
  14. Характеристика «Темної тріади особистості».
  15. Невизначеність як соціально-психологічний контекст особистості.
  16. Характеристика уміння оперувати ресурсами.
  17. Характеристика типів психологічної ресурсності.
  18. Особливості психологічної ресурсності жінок та чоловіків.
  19. Концепції змін особисті: адаптаційна, мотиваційна, трансформаційна.
  20. Функції психологічних ресурсів.
  21. Механізми актуалізації психологічних ресурсів.
  22. Типи ресурсних взаємин.

**11. Розподіл балів, що присвоюється студентам**

**Форма підсумкового контролю –**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Поточне тестування та самостійна робота | | | Сума |
| Змістовий модуль №1 | | Змістовий модуль № 2 |
| Т1 | Т2 | Т4 | 100 |
| 25 | 25 | 50 |

**Оцінювання знань студента здійснюється за 100-бальною шкалою (для екзаменів і заліків).**

* максимальна кількість балів при оцінюванні знань студентів з дисципліни, яка завершується екзаменом, становить за поточну успішність 50 балів, на екзамені – 50 балів;
* при оформленні документів за екзаменаційну сесію використовується таблиця відповідності оцінювання знань студентів за різними системами.

##### Шкала оцінювання: вузу, національна та ECTS

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Оцінка ECTS*** | ***Оцінка в балах*** | ***За національною шкалою*** | | |
| *Екзаменаційна оцінка, з диференційованого заліку* | | ***Залік*** |
| **А** | 90 – 100 | *5* | *Відмінно* | *Зараховано* |
| **В** | 81-89 | *4* | *Дуже добре* |
| **С** | 71-80 | Добре |
| **D** | 61-70 | *3* | *Задовільно* |
| **Е** | 51-60 | *Достатньо* |

**12. Методичне забезпечення**

Штепа О. С. Методичні рекомендації до курсу «Тренінг актуалізації психологічних ресурсів особистості». – ЛНУ імені Івана Франка.

**13. Рекомендована література**

**Базова література**

Штепа О. С. Ресурс-менеджмент / О. Штепа // У кн.: Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник] / О. Штепа. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. – 362с.

**Допоміжна література**

1. Василюк Ф. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200с.
2. Гапоненко Л. О. Підготовка до рефлексивного спілкування у професійній взаємодії майбутніх практичних психологів / Л. Гапоненко // Практична психологія та соціальна робота. – №8. – 2013. – С.13-21.
3. Гріньова О.М. Особистісне самопроектування: сучасний психологічний дискурс / О. Гріньова // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. – Вип. 51. – С. 54-60 [Елекронний ресурс]. – Режим доступу : <http://journals.hnpu.edu.ua/ojs/psycho/article/view/2891>.
4. Гуляс І. А. Детермінанти самоздійснення особистості / І. Гуляс // Психологічні перспективи. – 2011. – Вип. 17. – С.83-92.
5. Гуманістична психологія: Антологія [навч. посібн. для студ. вищих навч. закладів]: У 3-х т. [упоряд. й наук. ред. Р. Трач (США) та Г. Балл (Україна)]. – К.: Університетське видавництво «Пульсари», 2001. – Том 1: Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. – 252с.
6. Кравець Л. Самоаналіз у сфері професійного становлення майбутніх педагогів // Доступно з: http://www.social-science.com.ua/публікація/770
7. Кузікова С. Б. Розробка діагностичного інструментарію вивчення особливостей саморозвитку особистості / С. Кузікова / Доступно з: www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\_Gum/Nvmdu/psykh/2011\_6/32.pdf
8. Лактіонов О. М. Структурно-динамічна організація індивідуального досвіду: Автореф. дис. … д-ра психол. наук: 19.00.01 / О. М. Лактіонов; Київ. нац. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – К., 2000. – 36с.
9. Майленова Ф. Выбор и ответственность в психологическом консультировании / Ф. Майленова. – М.: «КСП+», 2002. – 416с.
10. Микитюк С. О. Витоки наукових основ ресурсного підходу / С. Микитюк // Проблеми фізичного виховання і спорту. – №2. – 2010. – С.83 – 88.
11. Оллпорт Г. Становление личности: Избранные труды. – М.: Смысл, 2002. – 462с.
12. особистості. –Вип. 7. – частина 2. – Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2013. – С.77-83.
13. Партико Т. Б. Загальна психологія / Т.Партико, С. Л. Грабовська, А. О. Вовк та ін. [підручн.]. – К.: Вид. Дім “ІнЮРЕ”, 2014.
14. Петровский В. Состоятельность и рефлексия: модель четырех ресурсов / Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2008. – Т.5. – №1. – С.77-100.
15. Психология человека от рождения до смерти. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. − С. 440-455.
16. Психология человека от рождения до смерти. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. − С. 440-455.
17. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н. В. Чепелєвої. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. – 276с.
18. Терлецька Л. Технологія самоаналізу / Л. Терлецька. – К.: Главник, 2005. 96с.
19. Франк С. Предмет знания. Душа человека. – Мн.: Харвест; М.: АСТ, 2000. – 992с.
20. Хорни К. Психология женщины. Самоанализ / К. Хорни. – СПб.: Питер, 2012. – 320с.
21. Чепелєва Н. В. Розуміння та інтерпретація особистого досвіду у контексті психологічної герменевтики / Н. В. Чепелєва // Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Сер. : Психологія і педагогіка. – 2009. – Вип. 12. – С. 8–21.
22. Шнейдер Л. Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики / Л. Шнейдер. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2007. – 128с.
23. Штепа О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів / О. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – №6. – С.22–37. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика [навч. посіб.] / Т. Яценко. – К. : Вища шк., 2006. – 382с.
24. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості / Штепа О. С. // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 28. – Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2015. – С. 670–682.
25. Штепа О. С. Дефініція особистісного самоздійснення на теренах некласичної і постмодерної психології / О. С. Штепа // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Вип.37(3), Том II(22): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». – К.: Гнозис, 2017. – С.198-206
26. Штепа О. С. Магістральні механізми актуалізації психологічних ресурсів / О. С. Штепа // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип.33. – Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2016. – С.584-600.
27. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель.Опитувальник. Тренінг. – Монографія. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 232с.
28. Штепа О. С. Особливості зв’язку психологічної та персональної ресурсності особистості / О. Штепа // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 21. – Кам’янець-Подільський: Аксіома Кам’янець-Подільського, 2013. – С.782-791.
29. Штепа О. С. Особливості ставлення психологічно ресурсних осіб до інших / О. Штепа // ,,Наука і освіта» : науково–практичний журнал південного наукового центру НАПН України. Психологія. – №9. – 2014. – C. 194–200.
30. Штепа О. С. Психологічні ресурси життєстійкості особистості / О. Штепа // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. – Київ, 2013. – Том 11. – Психологія особистості. психологічна допомога особистості. –Вип. 7. – частина 2. – Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2013. – С.554-562.
31. Штепа О. С. Психологічні ресурси як медіатор внутрішнього та зовнішнього Я людини / О. С. Штепа // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип.31. – Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2016. – С.559–568.
32. Штепа О. С. Функції психологічних ресурсів / О. С. Штепа // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» – Додаток 3 до Вип.26, Том I (17): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». – К.: Гнозис, 2016. – С.301-314. – 0,8 д.а.
33. Штепа О. С. Характеристика прийому актуалізації психологічної ресурсності особистості (авторський підхід) / О. Штепа // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – №2(47). – С.200–206.
34. Antonovski A. Rozviklanię taemnici zdrowia / А. Antonovski. − Warshawa, 1999. − S.32.
35. Maddi S. R. The Personality Construct of Hardiness / S. Maddi, D. Khoshaba, M. Persico, J. Lu, R. Harvey, F. Bleecker // Journal of Research in Personality. – 2002. – #36. – p. 72-85 / Режим доступу:<http://kstera.ru/texts/hardiness/index.html>.
36. McAdams D.P. The person: An integrated introduction to personality psychology. 3rd ed. Fort Worth, TX, 2001.
37. Park N. Character Strengths: Research and Practice / N. Park, C. Peterson // Journal of College & Character. – 2009. – №4 (April). – VOL. X [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.tandfonline.com/page/terms-and-conditions>.
38. Shtepa Olena. Theoretical analysis of the sphere of manifestation and parameters of resourceful state of a personality / Olena Shtepa // European humanities studies: State and Society. – №3. –2014-2015. – p.100 –112.

**14. Інформаційні ресурси**

1. [www.periodicals.kazarin.ua](http://www.periodicals.kazarin.ua)
2. [www.journals.pu.if.ua](http://www.journals.pu.if.ua)
3. [www.psychpersonality.inf.ua](http://www.psychpersonality.inf.ua)
4. [www.lib.iitta.gov.ua](http://www.lib.iitta.gov.ua)
5. [www.pu.if.ua](http://www.pu.if.ua)
6. [www.ua.appsyjournal.com](http://www.ua.appsyjournal.com)
7. [www.scienceandeducayion.pdpu.edu/ua](http://www.scienceandeducayion.pdpu.edu/ua)
8. <http://problemps.kpnu.edu.ua>
9. [www.dspace.nbuv.gov.ua](http://www.dspace.nbuv.gov.ua)

Автор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Штепа О. С. /

(підпис) (прізвище та ініціали)

**Форма № Н - 3.03**

Затверджено наказом МОН України

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(назва вищого навчального закладу)

Кафедра \_\_психології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

“**ЗАТВЕРДЖУЮ**”

ДЕКАН

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

“\_\_\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**НДІ 01.06 ТРЕНІНГ АКТУАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

напряму підготовки\_05 – соціальні та поведінкові науки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(шифр і назва напряму підготовки)

для спеціальності (тей)\_\_ 053 – психологія \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(шифр і назва спеціальності (тей)

спеціалізації\_\_\_ психологія\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(назва спеціалізації)

факультету, відділення\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Філософський факультет Відділення психології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(назва інституту, факультету, відділення)

Навчальна програма дисципліни складена: кандидат психологічних наук, доцент Штепа О. С.

(науковий ступінь, вчене звання, ім’я та ініціали автора програми)

Навчальна програма дисципліни затверджена на засіданні кафедри психології філософського факультету ЛНУ імені Івана Франка

Протокол № \_\_\_\_ від “\_\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 р.

Завідувач кафедрою \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ проф. Грабовська С.Л./

(підпис) (прізвище, ініціали)

Схвалено Вченою Радою філософського факультету

Протокол № \_\_\_\_ від “\_\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 р.

**1. АНОТАЦІЯ. МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ЗВ’ЯЗКИ**

Об'єктом вивчення є психологічні ресурси самоздійснення особистості. Предметом даної дисципліни є актуалізація психологічних ресурсів особистісного самоздійснення. Даний курс акцентує увагу на фундаментальних здатностях особистості, процесах гармонізації особистості, механізмах інтерпретації досвіду та актуалізації психологічних ресурсів. Отримані знання та практичні навички сприятимуть формуванню у студентів умінь самоаналізу, системної рефлексії та особистісної готовності до професійної діяльності.

«Актуалізація особистісної зрілої» вивчається упродовж 11-го семестру 6-го курсу денної форми навчання. Курс передбачає 90 год., з яких 36 аудиторних (практично-семінарських) і 54 год. самостійної роботи. Формою контролю знань є залік.

Психологія пов'язана з такими дисциплінами, як «Філософія», «Логіка», «Загальна психологія», «Магістерський семінар», «Психологія здоров’я», «Вікова психологія», «Соціальна психологія».

**2. МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

**Мета** – даного курсу є навчання студентів актуалізовувати власну психологічну ресурсність для ефективної професійної діяльності психолога.

**Завдання** курсу – полягає в актуалізуванні у студентів умінь оперувати власними психологічними ресурсами, тобто знати власні психологічні ресурси, вміщувати їх та оновлювати.

**Компетентності**, якими повинен оволодіти студент:

1. найбільш передові концептуальні та методологічні знання в галузі психології як науково-дослідної та/або професійної діяльності і на межі предметних галузей (Знання та розуміння / Knowledge and understanding) – знання видів «внутрішніх» ресурсів особи. Знання концепцій психологічних та особистісних ресурсів особи. Знання змісту психологічних ресурсів та показників уміння особи оперувати власними ресурсами. Знання функцій та механізмів актуалізації психологічних ресурсів. Знання типів психологічної ресурсності, а також особливостей психологічної ресурсності жінок та чоловіків. Здатність розкрити суть концепцій психологічної ресурсності;
2. критичний аналіз, оцінка та синтез нових і складних ідей (Формування тверджень / Making judgements) – здатність оцінити евристичний потенціал концепцій психологічної ресурсності. Уміння порівняти особливості структури психологічної ресурсності жінок та чоловіків. Здатність сформулювати висновки щодо психологічної ресурсності ефективного психолога.;
3. ініціювання інноваційних комплексних проектів, лідерство та соціальна відповідальність за їхні результати. Здатність саморозвиватися і самовдосконалюватися впродовж життя, відповідальність за навчання інших (Навчальні уміння / Learning skills) – Уміння визначити рівень власної психологічної ресурсності на основі психодіагностичних даних, здійснити рефлексію особливостей власної психологічної ресурсності та сформулювати висновки щодо особистісного саморозвитку. Уміння сформулювати авторський погляд щодо аспектів психологічної ресурсності;
4. уміння адекватно оцінювати свій фаховий рівень, формувати цілі професійного самовдосконалення та обирати оптимальні шляхи їх досягнення. Соціальна відповідальність за результати прийняття стратегічних рішень та фаховий психологічний вплив на інших. (Навики навчання / Learning skills) – Уміння здійснити рефлексію у формі побудови письмового тексту щодо ставлення до себе, інших та життя. Здатність здійснювати самоаналіз на основі рефлексивних запитань психологічних завдань. Уміння інтерпретувати індивідуальні результати опитувальника психологічної ресурсності у ситуації психологічного консультування, навчання, прийняття управлінських рішень;
5. прогнозування результатів та планування своєї професійної діяльності із застосуванням існуючих та створенням нових процедур психодіагностики, психологічного консультування, психокорекції; використання засобів психологічної просвіти і фахової психологічної підготовки; володіння методами наукового пізнання психічних процесів та феноменів. (Застосування знань та розумінь / Applying knowledge and understanding) – Уміння сформулювати психологічний висновок щодо рівня психологічної ресурсності особи. Уміння проінтерпретувати результати наукового дослідження з використанням опитувальника психологічної ресурсності. Уміння долучати інформацію щодо психологічної ресурсності до психологічної характеристики особистості;
6. спілкування в діалоговому режимі з науковою спільною, фахівцями-практиками та індивідуальними і груповими споживачами фахової психологічної допомоги в певній галузі наукової та/або практичної діяльності. (Комунікативні уміння / Communication skills) – Уміння застосовувати знання щодо рівня психологічної ресурсності, актуалізованості психологічних ресурсів за організування психологічного супроводу особи. Уміння аргументувати власний погляд щодо проблем становлення та дослідження психологічних ресурсів на науковому семінарі, конференції.

**3. ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ**

**Змістовий модуль 1. Феномен психологічної ресурсності особистості**

**ТЕМА 1. Особистісна зрілість у класичній та некласичній психології**

Характеристика феномена ресурсу. Види «внутрішніх» ресурсів особистості. Особливості життєстійкості та особистісного потенціалу у ресурсному аспекті. Суб’єктивна реальність особистості. Спрямованість особистості. Концепції психологічних ресурсів особистості вітчизняних та зарубіжних дослідників. «Темна тріада особистості». Невизначеність як соціально-психологічний контекст особистості. Самоздійснення особистості. Психологічна ресурсність як індикатор можливостей людини. Характеристика психологічної ресурсності. Характеристика уміння оперувати ресурсами. Характеристика типів психологічної ресурсності. Особливості психологічної ресурсності жінок та чоловіків.

**Рекомендована література:**

1. Василюк Ф. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200с.
2. Гуманістична психологія: Антологія [навч. посібн. для студ. вищих навч. закладів]: У 3-х т. [упоряд. й наук. ред. Р. Трач (США) та Г. Балл (Україна)]. – К.: Університетське видавництво «Пульсари», 2001. – Том 1: Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. – 252с.
3. Кузікова С. Б. Розробка діагностичного інструментарію вивчення особливостей саморозвитку особистості / С. Кузікова / Доступно з: www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\_Gum/Nvmdu/psykh/2011\_6/32.pdf
4. Лактіонов О. М. Структурно-динамічна організація індивідуального досвіду: Автореф. дис. … д-ра психол. наук: 19.00.01 / О. М. Лактіонов; Київ. нац. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – К., 2000. – 36с.
5. Майленова Ф. Выбор и ответственность в психологическом консультировании / Ф. Майленова. – М.: «КСП+», 2002. – 416с.
6. Микитюк С. О. Витоки наукових основ ресурсного підходу / С. Микитюк // Проблеми фізичного виховання і спорту. – №2. – 2010. – С.83 – 88.
7. Оллпорт Г. Становление личности: Избранные труды. – М.: Смысл, 2002. – 462с.
8. особистості. –Вип. 7. – частина 2. – Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2013. – С.77-83.
9. Партико Т. Б. Загальна психологія / Т.Партико, С. Л. Грабовська, А. О. Вовк та ін. [підручн.]. – К.: Вид. Дім “ІнЮРЕ”, 2014.
10. Петровский В. Состоятельность и рефлексия: модель четырех ресурсов / Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2008. – Т.5. – №1. – С.77-100.
11. Психология человека от рождения до смерти. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. − С. 440-455.
12. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н. В. Чепелєвої. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. – 276с.
13. Чепелєва Н. В. Розуміння та інтерпретація особистого досвіду у контексті психологічної герменевтики / Н. В. Чепелєва // Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Сер. : Психологія і педагогіка. – 2009. – Вип. 12. – С. 8–21.
14. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості / Штепа О. С. // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 28. – Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2015. – С. 670–682.
15. Штепа О. С. Дефініція особистісного самоздійснення на теренах некласичної і постмодерної психології / О. С. Штепа // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Вип.37(3), Том II(22): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». – К.: Гнозис, 2017. – С.198-206
16. Штепа О. С. Особливості зв’язку психологічної та персональної ресурсності особистості / О. Штепа // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 21. – Кам’янець-Подільський: Аксіома Кам’янець-Подільського, 2013. – С.782-791.
17. Штепа О. С. Особливості ставлення психологічно ресурсних осіб до інших / О. Штепа // ,,Наука і освіта» : науково–практичний журнал південного наукового центру НАПН України. Психологія. – №9. – 2014. – C. 194–200.
18. Штепа О. С. Психологічні ресурси життєстійкості особистості / О. Штепа // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. – Київ, 2013. – Том 11. – Психологія особистості. психологічна допомога особистості. –Вип. 7. – частина 2. – Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2013. – С.554-562.
19. Штепа О. С. Психологічні ресурси як медіатор внутрішнього та зовнішнього Я людини / О. С. Штепа // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип.31. – Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2016. – С.559–568.
20. Штепа О. С. Ресурс-менеджмент / О. Штепа // У кн.: Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник] / О. Штепа. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. – 362с.
21. McAdams D.P. The person: An integrated introduction to personality psychology. 3rd ed. Fort Worth, TX, 2001.

**ТЕМА 2. Результати емпіричних досліджень психологічної ресурсності особистості**

Концепції змін особисті: адаптаційна, мотиваційна, трансформаційна. Функції та механізми актуалізації психологічних ресурсів. Типи психологічної ресурсності та ресурсних взаємин. Особистість у культурі індивідуалізму. Модель «ikigai» - «процвітання зсередини». Концепція чеснот та сил характеру М. Селігмана та К. Петерсона. Концепція персональної ресурсності С. Хобфолла. Характеристика екзистенційних ресурсів за О. Рязянцевою. Авторська модель психологічної ресурсності особистості.

**Рекомендована література:**

1. Гріньова О.М. Особистісне самопроектування: сучасний психологічний дискурс / О. Гріньова // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. – Вип. 51. – С. 54-60 [Елекронний ресурс]. – Режим доступу : <http://journals.hnpu.edu.ua/ojs/psycho/article/view/2891>.
2. Гуляс І. А. Детермінанти самоздійснення особистості / І. Гуляс // Психологічні перспективи. – 2011. – Вип. 17. – С.83-92.
3. Психология человека от рождения до смерти. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. − С. 440-455.
4. Шнейдер Л. Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики / Л. Шнейдер. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2007. – 128с.
5. Штепа О. С. Магістральні механізми актуалізації психологічних ресурсів / О. С. Штепа // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип.33. – Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2016. – С.584-600.
6. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель.Опитувальник. Тренінг. – Монографія. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 232с.
7. Штепа О. С. Функції психологічних ресурсів / О. С. Штепа // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» – Додаток 3 до Вип.26, Том I (17): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». – К.: Гнозис, 2016. – С.301-314. – 0,8 д.а.
8. Antonovski A. Rozviklanię taemnici zdrowia / А. Antonovski. − Warshawa, 1999. − S.32.
9. Maddi S. R. The Personality Construct of Hardiness / S. Maddi, D. Khoshaba, M. Persico, J. Lu, R. Harvey, F. Bleecker // Journal of Research in Personality. – 2002. – #36. – p. 72-85 / Режим доступу:<http://kstera.ru/texts/hardiness/index.html>.
10. Park N. Character Strengths: Research and Practice / N. Park, C. Peterson // Journal of College & Character. – 2009. – №4 (April). – VOL. X [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.tandfonline.com/page/terms-and-conditions>.
11. Shtepa Olena. Theoretical analysis of the sphere of manifestation and parameters of resourceful state of a personality / Olena Shtepa // European humanities studies: State and Society. – №3. –2014-2015. – p.100 –112.

**Змістовий модуль 1. Актуалізування психологічної ресурсності особистості методом самоаналізу та засобами психологічного тренінгу особистості**

**ТЕМА 3. Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів**

Характеристика процесу та показників самоаналізу. Психодіагностика персональної та психологічної ресурсності особистості, «сил характеру». Принципи гармонізації особистості. Характеристика та психодіагностика системної рефлексії. Інтерпретація результатів психодіагностики особливостей психологічної ресурсності: прогнозування змін особистості. Завдання авторського тренінгу актуалізування психологічної ресурсності: 1) виокремлення ресурсів, 2) аналіз ситуацій наявності та вияву ресурсів, 3) простеження актуалізації ресурсів у взаєминах, 4) усвідомлення ресурсів у структурі суб’єктного досвіду.

**Рекомендована література:**

1. Гапоненко Л. О. Підготовка до рефлексивного спілкування у професійній взаємодії майбутніх практичних психологів / Л. Гапоненко // Практична психологія та соціальна робота. – №8. – 2013. – С.13-21.
2. Кравець Л. Самоаналіз у сфері професійного становлення майбутніх педагогів // Доступно з: http://www.social-science.com.ua/публікація/770
3. Терлецька Л. Технологія самоаналізу / Л. Терлецька. – К.: Главник, 2005. 96с.
4. Франк С. Предмет знания. Душа человека. – Мн.: Харвест; М.: АСТ, 2000. – 992с.
5. Хорни К. Психология женщины. Самоанализ / К. Хорни. – СПб.: Питер, 2012. – 320с.
6. Штепа О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів / О. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – №6. – С.22–37. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика [навч. посіб.] / Т. Яценко. – К. : Вища шк., 2006. – 382с.
7. Штепа О. С. Характеристика прийому актуалізації психологічної ресурсності особистості (авторський підхід) / О. Штепа // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – №2(47). – С.200–206.

**Рекомендована література**

1. Василюк Ф. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200с.
2. Гапоненко Л. О. Підготовка до рефлексивного спілкування у професійній взаємодії майбутніх практичних психологів / Л. Гапоненко // Практична психологія та соціальна робота. – №8. – 2013. – С.13-21.
3. Гріньова О.М. Особистісне самопроектування: сучасний психологічний дискурс / О. Гріньова // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. – Вип. 51. – С. 54-60 [Елекронний ресурс]. – Режим доступу : <http://journals.hnpu.edu.ua/ojs/psycho/article/view/2891>.
4. Гуляс І. А. Детермінанти самоздійснення особистості / І. Гуляс // Психологічні перспективи. – 2011. – Вип. 17. – С.83-92.
5. Гуманістична психологія: Антологія [навч. посібн. для студ. вищих навч. закладів]: У 3-х т. [упоряд. й наук. ред. Р. Трач (США) та Г. Балл (Україна)]. – К.: Університетське видавництво «Пульсари», 2001. – Том 1: Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. – 252с.
6. Кравець Л. Самоаналіз у сфері професійного становлення майбутніх педагогів // Доступно з: http://www.social-science.com.ua/публікація/770
7. Кузікова С. Б. Розробка діагностичного інструментарію вивчення особливостей саморозвитку особистості / С. Кузікова / Доступно з: www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\_Gum/Nvmdu/psykh/2011\_6/32.pdf
8. Лактіонов О. М. Структурно-динамічна організація індивідуального досвіду: Автореф. дис. … д-ра психол. наук: 19.00.01 / О. М. Лактіонов; Київ. нац. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – К., 2000. – 36с.
9. Майленова Ф. Выбор и ответственность в психологическом консультировании / Ф. Майленова. – М.: «КСП+», 2002. – 416с.
10. Микитюк С. О. Витоки наукових основ ресурсного підходу / С. Микитюк // Проблеми фізичного виховання і спорту. – №2. – 2010. – С.83 – 88.
11. Оллпорт Г. Становление личности: Избранные труды. – М.: Смысл, 2002. – 462с.
12. особистості. –Вип. 7. – частина 2. – Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2013. – С.77-83.
13. Партико Т. Б. Загальна психологія / Т.Партико, С. Л. Грабовська, А. О. Вовк та ін. [підручн.]. – К.: Вид. Дім “ІнЮРЕ”, 2014.
14. Петровский В. Состоятельность и рефлексия: модель четырех ресурсов / Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2008. – Т.5. – №1. – С.77-100.
15. Психология человека от рождения до смерти. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. − С. 440-455.
16. Психология человека от рождения до смерти. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. − С. 440-455.
17. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н. В. Чепелєвої. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. – 276с.
18. Терлецька Л. Технологія самоаналізу / Л. Терлецька. – К.: Главник, 2005. 96с.
19. Франк С. Предмет знания. Душа человека. – Мн.: Харвест; М.: АСТ, 2000. – 992с.
20. Хорни К. Психология женщины. Самоанализ / К. Хорни. – СПб.: Питер, 2012. – 320с.
21. Чепелєва Н. В. Розуміння та інтерпретація особистого досвіду у контексті психологічної герменевтики / Н. В. Чепелєва // Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Сер. : Психологія і педагогіка. – 2009. – Вип. 12. – С. 8–21.
22. Шнейдер Л. Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики / Л. Шнейдер. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2007. – 128с.
23. Штепа О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів / О. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – №6. – С.22–37. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика [навч. посіб.] / Т. Яценко. – К. : Вища шк., 2006. – 382с.
24. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості / Штепа О. С. // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 28. – Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2015. – С. 670–682.
25. Штепа О. С. Дефініція особистісного самоздійснення на теренах некласичної і постмодерної психології / О. С. Штепа // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Вип.37(3), Том II(22): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». – К.: Гнозис, 2017. – С.198-206
26. Штепа О. С. Магістральні механізми актуалізації психологічних ресурсів / О. С. Штепа // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип.33. – Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2016. – С.584-600.
27. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель.Опитувальник. Тренінг. – Монографія. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 232с.
28. Штепа О. С. Особливості зв’язку психологічної та персональної ресурсності особистості / О. Штепа // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 21. – Кам’янець-Подільський: Аксіома Кам’янець-Подільського, 2013. – С.782-791.
29. Штепа О. С. Особливості ставлення психологічно ресурсних осіб до інших / О. Штепа // ,,Наука і освіта» : науково–практичний журнал південного наукового центру НАПН України. Психологія. – №9. – 2014. – C. 194–200.
30. Штепа О. С. Психологічні ресурси життєстійкості особистості / О. Штепа // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. – Київ, 2013. – Том 11. – Психологія особистості. психологічна допомога особистості. –Вип. 7. – частина 2. – Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2013. – С.554-562.
31. Штепа О. С. Психологічні ресурси як медіатор внутрішнього та зовнішнього Я людини / О. С. Штепа // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип.31. – Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2016. – С.559–568.
32. Штепа О. С. Ресурс-менеджмент / О. Штепа // У кн.: Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник] / О. Штепа. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. – 362с
33. Штепа О. С. Функції психологічних ресурсів / О. С. Штепа // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» – Додаток 3 до Вип.26, Том I (17): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». – К.: Гнозис, 2016. – С.301-314. – 0,8 д.а.
34. Штепа О. С. Характеристика прийому актуалізації психологічної ресурсності особистості (авторський підхід) / О. Штепа // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – №2(47). – С.200–206.
35. Antonovski A. Rozviklanię taemnici zdrowia / А. Antonovski. − Warshawa, 1999. − S.32.
36. Maddi S. R. The Personality Construct of Hardiness / S. Maddi, D. Khoshaba, M. Persico, J. Lu, R. Harvey, F. Bleecker // Journal of Research in Personality. – 2002. – #36. – p. 72-85 / Режим доступу:<http://kstera.ru/texts/hardiness/index.html>.
37. McAdams D.P. The person: An integrated introduction to personality psychology. 3rd ed. Fort Worth, TX, 2001.
38. Park N. Character Strengths: Research and Practice / N. Park, C. Peterson // Journal of College & Character. – 2009. – №4 (April). – VOL. X [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.tandfonline.com/page/terms-and-conditions>.
39. Shtepa Olena. Theoretical analysis of the sphere of manifestation and parameters of resourceful state of a personality / Olena Shtepa // European humanities studies: State and Society. – №3. –2014-2015. – p.100 –112.

Автор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Штепа О. С. /

(підпис) (прізвище та ініціали)