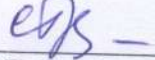


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Факультет філософський
Кафедра психології

Затверджено

На засіданні кафедри психології
філософського факультету
Львівського національного університету
імені Івана Франка
(протокол № 1 від 31 серпня 2021 р.)

Завідувач кафедри 
проф. С.Л. Грабовська

Силабус з навчальної дисципліни
«ТРЕНІНГ АКТУАЛІЗАЦІЇ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ»,
що викладається в межах ОПП «Психологія»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
для здобувачів зі спеціальності 053 «Психологія»

Львів 2021 р.

Назва курсу	ТРЕНІНГ АКТУАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ
Адреса викладання курсу	вул. Коперніка, 3, м. Львів
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	Філософський факультет, кафедра психології
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	Галузь знань – 05 – соціальні та поведінкові науки Спеціальність – 053 – психологія
Викладачі курсу	Штепа Олена Станіславівна, доцент, доцент, кандидат психологічних наук
Контактна інформація викладачів	Olena.Shtepa@lnu.edu.ua
Консультації по курсу відбуваються	Консультації щодо організаційних питань можливі через листування електронною поштою, консультації щодо змісту питань і проблем, що аналізуються у програмі курсу «Тренінг актуалізації психологічної ресурсності особистості» проводимуться на кафедрі психології згідно з розкладом консультацій викладачів кафедри психології
Сторінка курсу	www.lnu.edu.ua/filos.lnu.edu.ua/department/psycholohiji
Інформація про курс	Дисципліна «Тренінг актуалізації психологічної ресурсності особистості» є вибірковою дисципліною з спеціальності «психологія» для освітньої програми Бакалавр, яка викладається в 10, 11 семестрі в обсязі 3 кредити (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS).
Коротка анотація курсу	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 професійного самоздійснення.
Мета та цілі курсу	Мета – даного курсу є навчання студентів актуалізувати 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, а також набутті професійних умінь сприяти актуалізуванню психологічної ресурсності іншої особи (клієнта, учня, працівника)
Література для вивчення дисципліни	Основна література: <i>Штепа О. С.</i> Ресурс-менеджмент / Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. <i>Копець Л. В.</i> Психологія особистості. – К.: Вид. дім “Києво-Могилянська академія”, 2007. <i>М'ясоїд П. А.</i> Загальна психологія [навч. посіб]. – К.: Вища шк., 2006. <i>Партико Т. Б.</i> Загальна психологія / Т.Партико, С. Л. Грабовська, А. О. Вовк та ін. [підручн.]. – К.: Вид. Дім “ІнЮРЕ”, 2014. Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012.

	<p>Додаткова література: Савчин М. Методологеми психології : монографія. – К. : Академвидав, 2013. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н.В. Чепелевої. (2013). Кіровоград : Імекс-ЛТД. Методологічні закономірності формування автентичності фахівців соціономічних професій: монографія / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, С.О. Копилов [та ін.] ; за ред. В.Л. Зливкова. – Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. Самопроектування особистості у дискурсивному просторі: монографія / Н.В.Чепелева, М.Л.Смульсон, О.В.Зазимко, С.Ю.Гуцол [та ін.] ; за ред. Н.В. Чепелевої. – К.: Педагогічна думка, 2016. Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу:соціально-психологічний вимір : монографія. – К. : Міленіум, 2017. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л.З. Сердюк. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : наук. моногр. / за наук. ред. Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. Rhodes, John E., Hackney, Steve J. & Smith, Jonathan A. (2019). Emptiness, Engulfment, and Life Struggle: An Interpretative Phenomenological Analysis of Chronic Depression, Journal of Constructivist Psychology, 32:4, 390–407, DOI: https://10.1080/10720537.2018.1515046. Learn Your 24 Character Strengths. The VIA Character Strengths survey. Personality Test, Personality Assesment. URL:https://www.viacharecter.org Peterson, C., Seligman, M. (2004). Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification. OXFORD UNIVERSITY PRESS. 815p. Smulson, M., Nazar, M., Mahtihanova, N. Withdon as psychological phenomen. (2013). Technologies of intellect development. Vol.1. №4. URL:https://psytir.org.ua/ Bauer, J., Shwab, J., McAdams, D. Self-Actualization. (2011).Where Ego Development Finally Feel Good? The Humanistic Psychologist, 39: 121–136. DOI:10/1080/08873267.2011.564978 Forsyth, D. R., O'Boyle, E. H., & McDaniel, M. A. (2008). East meets West: A meta-analytic investigation of cultural variations in idealism and relativism. Journal of Business Ethics, 83(4), 813-833. DOI:10.1007/s10551-008-9667-6 Maksimenko S, Serdiuk L. Psychological potential of personal self-realization. Social Welfare Interdisciplinary Approach . Vol. 1, No 6 (2016). DOI: http://dx.doi.org/10.21277/sw.v1i6.244 Markus, H.&Nurius, P. (1986). Possible selves. American Psychologist, 41(9). P.954–969. https://doi.org.10.1037/0003-066X.41.9.954. Novak, T., Hoffman, D. (2009). The Fit of Thinking Style and Situation: New Measures of Situation-Specific Experiential and Rational Cognition. Journal of Consumer Research. (June). Preprint. https://www.researchgate.net/publication/46553765 інтернет-джерела: www.periodicals.kazarin.ua; www.journals.pu.if.ua; www.psychpersonality.inf.ua; www.lib.iitta.gov.ua; www.pu.if.ua; www.ua.appsyjournal.com; www.scienceandeducation.pdpu.edu; http://problemps.kpnu.edu.ua; www.nbu.gov.ua.</p>
Тривалість курсу	90 год.
Обсяг курсу	36 години аудиторних занять. З них 40годин практичних занять та 50 годин самостійної роботи
Очікувані	Загальні компетентності: здатність застосовувати знання у практичних

результати навчання	<p>ситуаціях, уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.</p> <p>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності: здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік; здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.</p> <p>Програмні результати навчання: робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій; вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.</p> <p>Передбачається, що після завершення цього курсу студент буде : Знати: види «внутрішніх» ресурсів особи, концепції психологічних та особистісних ресурсів особи, зміст психологічних ресурсів та показників уміння особи оперувати власними ресурсами, функції та механізми актуалізації психологічних ресурсів, типи психологічної ресурсності, а також особливості психологічної ресурсності жінок та чоловіків; психологічні способи, техніки, прийоми актуалізування психологічних ресурсів. Вміти: визначити рівень психологічної ресурсності особи на основі психодіагностичних даних, здійснювати рефлексію особливостей власної психологічної ресурсності та сформулювати висновки щодо особистісного саморозвитку, сформулювати авторський погляд щодо аспектів психологічної ресурсності особистості; застосовувати на практиці психологічні способи, техніки, прийоми актуалізування психологічних ресурсів та аналізувати їх ефективність відповідно до особи та життєвої ситуації.</p>					
Ключові слова	<p>Особистість, життєва ситуація, життєстійкість, інтенція, саморозуміння, рефлексія, досвід, психологічні ресурси, психологічна ресурсність особистості, (само)актуалізація, екзистенція, взаємини, творчість, страждання, надія, можливості, «сили характеру».</p>					
Формат курсу	<p>Очний</p>					
Теми	<p>Тиж. / дата / год.-</p>	<p>Тема, план, короткі тези</p>	<p>Форма діяльності (заняття)* *лекція, самостійна, дискусія, групова робота)</p>	<p>Література.*** Ресурси в інтернеті</p>	<p>Завдання, год</p>	<p>Термін виконання</p>
	<p>1/ 03.09 15.05-16.25</p>	<p>Аналіз прийомів актуалізації на прикладі: актуалізація екзистенціальних ресурсів особистості (прийняття) з застосуванням рефлексивних завдань.</p>	<p>дискусія, робота у групі</p>	<p>Штепа О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів. Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – №6. – С.22–37. Штепа О. С. Ресурс-менеджмент / Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012.</p>	<p>виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 2,5 год.</p>	
	<p>1/ 03.09</p>	<p>Актуалізація екзистенціальних</p>		<p>Штепа О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та</p>	<p>виконання практичних</p>	

	16.40-18.00	ресурсів особистості (милосердя) з застосуванням рефлексивних завдань		актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів. Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – №6. – С.22–37. Штепа О. С. Ресурс-менеджмент / Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012.	завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 2,5 год.	
	2/ 10.09 15.05-16.25	Актуалізація екзистенціальних ресурсів особистості (смисл) з застосуванням рефлексивних завдань	дискусія, робота у групі	Штепа О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів. Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – №6. – С.22–37. Штепа О. С. Ресурс-менеджмент / Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012.	виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 2,5 год.	
	2/ 10.09 16.40-18.00	Актуалізація екзистенціальних ресурсів особистості (свобода) з застосуванням рефлексивних завдань	дискусія, робота у групі	Штепа О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів. Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – №6. – С.22–37. Штепа О. С. Ресурс-менеджмент / Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012.	виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 2,5 год.	
	3/ 17.09 15.05-16.25	Актуалізація толератності до невизначеності як психологічного ресурсу (складність) з застосуванням рефлексивних завдань	дискусія, робота у групі	Штепа О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів. Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – №6. – С.22–37. Штепа О. С. Ресурс-менеджмент / Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012.	виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 2,5 год.	

				мені Івана Франка, 2012.	
3/ 17.09 16.40- 18.00	Актуалізація толератності до невизначеності як психологічного ресурсу (невирішуваність) з застосуванням рефлексивних завдань	дискусія, робота у групі	Штепа О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів. Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – №6. – С.22–37. Штепа О. С. Ресурс-менеджмент / Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012.	виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 2,5 год.	
4/ 24.09 15.05- 16.25	Актуалізація «сил характеру» (поміркованість) з застосуванням рефлексивних завдань	дискусія, робота у групі	Штепа О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів. Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – №6. – С.22–37. Штепа О. С. Ресурс-менеджмент / Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012.	виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 2,5 год.	
4/ 24.09 16.40- 18.00	Актуалізація «сил характеру» (лідерство) з застосуванням рефлексивних завдань	дискусія, робота у групі	Штепа О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів. Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – №6. – С.22–37. Штепа О. С. Ресурс-менеджмент / Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012.	виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 2,5 год.	
5/ 01.10 15.05- 16.25	Актуалізація психологічних ресурсів особистості (знання власних ресурсів) з застосуванням рефлексивних завдань	дискусія, робота у групі	Штепа О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів. Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – №6. – С.22–37. Штепа О. С. Ресурс-менеджмент / Самоменеджмент	виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 2,5 год.	

				самоорганізування (особистості) : [навч. посібник]. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012		
	5/ 01.10 16.40- 18.00	Актуалізація психологічних ресурсів особистості (впевненість у собі) з застосуванням рефлексивних завдань	дискусія, робота у групі	Штепа О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів. Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – №6. – С.22–37. Штепа О. С. Ресурс-менеджмент / Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012.	виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 2,5 год.	
	6/ 08.10 15.05- 16.25	Актуалізація психологічних ресурсів особистості (робота над собою) з застосуванням рефлексивних завдань	дискусія, робота у групі	Штепа О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів. Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – №6. – С.22–37. Штепа О. С. Ресурс-менеджмент / Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012	виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 2,5 год.	
	6/ 08.10 16.40- 18.00	Аналіз ефективності актуалізації психологічних ресурсів (самостійна робота)	Самостійна робота	Штепа О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів. Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – №6. – С.22–37. Штепа О. С. Ресурс-менеджмент / Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : [навч. посібник]. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012.	виконання практичних завдань. Підгот. до сем.-практ. занять. 2,5 год.	
Підсумковий контроль, форма	залік					
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з соціогуманітарних дисциплін.					
Навчальні методи та техніки, які	Дискусії, ситуаційні та рефлексивні практичні завдання.					

будуть використовуватися під час викладання курсу	
Необхідне обладнання	Відповідно до семестрового плану з курсу
Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)	<p>Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали начисляються за таким співвідношенням: 0-80 балів – виконання студентом завдань семінарських і практичних 0-20 балів – письмове виконання індивідуального завдання з курсу. Підсумкова оцінка складається з суми балів, отриманих студентом протягом семестру.</p> <p>Змістом індивідуального завдання з курсу є (само)актуалізування психологічної ресурсності особи двома техніками актуалізації з представленням обґрунтування їх застосування, аналізом ефективності реалізації застосованих методів, наведенням даних психологічних ресурсів до і після актуалізування.</p> <p>Робота кожного студента на семінарсько-практичному занятті – самостійні усні відповіді, виконання домашніх завдань до заняття, виконання практичних завдань на занятті – оцінюється у відповідних балах щозаняття. Письмові роботи студентів мають бути виконані ними самостійно та містити обґрунтування власної відповіді і аналіз проблеми. Відпрацювання за пропущені заняття приймаються відповідно до рішень Ректорату Університету.</p>
Питання до заліку	<p>Види «внутрішніх» ресурсів особистості Особистість у культурі індивідуалізму Концепції психологічних ресурсів особистості вітчизняних дослідників Концепції психологічних ресурсів особистості зарубіжних дослідників Компоненти ресурсної насиченості Стратегії ресурсної насиченості особистості Характеристика феномена психологічної ресурсності Концепція чеснот та сил характеру Концепція персональної ресурсності Характеристика екзистенційних ресурсів Концепція ресурсів психологічного виживання Ресурси взаємин Психологічна ресурсність особистості Психологічне благополуччя Феномен когерентності Характеристика уміння оперувати ресурсами. Функції психологічних ресурсів. Концепції актуалізації психологічної ресурсності особистості: гештальт-підхід Ніни Рубштейн. Концепції актуалізації психологічної ресурсності особистості: ресурси у психологічній концепт-моделі психологічної підтримки Фаріди Майленової. (SCORE). Концепції актуалізації психологічної ресурсності особистості: екзистенц-аналіз Альфріда Ленгле. Концепції актуалізації психологічної ресурсності особистості: О. Штепа: метод евентуальності у «актуалізуючому інтерв'ю».</p>
Опитування	Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу. https://forms.gle/tFrc3GA2WXzLnMuQ8