

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології
Кафедра практичної психології та психодіагностики

СИЛАБУС

вибіркового освітнього компонента

«ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОГО РОСТУ»

**підготовки доктора філософії третього (освітньо-наукового) рівня
спеціальності С4 Психологія**

освітньо-наукової програми:

Психологія особистості: генеза, здоров'я, безпека

Силабус вибіркового освітнього компонента «ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОГО РОСТУ» підготовки здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, галузі знань *С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини* спеціальності *С4 Психологія* за освітньо-науковою програмою *«Психологія особистості: тенева, здоров'я, безпека»*.

Розробник: Козак Г.А., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:

проф. Вірна Ж. П.



Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри практичної психології та психодіагностики

протокол №1 від 27.08.2025 р.

Завідувач кафедри:



Людмила МАГДИСЮК

I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма здобуття освіти	Спеціальність – С4 Психологія ОНП «Психологія особистості: генеза, здоров'я, безпека» ОК: Доктор філософії з психології	Вибірковий
Кількість годин/кредитів 120/4		Рік навчання 2
		Семестр 4-ий
		Лекції 10 год.
ІНДЗ: <u>немає</u>		Практичні (семінарські) 14 год.
		Самостійна робота 88 год.
		Консультації 8 год.
		Форма контролю: залік
Мова навчання: українська		

II. Інформація про викладача (-ів)

ППП Козак Галина Анатоліївна

Науковий ступінь кандидат психологічних наук

Посада доцент кафедри практичної психології та психодіагностики

Контактна інформація: 0996384124, Kozak.Halyna@vnu.edu.ua

Дні занять <https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

III. Опис освітнього компонента

- Анотація курсу. Освітній компонент «Психологія особистісного росту» розкриває сучасні підходи до розуміння особистісного зростання, його механізмів і умов. У межах курсу аналізуються психологічна структура саморозвитку та провідні моделі особистісного розвитку. Окрему увагу приділено сенсу життя, екзистенційним переживанням і психологічній зрілості як ресурсам самовдосконалення, а також специфіці особистісного росту в науковій діяльності дослідника. Результатом навчання є здатність критично інтерпретувати концепції розвитку, оцінювати власні ресурси саморозвитку та проєктувати індивідуальну траєкторію професійно-особистісного становлення.
- Метою і завданнями освітнього компонента є формування цілісного уявлення про психологічні закономірності особистісного зростання та розвиток здатності застосовувати наукові моделі саморозвитку для проєктування індивідуальної траєкторії професійно-особистісного становлення.
- Soft skills. Ефективна комунікація, емпатія, емоційний інтелект, командна робота, критичне мислення, креативне мислення, публічні виступи, презентаційні навички, лідерство, фасилітація, стресостійкість, саморегуляція, навички зворотного зв'язку, самоменеджмент.
- Структура освітнього компонента.

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам. Роб.	Конс.	Форма контролю/Бали
Змістовий модуль 1 Теоретичні основи особистісного зростання та саморозвитку						
Тема 1. Феномен особистісного зростання в сучасній психології	22	2	2	17	1	ДС,РЗ/К,РМГ/8
Тема 2. Психологічна структура саморозвитку	23	2	2	18	1	ДС,РЗ/К,РМГ/8
Тема 3. Моделі особистісного розвитку	26	2	4	18	2	ДС,РЗ/К,РМГ/16
Тема 4. Сенс життя, екзистенційні переживання та психологічна зрілість як ресурси самовдосконалення	23	2	2	17	2	ДС,РЗ/К,РМГ/8
Тема 5. Особистісний ріст у науковій діяльності дослідника	26	2	4	18	2	ДС,РЗ/К,РМГ/16
Всього за змістовним модулем 1	120	10	14	88	8	56
Контрольна робота						КР/25
Самостійна робота						ІРС/15
Інші види роботи (участь у семінарах та конференціях)						4
Всього годин/балів	120	10	14	88	8	100

Форма контролю*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

5. Завдання для самостійного опрацювання.

1. Поняття «особистісний ріст» у сучасній українській психологічній термінології.
2. Категоріальні розмежування «ріст – розвиток – саморозвиток» у психології особистості.
3. Теоретичні моделі саморозвитку особистості в психологічній науці.
4. Структура саморозвитку: когнітивний, мотиваційний, емоційно-вольовий і поведінковий компоненти.
5. Закономірності та етапність особистісного розвитку в онтогенезі.
6. Критерії та індикатори особистісного росту.
7. Поняття «особистісного росту» у психологічному дослідженні.
8. Психодіагностика особистісного росту: можливості методів дослідження.
9. Самосвідомість і рефлексія як психологічні механізми особистісного росту.
10. Саморегуляція та вольова організація діяльності як умови самовдосконалення.

11. Мотивація саморозвитку.
12. Поняття психологічної зрілості.
13. Смысловиттєві орієнтації та особистісний ріст у контексті сучасних досліджень.
14. Екзистенційні переживання і особистісний розвиток у психологічних концепціях.
15. Гуманістична парадигма особистісного розвитку.
16. Когнітивні концепції особистісного розвитку.
17. Поведінкові та соціально-навчальні підходи до особистісних змін.
18. Психодинамічні підходи до особистісного розвитку: внутрішні конфлікти та захисні механізми.
19. Міждисциплінарні підходи до особистісного росту.
20. Критичне мислення у професійному саморозвитку.
21. Стресостійкість і адаптація як ресурсні чинники професійного зростання дослідника.
22. Емоційна компетентність і регуляція емоцій у складних академічних ситуаціях.
23. Наукова комунікація, конструктивний діалог і академічна аргументація як компетентності дослідника..
24. Методологія дослідження особистісного росту: дизайн, валідність, надійність, інтерпретація даних.

IV. Політика оцінювання

Політика викладача щодо студента: відвідування занять є обов'язковим. За умови відвідування та якісної підготовки до занять аспірант може набрати максимальну кількість балів поточного оцінювання. За наявності об'єктивних причин (відрадження, стажування, хвороба тощо) здобувач освіти може перездати тему курсу. За бажанням здобувач освіти може підвищити бал, виконавши певний вид робіт.

Політика щодо академічної доброчесності:

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- Самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного контролю результатів навчання;
- Списування під час контрольних робіт заборонене (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв).
- Письмові роботи здобувача освіти обов'язково проходять перевірку на наявність плагіату (допускається не більше 20 % текстових запозичень).
- Посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей.
- Дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; дотримання принципів та положень Етичного кодексу психолога:
- (<http://nsj.gov.ua/files/1448287570%D0%95%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.docx.pdf>).
- Надання достовірної інформації про результати власної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.
- За порушення академічної доброчесності (плагіат, фальсифікація, списування, обман тощо) здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування з Університету.

Політика щодо дедлайнів та перескладання: Максимально оцінюється робота здобувача освіти на занятті (за умови успішної відповіді). За наявності об'єктивних причин (відрадження, стажування, хвороба тощо) здобувач освіти може перездати тему курсу.

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів).

Можливість визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та інформальній освіті полягає у зарахуванні здобутих раніше знань, умінь та навичок, якщо вони відповідають програмним результатам курсу.

1. **Формальна освіта.** Результати, отримані під час офіційного навчання у закладах вищої або післядипломної освіти, підтверджені дипломами, сертифікатами чи академічними довідками.
2. **Неформальна освіта:** участь у тренінгах, курсах підвищення кваліфікації, семінарах, що підтверджується сертифікатами або відгуками тренерів. Якщо здобувач освіти має досвід участі чи проведення тренінгів особистісного розвитку, це може бути зараховано як виконання частини практичних завдань дисципліни.
3. **Інформальна освіта:** особистий досвід ведення груп, волонтерська діяльність, участь у психологічних клубах чи проєктах, спілкування з наставниками. У такому випадку підтвердження може здійснюватися через портфоліо, опис власних проєктів або демонстрацію практичних навичок на занятті.

Визнання результатів передбачає, що здобувач подає підтверджуючі документи або інші докази, а викладач/кафедра здійснює оцінку їх відповідності компетентностям, передбаченим програмою дисципліни. Це дозволяє скоротити дублювання вже опанованих знань та сконцентруватися на тих аспектах курсу, які ще потребують розвитку.

Здобувачі освіти можуть отримати додаткові бали за:

- Активну участь у тренінгових сесіях – внесення конструктивних ідей, підтримка групової динаміки, виконання ролі фасилітатора чи модератора.
- Додаткові творчі або дослідницькі завдання, створення авторського методичного матеріалу.
- Відвідування та аналіз зовнішніх заходів – участь у тренінгах, семінарах чи конференціях з особистісного розвитку з подальшим письмовим або усним звітом.
- Волонтерська діяльність у сфері психологічної допомоги.
- Поглиблені самоосвітні результати, підготовку презентації чи міні-лекції для групи за темою, пов'язаною з дисципліною.

Нарахування таких балів визначається викладачем відповідно до критеріїв оцінювання курсу й може вплинути на підсумкову оцінку, але не перевищуючи встановлений максимальний бал за дисципліну.

V. Підсумковий контроль

Із вибіркових освітніх компонентів форма контролю – залік. Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом.

Формою підсумкового контролю є залік. У випадку незадовільної підсумкової оцінки, або за бажанням підвищити поточну оцінку, здобувач може добрати бали, виконавши певний вид робіт (наприклад, здати одну із тем, або перездати якусь тему, написавши підсумковий тест, взяти участь в конференції тощо). Залік відбувається у формі усного опитування. Здобувач освіти може не складати залік, якщо за результатами поточного оцінювання ним виконано всі види робіт, передбачених силабусом: здані практичні заняття, контрольна робота, ІНДЗ, реферат, наукова робота.

Питання, завдання заліку.

1. «Особистісний ріст» у сучасній українській психологічній термінології.
2. Категоріальні розмежування «ріст – розвиток – саморозвиток» у психології особистості.
3. Співвідношення понять «особистісний ріст – самовдосконалення – самореалізація».

4. Теоретичні моделі саморозвитку особистості в психологічній науці.
5. Закономірності особистісного розвитку в онтогенезі.
6. Етапи особистісного розвитку в онтогенезі.
7. Критерії та індикатори особистісного росту.
8. Ресурсні чинники особистісного росту.
9. Бар'єри та ризики саморозвитку особистості.
10. Когнітивний компонент саморозвитку особистості.
11. Мотиваційний компонент саморозвитку особистості.
12. Емоційно-вольовий компонент саморозвитку особистості.
13. Поведінковий компонент саморозвитку особистості.
14. Самосвідомість як психологічний механізм особистісного росту.
15. Рефлексія як психологічний механізм особистісного росту.
16. Самооцінка та Я-концепція в процесах саморозвитку.
17. Самоприйняття і його роль у самовдосконаленні.
18. Саморегуляція як умова самовдосконалення.
19. Вольова організація діяльності як умова самовдосконалення ОСОБИСТОСТІ.
20. Мотивація саморозвитку: джерела та чинники.
21. Поняття психологічної зрілості: критерії та показники.
22. Психологічна зрілість як ресурс самовдосконалення.
23. Смысл життя як ресурс особистісного росту.
24. Смысловиттєві орієнтації в контексті сучасних психологічних досліджень.
25. Екзистенційні переживання і особистісний розвиток у психологічних концепціях.
26. Гуманістична парадигма особистісного розвитку.
27. Когнітивні концепції особистісного розвитку.
28. Поведінкові та соціально-навчальні підходи до особистісних змін.
29. Психодинамічні підходи до особистісного розвитку: внутрішні конфлікти та захисні механізми.
30. Міждисциплінарні підходи до особистісного росту.
31. Поняття «особистісний ріст» у психологічному дослідженні.
32. Психодіагностика особистісного росту: можливості та обмеження методів.
33. Методологія дослідження особистісного росту: дизайн і логіка побудови дослідження.
34. Валідність, надійність і інтерпретація даних у дослідженнях особистісного росту.
35. Критичне мислення у професійному саморозвитку дослідника.
36. Стресостійкість і адаптація як ресурсні чинники професійного зростання дослідника.
37. Наукова комунікація, конструктивний діалог і академічна аргументація як компетентності дослідника.

Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітніх компонентів, де формою контролю є залік

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
0–59	Незараховано (необхідне перескладання)

VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси

1. Даценко О. А. Психологічний потенціал сенсу життя як ресурсу підтримки особистості в умовах війни. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 2025, Том 36 (75), № 5.
2. Католик Г. В., Калька Н. М. Психологія особистісного зростання: навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 112 с.
3. Кацавець Р. С. Психологія розвитку особистості: навчальний посібник. Київ: Алерта, 2024. 152 с.
4. Кононова М. М. (за наук. ред. М. М. Кононової) Психологічні детермінанти професійного розвитку та самоактуалізації особистості : кол. монографія. Полтава, 2022. 200 с.
5. Максименко С. Д. Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене: навчальний посібник. Київ: «Центр учбової літератури», 2021. 272 с.
6. Мельник В. П. (ред.) ; Партико Т. Б. та ін. Особистість в соціумі: психологічні механізми активності : кол. монографія. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2022. Кн. 2, 422 с.
7. Нежинська О. О. ; Паньковець В. Л. та ін.; під заг. ред. Г. А. Пріби, Є. М. Калужної. Внутрішні ресурси особистості як умова її професійного самовизначення. Психологія особистості на сучасному ринку праці : монографія. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. 380 с.
8. Султанова Л., Тринус О. *Професійне самовдосконалення майбутніх педагогів у контексті Нової української школи: навчальний посібник*. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021.
9. Титаренко Т. М. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 140 с.
10. Федоренко Р., Мушкевич М., Коширець В. Психологічне консультування та психотерапія: зміст, прийоми, технології: навч. посіб. [для студентів вищ. навч. закл.]. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 368 с.
11. Ціннісна підтримка розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі. Психологічна технологія: практичний посібник / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, О. О. Музика, Н. О. Никончук [та ін.]; за ред. О. Л. Музики. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 237 с.
12. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021 р. 319 с.
13. Яворська-Ветрова І. В. Ставлення до себе як чинник задоволеності життям і психологічного благополуччя особистості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 2023, Том 34 (73), № 4.