

**Міністерство освіти і науки України**  
**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний**  
**університет імені К. Д. Ушинського»**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**  
**ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**  
**З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**«ПСИХОЛОГІЯ САМОПІЗНАННЯ ТА САМОРОЗВИТКУ**  
**ОСОБИСТОСТІ»**  
**ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**  
**ДРУГОГО (МАГІСТЕРСЬКОГО) РІВНЯ**  
**СПЕЦІАЛЬНОСТІ 053 ПСИХОЛОГІЯ**

**Одеса – 2022**

Методичні рекомендації до дисципліни «Психологія самопізнання та саморозвитку особистості» для здобувачів другого(магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія, Одеса, 2022. 26 с.

**Розглянуто на засіданні кафедри загальної та диференціальної психології**

*Протокол від 21 квітня 2022 року № 9*

**Схвалено науково-методичною комісією**

*Протокол від 18 травня 2022 року № 10*

**Рекомендовано до друку вченою радою Університету Ушинського**

*Протокол від 26 травня 2022 року № 10*

***Розробник:***

О.О.Водолазська – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та диференціальної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

**Рецензенти:**

В.Б.Бедан – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології національного університету «Одеська юридична академія»

О.Г.Бабчук – кандидат психологічних наук, доцент, зав. кафедрою сімейної та спеціальної педагогіки і психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

«Психологія самопізнання та саморозвитку особистості» - одна з актуальних дисциплін у підготовці фахівців за другим (магістерським) рівнем за освітньо-професійною програмою «Практична психологія» за спеціальністю 053 Психологія.

Усі зміни, які відбуваються в соціально-економічному житті України висувають достатньо серйозні вимоги до підготовки фахівця – практичного психолога, здібного здійснити психологічну допомогу людям у будь-який час за певними вимогами. Ефективність такої допомоги, зорієнтованої на надання якісних послуг громадянам, неможливе сьогодні без розвитку умінь виявлення, аналізу, діагностики, інтерпретації та корекції психологічних проблем, з якими зустрічаються люди. Але надання кваліфікованої допомоги можливе лише завдяки тій впевненості у собі, яка властива професіоналу, що чітко визначає проблему і спрямовує свою діяльність завдяки знанням, умінням, навичкам, розумінням себе та навколишніх людей, бажанню постійно розвивати себе. Розуміння того, що людина- соціальна істота, яка постійно знаходиться у соціумі, постійно отримує нову інформацію та дещо змінюється під її впливом, сприяє визначенню траєкторії шляху на самопізнання та саморозвиток, що і дає можливість психологові-фахівцю бути впевненим у своїй професійній діяльності. Дисципліна «Психологія самопізнання та саморозвитку особистості» знайомить здобувачів з теоретичними основами пізнання особистісного «Я», структурними компонентами свідомості та самосвідомості, закономірностями пізнання та самопізнання з урахуванням онтогенетичних особливостей особистості, шляхами пошуку внутрішніх механізмів регуляції поведінки людини у сфері її суб'єктивного ставлення до навколишнього світу, до інших людей та до себе, а також з практичною роботою користування технологіями управління саморозвитком особистості та її самоудосконаленням.

Усвідомлення важливості зазначених орієнтирів потребує відповідного змісту професійної підготовки фахівців – психологів.

Зміст навчальної дисципліни «Психологія самопізнання та саморозвитку особистості» є інтегративним до соціальних та гуманітарних дисциплін, зокрема він ґрунтується на знаннях студентів у галузі психології наукового пізнання, психології розвитку особистості, психодіагностики, психології професіоналізму, методів психологічної допомоги.

Мета навчальної дисципліни «Психологія самопізнання та саморозвитку особистості» полягає у формуванні уявлень про теоретико-практичні умови створення умов для соціального, культурного та професійного самовизначення здобувачів шляхом підвищення рівня психологічної культури, усвідомлення кожним власної індивідуальності та володіння механізмами самовпевненості: самопізнання, саморозвитку та самореалізації.

Основні навчальні завдання дисципліни «Психологія самопізнання та саморозвитку особистості»:

- познайомити здобувачів з сутнісними характеристиками самопізнання та саморозвитку особистості;

- навчити студентів визначати основні шляхи самопізнання, саморозвитку, самозмінювання особистості, а також застосовувати отримані знання у роботі практичного психолога.

Унаслідок вивчення навчальної дисципліни студенти мають

*знати:*

- сутність стану сучасних вітчизняних та зарубіжних психологічних теоретико-емпіричних досліджень з проблеми самопізнання та саморозвитку особистості;

- теоретичні аспекти ініціацій, джерел та чинників самопізнання і саморозвитку особистості;

- зміст та походження інтегрального ставлення особистості до навколишнього світу та до себе;

- особливості системи афективних та смислових переживань особистості на її життєвому шляху;

- специфіку психологічної саморегуляції;

*уміти:*

- оперувати понятійно - категоріальним апаратом психології самопізнання та саморозвитку;
- надавати змістовну характеристику феноменам самопізнання і саморозвитку;
- виявляти, визначати та аналізувати чинники самопізнання та саморозвитку особистості;
- визначати особливості рефлексії та саморегуляції у самопізнанні і саморозвитку;
- відбирати комплексні корекційні психологічні заходи з проблеми самопізнання та саморозвитку особистості;
- вільно володіти технологіями самопізнання та саморозвитку;

*демонструвати здатність і готовність до:*

- ефективності дій фахівця-психолога;
- надання кваліфікованого підходу до визначення умінь самопізнання та саморозвитку особистості;
- діагностування властивостей особистості, що супроводжують самопізнання, саморозвиток, самозмінювання особистості як механізмів самосвідомості.

*Таблиця 1*

### 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	с.р	л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Тема 1.</b> Теоретичні засади самопізнання та саморозвитку як елементів самосвідомості.	<b>12</b>	2	2			8	<b>12</b>	1	2			9
<b>Тема 2.</b>	<b>12</b>	2	2			8	<b>12</b>		2			9

Властивості та риси особистості, що супроводжують прояви самопізнання та самозмінювання особистості.								1				
<b>Тема 3.</b> Психологічна характеристика самопізнання особистості.	<b>10</b>	2	2			6	<b>10</b>		2			8
<b>Тема 4.</b> Ідентифікація та рефлексія як механізми самопізнання	<b>10</b>	2	2			6	<b>10</b>	1	2			7
<b>Тема 5.</b> Бар'єри самопізнання	<b>12</b>	2	2			8	<b>12</b>	1	2			9
<b>Тема 6.</b> Саморозвиток, становлення внутрішнього світу і життєвий шлях особистості.	<b>14</b>	2	4			8	<b>14</b>	1	2			11
<b>Тема 7.</b> Самоприйняття як механізм саморозвитку	<b>12</b>	2	2			8	<b>12</b>	1	2			9
<b>Тема 8.</b> Бар'єри саморозвитку. Психологічний супровід самопізнання і саморозвитку.	<b>12</b>	2	2			8	<b>12</b>	1	2			9

<b>Тема 9.</b> Психологічний супровід самопізнання та саморозвитку в контексті життєвого шляху особистості.	<b>16</b>	2	4			10	<b>16</b>	1	4			11
Разом	<b>110</b>	18	22				<b>110</b>		20			82
ІНДЗ	<b>10</b>				10		<b>10</b>				10	
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>18</b>	<b>22</b>		<b>10</b>	<b>70</b>	<b>120</b>	<b>8</b>	<b>20</b>		<b>10</b>	<b>82</b>

## ТЕМАТИЧНИЙ СУПРОВІД ОСНОВНИХ ПИТАНЬ КУРСУ

**Тема 1. Теоретичні засади самопізнання та саморозвитку як елементів самосвідомості.** Провідні підходи зарубіжних і вітчизняних учених до вивчення самозмінювання особистості. Самозмінювання та саморозвиток як психологічний феномен. Поняття «самозмінювання та саморозвиток особистості» у контексті споріднених понять. Само в собі в глибинній психології (З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорні). Соціально-біхевіористичний напрям (В. Висоцький, В. Ромек). Соціально-когнітивний напрям (А. Бандура, Н. Будич, Л. Глушко, Є. Нікітін, Н. Харламенкова). Емоційно-експресивний напрямок (Дж. Вольпе, А. Сальтер, О. Чернікова). Гуманістично-орієнтовані теорії (А. Маслоу, К. Роджерс). Особистісний підхід до впевненості в собі (І. Бех, І. Булах, В. Кузьменко, С. Максименко, В. Моргун, Р. Павелків, В. Рибалка, В. Ямницький). Умови формування і розвитку впевненості в собі.

**Тема 2. Властивості та риси особистості, що супроводжують прояви самопізнання та самозмінювання особистості.** Спектр властивостей особистості, що супроводжують прояви самопізнання та саморозвиток особистості. Поняття локусу контролю, агресивності, екстраверсії, інтроверсії, соціальної сміливості, тривожності, емоційної стабільності, самодостатності, тощо. Співвідношення самопізнання з властивостями особистості, що пов'язані з його показниками. Аналіз показників відомих методик, що містять інформацію саме про самопізнання особистості та саморозвиток

(особистісний опитувальник Айзенка (EPI); «Опитувальник рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера; Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник (FPI); 16-PF особистісний опитувальник Р. Кеттелла).

### **Тема 3. Психологічна характеристика самопізнання особистості.**

Поняття «самосвідомість», «самопізнання», «саморозвиток», «самість». Історичні аспекти проблеми самопізнання. Значення самопізнання в житті людини. Свідомість та самопізнання.

Роль самопізнання в психоаналізі (З. Фрейд, К. Юнг). Усвідомлення субособистостей в психосинтезі Р.А ссаджолі. Показники зрілої особистості по Ф. Перлз (гештальтпсихологія). Значення самопізнання в гуманістичній психології (К. Роджерс). Самоставлення і особистісний смисл «Я» за С. Р. Пантілеєвим.

Структурна модель самосвідомості. Психофізіологічна ідентичність, соціальна ідентичність, особиста ідентичність. Елементи ідентичності: екзистенціальне «Я» (саморегуляція і самоконтроль), категоріальне «Я» (самопізнання і самооцінка), пережите «Я» (самовідчуття).

### **Тема 4. Ідентифікація та рефлексія як механізми самопізнання**

Поняття ідентифікації. Специфічні характеристики рефлексивності. Мотиваційно-ціннісна сфера особистості: самопізнання в собі власних спонукань. Емоційно-вольова сфера особистості: пізнання своїх емоційних станів. Сфера здібностей і можливостей – аналіз своїх здібностей у різних сферах. Пізнавальна сфера особистості – усвідомлення і розуміння функціонування психічних процесів.

### **Тема 5. Бар'єри самопізнання**

Визначення здатності до подолання бар'єрів у процесі вивчення свого «Я» Виявлення складових Я-концепції із застосуванням проєктивних методик. Дослідження «образу Я».

Комплекс тренінгових вправ для вивчення «образу Я». Повнота-фрагментарність Я-концепції. Глибина-поверховість знань про себе.



Гармонійність-конфліктність Я-концепції. Адекватність-неадекватність уявлень про себе. Стійкість-динамічність Я-концепції. Прийняття-неприйняття себе.

### **Тема 6. Саморозвиток, становлення внутрішнього світу і життєвий шлях особистості.**

Суть процесу саморозвитку. Зміст та детермінанти саморозвитку. Форми саморозвитку. Індивідуальні прийоми саморозвитку.

Вітчизняні підходи до вивчення проблеми саморозвитку. Б. Г. Ананьєв про значення суспільного досвіду в розвитку особистості. Концепція відносин особистості В. Н. Мясіщева. Поняття «соціальна установка» Д. М. Узнадзе. Механізми регулювання соціально орієнтованої поведінки в теорії Ш. А. Надірашвілі. Проблема саморегуляції, представлена Л. І. Анциферовою. Проблема активності особистості, життєвої стратегії в працях К. А. Абульханової-Славської.

Зарубіжні підходи до вивчення проблеми саморозвитку. Поняття «атитюд». Концепція М. Рокича: поняття «Я», цінності і атитюди. Типологія атитюдів по М. Фішбейна (атитюд до дії, атитюд до об'єкта). Роль самоактуалізації в роботах А. Маслоу. Розвиток Я-концепції в теорії особистості К. Роджерса. Роль долі і ставлення до неї людини за В. Франклом.

Поняття особистісного зростання в психології саморозвитку. Погляд А. Маслоу в розумінні особистісного зростання. Особистісний ріст за В. Франклом. Розуміння особистісного зростання К. Юнгом, А. Адлером, Е. Еріксоном, А. Менегетті.

### **Тема 7. Самоприйняття як механізм саморозвитку.**

Зміст внутрішнього світу: «самовираження Я», «роздуми про інше», «планування майбутнього», «фіксація на перешкодах», «чуттєве сприйняття світу», «фантазії». Розвиток суб'єктивної реальності. Самоствердження. Самовдосконалення. Самореалізація. Самоприйняття. Самопрогнозування.

### **Тема 8. Бар'єри саморозвитку. Психологічний супровід самопізнання і саморозвитку.**

Групи бар'єрів. Перешкоди на шляху саморозвитку. Примітивний саморозвиток. Емоційний саморозвиток. Усвідомлений саморозвиток. Професійний саморозвиток. Вікові особливості бар'єрів саморозвитку.

Психологічні технології, спрямовані на самопізнання і саморозвиток особистості. «Особистісно-орієнтована «технологія» К.Роджерса. Технології самореалізації особистості на різних етапах онтогенезу. Психолого-педагогічна підтримка і допомога у процесах самопізнання і саморозвитку.

**Тема 9. Психологічний супровід самопізнання та саморозвитку в контексті життєвого шляху особистості.**

Імплицитні теорії особистості і процесу життєдіяльності. Ціннісні основи самопізнання і саморозвитку. Міжособистісна взаємодія і спілкування як умови саморозвитку і самореалізації людини. Самопізнання у дитячому віці. Самопізнання і саморозвиток у школяра. Самопізнання і саморозвиток у зрілому віці. Психологічний вік людини, що розвивається. Саморегуляція особистості, її механізми і засоби здійснення.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ФОРМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ПІДГОТОВКИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ**

*Самостійна робота здобувачів* вищої освіти з вивчення дисципліни «Психологія самопізнання та саморозвитку особистості» потребує серйозної та стійкої мотивації, яка визначається необхідністю ефективної професійної діяльності.

Активізація самостійної діяльності здобувачів може бути забезпечена наступними складовими:

- підготовка до участі у проблемній лекції;
- спільна робота в малих групах;
- робота з довідковими, психодіагностичними та інформаційно-методичними матеріалами;
- підготовка есе.

Основним завданням організації самостійної роботи здобувачів з дисципліни «Психологія самопізнання та саморозвитку особистості» є формування у студентів умінь самостійно та свідомо працювати не лише з отриманим навчальним матеріалом, але і з новою науковою інформацією; закладення основ самоорганізації, саморегуляції та самовиховання; формування умінь і навичок постійного підвищення своєї кваліфікації.

При вивченні дисципліни «Психологія самопізнання та саморозвитку особистості» взаємопов'язуються такі форми роботи: аудиторна, позааудиторна пошуково-аналітична; творча робота.

*Аудиторна самостійна* робота реалізується у процесі лекційних, практичних та семінарських занять.

Під час практичного заняття студенти детально аналізують чинники самопізнання та саморозвитку особистості, навчаються застосовувати психодіагностичний інструментарій для вивчення психологічних проблем осіб різних вікових категорій та особливостей психіки, що спонукають особистість до подальшого становлення та саморозвитку. У процесі практичних та семінарських занять перевіряється засвоєння отриманих і на лекціях, і за допомогою самостійного вивчення інформативних знань шляхом доповідей, виступів, участі у дискусіях, диспутах, попередньо підготовленого методичного матеріалу для виявлення рівня опанування здобувачами необхідними теоретичними і практичними положеннями змісту даної навчальної дисципліни. Крім того, застосовуються такі форми аудиторної роботи під час практичних занять, як опитування, «круглі столи», рефлексійний аналіз розуміння навчального матеріалу тощо. Підготовка до практичних та семінарських занять потребує ґрунтовної теоретичної і практичної самостійної роботи студентів.

*Таблиця 2*

#### Теми практичних занять

№теми	Назва теми	Кількість годин
-------	------------	--------------------

1	<i>Семінар «Теоретичні засади самопізнання та саморозвитку як елементів самосвідомості.»</i>	2	2
2	<i>Дискусія «Властивості та риси особистості, що супроводжують прояви самопізнання та самозмінювання особистості».</i>	2	2
3	<i>Круглий стіл «Психологічна характеристика самопізнання особистості.»</i>	2	2
4	<i>Семінар «Ідентифікація та рефлексія як механізми самопізнання»</i>	2	2
5	<i>Семінар «Бар'єри самопізнання»</i>	2	2
6	<i>Вирішення практичних завдань «Саморозвиток, становлення внутрішнього світу і життєвий шлях особистості.»</i>	4	2
7	<i>Дискусія «Самоприйняття як механізм саморозвитку»</i>	2	2
8	<i>Семінар «Бар'єри саморозвитку. Психологічний супровід самопізнання і саморозвитку»</i>	2	2
9	<i>Вирішення практичних завдань «Психологічний супровід самопізнання та саморозвитку в контексті життєвого шляху особистості».</i>	4	4
<b>Разом</b>		<b>22</b>	<b>20</b>

При активній участі студентів у практичних та семінарських заняттях обговорюються попередньо визначені запитання, до яких студенти готують тези виступів, доповіді. При проведенні семінарів акцентується увага на:

- умінні студентів аналізувати навчальний матеріал;
- здатності формулювати та відстоювати свою позицію;
- особистій активності;
- можливості науково мислити та виважено обґрунтовувати свої думки;
- сформованості навичок самостійного аналізу наукових першоджерел;
- якості підготовки доповідей (індивідуальних та групових);

- якості підготовки та представленні презентацій.

Дискусії, «круглі столи», майстер-класи дозволяють виявити індивідуальні особливості розуміння проблеми, яка обговорюється, навчитися у творчій суперечці визначати істину, відстоювати особисту точку зору, знаходити аргументи для підтримки спільного уявлення з певних проблемних питань. У процесі дискусії здобувачі збагачують зміст матеріалу, який уже вивчили, доповнюють свої знання, впорядковують і закріплюють навчальний матеріал. Під час проведення семінарських занять можна застосувати різні форми їх проведення:

-запитання і аргументовані відповіді з коментарями;

-розгорнуті бесіди;

-дискусії, «круглі столи» і майстер-класи;

-уважне прослуховування доповідей, презентацій та їх обговорення;

-вирішення проблемних питань та груповий розбір конкретних ситуацій;

-застосування брейнстормінгу чи «потоків ідей».

*Таблиця 3*

### Самостійна робота

№ теми	Питання з тем	Кількість годин		Форми контролю
		денна	заочна	
1	Структура самосвідомості як єдність трьох складових: пізнавальної, емоційно-ціннісної і регулятивної. Методи та методики діагностування елементів самосвідомості: стандартизовані самозвіти, нестандартизовані самозвіти, ідеографічні методики (по типу репертуарних решіток), проєктивні техніки тощо.	8	9	Індивідуальна групова співбесіда, усне опитування, перевірка практичних занять

2	<p>Провідні підходи українських і зарубіжних дослідників до визначення понять «самозмінювання» та «саморозвиток» особистості. Характеристики основних напрямків вивчення зазначених понять: глибинна психологія; соціально-біхевіористичний напрямок; соціально-когнітивний напрямок; емоційно-експресивний; гуманістично-орієнтовані теорії. Особистісний підхід до впевненості у собі.</p>	8	9	
3	<p>Спектр властивостей, що супроводжують самопізнання та саморозвиток особистості. Поняття локусу контролю, агресивності, екстраверсії, інтроверсії, соціальної сміливості, тривожності, емоційної стабільності тощо.</p>	6	8	
4	<p>Поняття ідентифікації. Специфічні характеристики рефлексивності. Можливі шляхи пізнання своїх емоційних станів. Розвиток своїх здібностей і можливостей. Пізнавальна сфера особистості.</p>	6	7	Індивідуальна групова співбесіда, усне опитування, перевірка практичних занять
5	<p>Вивчення можливостей подолання бар'єрів пізнання свого «Я». Дослідження «образу Я».</p>	8	9	

	Застосування проєктивних методик. Тренінгові вправи для вивчення «образу Я». Прийняття-неприйняття себе.		
6	Суть процесу саморозвитку. Підходи українських та зарубіжних дослідників до поняття саморозвитку. Поняття: «цінності», «Я», «аттитюди». Особистісне зростання у психології саморозвитку.	8	11
7	Розвиток суб'єктивної реальності особистості. Самовдосконалення. Самоствердження. Самореалізація. Самоприйняття. Самопрогнозування. Самопізнання і захисні механізми особистості.	8	9
8	Шляхи подолання перешкод на шляху саморозвитку. Психологічні технології, спрямовані на самопізнання і саморозвиток особистості. Технології самореалізації особистості на різних етапах онтогенезу. Психолого-педагогічна підтримка і допомога у процесах самопізнання і саморозвитку.	8	9
9	Ціннісні основи самопізнання і саморозвитку. Міжособистісна взаємодія і спілкування як умови	10	11

	самореалізації і саморозвитку особистості. Саморегуляція особистості, її механізми і засоби здійснення.			
	<b>Разом годин</b>	<b>70</b>	<b>82</b>	

**Позааудиторна пошуково-аналітична робота** – складова формування творчої особистості. Сучасна освіта орієнтує здобувача освіти на успішне майбутнє, тому так важливо студентів вміти визначати проблеми стосовно самопізнання та саморозвитку своєї особистості, бачити шляхи їх розв’язання, альтернативно розглядати різні точки зору, відповідально приймати рішення, прагнути саморозвиватися та самовдосконалюватися. Реалізації цих завдань сприяють позааудиторні заходи: виховні години, мовні вечори, брейн-ринги тощо.

Останнім часом більш очевидним стає той факт, що повноцінне формування професійної компетентності майбутнього практичного психолога неможливо здійснити лише під час аудиторних занять. Постійне збільшення обсягу знань, які має опанувати майбутній фахівець за два роки навчання у закладі вищої освіти, зростання вимог до рівня його професіоналізму спричиняє гостру необхідність всебічного й глибокого вивчення шляхів, зовнішніх і внутрішніх умов становлення фахівця, виявлення закономірностей професійної підготовки психолога та урахування можливостей позааудиторної роботи на шляху формування професійних рис.

*Таблиця 4*

#### **Індивідуальне навчально-дослідне завдання (есе)**

№ з/п	Теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	Підготовка есе з проблеми індивідуально-психологічних чинників самопізнання та		



	саморозвитку особистості		
2.	Підібрати та проаналізувати методики діагностики рис особистості, що супроводжують самопізнання та саморозвиток особистості		
3.	Творча робота «Мій шлях самопізнання»		
4.	Розробка вправ для самопізнання		
5.	Підготовка есе з проблеми подолання перешкод на шляху саморозвитку		
6.	Творча робота «Щоденник саморозвитку		
7.	Скласти міні-кейс з технологіями самопізнання та саморозвитку особистості (методики, корекційні вправи, тренінги)		
	<b>Разом</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

**Творча робота** здобувачів другого (магістерського) рівня передбачає становлення особистості майбутнього психолога у процесі вивчення навчальної дисципліни «Психологія самопізнання та саморозвитку» за рахунок індивідуального ставлення до отримання нових знань. Під час підготовки до практичних та семінарських занять за допомогою виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань здобувач виявляє самостійність у пошуці наукових джерел (не лише тих, що запропоновані викладачем, але й за індивідуальним бажанням), у виборі діагностичного інструментарію, що спонукає його до творчого вирішення навчальної проблеми. В результаті у студента виникають нові ідеї, завдяки чому продуктивність самостійності під час опанування нових наукових матеріалів зростає.

ІНДЗ дисципліни «Психологія самопізнання та саморозвитку особистості» передбачає написання есе.

**Есе** (фр. *essai* «спроба, проба, нарис», від лат. *exagium* «зважування») - літературний жанр прозового твору невеликого обсягу й вільної композиції.

Есе виражає індивідуальні враження і міркування автора з конкретного приводу або предмета та не претендує на вичерпне трактування. Есе є жанром творчості особистості. Включає есе від 800 до 1000 слів.

В основу покладено роздуми з приводу чогось побаченого, прочитаного або пережитого особисто. Висловлюються особисті погляди – світогляд, думки, почуття, ідеї, висвітлюються моральні (етичні, громадянські тощо) цінності. Над усе цінується самостійність і оригінальність, парадоксальність думок та оцінок. На першому плані – особистість того, хто пише.

Композиція есе довільна, послідовність викладу спричинена логікою роздумів. Обов'язковою є аргументованість і переконливість. У тексті проводяться паралелі, добираються аналогії, використовуються асоціації. Роздуми поєднано з емоційною оцінкою подій або явищ. Стиль оформлення есе може бути художній або публіцистичний. Емоційність, експресивність, яскрава образність досягаються вживанням метафор, порівнянь, алегоричних образів, символів. Інтонація викладу - розмовна (безпосередність, невимушеність вислову). Допускається розмовна лексика, що створює враження «живої бесіди» з читачем. Для отримання читачем повноти вражень від тексту автор може використовувати неповні речення, питальні та окличні конструкції, риторичні звертання, запитання, твердження. Найголовнішою вимогою до есе є індивідуальний та неповторний прояв авторського стилю.

**Алгоритм написання есе:**

- 1) постановка проблеми;
- 2) обдумування проблеми (ідеї, приклади, що їх ілюструють);
- 3) планування есе (визначення структури);
- 4) написання есе;
- 5) перевірка та редагування роботи;
- 6) підготовка презентації;
- 7) презентація есе.

Приклади творчих завдань до дисципліни «Психологія самопізнання та саморозвитку особистості» є у Додатках до даних методичних рекомендацій.

Оцінювання отриманих здобувачами знань під час вивчення дисципліни відбувається за наступними критеріями.

Таблиця 5.

### Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	бали	критерії
Практичні заняття	0 балів	Здобувач вищої освіти не бере участі в практичному занятті, є лише спостерігачем.
	1-2 бали	Здобувач вищої освіти виступає на занятті епізодично. Не висловлює власних міркувань з порушених питань. Ускладнюється з відстоюванням власної позиції
	3-4 бали	Здобувач вищої освіти бере активну участь у практичному занятті. Висловлює обґрунтовані міркування, наводить доцільні приклади і відстоює власну позицію щодо обговорюваних питань.
Самостійна робота	0 балів	Завдання не виконано.
	1-2 бали	Завдання виконано формально, стандартними фразами, без власних роздумів.
	3-4 бали	Завдання виконано з творчим підходом, містить нешаблонні фрази, розгорнуте, цікаве, відрізняється власними роздумами, висновками.
Індивідуальне навчально-дослідне завдання (есе)	0 балів	Завдання виконане на низькому рівні. Побудоване висловлення характеризується фрагментарністю, думки викладаються на елементарному рівні; потребує збагачення й урізноманітнення лексики і граматична будова мовлення; теза не відповідає запропонованій темі; наведені аргументи не є доречними; приклади відсутні зовсім.
	0-5 балів	Завдання виконано формально, стандартними фразами, без власних міркувань. За обсягом висловлення сягає норми, тему розкрито, виклад загалом зв'язний; наведено один доречний аргумент; наведено приклад;

		<p><b>ВИСНОВОК</b> лише частково відповідає тезі або не пов'язаний з аргументами та прикладами; робота характеризується недоліками за показниками: помітний її репродуктивний характер, відсутня самостійність суджень, їх аргументованість, добір слів не завжди вдалий, неточно дібрані слова й синтаксичні конструкції.</p>
	6-10 балів	<p>Завдання виконане повно, вичерпно, з творчим підходом, містить нешаблонні фрази, розгорнуте, цікаве, відрізняється власними роздумами, висновками; вправно сформовано тезу, проаналізовано різні наукові погляди на предмет вивчення, наведено доречні аргументи та приклади, які є конкретизованими. Викладення думки є цілісним, послідовним і несуперечливим, логічним. Розроблено презентацію. Висновок відповідає запропонованій темі.</p>

*Таблиця 6*

**Розподіл балів, які отримують студенти за результатами поточного і підсумкового контролю (залік)**

Поточний контроль (практичні заняття, самостійна робота)		Разом	ІНДЗ	Сума
Теми	Бали	0–80	0–20	0–100
Тема 1	0–8			
Тема 2	0–9			
Тема 3	0-9			
Тема 4	0-9			
Тема 5	0-9			
Тема 6	0-9			
Тема 7	0-9			
Тема 8	0-9			
Тема 9	0-9			

**Шкала оцінювання за всіма видами контролю:**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		залік
90–100	A (відмінно)	зараховано
82–89	B (дуже добре)	
74–81	C (добре)	
64–73	D (задовільно)	
60–63	E (достатньо)	
35–59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)	не зараховано ( з можливістю повторного складання)
0–34	F (незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)	не зараховано ( з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Барнс А Як бути впевненим у собі. Пер. з англ. А. Бірічева. Харків: Вид-во «Ранок» : «Фабула», 2017.160с.
2. Баттер-Бодон Т. Психологія. 50 видатних книг. Ваш путівник найважливішими роботами про мозок, особистість і людську природу. Київ: ВООКСНЕФ, 2020. 512 с.
3. Кузікова С.Б. Психологічні основи суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Монографія. Суми: Видавництво СумДПУ, 2020.324с.
4. *Психологія людини: свідомість і реальність*. Збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (30-31 жовтня 2018 р., Ніжин). За ред. М.В.Папучі. Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2018.297с.
5. *Психологія саморозвитку особистості: збірник наукових праць*. [Електронний документ] за ред. Н.В.Чепелевої, Я.Ф.Андреєвої. Чернівці-Київ, 2018. 284с.
6. Выготский Л.С. Психология развития: избранные работы. Москва: Юрайт, 2017.302 с.
7. Водолазська О.О. Індивідуально-психологічні особливості осіб із різним рівнем професійного самозмінювання. *Науковий журнал Habitus*. Випуск 15. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2020. С.108-113.
8. Водолазська О.О., Зоріна А.І. Ставлення до майбутнього осіб з різним рівнем саморозвитку. *Перспективи та інновації науки*. №3(3). Київ: Видавнича група «Наукові перспективи», 2021. С.220-231

9. Водолазська О.О., Карагодіна А.М. Психологічні труднощі самозмінювання особистості. *Сучасна психологія особистості: теорія та практика*// Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми сучасної психології особистості» (21 березня 2019 р., м. Одеса, Україна) - Одеса, 2019, ВМВ. С. 47-54.
10. Водолазська О.О, Міхневич В.П. Психологічні детермінанти саморозвитку особистості. *Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості*// Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми сучасної психології особистості» (21 березня 2019 р., м. Одеса, Україна)- Одеса, 2019, ВМВ. С. 121-127.
11. Водолазська О.О., Ципинська-Даценко М.І. Психологічні детермінанти саморозвитку особистості. *Особистість, сім'я і суспільство*. Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (27-28 листопада 2020 р.). Львів:ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. С. 11-14.
12. Максименко С.Д. Структура особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2016. № 12. С. 1-11
13. Поліщук В.М. Віковий кризовий розвиток людини від народження до дорослості. Київ: Університетська книга . 2020. 460с.

#### **Інформаційні ресурси**

- 1.Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт.  
URL: <http://www.mon.gov.ua>
- 2..Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського  
<http://www.nbuv.gov.ua>
- 3..Електронна бібліотека НПН України <http://lib.iitta.gov.ua>
- 4..Бібліотека Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського (м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 36);офіційний сайт  
URL: <https://library.pdpu.edu.ua/>
5. Одеська національна наукова бібліотека: офіційний сайт.  
URL: <http://odnb.odessa.ua/>

## ДОДАТКИ

### Приклади есе, підготовлені здобувачами вищої освіти

#### Приклад 1.

##### Есе на тему: «Самопізнання в моєму житті».

Наступає момент у житті, коли дивлячись на себе, починаєш розуміти, що саме зараз час пізнати себе. Можливо, це момент, коли людина зовсім і не знає хто вона, що любить, про що мріє... Можливо, зупинившись, людина розуміє, що в її житті немає її самої. Так, є події, люди, справи, турботи, але де вона сама? На мою думку, якщо людина починає помічати такі особливості в своєму житті, вона стає на шлях самопізнання та через деякий час саморозвитку.

Починаючи свій шлях самопізнання, я зрозуміла, що щось в моєму житті не так, як я уявляла колись, як я мріяла. Я почала питати себе, а чого насправді я хочу? Та почала вивчати себе: що мені подобається, а що ні, як мені добре, а як мені погано? Я почала відслідковувати, як до мене ставляться оточуючі і як до них ставлюся я. Чому з одними людьми мені дуже добре, а поруч з іншими я відчуваю себе не комфортно. В мене до себе заявили питання і це я вважаю дуже добре. Тому що там, де ж питання, обов'язково з'явиться відповідь. Так і відбувається зі мною. Відслідковуючи свій стан, свої почуття, думки, розкладаючи їх по полицкам, я помітила, що і світ навколо мене став змінюватися, в мене покращились стосунки з близькими, змінилося коло оточуючих, з'явилися однодумці. Мої розмови з друзями стали більш глибокими та пізнавальними. Взагалі, я стала більш яскраво та різноманітно бажати світ. Та саме головне, що почуваю я себе краще, вмю мріяти, можу пізнавати те, що мені цікаво, бути в колі рідних і, найголовніше, бути собою.

#### Приклад 2.

##### Есе на тему: «Мій шлях самопізнання».

Що таке самопізнання? Це робота людини з осмислення себе, вивчення особливостей своєї особистості, пошук призначення, визначення справжніх бажань та схильностей тощо. Все це дозволяє проживати більш насичене життя, перебувати в гармонії з собою, займатися тим, до чого лежить душа, оточувати себе близькими за духом людьми. Шлях самопізнання розпочинається ще з дитинства і триває все життя.

Мій особистий шлях свідомого самопізнання пов'язаний із вибором життєвого шляху, або свого призначення, справи свого життя. Як це часто буває, шлях розвитку починається з кризи. В моєму випадку це була криза професійного становлення, яка виникла на фоні «кризи 30-ти років». Симптоматика кризи 30 років проявляється у вигляді відчуття монотонності, заданості, визначеності. Виникають складності в сім'ї і на роботі. У родині - відчуття самотності серед близьких людей («мене не розуміють»), На роботі - втрата значущості своєї професії і інтересу до неї; незадоволеність вибором і станом своєї кар'єри. Отже, криза 30 років виникає внаслідок нереалізованого життєвого задуму. Раніше моя робота приносила мені задоволення, я з ентузіазмом виконувала всі свої обов'язки, «горіла» своїм ділом, багато колег переросли у близьких друзів, проте все частіше думки про те, що «я не на своєму місці», «проживаю не своє життя» стали мене переслідувати. Кризи призводять до переорієнтації на нові цілі, корекції соціально-професійної позиції, готують зміну способів виконання діяльності, ведуть до зміни взаємовідносин з навколишніми людьми, а в окремих випадках – до зміни професії. До всього вищеперерахованого всі негативні симптоми посилювалися змінами, що відбувалися у світі: початок пандемії Covid-19, перелаштування роботи під режим «онлайн», зміна обов'язків... Все це згодом привело мене до важливого і сміливого рішення, до звільнення з місця роботи.

Саме зі свого звільнення і почалися пошуки «шляху до щастя». Мені хотілося бути реалізованою в професійній сфері, але як цього досягти, не знаючи навіть сферу, в якій хочеться досягти успіху? Це були довгі місяці самокопання, навіть самобичування, намагання знайти себе у цьому мінливому світі, бути корисною, не пливти за течією життя, а знову «горіти». Згодом я вирішила просто відпустити ситуацію, просто сказала собі, що: «моя мене знайде обов'язково», а воно таки дійсно вже знайшло на той момент! Просто мені потрібно було зробити паузу, дати відпочити напруженому мозку, який звик постійно шукати відповіді, моніторити інформацію, бути в курсі. Насправді, мені потрібно було просто вгамувати



емоції і відповідь прийшла сама. Я почала захоплюватися психологією. Дійсно, від багатьох близьких я чула і раніше, що в мене гарно виходить вислуховувати співрозмовника, задавати «влучні» питання, тому я вирішила спробувати зайнятися цим більш глибоко. Мій шлях розпочався із різноманітних курсів, вебінарів, статей... Це було дуже захопливо і цікаво, але не вистачало «фундаменту», саме тієї бази, на котрій будуть триматися всі подальші знання. Рішення вступити до університету, на другу вищу освіту, на факультет психології було прийнято раптово, буквально за одну ніч, близькі були поставлені перед фактом і з радістю мене підтримали. Тож тепер мій шлях пізнання триває, але вже більш структуровано в межах певної галузі, яка відкриває величезні можливості і багато пояснює, як в професійних, так і особистісних стосунках.

### **Приклад 3.**

#### **Есе на тему «Самопізнання в моєму житті»**

Не можу сказати, що моє самопізнання завершилося. Це вічний процес дорогою у життя. Зовсім недавно, ще до цього завдання, надаючи психологічну допомогу українцям, я задумалася, коли ж я почала за собою спостерігати, аналізувати та рефлексувати?! Адже іноді я прошу клієнтів звернутися саме до витоків своїх бажань. І це наштовхнуло мене на роздуми.

Думаю, моя пригода бере початок з моменту вступу. Я вважаю, це неймовірно важливий етап у житті кожного, зрозуміти, що ти хочеш, які плани, які у тебе здібності, яке заняття робить мене щасливим?! Безліч різних питань дозволяють огорнути неймовірну подорож по наших нейронах, змушуючи працювати наші органи почуттів. Адже наше тіло підказує нам, що треба лише прислухатися. Підказує, але часом ми не чуємо.

Так минуло 6 років навчання, яке дозволило проаналізувати, що Економіка - це не моє. Змінивши за навчальні роки безліч професій, пройшовши n-кількість тестів на профорієнтацію, я зрозуміла, що насправді

мені потрібно. Я дотримуюся думки, що все, що не робиться, робиться на краще. У нашому житті все закономірно, ми там, де маємо бути, і ми ті, ким маємо бути.

Для самопізнання мені допомогло знайомство із собою. Адже нас навчають, як бути чемним, добрим, толерантним до інших. А як наше тіло? Ми живемо з ним уже стільки років, і досі про нього майже нічого не знаємо. Тому найкращий початок для самопізнання, це знайомство із самим собою.

Уявіть музей, ви заходите (можна за допомогою медитацій, йоги, відпочинку) і дивитися на картини... Навіть у Дрезденській галереї, були картини, повз які можна було пройти і не акцентувати на них увагу, або дивитися годинами на картину, повз яку всі проходять.

Можливо, я відійшла від теми. Але головне, що цей «музей» дозволить вам зрозуміти, що подобається, що не подобається - переваги, виявити смаки і бажання щось зробити. Тоді можна перейти до майстерні. Там є мільйони інструментів і стільки ж людей, де кожен знайшов своє. На перших етапах, особливо коли порівнюєш себе із соціальної точки зору – складно, чесно. Але кожен маленький крок уперед надає впевненості у завтрашньому дні, що є актуальним і на сьогоднішній день.

І ось, завдяки такому погляду на ситуацію з позиції художника, я спробувала розповісти про самопізнання. На якому етапі зараз я? Упевнена, що у процесі створення чогось приголомшливого. Чи можна все довести до досконалості? Цікаве питання. А хто знає, як виглядає саме ваша досконалість? Це вічний процес, але дуже цікавий!