

Затверджено Вченою Радою  
ОНУ імені І.І. Мечникова  
від "20" грудня 2016 р. № 4

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І.І.МЕЧНИКОВА  
(повна назва вищого навчального закладу)

Факультет/інститут \_\_ Психології та соціальної роботи \_\_\_\_  
Кафедра \_\_ диференціальної і спеціальної психології \_\_



"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Проректор науково-педагогічної роботи  
Хмарський В.М.

" " 2020 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ  
(назва навчальної дисципліни)

Рівень вищої освіти третій (доктор філософії)

Спеціальність 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

Робоча програма складена на основі навчальної програми з дисципліни «Психологія особистісного та професійного зростання».

Розробник **Чернявська Т.П.**, доктор психологічних наук, професор  
(вказати прізвища, наукові ступені, вчені звання та посади розробників)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри диференціальної і спеціальної психології

Протокол № 1 від “1” вересня 2020 р.

Завідувач кафедри



(підпис)

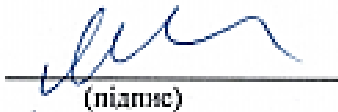
Родіна Н.В.

(прізвище та ініціали)

Схвалено навчально-методичною комісією (НМК) факультету психології та соціальної роботи

Протокол №1 від. “2” вересня 2020 р.

Голова НМК



(підпис)

Кременчуцька М.К.

(прізвище та ініціали)

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри

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

Завідувач кафедри

(підпис)

(\_\_\_\_\_)

(прізвище та ініціали)

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри

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

Завідувач кафедри

(підпис)

(\_\_\_\_\_)

(прізвище та ініціали)

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	<i>заочна форма навчання</i>
Загальна кількість: кредитів – 3 годин – 90 змістових модулів – 2 ІНДЗ* – _____ (вид завдання)	Галузь знань <u>05 Соціальні та поведінкові науки</u> (шифр і назва) Спеціальність <u>053 Психологія</u> (код і назва) Освітньо - кваліфікаційний рівень: третій (доктор філософії)	За вибором студента	
		<b><i>Рік підготовки:</i></b>	
		2-й	
		<b><i>Семестр</i></b>	
		2-й	
		<b><i>Лекції</i></b>	
		8 год.	
		<b><i>Практичні, семінарські</i></b>	
		<b><i>Лабораторні</i></b>	
		<b><i>Самостійна робота</i></b>	
		82 год.	
у т.ч. ІНДЗ*: - 0 год.			
Форма підсумкового контролю: <u>залік</u>			

\* – за наявності

## Вступ

### 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Навчальний курс «Психологія особистісного та професійного зростання» належить до дисциплін вільного вибору. Курс забезпечує особистісний і професійний розвиток аспірантів в напрямку психології особистісного та професійного зростання, а саме вивчення навчальної дисципліни є система розвитку особистісного потенціалу та формування компетентностей: розвитку емоційного інтелекту; критичного мислення; розвитку особистісного потенціалу як засобу вирішення проблем в умовах невизначеності, змін, конкуренції.

**Мета** - розкрити психологічний зміст потенціалу особистості, сформувати загальні і професійні компетенції до психолого-навчальної, управлінської діяльності в організаціях, до ефективної взаємодії з керівництвом, зі співробітниками.

#### **Завдання:**

- сприяти усвідомленню і активізації потенціалу особистості;
- сприяти формуванню цілісного уявлення про психологічні особливості людини як чинника успішності в діяльності;
- сприяти усвідомленню закономірностей професійного становлення та особистісного зростання успішних фахівців;
- сприяти освоєнню основних напрямів і етичних аспектів тренінгів і психологічного консультування

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних **компетентностей**:

**ІК** - Здатність розв'язувати комплексні проблеми в галузі психології, в тому числі професійної та/або дослідницько-інноваційної діяльності, що передбачає глибоке переосмислення наявних та створення нових цілісних психологічних знань та/або професійної практики

**ЗК4** Знання предметної області та розуміння професійної діяльності за спеціальністю.

**СК4** Здатність до самоменеджменту, планування і розв'язування задач власного професійного і особистісного зростання, відповідальність за навчання інших при проведенні науково-педагогічної діяльності.

**СК7** Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

**Очікувані результати навчання.** У результаті вивчення навчальної дисципліни доктор філософії повинен

**ПРН1** - Володіння концептуальними та методологічними знаннями в галузі психології, бути здатним застосовувати їх до професійної діяльності на межі предметних галузей.

ПРН2 - Знання та розуміння основних психологічних концепцій, парадигм, теоретичних та практичних проблем, історії розвитку та сучасного стану наукових психологічних знань.

ПРН8 - Володіти комунікативними навичками, доступно і аргументовано представляти результати досліджень проблем психологічної теорії та практики, брати участь у фахових дискусіях.

ПРН11- Працювати над власним розвитком та вдосконаленням, визначати свої професійні можливості та виявляти прагнення до підвищення професійної кваліфікації та професійної мобільності.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин, що становить 3 кредити ЄКТС.

## **1. Зміст навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. Розвиток особистісного потенціалу для вирішення проблем в умовах високої конкуренції**

**Тема 1. Вибір професійної діяльності.** Діяльність як системне явище. Особливості діяльності, пов'язані з умовами: дефіциту часу і інформації; фінансового ризику; інтенсивної роботи. Етапи розвитку людини в професійній діяльності. Професійно важливі якості особистості професіоналів. Життєвий шлях людини, що реалізує себе у професійній діяльності. Самооцінка, Я-концепція успішного фахівця.

**Тема 2. Мотивація у діяльності.** Концепція мотивації А. Маслоу. Комплекс Іони. Самоактуалізація. Стимулювання прагнення до самоактуалізації, заохочення переоцінки утилітарних цінностей, здатних перешкодити повноцінному самовизначенню. Мотивація досягнення успіхів і мотивація уникнення невдач. Локус контролю і рівень домагань Вплив мотивації досягнення, метапотреб на ефективність діяльності.

### **Змістовий модуль 2. Розвиток особистісного потенціалу для вирішення проблем взаємодії**

**Тема 3. Здатність до формулювання стратегічних цілей.** Проявлення наполегливості у досягненні мети професійної діяльності. Вирішування проблем нестандартними методами. Здатність приймати рішення в умовах невизначеності. Прийняття рішень в умовах інформаційного дефіциту і невизначеності. Вирішування нестандартних завдань.

**Тема 4. Маркетингові комунікації.** Виявлення актуальних потреб потенційних клієнтів, співробітників, керівників. Трансактний аналіз (Е. Берн). Встановлення позитивних контактів з різними людьми. Підтримування толерантної взаємодії з потенційними клієнтами, партнерами, співробітниками, керівництвом. Ефектна і ефективна

самопрезентація, презентація фірми, комерційної пропозиції. Управління конфліктними ситуаціями. Продуктивне спілкування при суттєвому розширенні демократичних засад в управлінні.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Ус ьог о	у тому числі					Ус ьог о	у тому числі				
		Л	п/с	лаб	інд	с.р		Л	п/с	лаб	інд	ср
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовий модуль 1. Розвиток особистісного потенціалу для вирішення проблем в умовах високої конкуренції</b>												
<b>Тема 1. Вибір професійної діяльності.</b> Діяльність як системне явище. Особливості діяльності, пов'язані з умовами: дефіциту часу і інформації; фінансового ризику; інтенсивної роботи. Етапи розвитку людини в професійній діяльності. Професійно важливі якості особистості професіоналів. Життєвий шлях людини, що реалізує себе у професійній діяльності. Самооцінка, Я-концепція успішного фахівця.	22	4	2			16						
<b>Тема 2. Мотивація у діяльності.</b> Концепція мотивації А. Маслоу. Комплекс Юні. Самоактуалізація. Стимулювання прагнення до самоактуалізації, заохочення переоцінки утилітарних цінностей, здатних перешкодити повноцінному самовизначенню. Мотивація досягнення успіхів і мотивація уникнення невдач. Локус контролю і рівень домагань Вплив мотивації досягнення, метапотреб на ефективність діяльності.	24	4	4			16						
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	46	8	6			32						
<b>Змістовий модуль 2. Розвиток особистісного потенціалу для вирішення проблем взаємодії</b>												
<b>Тема 3. Здатність до формулювання стратегічних цілей.</b> Проявлення наполегливості у досягненні мети професійної діяльності. Вирішування проблем нестандартними методами. Здатність приймати рішення в умовах невизначеності. Прийняття рішень в умовах інформаційного дефіциту і невизначеності. Вирішування нестандартних завдань.	22	4	4			14						
<b>Тема 4. Маркетингові комунікації.</b> Виявлення актуальних потреб потенційних клієнтів, співробітників, керівників. Трансактний аналіз (Е. Берн).	22	4	4			14						

Встановлення позитивних контактів з різними людьми. Підтримування толерантної взаємодії з потенційними клієнтами, партнерами, співробітниками, керівництвом. Ефектна і ефективна самопрезентація, презентація фірми, комерційної пропозиції. Управління конфліктними ситуаціями. Продуктивне спілкування при суттєвому розширенні демократичних засад в управлінні.														
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	44	8	8			28								
<b>Усього годин</b>	90	16	14			60								

\* – за наявності

### 5. Темі семінарських занять

№з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фактори формування особистісних лідерських властивостей.	2
2	Вплив концепції мотивації А. Маслоу на професійну та особистісну самореалізацію	2
3	Психологічні навантаження і перевантаження у професійній діяльності.	2
4	Біологічні ритми та їх вплив на ефективність діяльності бізнесменів.	2
5	Емоційне «вигорання» лідерів бізнесу.	2
6	Вплив мотивації досягнення, метапотреб на ефективність бізнес-діяльності.	2
7	Розвиток творчих здібностей як професійно важливих у бізнес-діяльності.	2
Разом		14

### 6. Темі практичних занять

№з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
...		

### 7. Темі лабораторних занять

№з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
...		

### 8. Самостійна робота

№з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Формування особистісних якостей ефективних менеджерів.</b>	10
2	<b>Формування особистісних якостей лідерів бізнесу.</b>	10
3	Критерії успішності особистості в бізнесі.	10

4	Комунікативні навантаження і перевантаження у бізнесі.	12
5	Розвиток творчих здібностей бізнесменів.	10
6	Психологічні проблеми консультування бізнесменів	10
	Разом	60

До самостійної роботи відноситься:

[1] – підготовка до лекцій, практичних, семінарських, лабораторних занять;

[2] – написання рефератів, есе;

### **9. Індивідуальне навчально-дослідне завдання**

Психодіагностична робота, консультаційна робота, корекційно-відновлювальна та розвивальна робота, психологічна просвіта, організаційно-методична робота.

### **10. Методи навчання**

Лекції, семінари, пояснення, дискусії, бесіди, обговорення у групі індивідуальних та самостійних завдань, самостійна робота, написання рефератів, есе. Проблемний, частково-пошуковий, дослідницький методи.

### **11. Методи контролю**

Усне та письмове опитування, перевірка конспектів, індивідуальних завдань, оцінювання активності аспірантів у процесі лекційних і семінарських занять, поточне оцінювання, підсумковий контроль

#### Критерії оцінювання

1. Наявність конспекту лекцій	10
2. Виступ на семінарі за обраною темою	17
3. Участь у груповій роботі за темою семінару	26
4. Участь у дискусії за темою семінару	10
5. Завершальний модульний контроль	37

### **12. Питання для підсумкового контролю**

1. Засади психології особистісного та професійного як наукового напрямку.
2. Етапи розвитку людини в професійній та особистісній самореалізації. Відмітні характеристики етапних станів людини.
3. Наведіть приклади професійно важливих якостей особистості в ситуаціях професійної діяльності.
4. У якому віці, в якому професійному напрямі люди приймають рішення про створення власного бізнесу? Наведіть приклади.
5. В чому полягає комплекс Іони? Приведіть приклади.
6. Які характеристики самоактуалізованих людей?



7. Як стимулювати прагнення до самоактуалізації в професійній діяльності?
8. Як впливає мотивації досягнення, метапотреби на ефективність професійної діяльності?
9. В чому психологічна сутність лідерства?
10. Наведіть приклади, як професійно важливі якості особистості лідерів у проявляються на практиці.
11. Наведіть приклади прояву особливостей управлінської діяльності, які пов'язані з інтенсивною роботою в умовах конкуренції.
12. Як викликати до себе інтерес, довіру, симпатію під час презентації?
13. Як ефективно використовувати мову тіла під час ділових перемовин?
14. Як ефективно встановлювати контакт із клієнтами?
15. Як визначити актуальні потреби клієнтів?
16. Як ефективно спілкуватися з жорсткими клієнтами, коли вони заперечують?
17. Як ефективно вплинути на Его-стан Батька під час спілкування?
18. Як ефективно вплинути на Его-стан Дитя під час спілкування?
19. Як ефективно вплинути на Его-стан Дорослого під час спілкування?
20. Як ефективно вирішувати конфлікти в організації? Наведіть приклади.
21. Як виявляється творчий потенціал лідерів?
22. Як Вам бачиться розвиток Вашої внутрішньо організаційної кар'єри?
23. Які функції організаційного психолога на підприємстві?

### 13. Розподіл балів, які отримують аспіранти

Поточний контроль				Підсумковий контроль	Сума балів
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2			
T1	T2	T3	T4		
10	10	10	10	60	100

T1, T2 ... T4 – теми змістових модулів

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	Зараховано
85-89	<b>B</b>	добре	
75-84	<b>C</b>		
70-74	<b>D</b>	задовільно	
60-69	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з	не зараховано з

		можливістю повторного складання	можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

#### 14. Методичне забезпечення

1. Чернявська Т.П. Психологія особистісного та професійного зростання: метод. рек. до курсу для здобувачів 3-го освітньо-кваліфікаційного рівня (доктор філософії) спец. 053 «Психологія». Одес. нац. ун-т імені І. І. Мечникова, Ф-т психології та соціальної роботи. Одеса: ОНУ, 2021, 33 с.

2. Чернявская Т.П. Психология успешности личности в бизнесе. Монография / Т.П. Чернявская. - Одесса: Астропринт, 2010. – 288 с.

3. Чернявская Т.П. Коммуникация в бизнесе: психологическая теория и практика. Учебно-методическое пособие / Т.П. Чернявская, Т.П. Висковатова. - Одесса: Одесский национальный университет имени И.И. Мечникова, 2013. – 258 с. – Режим доступа: [http://fs.onu.edu.ua/clients/client11/web11/metod/imem/chern\\_biznes.pdf](http://fs.onu.edu.ua/clients/client11/web11/metod/imem/chern_biznes.pdf)

4. Чернявская Т.П. Личность в бизнесе. Учебно-методическое пособие / Т.П. Чернявская. - Донецк: Донбасс, 2013. – 40 с.

5. Чернявская Т.П. Профессиональное самоопределение в бизнесе. Учебно-методическое пособие / Т.П. Чернявская. - Донецк: Донбасс, 2013. – 42

#### 3. Рекомендована література

##### Основна

1. Берн Э. Лидер и группа. О структуре и динамике организаций и групп / Э. Берн. – Екатеринбург: Изд-во «Литур», 2000. – 320 с.

2. Друкер П. Эффективный руководитель / П. Друкер. – М.: Изд. дом «Вильямс», 2007. – 224 с.

3. Карамушка Л.М. Самоактуалізація менеджерів у професійно-управлінській діяльності: Монографія / Л.М. Карамушка, М.Г. Ткалич. – Київ – Запоріжжя: «Просвіта», 2009. – 260 с.

4. Манхарт У. Формула успешных переговоров / У. Манхарт – К.: Companion Group, 2013. – 240 с.

5. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики / А.Г. Маслоу. – СПб.: Издат. группа «Евразия», 2002. – 430 с.

6. Ньюстром Дж. Организационное поведение / Дж. Ньюстром, К. Дэвис. – СПб.: Питер, 2000. - 448 с.

7. Чернявская Т.П. Психология успешности личности в бизнесе. Монография / Т.П. Чернявская. - Одесса: Астропринт, 2010. – 288 с.

8. Швалб Ю.М. Практична психологія в економіці та бізнесі. / Ю.М. Швалб, О.В. Данчева. – Київ: Лібра, 1999. – 270 с.

### Додаткова

1. Бендас Т.В. Психология лидерства / Т.В. Бендас. – СПб.: Питер, 2009. – 448 с.
2. Гогац А. Бизнес + креатив: Преодолеть невидимые барьеры / А. Гогац; пер. с англ. – Минск: Гревцов Паблішер, 2007. – 344 с.
3. Емельянов Е.Н. Психология бизнеса / Е.Н. Емельянов, С.Е. Поварницына. – М.: Армада, 1998. – 511 с.
4. Кандыба В. М. Психическая саморегуляция / В. М. Кандыба. – СПб. 2001 – 384 с.
5. Карамушка Л.М. Технології роботи організаційних психологів / Л.М. Карамушка. – Київ: Видавництво: ІНКОС, 2005. – 366 с.
6. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: учеб. пособие / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб.: Речь, 2003. – 448 с.
7. Шеклтон В. Психология лидерства в бизнесе. / В. Шеклтон. – СПб.: Питер, 2003. – 224 с.

### Електронні інформаційні ресурси

1. Пинк Д. Драйв: Что на самом деле нас мотивирует / Д. Пинк; пер. с англ. И. Трифонова. — М.: Альпина Паблішер, 2013. – 274 с. - Режим доступа: [http://loveread.ec/read\\_book.php?id=62008&p=1](http://loveread.ec/read_book.php?id=62008&p=1)
2. Трансактний аналіз. – Режим доступа: <http://psihomed.com/transaktniy-analiz/>
3. Чернявская Т.П. Коммуникация в бизнесе: психологическая теория и практика. Учебно-методическое пособие / Т.П. Чернявская, Т.П. Висковатова. - Одесса: ОНУ имени И.И. Мечникова, 2013. – 258 с. – Режим доступа: [http://fs.onu.edu.ua/clients/client11/web11/metod/imem/chern\\_biznes.pdf](http://fs.onu.edu.ua/clients/client11/web11/metod/imem/chern_biznes.pdf)
4. Юрик Н.Є. Самоменеджмент: Курс лекцій / Н.Є. Юрик. – Тернопіль: ТНТУ імені І. Пулюя, 2015. – 89 с. – Режим доступа: <http://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/123456789/17693/1/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%B6%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%20%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9.pdf>
5. Эмоциональный интеллект. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psychologos.ru/articles/view/emocionalnyy-intellekt>

#### 4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік

#### 5. Методи діагностики успішності навчання

Викладання та вивчення навчальної дисципліни здійснюється у вигляді лекцій та індивідуальних консультацій, самостійної роботи студентів. Лекції діляться на: лекцію-доповідь; лекцію-бесіду; лекцію-дискусію; лекцію-

презентацію плакатів, об'ємних муляжів, слайдів і відеоматеріалів. В ході лекцій-дискусій за характером логіки пі-знання впроваджується аналітичний, синтетичний, індуктивний та дедуктивний методи.

*Диференційовані оцінки:*

Оцінка "відмінно" / **A** — виставляється, якщо здобувач третього рівня вищої освіти має глибокі і системні знання, вміє узагальнювати теоретичний матеріал, співвідносити загальні знання з конкретними ситуаціями; засвідчив уміння критично оцінювати варіантні підходи щодо сутності норм та уявлень; оволодів навиками аналізувати, моделювати та адекватно оцінювати ситуацію; обізнаний з науковими працями вітчизняних та зарубіжних спеціалістів в даній області; матеріал викладає логічно, послідовно, переконливо.

Оцінка "добре" **B, C** — виставляється, якщо здобувач третього рівня вищої освіти виявив достатньо повні знання курсу; дає правильні, хоча і не завжди повні визначення явищ дійсності; оволодів навичками співвідносити теоретичні знання з конкретними ситуаціями; висловлює своє ставлення до варіантних теорій щодо сутності явищ; засвоїв основи аналітичного методу; допускає незначні неточності в розкритті окремих теоретичних положень. Оцінка "задовільно" **D, E** — здобувач третього рівня вищої освіти взагалі засвоїв програмний матеріал курсу в передбаченому обсязі з деякими неточностями у визначенні основних явищ та процесів; намагається висловити своє ставлення до проблемних питань, хоча і не завжди адекватно; вміє аналізувати набуті теоретичні знання і співвідносити їх з конкретними ситуаціями; виклад матеріалу непослідовний, неточний, з наявними помилками.

Оцінка "незадовільно" **FX, F** — здобувач третього рівня вищої освіти виявив слабкі (відсутність) знання теоретичного програмного матеріалу; не зміг дати визначення основних провідних категорій та явищ; відсутні навички адекватної оцінки норм і теорій; виклад матеріалу непослідовний, нелогічний, фрагментарний, з грубими помилками.