

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
 Факультет психології та соціальної роботи  
 Кафедра диференціальної і спеціальної психології

**СИЛАБУС**

**ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ**

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Обсяг</b>                 | <b>3 кредити (90)</b>   |
| <b>Семестр, рік навчання</b> | <b>2 семестр 2 рік навчання</b>   |
| <b>Дні, час, місце</b>       | _____   |
|                              | Платформа Zoom  |
| <b>Викладач</b>              | <b>Чернявська Тетяна, доктор психологічних наук, професор</b>           |
| <b>Контактний телефон</b>    |   |
| <b>Е-mail</b>                | <a href="mailto:chernyavskaya@onu.edu.ua">chernyavskaya@onu.edu.ua</a>  |
| <b>Робоче місце</b>          | <b>кафедра диференціальної і спеціальної психології</b>                 |
| <b>Консультації</b>          | <b>Онлайн-консультації. _____</b>                                       |
|                              | Платформа Zoom  |
| <b>Комунікація</b>           | <b>Здійснюється через очні зустрічі, месенджери та електронну пошту</b> |

**АНОТАЦІЯ КУРСУ**

|   |   |
|---|---|
| <b><i>Предмет вивчення дисципліни</i></b>           | Навчальна дисципліна «Психологія особистісного та професійного зростання» вивчає психологічні особливості особистості і діяльності у професійній діяльності; мотиваційну спрямованість особистості ефективного професіонала; психологічні особливості професійного зростання особистості.   |
| <b><i>Місце дисципліни в освітній програмі:</i></b> | <i>Вибіркова дисципліна</i>   |
| <b><i>Мета курсу</i></b>                            | Мета: формування у здобувачів систематизованих уявлень, теоретичних знань та практичних умінь, які дозволять їм адекватно і ефективно використовувати одержані психологічні знання в своїй професійній діяльності.  |
| <b><i>Завдання дисципліни:</i></b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формувати уявлення щодо життєвого світу та досвіду особистості, життєвого вибору особистості;</li> <li>- формувати психологічні знання щодо змісту і структури професійної діяльності;</li> <li>- ознайомити здобувачів із психологічними типологіями професійної діяльності як основи вивчення особистості професіонала;</li> <li>- сприяти розвитку мотиваційної спрямованість особистості ефективного професіонала;</li> <li>- формувати уявлення щодо криз як імпульсу, що підштовхує людину до іншої, зміненої, відредагрованої траєкторії саморозвитку;</li> <li>- сприяти усвідомленню закономірностей професійного становлення та особистісного зростання суб'єктів професійної діяльності.</li> </ul> |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Компетентності</b>       | <p>КК. 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</p> <p>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>ЗК10. Здатність працювати у команді.</p> <p>ЗК12 Здатність працювати автономно.</p> <p>СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.</p> <p>СК10. Здатність визначати, обґрунтовувати та брати відповідальність за професійні рішення.</p> <p>СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p> |
| <b>Очікувані результати</b> | <p>ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.</p> <p>ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p> <p>ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.</p>   |

### ОПИС КУРСУ

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Форми і методи навчання</b>     | <p>Курс буде викладений у формі лекцій ( __ 10 __ год.) та практичних ( __ 8 __ год.) занять, організації самостійної роботи здобувачів ( __ 72 __ год.).</p> <p>Викладання та вивчення навчальної дисципліни здійснюється наступними методами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– словесні методи: лекція, пояснення, бесіда, обговорення, дискусія;</li> <li>– наочні методи: презентація, ілюстрація, демонстрація;</li> <li>– методи формування практичних умінь і особистісних якостей: виконання практичних завдань, вправи, підготовка і здійснення виступів перед аудиторією.</li> </ul> <p>Самостійна робота включає роботу з текстовим матеріалом та виконання індивідуальних завдань: складання реферату і підготовку презентацій та практичні завдання, анотування наукових книг та статей, написання есе.</p> |
| <b>Зміст навчальної дисципліни</b> | <p><b>ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ І СПЕЦИФІКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</b></p> <p>Тема 1. Професійна діяльність та розвиток особистості як суб'єкта життя</p> <p>Тема 2. Мотиваційна спрямованість особистості ефективного професіонала.</p> <p><b>ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ</b></p> <p>Тема 3. Роль криз в особистісному зростанні.</p>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Тема 4. Професійне вигорання: сутність, психологічна підтримка та супровід особистості у професійній діяльності.</p> <p>Тема 5. Особистісний потенціал та професійне зростання.</p> <p>Тема 6. Сучасні погляди на розвиток професійної кар'єри.</p>  |
| <b>Перелік рекомендованої літератури</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гоулман Д. Емоційний інтелект у бізнесі. Як стати успішним у житті та кар'єрі; [пер. з англ. Ю. Шекет]. Харків.: Vivat. 2021, 528 с.</li> <li>2. Личность профессионала в современном мире / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлева. 2013. 944 с. URL: <a href="https://cutt.ly/sKR9yfk">https://cutt.ly/sKR9yfk</a></li> <li>3. Карамушка Л.М., Ткалич М.Г. Самоактуалізація менеджерів у професійно-управлінській діяльності (на матеріалі діяльності комерційних організацій): монографія. Київ – Запоріжжя: Просвіта, 2009. 260 с.</li> <li>4. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Теорія і практика професійного психологічного відбору: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Ніка-Центр. 2010. 536 с.</li> <li>5. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики; [пер. с англ. А.М. Татлыдаевой]. 1999. 432 с. URL: <a href="https://cutt.ly/aKEsnC8">https://cutt.ly/aKEsnC8</a></li> <li>6. Особистісно-професійне зростання: психологічні тренінги: навчально методичний посібник / За ред. проф. Л.В. Долинської, проф. О.В. Темрук. К.: Каравела, 2017. 560 с.</li> <li>7. Приходько Ю.О. Практична психологія: Введення у професію: навч. посібник. 3-тє вид. К.: Каравела, 2012. 248 с.</li> <li>8. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. К.: Каравела, 2013. 372 с.</li> <li>9. Чернявская Т.П. Психология успешности личности в бизнесе: монография. Одесса: Астропринт, 2010. 288 с. URL: <a href="https://cutt.ly/iCesOHv">https://cutt.ly/iCesOHv</a></li> <li>10. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. 2015. 461 с. URL: <a href="https://cutt.ly/GKR92uG">https://cutt.ly/GKR92uG</a></li> </ol> <p><b>Електронні інформаційні ресурси</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: <a href="http://nbuv.gov.ua">http://nbuv.gov.ua</a></li> <li>2. American Psychologist Journal: <a href="https://cutt.ly/zV6yVxw">https://cutt.ly/zV6yVxw</a><br/>International Journal of Scientific Research and Management: <a href="https://cutt.ly/jV6uTxx">https://cutt.ly/jV6uTxx</a></li> </ol> |

## ОЦІНЮВАННЯ

Поточний контроль здійснюється наступними методами:

- опитування за програмним матеріалом, який викладається на лекціях;
- обговорення дискусійних питань, що розглядаються на практичних заняттях;
- відпрацювання практичних навичок;
- оцінювання виконання самостійної роботи;
- Форма підсумкового контролю – залік. Залік виставляється за результатами роботи здобувача впродовж усього семестру. Підсумкова оцінка визначається як проста сума балів за результатами поточного контролю за 100-бальною шкалою.
- Здобувач одержує підсумкову оцінку за залікову навчальну дисципліну, якщо за результатами поточного контролю він набрав 60 і більше балів.
- Якщо за результатами поточного контролю здобувач набрав менше 60 балів, він

повинен виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів одержати відповідну кількість залікових балів із дисципліни.

- Якщо за результатами поточного контролю здобувач набрав 60 і більше балів, проте хоче поліпшити свій підсумковий результат, він також може виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів підвищити свою підсумкову оцінку з дисципліни.

### **Оцінювання знань (розподіл балів) здобувачів**

| <b>Метод</b>                      | <b>Форма</b>  | <b>Бали</b> | <b>максимум</b> |
|-----------------------------------|---|-------------|-----------------|
| Усний контроль                    | опитування  | 2 бали      | 20              |
| Практичний контроль               | Робота на практичних заняттях   | 3 бали      | 30              |
| Індивідуальне самостійне завдання | Реферат, Презентація, Практичне завдання, анотування наукових книг та статей, написання есе | 10 балів    | 10              |
| Залік (бали)                      |   |             | 100             |

### **Самостійна робота здобувачів**

| <b>форми</b>                       | <b>методи контролю</b> | <b>строки задачі завдань</b>  |
|------------------------------------|------------------------|---|
| Підготовка презентації             | <u>Презентація</u>     | <i>Студент обирає форму самостійної роботи. Тему та строк виконання обговорює з викладачем.</i> |
| Складання реферату                 | <u>Реферат</u>         |   |
| Анотування наукових книг та статей | <u>Анотація</u>        |   |
| Написання есе                      | <u>Есе</u>             |   |
| Виконання практичного завдання     | <u>Звіт</u>            |   |

### **Критерії оцінювання самостійної**

| <b>Вид</b>                                | <b>Максим к-сть балів</b> | <b>Критерії оцінювання навчальних досягнень</b>  |
|---|---------------------------|--|
| <i>Презентація</i>                        | <i>3</i>                  | <i>відповідність змісту доповіді студента та/або оригінальність візуального представлення відповідному навчальному матеріалу.</i>  |
| <i>Реферат</i>                            | <i>3</i>                  | <i>здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.</i>  |
| <i>Анотування наукових книг та статей</i> | <i>2</i>                  | <i>вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені автором; продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови.</i>                                |
| <i>Есе</i>                                | <i>1</i>                  | <i>здатність продемонструвати розвиток власної думки, зосереджений на обговорюваній проблемі висловлювання; продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови</i> |
| <i>Практичне завдання</i>                 | <i>1</i>                  | <i>Самостійність та змістовність виконання практичного завдання. Його відповідність</i>  |

|  |  |                    |
|--|--|--------------------|
|  |  | поставленим цілям. |
|--|--|--------------------|

## ПОЛІТИКА КУРСУ

|  |  |
|--|--|
| <b><i>Політика щодо дедлайнів та перескладання</i></b> | Роботи, виконання і здача яких здійснюється з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів). Перескладання заліку можливе із дозволу деканату за наявності поважних причин або за письмовою заявою (апеляцією) здобувача до декана   |
| <b><i>Політика щодо академічної доброчесності</i></b>  | Здобувачі повинні дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлюючи наслідки її порушення, що визначається Кодекс академічної доброчесності учасників освітнього процесу Одеського національного університету імені І.І. Мечникова <a href="https://cutt.ly/cB1lDaX">https://cutt.ly/cB1lDaX</a><br>У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання. |
| <b><i>Політика щодо відвідування та запізень</i></b>   | Відвідування практичних занять є обов'язковим компонентом оцінювання, що передбачає нарахування балів. За об'єктивних причин (напр., воєнний стан, епідемії, хвороба здобувача, стажування за академічною мобільністю та ін.) навчання може відбуватись дистанційно в он-лайн формі за графіком погодженим із викладачем.  |
| <b><i>Мобільні пристрої</i></b>                        | Дозволяється використання мобільних пристроїв на практичних заняттях за необхідності групової роботи у спеціальних Додатках.   |
| <b><i>Поведінка в аудиторії</i></b>                    | Всі здобувачі беруть активну участь у всіх заняттях: опитуваннях, дискусіях, під час практичних занять. Виконують всі навчальні завдання вчасно, відповідно до робочої навчальної програми. Всі здобувачі повинні дотримуватимуться правил поведінки в аудиторії на засадах партнерських стосунків, взаємоповаги, взаємопідтримки та взаємодопомоги.   |