

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА

Кафедра практичної психології та ментального здоров'я



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

Майя НІКОЛАСВА

Вересень 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія особистісного та професійного зростання

Рівень вищої освіти: третій (доктор філософії)
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-наукова програма: «Психологія»

ОНУ

2025

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія особистісного та професійного зростання». Одеса: ОНУ, 2025. 17 с.

Розробник:

Тетяна ЧЕРНЯВСЬКА, доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології та ментального здоров'я

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри практичної психології та ментального здоров'я

Протокол № 1 від. «28» серпня 2025 р.

Завідувач кафедри _____ (Надія КОЛОГРИВОВА)

Погоджено із гарантом ОПП «Психологія»

_____ (Оксана КОНОНЕНКО)

Схвалено навчально-методичною комісією (НМК)

Факультету психології і соціальної роботи

Протокол № 1 від. «1» березня 2025 р.

Голова НМК _____ (Ірина СИДУН)

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри _____

Протокол № _____ від. « _____ » _____ 20__ р.

Завідувач кафедри _____ (_____)

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри _____

Протокол № _____ від. « _____ » _____ 20__ р.

Завідувач кафедри _____ (_____)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Загальна кількість: кредитів – 3 годин – 90 змістових модулів – 2	Галузь знань <u>05 Соціальні та поведінкові науки</u> Спеціальність <u>053 Психологія</u> Рівень вищої освіти: <u>третій (доктор філософії)</u>	<i>Вибіркова дисципліна</i>
		<i>Рік підготовки:</i>
		2-й
		<i>Семестр</i>
		2-й
		<i>Лекції</i>
		12 год.
		<i>Практичні, семінарські</i>
		12 год.
		<i>Лабораторні</i>
		<i>Самостійна робота</i>
		66 год.
		Форма підсумкового контролю: <u>залік</u>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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.

Завдання:

- формувати уявлення щодо життєвого світу та досвіду особистості, життєвого вибору особистості;
- формувати психологічні знання щодо змісту і структури професійної діяльності;
- ознайомити здобувачів із психологічними типологіями професійної діяльності як основи вивчення особистості професіонала;
- сприяти розвитку мотиваційної спрямованості особистості ефективного професіонала;
- формувати уявлення щодо криз як імпульсу, що підштовхує людину до іншої, змінної траєкторії саморозвитку;
- сприяти усвідомленню закономірностей професійного становлення та особистісного зростання суб'єктів професійної діяльності.

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

Інтегральна компетентність: здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності.

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК10. Здатність працювати у команді.

ЗК12 Здатність працювати автономно.

Спеціальні (фахові) компетентності:

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

СК5. Здатність оцінювати рівень власної фахової компетентності, саморозвиватися і самовдосконалюватися протягом життя, підвищувати професійну кваліфікацію, бути професійно мобільним.

СК8. Здатність використовувати сучасні методи та технології наукової комунікації задля апробування результатів власних наукових досліджень в вітчизняних та світових наукових фахових виданнях.

СК9. Здатність ініціювати та брати на себе відповідальність в інноваційних міждисциплінарних та міжнародних комплексних проектах.

СК10. Здатність визначати, обґрунтовувати та брати відповідальність за професійні рішення.

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Програмні результати навчання. У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

РН1. Мати передові концептуальні та методологічні знання щодо обраної для дослідження проблеми у сфері психології / на межі предметних галузей, а також дослідницькі уміння, достатні для проведення наукових і прикладних досліджень на рівні світових досягнень з психології.

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в

контексті професійних завдань.

ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

РН 8. Визначати свої професійні можливості та завдання підвищення професійної кваліфікації й професійної мобільності.

ПР9. Запропонувати способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

РН7. Розробляти та реалізовувати наукові та/або інноваційні проекти у сфері психології, які дають можливість переосмислити наявне та створити нове цілісне знання та/або професійну практику і розв'язувати значущі наукові та прикладні проблеми психології з урахуванням соціальних, економічних, етичних і правових аспектів.

У результаті вивчення дисципліни здобувачі повинні:

знати:

- професійно важливі особистісні якості суб'єктів професійної діяльності;
- психологічні типології професійної діяльності;
- особливості мотиваційної спрямованості особистості професіонала;
- роль криз в особистісному зростанні;
- сприяння усвідомленню закономірностей професійного становлення та особистісного зростання суб'єктів професійної діяльності;
- механізми формування професійної ідентичності та самореалізації особистості;
- психологічні ресурси подолання професійних труднощів і профілактики емоційного вигорання;
- особливості розвитку емоційної компетентності у процесі професійного становлення.

вміти:

- застосовувати знання про психологічні типології професійної діяльності для покращення взаємин у професійній діяльності;
- володіти знанням про вікові стадії і динаміку розвитку людини у професійній діяльності;
- усвідомлювати, використовувати і розвивати свої сильні сторони і мінімізувати свої обмеження у професійній діяльності;
- надихати особистим прикладом оточуючих;
- використовувати засоби професійного становлення та особистісного зростання суб'єкта професійної діяльності.

3. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ І СПЕЦИФІКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Тема 1. Розвиток особистості як суб'єкта життя та професійної діяльності

Життєвий світ та досвід особистості (О. Асмолов, Ф. Василюк, Д. Леонтєв, Т. Титаренко). Життєвий вибір особистості (М. Мамардашвілі).

Професійна діяльність: зміст, структура. Проблема взаємної детермінації особистості та професійної діяльності. Суб'єкт-суб'єктний характер управлінської діяльності. Психологічні

типології професійної діяльності як основа вивчення особистості професіонала (Г. Айзенк, Р. Кеттелл, Є. Клімов, З. Фрейд, Дж. Холланд, К. Юнг, Майерс-Бриггс).

Тема 2. Роль криз в особистісному зростанні

Кризи професійного становлення. Криза як шанс, як імпульс, що підштовхує людину до іншої, змінної траєкторії саморозвитку. Вікові кризи (Е. Еріксон, Г. Шихі). Причини чому дуже мало людей досягають справжньої особистісної зрілості? Вплив криз на саморозвиток особистості у професійній діяльності та їх подолання.

Тема 3. Професійне вигорання: сутність, психологічна підтримка та супровід особистості у професійній діяльності

Працездатність та її динаміка. Біоритми і працездатність. Види порушення працездатності та їх профілактика. Професійне вигорання: сутність, профілактика. Трудоголізм – це фактор ефективної діяльності чи предиктор багатьох проблем?

Професійна деформація: особливості професійної деформацій різних рівнів успішності у професійній діяльності. Методи і засоби профілактики стомлення.

Стилі емоціонального лідерства (Д. Гоулман). Емоційний інтелект на роботі. Особистість та професія: психологічна підтримка та супровід.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Тема 4. Професійно-особистісний розвиток

Життєздатність як процеси опору та розвитку ефективного професіонала. Структурно-рівнева організація життєздатності людини: метасистемний підхід.

Професійна суб'єктність студентів-психологів: тенденції становлення та розвитку. Система ціннісних основ професійної підготовки майбутніх психологів. Професійні деструкції психолога: професійна деформація, професійно обумовлені акцентуації, професійна некомпетентність та професійна безпорадність. Подолання професійних деструкцій.

Системний підхід до відбору студентів до резерву перспективних керівників. Науково-обґрунтований процес психологічного відбору до посади керівника. Модель лідерського потенціалу перспективного керівника. Критичне мислення. Визначення лідерських здібностей.

Тема 5. Особистісний потенціал та професійне зростання

Психологічне забезпечення розвитку успішності особистості у професійній діяльності. Я-концепція успішного професіонала. Динамічна модель успішності особистості в бізнесі (Т. Чернявська).

Професіоналізм керівника у структурі управлінського потенціалу. Самооцінка, яка сприяє успішності у професійній діяльності.

Тема 6. Сучасні погляди на розвиток професійної кар'єри

Професійна кар'єра, її типи, функції та чинники впливу. Поняття про кар'єрні стратегії. Вікові особливості побудови кар'єри суб'єктом професійної діяльності. Типові етапи кар'єрного розвитку особистості. Життєві принципи для тих, хто хоче зробити кар'єру і досягти успіху в житті. Антикар'єрні типи людей. Планування та управління професійною кар'єрою. Розвиток внутрішньо організаційної кар'єри.

Структура навчальної дисципліни

Назви тем, змістових модулів	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			
		Л	п/с	лаб	с.р
1	2	3	4	5	6
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ І СПЕЦИФІКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ					
Тема 1. Розвиток особистості як суб'єкта життя та професійної діяльності Життєвий світ та досвід особистості (О. Асмолов, Ф. Василюк, Д. Леонтьєв, Т. Титаренко). Життєвий вибір особистості (М. Мамардашвілі). Професійна діяльність: зміст, структура. Проблема взаємної детермінації особистості та професійної діяльності. Суб'єкт-суб'єктний характер управлінської діяльності. Психологічні типології професійної діяльності як основа вивчення особистості професіонала (Г. Айзенк, Р. Кеттелл, Є. Клімов, З. Фрейд, Дж. Холланд, К. Юнг, Майерс-Бриггс).	16	2	2		12
Тема 2. Роль криз в особистісному зростанні Кризи професійного становлення. Криза як шанс, як імпульс, що підштовхує людину до іншої, змінної траєкторії саморозвитку. Вікові кризи (Е. Еріксон, Г. Шихі). Причини чому дуже мало людей досягають справжньої особистісної зрілості? Вплив криз на саморозвиток особистості у професійній діяльності та їх подолання.	16	2	2		12
Тема 3. Професійне вигорання: сутність, психологічна підтримка та супровід особистості у професійній діяльності Працездатність та її динаміка. Біоритми і працездатність. Види порушення працездатності та їх профілактика. Професійне вигорання: сутність, профілактика. Трудоголізм – це фактор ефективної діяльності чи предиктор багатьох проблем? Професійна деформація: особливості професійної деформацій різних рівнів успішності у професійній діяльності. Методи і засоби профілактики стомлення. Стилі емоціонального лідерства (Д. Гоулман). Емоційний інтелект на роботі. Особистість та професія: психологічна підтримка та супровід.	15	2	2		11
Разом за змістовим модулем 1	47	6	6		35

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ					
Тема 4. Професійно-особистісний розвиток Життєздатність як процеси опору та розвитку ефективного професіонала. Структурно-рівнева організація життєздатності людини: метасистемний підхід. Професійна суб'єктність студентів-психологів: тенденції становлення та розвитку. Система ціннісних основ професійної підготовки майбутніх психологів. Професійні деструкції психолога: професійна деформація, професійно обумовлені акцентуації, професійна некомпетентність та професійна безпорадність. Подолання професійних деструкцій. Системний підхід до відбору студентів до резерву перспективних керівників. Науково-обґрунтований процес психологічного відбору до посади керівника. Модель лідерського потенціалу перспективного керівника. Критичне мислення. Визначення лідерських здібностей.	13	2	2		10
Тема 5. Особистісний потенціал та професійне зростання Психологічне забезпечення розвитку успішності особистості у професійній діяльності. Я-концепція успішного професіонала. Динамічна модель успішності особистості в бізнесі (Т. Чернявська). Професіоналізм керівника у структурі управлінського потенціалу. Самооцінка, яка сприяє успішності у професійній діяльності.	15	2	2		10
Тема 6. Сучасні погляди на розвиток професійної кар'єри Професійна кар'єра, її типи, функції та чинники впливу. Поняття про кар'єрні стратегії. Вікові особливості побудови кар'єри суб'єктом професійної діяльності. Типові етапи кар'єрного розвитку особистості. Життєві принципи для тих, хто хоче зробити кар'єру і досягти успіху в житті. Антикар'єрні типи людей. Планування та управління професійною кар'єрою. Розвиток внутрішньої організаційної кар'єри.	15	2	2		11
Разом за змістовим модулем 2	43	6	4		31
Усього годин	90	12	12		66

5. Теми семінарських занять

Семінарські заняття не передбачені.

6. Теми практичних занять

№	Назва теми	Кількість годин
1	Психологічні типології професійної діяльності як основа вивчення особистості професіонала	1
2	Мотиваційна спрямованість особистості ефективного професіонала	2
3	Криза як імпульс, що підштовхує людину до іншої, змінної траєкторії саморозвитку	2
4	Професійне вигорання: сутність, профілактика	2
5	Стили емоціонального лідерства (Д. Гоулман).	1
6	Сприяння усвідомленню закономірностей професійного становлення та особистісного зростання суб'єктів професійної діяльності	1
7	Емоційний інтелект у професійної діяльності.	1
8	Технології роботи організаційних психологів.	1
9	Розвиток внутрішньо організаційної кар'єри.	1
	Разом	12

7. Теми лабораторних занять

Лабораторні заняття не передбачені.

8. Самостійна робота

Самостійна робота здобувачів під час вивчення курсу включає теоретичну підготовку з окремих тем, що вивчаються в порядку самостійної роботи, а також підготовку до практичних занять з тем, що вказані в таблиці.

Самостійна робота виконується здобувачем в бібліотеці, навчальних аудиторіях і лабораторіях університету, на виробництві, у комп'ютерних класах, а також в домашніх умовах.

№	Назва теми	Кількість годин
1	Фактори формування особистісних лідерських властивостей керівників.	6
2	Розвиток творчих здібностей як професійно важливих.	6
3	Психологічні навантаження і перевантаження у професійній діяльності.	6
4	Професійна деформація та засоби її подолання.	6
5	Фактори, які впливають на виникнення агресивної поведінки.	7
6	Психологічна підготовка персоналу організації до роботи в умовах змін, у кризових умовах.	7
7	Критичне мислення для освітян.	7
8	Емоційний інтелект у професійній комунікації.	7
9	Планування та управління професійною кар'єрою.	8
10	Штучний інтелект в бізнесі: як ШІ може збільшити прибуток.	8
	Разом	68

Як різновид самостійної роботи здобувач може пройти професійні курси/тренінги, професійне стажування, онлайн-курси, громадянську освіту, отримати відповідний сертифікат на освітніх платформах, що може бути зараховано як періодичний, поточний та фрагмент підсумкового контролю.

Пропонуються до розгляду такі курси, які можуть бути визнані як періодичний, поточний контроль та/або бонусні бали (за бажанням здобувача):

Назва освітньої платформи, назва онлайн курсу, короткий опис, посилання	Дотично до теми (та/або Компетентності, результати навчання, що формуються)	Критерії оцінювання
<p>Prometheus Онлайн курс «Психологія стресу та способи боротьби з ним»</p> <p>Зміст курсу:</p> <p>1) Саморегуляція як діяльність, спрямована на підтримання здатності повноцінно функціонувати, розвиватись і взаємодіяти.</p> <p>2) Стрес як виклик зовнішнього середовища - механізми організації взаємодії середовища та людини, фактори, які визначають специфіку такої взаємодії.</p> <p>3) Користь – роль стресових ситуацій у становленні особистості.</p> <p>4) Шкода - неподоланий стрес і його вплив на подальше життя людини.</p> <p>5) Відновлення - логіка відновлення гомеостазу як нормального стану функціонування людини.</p> <p>https://prometheus.org.ua/prometheus-free/psychology-of-stress/</p>	<p>Тема 3. Професійне вигорання: сутність, психологічна підтримка та супровід особистості у професійній діяльності</p> <p>Формує: ЗК1, СК11, ПР15.</p>	<p>Цей курс допоможе вам опанувати техніку саморегуляції та подолання стресу, знайти свій внутрішній баланс; підтримувати життєву рівновагу, справлятися з викликами, організувати свою стабільність лише на рівні думок і почуттів та поступальної активності.</p>
<p>Prometheus Онлайн курс «Критичне мислення для освітян»</p> <p>Опанувати навички критичного мислення (КМ): цей курс допоможе вам стати ефективним педагогом та впровадити новітні методики в освітній процес.</p> <p>Уміння критично мислити забезпечує науково-технічний і суспільний прогрес та є запорукою демократії, а освіта відіграє в його розвитку першорядну роль. КМ забезпечує самостійні та відповідальні дії, а також характеризується самовдосконаленням.</p> <p>Курс дозволить вам опанувати стратегії та процедури КМ, що дасть змогу підвищити вашу особистісну ефективність та успішність ухвалених рішень. Ознайомлення з теорією та методикою навчання КМ посилять вашу методологічну підготовку й сприятиме успішності вашої викладацької діяльності. Ви зможете цілеспрямовано моделювати емоції під час освітнього процесу, розробити власні методики навчання, засновані на теорії розвитку КМ. Відеолекції, завдання та форум курсу будуть доступні постійно.</p> <p>https://prometheus.org.ua/prometheus-free/krytychne-myslennya-dlya-osvityan/</p>	<p>Тема 4. Професійно-особистісний розвиток</p> <p>Модель лідерського потенціалу перспективного керівника. Критичне мислення. Визначення лідерських здібностей.</p> <p>Формує: ЗК2, СК3, СК 5, СК 11, ПР15.</p>	<p>У курсі ви навчитесь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - встановлювати суттєві ознаки критичного мислення (КМ), - відрізнити навчання КМ від його імітації, - визначати сфери, де КМ стане в пригоді, - розпізнавати властивості КМ та особистості із прагненням до КМ, - застосовувати стратегії та процедури КМ для розв'язування проблемних задач та самовдосконалення, - розуміти, коли потрібно застосовувати КМ та стадії його розгортання, - створювати належні умови для розвитку КМ учнів, студентів, - підвищити власну ефективність та успішність схвалюваних рішень.

<p>Prometheus Онлайн курс «Лідерство у команді: становлення лідера» Модуль 1. Визначення лідерства Поняття лідерства. Коротка історія лідерства. Лідерські компетентності. Лідерські ролі. Пошук лідера в собі. Модуль 2. Стратегії самолідерства Визначення себе як лідера. Розвиток самосвідомості. Ухвалення ефективних рішень. Підтримання психологічного благополуччя. Модуль 3. Лідерство для інших Лідерство з емоційним інтелектом. Побудова довірливих відносин. Етичне використання влади та впливу. Розбіжності думок. Модуль 4. Зростання лідера Зростання лідера: ключові аспекти, допитливість, сміливість, відданість справі. https://prometheus.org.ua/prometheus-free/team-leadership/</p>	<p>Тема 4. Модель лідерського потенціалу перспективного керівника Модель лідерського потенціалу перспективного керівника. Критичне мислення. Визначення лідерських здібностей. Формує: ЗК10, СК 9, СК11, ПР15.</p>	<p>Ключові концепції: Побудова довірливих стосунків з людьми в ролі лідера. Розуміння процесу ухвалення ефективних рішень. Готові стратегії ведення переговорів та управління конфліктами. Структура для подальшого розвитку власного лідерства.</p>
<p>Prometheus Онлайн курс «Штучний інтелект в бізнесі: як ШІ може збільшити прибуток» Дізнайтеся, як ШІ може оптимізувати роботу у вашій компанії — від рутини до стратегічних завдань. Навчіться писати ефективні промпти та отримуйте нові інтелектуальні рішення для бізнесу. Вступ: як бізнес використовує ШІ сьогодні – тренди, можливості та виклики. Лекції: Що таке штучний інтелект (ШІ)? Безпека та етика використання ШІ. Персональна vs корпоративна продуктивність. Майбутнє ШІ у бізнесі. https://prometheus.org.ua/prometheus-free/artificial-intelligence-business/</p>	<p>Тема 6. Сучасні погляди на розвиток професійної кар'єри</p>	<p>Самостійна робота Компетентності Ключові Ai- інструменти для автоматизації та зростання бізнесу. Навички створення контенту за допомогою ШІ – текстового, візуального та аудіо. Ефективні промпти для прискорення роботи та вирішення бізнес-завдань. Розвиток критичного мислення та адаптивності для ефективної роботи з Ai.</p>

Здобувач може самостійно обрати ресурси, які будуть відповідати навчальній дисципліні. Для зарахування як періодичного, поточного або фрагмента підсумкового контролю здобувач має подати документ, що підтверджує неформальну освіту, програму, зробити опис компетентностей та результатів навчання, сформованих під час неформальної освіти.

Викладач залишає за собою право перевірити сформованість перелічених компетентностей та результатів навчання.

9. Методи навчання

У процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання:

- словесні методи: лекція, розповідь, бесіда, пояснення, дискусія, обговорення проблемних ситуацій, обговорення у групі практичних та самостійних завдань;
- наочні методи: мультимедійна презентація, демонстрація (у вигляді роздаткового ілюстративного матеріалу), ілюстрація;
- практичні методи: виконання практичних завдань, вправи, підготовка і здійснення виступів перед аудиторією.

10. Форми контролю і методи оцінювання (у т. ч. критерії оцінювання результатів навчання)

При вивченні навчальної дисципліни здійснюється поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль проводиться з метою визначення рівня підготовленості студента з певних тем, розділів робочої навчальної програми, якості виконання конкретних завдань та здійснюється впродовж семестру під час проведення аудиторних занять (лекції, практичні заняття) та при виконанні самостійної роботи.

Об'єктом поточного оцінювання є:

- програмний матеріал, який викладається на лекціях;
- питання і проблеми, що розглядаються та обговорюються на практичних заняттях;
- програмний матеріал для самостійного вивчення, який передбачений робочою програмою та включає: реферати, презентації, практичні завдання.

Форма підсумкового контролю – іспит. Загальна підсумкова оцінка (сума балів) складається з оцінки поточного контролю результатів навчання впродовж семестру та оцінки результатів навчання при проведенні контрольних заходів під час підсумкового контролю (залік).

Схема розподілу балів:

Максимальна кількість балів за поточний контроль - 60.

Максимальна кількість балів за підсумковий контроль - 40.

Критерії оцінювання поточного контролю: оцінюються знання, які виявив здобувач при роботі на практичних заняттях та при виконанні самостійної роботи. Додаткові до поточного оцінювання бали нараховуються за індивідуальне завдання.

Здобувач допускається до підсумкового контролю (іспиту) за навчальну дисципліну, якщо він виконав усі види практичних робіт, передбачених робочою програмою незалежно від сумарної кількості балів, отриманих за результатами поточного контролю за семестр.

Повторне складання іспиту з метою покращення оцінки не допускається.

Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
Відмінно (15 балів)	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, вільно послуговується науковою термінологією, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки, залучає до підготовки як основну, так і додаткову літературу (монографії, періодичні видання, першоджерела, тощо). Може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання практичного завдання й оцінити результати власної практичної діяльності; вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі

	практичного матеріалу;
Добре (14 балів за тему)	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, послуговується науковою термінологією, залучає основну і додаткову літературу. За зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдання Але при освітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
Задовільно (12 балів за тему)	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, допускає істотні неточності та помилки. Може використовувати знання для стандартних практичних ситуацій, має елементарні, нестійкі навички виконання завдання
Незадовільно з можливістю відпрацювання (9 балів за тему)	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни. Планує та виконує частину практичних завдань, відсутні сформовані уміння та навички.

Критерії оцінювання самостійної роботи

Вид	Максим к-сть балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень
Презентація	3	відповідність змісту доповіді студента та/або оригінальність візуального представлення відповідному навчальному матеріалу.
Реферат	3	здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.
Практичне завдання	4	Самостійність та змістовність виконання практичного завдання. Його відповідність поставленим цілям.

Критерії оцінювання самостійної роботи

Вид	Максим к-сть балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень
Презентація	3	здатність студента презентувати доповідь відповідно змісту навчального матеріалу та супроводити її оригінальним візуальним представленням.
Реферат	3	здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела; продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови.

Анотування наукових книг та статей	2	вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені автором; продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови.
Есе	1	здатність продемонструвати розвиток власної думки, зосереджений на обговорюваній проблемі висловлювання; продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови.
Практичне завдання	1	Самостійність та змістовність виконання практичного завдання. Його відповідність поставленим цілям.

11. ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Психологія професійної діяльності як галузь практичної психології.
2. Мета та завдання дисципліни «Психологія особистісного та професійного зростання».
3. Вибір професійної діяльності.
4. Професії: від минулого до сучасного.
5. Особистість професіонала у світі.
6. Життєвий світ особистості.
7. Поняття «життєвого досвіду» особистості.
8. Гендерні інтерпретації життєвого досвіду.
9. Життєвий шлях людини, що реалізує себе у професійній діяльності.
10. Психологічна структура професійної діяльності.
11. Як упоратися з різними типами людей на роботі?
12. Підходи до дослідження мотивації організаційної поведінки.
13. Теоретичні засади мотивування персоналу в організації.
14. Основні теорії мотивації.
15. Характеристика системи мотивування персоналу.
16. Самомотивація та прийоми її стимулювання.
17. Ієрархія цінності людських потреб (А. Маслоу).
18. Визначення актуальних потреб особистості.
19. Комплекс Іюни: сутність, як від нього звільнитися.
20. Психологічний механізм, що перешкоджає особистісному зростанню.
21. Характеристики людей, що самоактуалізуються.
22. Шляхи: як наблизитися до самоактуалізації.
23. Стимулювання прагнення до самоактуалізації.
24. Вплив мотивації досягнення, метапотреб на ефективність професійної діяльності.
25. Роль криз в особистісному зростанні.
26. Кризи професійного становлення.
27. Криза як шанс, як імпульс, що підштовхує людину до іншої, змінної траєкторії саморозвитку.
28. Вікові кризи (Е. Еріксон, Г. Шихі).
29. Причини того, чому дуже мало людей досягають справжньої особистісної зрілості?
30. Як саме кризи впливають на саморозвиток особистості?
31. Професійне вигорання: сутність, профілактика.
32. Психологічна підтримка та супровід особистості у професійному вигоранні особистості.

33. Працездатність та її динаміка.
34. Біоритми і праця.
35. Види порушення працездатності та їх профілактика.
36. Трудоголізм – це фактор ефективної діяльності чи предиктор багатьох проблем?
37. Особливості професійної деформацій різних рівнів успішності у професійній діяльності.
38. Методи і засоби профілактики стомлення.
39. Стили емоціонального лідерства (Д. Гоулман).
40. Емоційний інтелект на роботі.
41. Особистість та професія: психологічна підтримка та супровід.
42. Особистісний потенціал та професійне зростання.
43. Сприяння усвідомленню закономірностей професійного становлення та особистісного зростання суб'єктів професійної діяльності.
44. Психологічне забезпечення розвитку успішності особистості у професійній діяльності.
45. Я-концепція успішного професіонала.
46. Яка самооцінка сприяє успішності у професійній діяльності?
47. Динамічна модель успішності особистості в бізнесі (Т. Чернявська).
48. Особистісна самоефективність.
49. Психологічні засоби підвищення особистої ефективності у професійній діяльності.
50. Особливості ідентичності та процесу самоідентифікації.
51. Соціальна ідентичність в професійній діяльності.
52. «Я»-концепція особистості.
53. Розвиток особистості в процесі професійного становлення.
54. Сучасні погляди на розвиток професійної кар'єри.
55. Поняття професійної кар'єри, її типи, функції та чинники впливу.
56. Поняття про кар'єрні стратегії.
57. Вікові особливості побудови кар'єри суб'єктом праці.
58. Типові етапи кар'єрного розвитку особистості.
59. Планування та управління кар'єрою.
60. Розвиток внутрішньо організаційної кар'єри.

12. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Поточний та періодичний контроль						Сума балів	
Змістовий модуль №1			Змістовий модуль № 2				Індивідуальне самостійне завдання
T1	T2	T3	T4	T5	T6		
15	15	15	15	15	15		
45			45			10	100

T1, T2, ..., T6 – теми лекцій

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За 100-бальною шкалою	Оцінка ECTS	За національною шкалою
		для заліку
90 - 100	A	відмінно
85 - 89	B	добре
75 - 84	C	
70 - 74	D	
60 - 69	E	
35 - 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Навчально-методичне забезпечення

- Робоча програма навчальної дисципліни;
- Мультимедійні презентації;
- Силабус;
- допоміжний роздатковий матеріал.

14. Рекомендована література

Основна

1. Гоулман Д., Бояціс Р., Маккі Е. Емоційний інтелект лідера; пер. з англ. В. Глінка. 3-тє видання. Київ: Наш Формат, 2021. 288 с.
2. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ: ДП «Інформ.–аналіт. агентство», 2020. 200 с.
3. Петренко А.В. Формування психологічного портрету особистості під час професійного добору кандидата. *Міжнародний науковий журнал. Науковий огляд*. 2021. Т. 3, №. 75. С. 49–56.
4. Петровська І.Р. Психологічні концепції процесу прийняття рішень. *Вісник Львівського університету*. 2021. № 9, С. 196-201.
5. Постоян Т.Г. Психологія управління. Одеса: Університет Ушинського, 2020. 195 с.
6. Чернявська Т.П. Емоційна компетентність як основа професійної успішності. *Психологія та соціальна робота*. ОНУ імені І.І. Мечникова 2022. Вип. 1-2 (52-53) С. 131-138.
7. Чернявська Т.П. Життєстійкість як фактор успішності професійної діяльності. *Габітус*. 2022. Вип. 39. Одеса. С. 84-88. URL: <https://cutt.ly/UCUAeEW>
8. Чернявська Т.П. Самоефективність як предиктор успішності професійної діяльності. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools journal homepage*. 2021.2.6. Volume 44, Number 2. pp. 44-47. URL: <https://cutt.ly/1Ces3K4>
9. Шкуренко А.Р. Емоційна стійкість лідера як професійна якість фахівця. *Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє*: матеріали Всеукр. наук. конф. з міжнародною участю. Черкаси, 2019. С. 146–148.
10. Cannonier N. Innovation in employee selection: tracing the use of Hugo Munsterberg's test for motormen. In A.A. Saxena, S. Bacouel-Jentjens, M. Sepehri: sustainable innovation. International marketing and management research. Palgrave Pivot: Cham, 2020. P. 81–99.

Додаткова

1. Чернявська Т.П. Оптимізм як фактор успішності бізнес-діяльності. *Актуальні проблеми економіки і менеджменту: теорія, інновації та сучасна практика: монографія*, книга восьма / за ред. д.е.н., проф. Кузнецова Е.А. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. С. 400-419.

2. Чернявська Т.П. Психологічне благополуччя як предиктор професійної успішності. *Психологія та соціальна робота*. ОНУ імені І.І. Мечникова. 2024. Вип. 1 (59). С. 301-308.
URL: <https://journals.onu.in.ua/index.php/psy/article/view/182/172>

16. Електронні інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: <http://nbuv.gov.ua>
2. American Psychologist Journal: <https://cutt.ly/zV6yVxw>
3. International Journal of Scientific Research and Management: <https://cutt.ly/jV6uTxx>