

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Факультет психології та соціології**  
**Кафедра педагогічної та вікової психології**

**СИЛАБУС**  
**вибіркової навчальної дисципліни**  
**Психологія особистісної ефективності**

**Підготовки Освітнього ступеня Бакалавр**  
**Спеціальності 053 Психологія**  
**Освітньо-професійної програми Психологія**  
**Освітньо-професійної програми Практична психологія**  
**Освітньо-професійної програми Психологія (на базі освітньо-кваліфікаційного рівня "молодший спеціаліст")**

**Луцьк – 2020**

**Силабус навчальної дисципліни «Психологія особистісної ефективності», підготовки - бакалавра, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія за освітньо-професійною програмою Психологія, освітньо-професійною програмою Практична психологія та освітньо-професійною програмою Психологія (на базі диплома молодшого спеціаліста; диплома молодшого бакалавра)**

**Розробник: Іванашко О.Є., канд. психол. наук, доцент**

**Силабус навчальної дисципліни затверджено на засіданні кафедри педагогічної та вікової психології**

протокол № 1 від 27 серпня 2020 р.

Завідувач кафедри:  Гоповський Я.О.

© Іванашко О.Є., 2020 р.

## I. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни № 10, за Навчальним Планом 2020 року
<b>Денна форма навчання</b>	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки Спеціальність 053 Психологія Освітньо-професійна програма : Психологія, Освітньо-професійна програма : Практична психологія Освітній ступінь - Бакалавр	<b>Вибіркова</b>
<b>Кількість годин/кредитів 210 / 7</b>		<b>Рік навчання</b> __ 4 __
<b>ІНДЗ/ Професійно-орієнтоване завдання: є</b>		<b>Семестр</b> __ 8-ий __
		<b>Лекції</b> 12 год.
		<b>Практичні (семінарські)</b> 10 год. <b>Лабораторні</b> 10 год. <b>Індивідуальні</b> _____ год.
		<b>Самостійна робота</b> 170 год. <b>Консультації</b> 8 год.
		<b>Форма контролю:</b> залік
<b>Мова навчання</b>	українська	

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни № 10, за Навчальним Планом 2020 року
<b>Заочна форма навчання</b>	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки Спеціальність 053 Психологія Освітньо-професійна програма : Психологія Освітній ступінь - Бакалавр	<b>Вибіркова</b>
<b>Кількість годин/кредитів 210 / 7</b>		<b>Рік навчання</b> __ 4 __
<b>ІНДЗ/ Професійно-орієнтоване завдання: є</b>		<b>Семестр</b> __ 8-ий __
		<b>Лекції</b> 14 год.
		<b>Практичні (семінарські)</b> 8 год. <b>Лабораторні</b> 8 год. <b>Індивідуальні</b> _____ год.
		<b>Самостійна робота</b> 162 год. <b>Консультації</b> 18 год.
		<b>Форма контролю:</b> залік
<b>Мова навчання</b>	українська	

## II. Інформація про викладача

III Іванашко Оксана Євгенівна

**Науковий ступінь** кандидат психологічних наук

**Вчене звання** доцент

**Посада** доцент кафедри педагогічної та вікової психології

**Контактна інформація** e-mail: [Ivanashko.Oksana@eenu.edu.ua](mailto:Ivanashko.Oksana@eenu.edu.ua)

**Дні занять** <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi>

## III. Опис дисципліни

### 1. Анотація курсу

До програми курсу **Психологія особистісної ефективності** включені розділи, що дозволяють узагальнити теоретико-методологічні та прикладні аспекти дослідження проблеми ефективного функціонування та розвитку особистості в різних сферах життєдіяльності в умовах соціальних змін. Розглядаються соціогенетичні, психологічні, духовні чинники підтримки самоефективності та життєстійкості. Подаються технології психологічного супроводу, консультування, реабілітації особистості. Особливий акцент зроблено на актуалізації ресурсів особистісного зростання людини в генезі її буття з метою розвитку власної ефективності та формування мотивації успіху.

2. **Пререквізити:** Загальна психологія, Вікова психологія, Соціальна психологія, Психодіагностика та математичні методи в психології, Психологія пізнавальних процесів, Психологія мотивації та емоцій, Психологія особистості, Психологія сім'ї, Патопсихологія, Психотерапія, Психологічне консультування.

**Постреквізити:** Педагогічна психологія, Спеціальна психологія та методика педагогічно-корекційного тренінгу, Педагогічна практика, Корекційно-реабілітаційна практика.

### 3. Мета і завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни полягає у поглибленні та вдосконаленні теоретичної і практичної підготовки студентів, яка сприяє усвідомленню: особливостей психології розвитку людини у різні періоди життя та її становлення як особистості в умовах сьогодення; психології успіху особистості; психологічних особливостей, якостей та характеристик успішної особистості; психології мотивації та установки особистості на успіх; психології іміджу та престижу ділових людей.

Виходячи із завдань оволодіння курсом - студент повинен демонструвати здатність і готовність:

- 1) здійснювати саморозвиток і самоосвіту з використанням теоретичних знань з психології особистісної ефективності;
- 2) до усвідомлення і подолання обмежень, що накладаються звичними, стереотипними установками сприйняття і способами поведінки;
- 3) до розширення теоретичних і практичних знань про індивідуальну своєрідність світогляду кожної людини і самого себе, вміння розуміти і приймати цю своєрідність, а також прогнозувати поведінку іншого, передбачити свій вплив на нього;
- 4) до отримання навичок і умінь налагоджувати емоційно позитивний контакт, довірливі відносини в процесі міжособистісної взаємодії; засвоїти принципи взаємодії в команді; оволодіти технікою асертивного спілкування.

- 5) до розвитку і вдосконалення навичок самопрезентації, ефективного цілепокладання і самоорганізації та активізації особистісного ресурсу життєвої ефективності та успішності.

#### 4. Результати навчання (Компетентності), згідно ОПП:

Вміння самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації. Уміння організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову). Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту. Здатність усвідомлювати межі своєї компетентності та дотримуватися норм професійної етики. Уміння адаптуватися до нових ситуацій та здатність до професійної мобільності. Навички міжособистісного спілкування та роботи в команді у процесі професійної діяльності Мати достатні фахові компетентності, щоб претендувати на первинні посади щодо психологічної діяльності. Визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання Демонструвати розуміння закономірностей та особливостей розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань. Самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до запиту. Емпатійно взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові особливості. Знати та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога. Розуміти важливість збереження здоров'я (власного й навколишніх) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

#### 5. Структура навчальної дисципліни

(денна форма навчання)

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Лабор.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
Тема 1. Поняття особистісної ефективності, цілепокладання та мотивації успіху в психологічній науці	37	2	2		30	1	ОП, РМГ 3/3
Тема 2. Психотехнології розвитку особистісних ресурсів	50	4	2	2	40	2	ДС, ОП, РМГ, ТР 3/3
Тема 3. Діагностичні техніки та прийоми розвитку здібностей цілепокладання та мотивації успіху	48	2	2	2	40	2	ПОЗ/ІРС ДС ОП, ТР 3/3
Тема 4. Техніки ефективно комунікації й самопрезентації та ефективно міжособистісної взаємодії	38	2	2	6	30	2	ІНДЗ/ІРС ДС ОП, ТР 3/3

Тема 5. Особистісна ефективність та фасилітаційна детермінація переживання психологічного благополуччя особистості	37	2	2		30	1	ІНДЗ/ІРС ДС ОП, МКР 3/3
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>61</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>170</b>	<b>8</b>	<b>30</b>
<b>Види підсумкових робіт (за потреби)</b>							
Модульна контрольна робота							60
ІНДЗ							10
Професійно-орієнтоване завдання							
<b>Всього годин/ Балів</b>	<b>210</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>170</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

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

(заочна форма навчання-бак);

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Лабор.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
Тема 1. Поняття особистісної ефективності, цілепокладання та мотивації успіху в психологічній науці	39	2	2		32	3	ОП, РМГ 3/3
Тема 2. Психотехнології розвитку особистісних ресурсів	42	4	2		32	4	ДС, ОП, РМГ, ТР 3/3
Тема 3. Діагностичні техніки та прийоми розвитку здібності цілепокладання та мотивації успіху	42	2	2	2	32	4	ПОЗ/ІРС ДС ОП, ТР 3/3
Тема 4. Техніки ефективної комунікації й самопрезентації та ефективної міжособистісної взаємодії	48	4		6	34	4	ІНДЗ/ІРС ДС ОП, ТР 3/3
Тема 5. Особистісна ефективність та фасилітаційна детермінація переживання психологічного благополуччя особистості	39	2	2		32	3	ІНДЗ/ІРС ДС ОП, МКР 3/3
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>210</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>162</b>	<b>18</b>	<b>30</b>
<b>Види підсумкових робіт (за потреби)</b>							
Модульна контрольна робота							60
ІНДЗ							10
Професійно-орієнтоване завдання							
<b>Всього годин/ Балів</b>	<b>210</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>162</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

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

## 6. Завдання для самостійного опрацювання

№ з/п	Тема	Зміст	Кількість годин	
			Денна форма	Заочна форма м/с
	Тема 1. Поняття особистісної ефективності, цілепокладання та мотивації успіху в психологічній науці	<ul style="list-style-type: none"> <li>Уявлення про механізми та умови розвитку особистості в різних психологічних напрямках.</li> <li>Поняття про самоактуалізацію в психології</li> <li>Центровані на клієнті психотерапія і психологічне консультування.</li> <li>Соціально-психологічні умови особистісного зростання.</li> <li>Теорія самодетермінації.</li> <li>Особистісні ресурси, особистісна ефективність.</li> <li>Методи розвитку особистісних ресурсів і особистісної ефективності.</li> <li>Поняття особистої ефективності і особистісного зростання.</li> <li>Механізми і психологічні структури особистісного зростання.</li> <li>Класифікація методів психологічного впливу. Групова дискусія.</li> <li>Ігрові методи. SWOT-аналіз. Бар'єри особистісного зростання і шляхи їх подолання. Види бар'єрів.</li> <li>Потенціали розвитку. Принципи взаємодії в команді. Тип команд за Белбіном.</li> <li>Основні вітчизняні та зарубіжні концепції мотивації успіху, організації і планування своєї діяльності в досягненні поставлених цілей: Д. Аткинсона і Д. Макклеланда, Дж. Роттера, Б. Вайнера, М. Селігман, Хекхаузена, Е.Скіннер, А. Бандури, Е. Л. Деси і Р.М. Райан. П'ять блоків цілепокладання мотивації досягнення в концепції Т. О. Гордєєвої.</li> </ul>	30	30/32
	Тема 2. Психотехнології розвитку особистісних ресурсів	<ul style="list-style-type: none"> <li>Прийоми і механізми саморегуляції психічних станів.</li> <li>Техніки самонавчання в регуляції станів і досягнення змін в поведінці.</li> <li>Поняття про ресурсний стані в нейро-лінгвістичному програмуванні.</li> <li>Особистісне редагування як доступ до ресурсних станів через патерни зовнішньої поведінки в важких контекстах або ситуаціях, що вимагають гнучкості.</li> <li>Модель Т.О.Т.Е. про структуру ефективної поведінки.</li> <li>Компоненти і прийоми успішного цілепокладання й ціледосягнення.</li> <li>Тайм менеджмент.</li> <li>Індивідуальний ресурс часу. Підходи до управління часом.</li> <li>Прийоми тайм-менеджменту.</li> </ul>	40	40/32
	Тема 3. Діагностичні техніки та прийоми	<ul style="list-style-type: none"> <li>Діагностичні техніки визначення здатностей до цілепокладання, досягнення поставлених цілей і конструктивного ставлення до успіху.</li> <li>Діагностика організації і планування своєї діяльності.</li> </ul>	40	40/32

розвитку здібності цілепокладання та мотивації успіху	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прояв механізмів цілепокладання.</li> <li>• Внутрішні бар'єри досягнення успіху</li> <li>• Мотивація «страх успіху» і можливості його прояву.</li> <li>• Поняття «завченої безпорадності».</li> <li>• Механізми визначення мети й мотивації в досягненні поставленої мети, умови і чинники, що забезпечують успішність досягнення поставленої мети.</li> <li>• Техніки і прийоми розвитку навичок цілепокладання та орієнтації на успіх</li> <li>• Техніки розвитку здатності досягнення поставлених цілей, розвитку здатності конструктивного ставлення до успіху, здатності особистості орієнтації на успіх.</li> </ul>		
Тема 4. Техніки ефективно комунікації й самопрезентації та ефективно міжособистісної взаємодії	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поняття соціально-психологічної компетентності в спілкуванні. Види компетентності.</li> <li>• Компетентність і вміння. Компетентність і ефективність.</li> <li>• Досвід навчання у ЗВО у розвитку соціальних умінь і навичок спілкування у студентів.</li> <li>• Компетентність як система знань, умінь і навичок. Вербальна і невербальна комунікація.</li> <li>• Комунікативні техніки. Комунікативна толерантність. Засоби вербального і невербального спілкування.</li> <li>• Комунікативна майстерність особистості. Стадії спілкування як психологічної діяльності: вибір партнера; представлення себе партнеру; прояв зустрічної зацікавленості; обмін уявленнями, думками, почуттями, відносинами; встановлення взаємин.</li> <li>• Комунікативна, перцептивна і інтерактивна функції спілкування.</li> <li>• Письмові і усні форми ділового спілкування. Системний підхід до ефективних письмових комунікацій.</li> <li>• Проблема культурної специфічності письмових комунікацій та висловлення відносин в письмовому вигляді. Ефективні письмові відмови. Стратегія написання письмових скарг.</li> <li>• Переконаючі листи, психологія переконання.</li> <li>• Психологічні характеристики бесіди як форми діалогічної взаємодії. Структура бесіди. Принципи проведення бесіди.</li> <li>• Основні стратегії проведення дискусії. Етапи проведення дискусії. Психологічні проблеми проведення дискусії. Психологічні помилки учасників дискусії.</li> <li>• Психологічні особливості публічного виступу. Основні бар'єри сприйняття, що перешкоджають ефективному слуханню.</li> <li>• Структурна схема невербальної поведінки: просодика, кінесика, проксемика і їх основні характеристики. Основні характеристики невербального, експресивного мовлення.</li> <li>• Бар'єри спілкування.</li> <li>• Конфлікти, партнерські і непартнерські стратегії при вирішенні конфліктних і проблемних ситуацій.</li> <li>• Етапи вирішення конфліктів.</li> <li>• Ефективні та неефективні техніки вербальної поведінки в конфлікті.</li> <li>• Вербальні та невербальні прийоми встановлення контакту.</li> <li>• Поняття асертивної (впевненої) поведінки.</li> <li>• Психологія сором'язливості.</li> </ul>	30	30/34
Тема 5. Особистісна	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Психологічний аналіз особистої мотиваційної карти. Визначення життєвих цілей і життєвих позицій.</li> </ul>	30	30/32



ефективність та фасилітаційна детермінація переживання психологічного благополуччя особистості	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Цілепокладання. Формулювання мети.</li> <li>• Розвиток самосвідомості і впевненості в собі.</li> <li>• Технологія S.M.A.R.T.</li> <li>• Техніки Дерево цілей, Колесо.</li> <li>• Ефективне управління своїм часом.</li> <li>• Техніки тайм-менеджменту.</li> <li>• Самопрезентація.</li> <li>• Теоретичні підходи до дослідження самопрезентації особистості.</li> <li>• Класифікація і мотиви самопрезентації.</li> <li>• Стратегії і техніки самопрезентації.</li> <li>• Поняття психологічного благополуччя особистості.</li> </ul>		
<b>Всього</b>		<b>170</b>	<b>170 / 162</b>

1. Підготовка питань самостійної роботи, згідно плану, як додаткових до тематики практичних та лабораторних занять.

### **Презентація / Реферат**

2. Для студентів денної форми навчання: Підготувати презентацію, що розкриває одну з поданих тем.

Для студентів заочної форми навчання та індивідуальної форми навчання – підготувати у реферативному вигляді:

**Реферат.** Важливим засобом у засвоєнні знань є написання рефератів та виголошення реферативної доповіді. Тематика рефератів пропонується за визначеними темами практичних занять та СРС. Мета реферативної доповіді полягає у засвоєнні студентами основних аспектів розкритої у реферативному дослідженні теми, формуванні запитань, проведенні дискусії.

Вимоги до реферату: обсяг – 10-12 аркушів формату А4; структура – вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел.

У вступі розкривається актуальність теми, визначається мета, в основній частині містяться основні положення дослідження, що розкривають тему, у висновку викладаються основні положення та пропозиції автора, що впливають із розгляду теми. **Реферативна доповідь та участь в її обговоренні можуть бути предметом окремого оцінювання викладачем або враховуватись ним при оцінці інших форм контролю.**

Реферативна робота передбачає: наявність матеріалів з обраної теми у вигляді **презентацій або структурованого тексту**:

- вступу;
  - ✓ мета: що дізнається студент у межах теми;
- переліку питань та літератури до теми;
  - ✓ основна (1-2 джерела);
  - ✓ додаткова (3-5 джерел);
  - ✓ ресурси Інтернет (1-3 джерела).
- Змісту питання:
  - ✓ у вигляді пакету слайдів;
  - ✓ словника з теми (визначення понять з посиланням на джерело);
  - ✓ огляду персоналій з теми (фото, біографічні дані, вклад у розробку питання);
- вправ для самостійного опрацювання матеріалу теми:
  - ✓ практичної роботи з проблеми (1-3 вправи);
  - ✓ від теорії до практики (1-2 вправи).
- професійно-орієнтовані інтерактивні завдання:
  - ✓ аналізу ситуацій;
  - ✓ аналізу власного досвіду;
  - ✓ практикуму (тест або вправа або приклад виконання);
  - ✓ теми для подальшого обговорення;
  - ✓ аналізу наукової статті (останні 2 роки видання / додати ксерокопію статті);
- підсумкового тесту з запропонованої теми (3-5 завдань).

### **Теми рефератів:**

1. Уявлення про механізми та умови розвитку особистості в різних психологічних напрямках.
2. Поняття про самоактуалізацію в психології
3. Центровані на клієнті психотерапія і психологічне консультування.
4. Поняття про ресурсний стані в нейро-лінгвістичному програмуванні.
5. Діагностичні техніки визначення здатностей до цілепокладання, досягнення поставлених цілей і конструктивного ставлення до успіху.
6. Методи розвитку особистісних ресурсів і особистісної ефективності.
7. Поняття особистої ефективності і особистісного зростання. Механізми і психологічні структури особистісного зростання.
8. Потенціали розвитку. Принципи взаємодії в команді. Тип команд за Белбіном.
9. Основні вітчизняні та зарубіжні концепції мотивації успіху, організації і планування своєї діяльності в досягненні поставлених цілей: Д. Аткинсона і Д. Макклеланда, Дж. Роттера, Б. Вайнера, М. Селігман, Хекхаузена, Е.Скіннер, А. Бандури, Е. Л. Деси і Р.М. Райан. Пять блоків цілепокладання мотивації досягнення в концепції Т. О. Гордєєвої. Особистісне редагування як доступ до ресурсних станів через патерни зовнішньої поведінки в важких контекстах або ситуаціях, що вимагають гнучкості.
10. Модель Т.О.Т.Е. про структуру ефективної поведінки.
11. Компоненти і прийоми успішного цілепокладання й ціледосягнення.
12. Діагностика організації і планування своєї діяльності.
13. Прояв механізмів цілепокладання.
14. Внутрішні бар'єри досягнення успіху
15. Мотивація «страх успіху» і можливості його прояву.
16. Поняття «завченої безпорадності».
17. Механізми визначення мети й мотивації в досягненні поставленої мети, умови і чинники, що забезпечують успішність досягнення поставленої мети.
18. Поняття соціально-психологічної компетентності в спілкуванні. Види компетентності.
19. Компетентність і вміння. Компетентність і ефективність.
20. Компетентність як система знань, умінь і навичок. Вербальна і невербальна комунікація.
21. Комунікативні техніки. Комунікативна толерантність. Засоби вербального і невербального спілкування.
22. Структурна схема невербальної поведінки: просодика, кінесика, проксемика і їх основні характеристики. Основні характеристики невербального, експресивного мовлення.
23. Бар'єри спілкування.
24. Цілепокладання. Формулювання мети.
25. Розвиток самосвідомості і впевненості в собі.
26. Теоретичні підходи до дослідження самопрезентації особистості.
27. Класифікація і мотиви самопрезентації.
28. Стратегії і техніки самопрезентації.
29. Поняття психологічного благополуччя особистості.
30. Психологічні особливості публічного виступу. Основні бар'єри сприйняття, що перешкоджають ефективному слуханню.

### **Параметри для оцінювання:**

- 1) Теоретична рівень опрацювання теми з використанням не менше 5 літературних джерел.
- 2) Якість наданого матеріалу (наочність, логічність).
- 3) Практична орієнтованість матеріалу, прикладна значимість.
- 4) Присутність елементів новизни матеріалу (схематизація, джерела інформації, ідеї).

## Професійно-орієнтоване завдання /Завдання для ІНДЗ

Індивідуальні завдання виконуються самостійно із забезпеченням необхідних консультацій окремих питань з боку викладача.

Індивідуальна робота передбачає створення проєкту. **Розробити комплекс тренінгових вправ, відповідно до теми:**

1. Особистісні ресурси, особистісна ефективність. Методи розвитку особистісних ресурсів і особистісної ефективності.
2. Поняття особистої ефективності і особистісного зростання. Механізми і психологічні структури особистісного зростання.
3. Класифікація методів психологічного впливу. Групова дискусія.
4. Ігрові методи. SWOT-аналіз. Бар'єри особистісного зростання і шляхи їх подолання. Види бар'єрів.
5. Прийоми і механізми саморегуляції психічних станів. Техніки самонавіювання в регуляції станів і досягнення змін в поведінці.
6. Особистісне редагування як доступ до ресурсних станів через патерни зовнішньої поведінки в важких контекстах або ситуаціях, що вимагають гнучкості.
7. Тайм менеджмент. Індивідуальний ресурс часу. Підходи до управління часом. Прийоми тайм-менеджменту.
8. Діагностичні техніки визначення здатностей до цілепокладання, досягнення поставлених цілей і конструктивного ставлення до успіху. Техніки і прийоми розвитку навичок цілепокладання та орієнтації на успіх
9. Техніки розвитку здатності досягнення поставлених цілей, розвитку здатності конструктивного ставлення до успіху, здатності особистості орієнтації на успіх.
10. Комунікативні техніки. Комунікативна толерантність. Засоби вербального і невербального спілкування. Комунікативна майстерність особистості.
11. Стадії спілкування як психологічної діяльності: вибір партнера; представлення себе партнеру; прояв зустрічної зацікавленості; обмін уявленнями, думками, почуттями, відносинами; встановлення взаємин.
12. Переконаючі листи, психологія переконання.
13. Конфлікти, партнерські і не партнерські стратегії при вирішенні конфліктних і проблемних ситуацій. Етапи вирішення конфліктів. Ефективні та неефективні техніки вербальної поведінки в конфлікті.
14. Вербальні та невербальні прийоми встановлення контакту. Поняття асертивної (впевненої) поведінки.
15. Розвиток самосвідомості і впевненості в собі. Технологія S.M.A.R.T. Техніки Дерево цілей, Колесо.
16. Ефективне управління своїм часом. Техніки тайм-менеджменту.
17. Самопрезентація.
18. Психологічні особливості публічного виступу. Основні бар'єри сприйняття, що перешкоджають ефективному слуханню.
19. Структурна схема невербальної поведінки: просодика, кінесика, проксемика і їх основні характеристики. Основні характеристики невербального, експресивного мовлення.
20. Фасилітаційна детермінація переживання психологічного благополуччя особистості

### Дедлайн:

- 1) Для денної форми навчання – для обговорення та часткового проведення на лабораторних заняттях
- 2) Для студентів заочної форми навчання (та студентів, які навчаються за індивідуальним планом навчання) – до завершення курсу (або до заліку).

### 7. Політика оцінювання

#### Політика викладача щодо студента:

студент повинен отримати бали під час занять (враховуються бали за групову та індивідуальну роботу, виступи, дискусію, реферати, виступи на конференціях, круглих столах,



**Критерії оцінювання знань студента на практичних (семінарських) заняттях та модульного контролю**

Бали	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студента
5	Студент має системні, глибокі знання, виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності, вміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію, аргументувати власні судження теоретичними і фактичними положеннями, підсумувати сказане висновками. Студент вільно володіє спеціальною термінологією, грамотно ілюструє відповідь прикладами, вміє комплексно застосовувати знання з інших дисциплін.
4	Знання студента є достатньо ґрунтовними, він правильно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, уміє аналізувати, встановлювати зв'язки між явищами, фактами, робити висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями.
3	Студент демонструє посередні знання основних положень навчального матеріалу. Відповідь у цілому задовільна. Студент здатний аналізувати, порівнювати, робити висновки, наводити окремі приклади на підтвердження певних думок, застосовувати вивчений матеріал у стандартних ситуаціях.
2	Студент демонструє низький рівень знань, здатний частково відтворити теоретичний матеріал відповідно до тексту підручника або лекції викладача, повторити за зразком певну операцію.
1	Студент може розрізняти об'єкт вивчення, фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, з допомогою викладача виконує елементарні завдання.
0	Студент відсутній на практичному занятті. Студент присутній, але абсолютно не підготовлений до заняття.

**Критерії семестрового оцінювання знань студента**

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка	Оцінка за шкалою ECTS
		Пояснення
90– 100	Відмінно («зараховано»)	„Відмінно” – теоретичний зміст курсу освоєний <b>цілком</b> , необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом сформовані, <b>всі</b> навчальні завдання, які передбачені програмою навчання <b>виконані</b> в повному обсязі, відмінна робота без помилок або з однією незначною помилкою.
82– 89	Дуже добре («зараховано»)	„Дуже добре” – теоретичний зміст курсу освоєний <b>цілком</b> , необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом <b>в основному</b> сформовані, <b>всі</b> навчальні завдання, які передбачені програмою навчання <b>виконані</b> , якість виконання <b>більшості</b> з них оцінено числом балів, близьким до <b>максимального</b> , робота з двома - трьома незначними помилками.
75– 81	Добре («зараховано»)	„Добре” – теоретичний зміст курсу освоєний <b>цілком</b> , практичні навички роботи з освоєним матеріалом <b>в основному</b> сформовані, <b>всі</b> навчальні завдання, які передбачені програмою навчання <b>виконані</b> , якість виконання <b>жодного</b> з них <b>не оцінено мінімальним</b> числом балів, деякі види завдань виконані <b>з помилками</b> , робота з декількома незначними помилками, або з однією – двома значними помилками.

68–74	Задовільно («зараховано»)	„Задовільно” – теоретичний зміст курсу освоєний <b>не повністю</b> , але <b>прогалини не несуть істотного</b> характеру, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом <b>в основному сформовані</b> , <b>більшість</b> передбачених програмою навчання навчальних завдань <b>виконано</b> , деякі з виконаних завдань, містять <b>помилки</b> , робота з трьома значними помилками.
60– 67	Достатньо («зараховано»)	„Достатньо” – теоретичний зміст курсу освоєний <b>частково</b> , деякі практичні навички роботи <b>не сформовані</b> , <b>частина</b> передбачених програмою навчання навчальних завдань <b>не виконані</b> , або якість виконання деяких з них оцінено числом балів, близьким до <b>мінімального</b> , робота, що задовольняє мінімуму критеріїв оцінки.
35–59	Незадовільно («не зараховано»)	„Умовно незадовільно” – теоретичний зміст курсу освоєний <b>частково</b> , необхідні практичні навички роботи <b>не сформовані</b> , <b>більшість</b> передбачених програм навчання, навчальних завдань <b>не виконано</b> , або якість їхнього виконання оцінено числом балів, близьким до <b>мінімального</b> ; при <b>додатковій самостійній</b> роботі над матеріалом курсу <b>можливе підвищення якості</b> виконання навчальних завдань (з <b>можливістю повторного складання</b> ), робота, що потребує доробки
1–34		„ <b>Безумовно незадовільно</b> ” – теоретичний зміст курсу <b>не освоєно</b> , необхідні практичні навички роботи <b>не сформовані</b> , <b>всі виконані</b> навчальні завдання містять <b>грубі помилки</b> , <b>додаткова самостійна</b> робота над матеріалом курсу <b>не приведе до значимого підвищення якості</b> виконання навчальних завдань, робота, що потребує повної переробки

1)

### ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЗАЛІКУ

1. Особистісний ріст і особистісний розвиток: підходи в зарубіжних і вітчизняних психологічних теоріях.
2. Механізми та умови розвитку особистості.
3. Поняття самоактуалізації. Ієрархія мотивів і самоактуалізація.
4. Соціально-психологічні умови особистісного зростання в гуманістичній психології.
5. Центровані на клієнті психотерапія і психологічне консультування в роботі з дорослими і дітьми.
6. Поняття про особистісні ресурсах. Методи розвитку особистісних ресурсів.
7. Поняття про ресурсному стані.
8. Техніки створення ресурсного стану.
9. Техніки якоріння в створення ресурсних станів.
10. Техніки особистісного редагування.
11. Структура ефективної поведінки і модель Т.О.Т.Е.
12. Прийоми ефективного цілепокладання і ціледосягнення.
13. Тайм-менеджмент. Прийоми тайм-менеджменту.
14. Сугестивні техніки і їх використання для регуляції станів і досягнення змін у поведінці.
15. Стратегії вирішенні конфліктних і проблемних ситуацій спілкування.
16. Ефективні техніки комунікації в конфлікті.
17. Асертивна поведінка і прийоми її формування.
18. Етапи досягнення цілей. Характеристика якісного і творчого плану.
19. Мова як індикатор мотивів. Тони голосу і їх роль в комунікаційних процесах.
20. Цінності та переконання як чинники ефективності. Самообмежуючі переконання.
21. Класифікації методів психологічного впливу.
22. Визначення понять особистої ефективності і особистісного зростання.

23. Механізми та психологічні структури особистісного зростання.
24. Феномен самопрезентації. Мотиви самопрезентації.
25. Стратегії і техніки самопрезентації.
26. Самовизначення і цілепокладання.
27. Ціннісні орієнтації і види мотивацій особистості.
28. Бар'єри особистісного зростання і шляхи їх подолання. Види бар'єрів.
29. Принципи взаємодії в команді.
30. Вербальна комунікація. Комунікативні техніки.
31. Засоби вербального і невербального спілкування.
32. Комунікативна майстерність особистості.
33. Комунікативна, перцептивна та інтерактивна функції спілкування.
34. Письмові та усні форми ділового спілкування.
35. Проблема культурної специфічності письмових комунікацій та вираження відносин в письмовому вигляді.
36. Психологічні особливості публічного виступу.
37. Основні бар'єри сприйняття, що перешкоджають ефективному слуханню.
38. Основні характеристики невербального спілкування
39. Поняття особистих меж і особистого простору в спілкуванні. Способи збереження особистого простору у взаємодії.
40. Психологічне благополуччя особистості і його складові
41. Концепція мотивації досягнення Д. Аткінсона і Д. Макклеланда.
42. Концепція мотивації досягнення Дж. Роттера
43. Концепція мотивації досягнення Б. Вайнера
44. Розуміння механізмів досягнення успіху в концепції М. Селігман
45. Мотивація досягнення успіху в концепції Х. Хекхаузена
46. Діяльнісний підхід Е.Скіннер в реалізації цілеспрямованої поведінки
47. Теорія самоефективності А. Бандури
48. Теорія самодетермінації Е.Л. Деси і Р.М. Райан
49. П'ять блоків мотивації досягнення в концепції Т. О. Гордєєвій Психологічні чинники організації і планування своєї діяльності. Вольові механізми, включені в досягнення поставлених цілей. Механізми визначення мети.
50. Умови і фактори, що забезпечують успішність досягнення поставленої мети.
51. Внутрішні бар'єри досягнення успіху. Мотивація? Страх успіху?
52. Діагностичні методи визначення мети й відношення до успіху.
53. Техніки розвитку навичок цілепокладання. Техніки розвитку здібностей досягнення поставлених цілей
54. Техніки розвитку здібностей конструктивного ставлення до успіху.
55. Техніки і прийоми розвитку здібностей орієнтації на успіх.

**Залік проводиться у вигляді відповідей студента на три питання з переліку запропонованих.**

## **VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси**

### **1.Основна**

1. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання кризових ситуацій. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 402
2. Сборник задач по общей и социальной психологии [Электронный ресурс] / Евтух Т.В. - М. : ФЛИНТА, 2018. – 80 с.  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976501331.html>
3. Хомуленко Т. Б. Психосоматична трансформаційна гра «Шлях до Філософського Каменю» та її вплив на ефективність функціонування тілесного Я. Психологічні технології ефективного функціонування та

- розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 494
4. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений [Электронный ресурс] / Андреева Г.М. - М. : Аспект Пресс, 2017. - 363 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785756708271.html>
  6. Психология [Электронный ресурс] / Караванова Л. Ж. - М. : Дашков и К, 2017. - 264 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785394022470.html>
  7. Базылевич Т. Ф. Психология высших достижений личности (психоакмеология): Монография / Базылевич Т. Ф. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 330 с.: ISBN 978-5-16-006851-0 <http://znanium.com/bookread2.php?book=539691>
  8. Суворова Г. А. Деятельностный подход к психологическому консультированию в образовании: системогенетическая парадигма: Монография / Суворова Г.А., - 2-е изд., перераб. и доп. - М.:МПГУ, 2015. - 416 с. ISBN 978-5-4263-0264-8 <http://znanium.com/bookread2.php?book=754632>

## 2.Додаткова

1. Большакова А. М. Психологічна настольна Т-гра як технологія короткострокового психологічного консультування, коучингу, тренінгу (психологічна гра з елементами тренінгу «Смарагдове місто»). Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 366.
2. Бреусенко-Кузнецов О. А. Казкотерапевтичне моделювання екзистенціальної кризи як шлях актуалізації ресурсів особистісного зростання. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 384.
3. Позитивная психология менеджмента [Электронный ресурс] / Березовская Р.А., Борисова М.М., Верещагина Л.А. - М. : Проспект, 2017. - 320 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392211104.html>
4. Гендерные нормы как социально-психологический феномен [Электронный ресурс] / Клещина И.С., Иоффе Е.В. - М. : Проспект, 2017. - 144 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392249039.html>
5. Ишков, А. Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности [Электронный ресурс]: монография / А. Д. Ишков. - 2-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА, 2013. - 224 с. - ISBN 978-5-9765-1631-1.- <http://znanium.com/bookread.php?book=466089>
6. Поройков С. Ю. Психологические типы: Монография / С.Ю. Поройков. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 262 с.: 60x90 1/16. - (Научная мысль; Психология). (переплет) ISBN 978-5-16-010153-8 <http://znanium.com/bookread2.php?book=473445>
7. Духновский С.В. Психология личности и деятельности педагога: Учебное пособие / Духновский С.В. - М.: ИЦРИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 300 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование) ISBN 978-5-369-01537-7 <http://znanium.com/bookread2.php?book=542258>

## 3.Електронні ресурси:

1. [www.psi.webzone.ru](http://www.psi.webzone.ru) – психологічний словник
2. [www.elib.org.ua](http://www.elib.org.ua) – цифрова бібліотека України



3. [www.psylib.kiev.ua](http://www.psylib.kiev.ua) – психологічна бібліотека Київського фонду сприяння розвитку психологічної культури
4. [www.ncuxo.org.ua](http://www.ncuxo.org.ua) – електронна енциклопедія психології
5. [www.osvita.org.ua](http://www.osvita.org.ua) – освітній сайт
6. [www.allbest.ru/union](http://www.allbest.ru/union) – союз освітніх сайтів
7. <http://chitalka.info> – студентська електронна бібліотека
8. <http://uk.wikipedia.org> – Вікіпедія: вільна електронна енциклопедія (українська)
9. [www.ukrbook.net](http://www.ukrbook.net) – сайт Книжкової палати України
10. [www.lib.com.ua](http://www.lib.com.ua) - електронна бібліотека
11. [www.otrok.ru](http://www.otrok.ru) – електронна педагогічна енциклопедія
12. [www.nbu.gov.ua](http://www.nbu.gov.ua) – Національна бібліотека України ім. Вернадського