

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

СИЛАБУС
вибіркового освітнього компонента
Психологія особистісної ефективності
підготовки першого освітнього рівня **Бакалавр**

Луцьк – 2025

**Силабус вибіркового освітнього компонента «Психологія особистісної ефективності»,
підготовки освітнього рівня першого (бакалаврського)**

Розробники: Іванашко О.Є., канд. психол. наук, доцент;

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:  (доц. Мудрик А.Б.)

**Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри педагогічної та
вікової психології**
протокол № 1 від 28 серпня 2025 р.

Завідувач кафедри:  (підпис) (проф. Гошовський Я.О.)

© Іванашко О.Є. 2025 р.

I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента № 10, за Навчальним Планом 2020 року
Денна форма навчання	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки Спеціальність 053 Психологія Освітньо-професійна програма : Психологія, Освітньо-професійна програма : Практична психологія Освітній рівень перший (бакалаврський)	Вибіркова
Кількість годин/кредитів 150 / 5		Рік навчання__4__
		Семестр__8-ий__
		Лекції 10 год.
ІНДЗ: немає		Практичні (семінарські) 20 год. Лабораторні . Індивідуальні _____ год.
		Самостійна робота 110 год.
		Консультації 10 год.
	Форма контролю: залік	
Мова навчання українська		

II. Інформація про викладача

ІПП Іванашко Оксана Євгенівна

Науковий ступінь кандидат психологічних наук

Вчене звання доцент

Посада доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Контактна інформація e-mail: Ivanashko.Oksana@vnu.edu.ua

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

III. Опис дисципліни

1. Анотація курсу

Силабус вибіркового освітнього компонента «Психологія особистісної ефективності» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня.

До силабусу освітнього компонента **Психологія особистісної ефективності** включені розділи, що дозволять 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. Мета і завдання освітнього компонента

Мета викладання **освітнього компонента** полягає у поглибленні та вдосконаленні теоретичної і практичної підготовки здобувачів освіти, 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 - здобувач освіти 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.

3. Soft skills.

Емпатія, комунікативність, адаптивність, креативність, діловий етикет, управління конфліктами, співробітництво, тайм-менеджмент.

4. Структура освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1. Феноменологія особистісної ефективності. Детермінанти та ресурси психологічного благополуччя особистості.						
Тема 1. Поняття особистісної ефективності, цілепокладання та мотивації успіху в психологічній науці	37	2	4	22	2	ОП, РМГ 20
Тема 2. Психотехнології розвитку особистісних ресурсів	50	2	4	22	2	ДС, ОП, РМГ, ТР 20
Тема 3. Діагностичні техніки та прийоми розвитку здібності цілепокладання та мотивації успіху	48	2	4	22	2	ПОЗ/РС ДС ОП, ТР 20
Тема 4. Техніки ефективною комунікації й самопрезентації та ефективною міжособистісної взаємодії	38	2	4	22	2	ІНДЗ/РС ДС ОП, ТР 20
Тема 5. Особистісна ефективність та фасилітаційна детермінація переживання психологічного благополуччя особистості	37	2	4	22	2	ІНДЗ/РС ДС ОП, МКР 20

Разом за модулем 1	61	10	20	110	10	100
Всього годин/ Балів	150	10	20	110	10	100

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

5. Завдання для самостійного опрацювання

Тема	Зміст	Кількість годин
Тема 1. Поняття особистісної ефективності, цілепокладання та мотивації успіху в психологічній науці	- Уявлення про механізми та умови розвитку особистості в різних психологічних напрямках. - Поняття про самоактуалізацію в психології - Центровані на клієнті психотерапія і психологічне консультування. - Соціально-психологічні умови особистісного зростання. - Теорія самодетермінації. - Особистісні ресурси, особистісна ефективність. - Методи розвитку особистісних ресурсів і особистісної ефективності. - Поняття особистої ефективності і особистісного зростання. Механізми і психологічні структури особистісного зростання. - Класифікація методів психологічного впливу. Групова дискусія. - Ігрові методи. SWOT-аналіз. Бар'єри особистісного зростання і шляхи їх подолання. Види бар'єрів. - Потенціали розвитку. Принципи взаємодії в команді. Тип команд за Белбіном. - 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.	22
Тема 2. Психотехнології розвитку особистісних ресурсів	- Прийоми і механізми саморегуляції психічних станів. - Техніки самонавіювання в регуляції станів і досягнення змін в поведінці. - Поняття про ресурсний стані в нейро-лінгвістичному програмуванні. - Особистісне редагування як доступ до ресурсних станів через патерни зовнішньої поведінки в важких контекстах або ситуаціях, що вимагають гнучкості. - Модель Т.О.Т.Е. про структуру ефективної поведінки. - Компоненти і прийоми успішного цілепокладання й ціледосягнення. - Тайм менеджмент. - Індивідуальний ресурс часу. Підходи до управління часом. - Прийоми тайм-менеджменту.	22

Тема 3. Діагностичні техніки та прийоми розвитку здібності цілепокладання та мотивації успіху	• Діагностичні техніки визначення здатностей до цілепокладання, досягнення поставлених цілей і конструктивного ставлення до успіху. • Діагностика організації і планування своєї діяльності. • Прояв механізмів цілепокладання. • Внутрішні бар'єри досягнення успіху • Мотивація «страх успіху» і можливості його прояву. • Поняття «завченої безпорадності». • Механізми визначення мети й мотивації в досягненні поставленої мети, умови і чинники, що забезпечують успішність досягнення поставленої мети. • Техніки і прийоми розвитку навичок цілепокладання та орієнтації на успіх • Техніки розвитку здатності досягнення поставлених цілей, розвитку здатності конструктивного ставлення до успіху, здатності особистості орієнтації на успіх.	22
Тема 4. Техніки ефективної комунікації й самопрезентації та ефективної міжособистісної взаємодії	• Поняття соціально-психологічної компетентності в спілкуванні. Види компетентності. • Компетентність і вміння. Компетентність і ефективність. • Досвід навчання у ЗВО у розвитку соціальних умінь і навичок спілкування у здобувачів освіти. • Компетентність як система знань, умінь і навичок. Вербальна і невербальна комунікація. • Комунікативні техніки. Комунікативна толерантність. Засоби вербального і невербального спілкування. • Комунікативна майстерність особистості. Стадії спілкування як психологічної діяльності: вибір партнера; представлення себе партнеру; прояв зустрічної зацікавленості; обмін уявленнями, думками, почуттями, відносинами; встановлення взаємин. • Комунікативна, перцептивна і інтерактивна функції спілкування. • Письмові і усні форми ділового спілкування. Системний підхід до ефективних письмових комунікацій. • Проблема культурної специфічності письмових комунікацій та висловлення відносин в письмовому вигляді. Ефективні письмові відмови. Стратегія написання письмових скарг. • Переконаючі листи, психологія переконання. • Психологічні характеристики бесіди як форми діалогічної взаємодії. Структура бесіди. Принципи проведення бесіди. • Основні стратегії проведення дискусії. Етапи проведення дискусії. Психологічні проблеми проведення дискусії. Психологічні помилки учасників дискусії. • Психологічні особливості публічного виступу. Основні бар'єри сприйняття, що перешкоджають ефективному слуханню. • Структурна схема невербальної поведінки: просодика, кінесика, проксемика і їх основні характеристики. Основні характеристики невербального, експресивного мовлення. • Бар'єри спілкування. • Конфлікти, партнерські і непартнерські стратегії при вирішенні конфліктних і проблемних ситуацій. • Етапи вирішення конфліктів. • Ефективні та неефективні техніки вербальної поведінки в конфлікті. • Вербальні та невербальні прийоми встановлення контакту.	22

	• Поняття асертивної (впевненої) поведінки. • Психологія сором'язливості.	
Тема 5. Особистісна ефективність та фасилітаційна детермінація переживання психологічного благополуччя особистості	• Психологічний аналіз особистої мотиваційної карти. • Визначення життєвих цілей і життєвих позицій. • Цілепокладання. Формулювання мети. • Розвиток самосвідомості і впевненості в собі. • Технологія S.M.A.R.T. • Техніки Дерево цілей, Колесо. • Ефективне управління своїм часом. • Техніки тайм-менеджменту. • Самопрезентація. • Теоретичні підходи до дослідження самопрезентації особистості. • Класифікація і мотиви самопрезентації. • Стратегії і техніки самопрезентації. • Поняття психологічного благополуччя особистості.	22
Всього		110

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

Презентація / Реферат

Параметри для оцінювання:

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

Дедлайн:

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

IV. Політика оцінювання

При вивченні освітнього компонента «**Психологія особистісної ефективності**» здобувач освіти виконує завдання згідно з навчальним планом та у відповідності до програми силабусу, що включають відвідування лекцій та практичних занять, опрацювання інформаційних джерел та літератури, підготовку до практичних занять (володіння термінологічним словником освітнього компонента, підготовку відповідей згідно плану практичних занять, доповнення та коментарі відповідей інших здобувачів освіти, підготовку презентацій, роботу в малих групах тощо) та виконання завдань самостійної роботи - написання реферату.

Політика викладача щодо здобувача освіти полягає в послідовному та цілеспрямованому здійсненні навчального процесу на засадах прозорості, доступності, наукової обґрунтованості, методичної доцільності та відповідальності учасників освітнього процесу.

Вивчення освітнього компонента передбачає постійну роботу здобувачів освіти на кожному занятті. Середовище під час проведення лекційних та лабораторних робіт є творчим, дружнім, відкритим для конструктивної критики та дискусії. Здобувачі освіти не повинні спізнюватися на заняття.

Перед початком заняття здобувачі освіти повинні вимкнути звук засобів зв'язку (мобільний телефон, смарт-годинник тощо).

Здобувачі освіти повинні здійснювати попередню підготовку до лекційних, практичних та лабораторних занять згідно з переліком рекомендованих джерел.

До початку освітнього компонента необхідно встановити на мобільні пристрої або ноутбуки застосунки Microsoft Office 365 (Teams, Forms, One Note) для роботи з доступними матеріалами освітнього компонента. Вхід для активації облікового запису відбувається через корпоративну пошту з доменом – @vnu.edu.ua. Корпоративна пошта з паролем видається методистом деканату факультету.

Оцінювання здобувачів освіти здійснюється відповідно до Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки (посилання - див. перелік джерел цього силабусу).

Оцінювання поточної успішності здобувачів освіти. Максимальна кількість балів за поточний контроль з освітнього компонента, де форма контролю залік, становить 100 балів, з них : максимально 100 балів – **поточний контроль**.

Після завершення навчального модуля (визначеної кількості практичних занять) проводиться підрахунок отриманих балів – всі бали додаються, де максимально в сумі здобувач освіти може отримати 100 балів за вивчення освітнього компонента.

Максимальна кількість балів ставиться за якість виконання індивідуальних та самостійних завдань теоретичного і практичного змісту та вміння їх представити.

Модульний контроль не здійснюється.

Модуль зараховується здобувачеві, якщо він успішно виконав всі види навчальної роботи, передбачені силабусом освітнього компонента.

У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), він має змогу відпрацювати їх, виконавши відповідні завдання за пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми.

Бали поточного оцінювання знань здобувачів освіти залежать від: повноти розкриття питання, цілісності, системності самостійної роботи, вміння формулювати висновки тощо. Якщо здобувач освіти не виступав на практичному занятті /не виконував заплановані практичні роботи або не підготувався до них, його активність оцінюється в 0 балів.

Заборгованість із модуля повинна бути ліквідована здобувачем у позааудиторний час до початку підсумкового контролю. Кінцевий термін ліквідації заборгованості з модульного контролю обмежується початком заліково-екзаменаційної сесії.

Політика щодо академічної доброчесності. Політика, стандарти та процедури дотримання академічної доброчесності у Волинському національному університеті імені Лесі Українки знайшли своє відображення у КОДЕКСІ академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки. Вимоги до академічної доброчесності визначаються «Положенням про систему запобігання та виявлення академічного плагіату у науково-дослідній діяльності здобувачів вищої освіти і науково-педагогічних працівників Волинського національного університету імені Лесі Українки». Під час навчання здобувачі освіти зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності: етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися здобувачі освіти під час навчання, викладання та провадження наукової діяльності. Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю (для осіб з особливим освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей); посилання на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності. Виконані здобувачами освіти завдання мають бути їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями з опорою на представлені зразки оформлення психодіагностичних документів. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикавання джерел, списування, втручання в роботу інших осіб є прикладами можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування незалежно від масштабів плагіату чи обману. Перевірка здійснюється з допомогою системи Strike Plagiarism. Під час оцінювання результатів навчання здобувачі освіти не користуються забороненими засобами (мобільний телефон, планшет, конспект, навчальна

література, інші джерела інформації, в тому числі Інтернет-ресурси), самостійно виконують запропоновані завдання.

Політика щодо дедлайнів та перескладання визначається відповідно до Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Якщо з об'єктивних причин заняття пропущене, здобувач повністю відпрацьовує тему заняття, що включає всі види активності здобувача та всі види його оцінювання, передбачені цим силабусом. Здобувач освіти може додатково скласти на консультаціях із викладачем ті теми, які він пропустив протягом семестру (з поважних причин), таким чином покращивши свій результат рівно на ту суму балів, яку було виділено на пропущені теми.

День та години відпрацювання визначаються графіком консультацій, який оприлюднюється.

У випадку невиконання та не відпрацювання лабораторних робіт здобувач освіти не допускається до підсумкового контролю та його підсумковий бал за поточний семестр не визначається.

Якщо здобувач освіти хоче покращити підсумковий бал за аудиторну роботу, пропонується підготовка та захист презентації на одну із запропонованих тем (на вибір), або написання тез.

Терміни проведення іспиту, а також терміни ліквідації академічної заборгованості визначаються розкладом екзаменаційної сесії. У разі не складання іспиту, здобувач освіти може перездати його двічі.

У відомості, індивідуальному навчальному плані (заліковій книжці) здобувача освіти записується підсумкова кількість балів за екзамен.

Здобувачам освіти може бути зараховано **результати навчання, отримані у формальній, неформальній та/або інформальній освіті** (професійні (фахові) курси/тренінги, громадянська освіта, онлайн-освіта, стажування). Процес зарахування регулюється ПОЛОЖЕННЯМ про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті ВНУ імені Лесі Українки.

Додатково здобувачі освіти можуть отримати у *неформальній освіті* : 4 бали за підготовку статті у факультетський збірник, участь у конференціях, вебінарах, засіданнях «круглих столів» (наявність публікації, сертифікату обов'язкова), а також в *інформальній освіті* 1 бал за детальне ознайомлення та роботу в наукових лабораторіях кафедри, зініційовану участь у методичному та науковому семінарах кафедри. Здобувачі освіти мають змогу друкуватися у щорічному збірнику наукових праць «Психогенеза особистості : норма і девіація» та «Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування викликів сучасності». (щороку оновлена програма та збірник матеріалів конференції на сайті вікі-сторінки кафедри педагогічної та вікової психології. URL: [https://wiki.vnu.edu.ua/wiki/Кафедра_педагогічної_та_вікової_психології#Науково-практичні_конференції:_Міжнародні_\(з_міжнародною_участю\)_Всеукраїнські,_проведені_кафедрою,_за_участі_викладачів,_стейкхолдерів,_психологів-практиків_та_здобувачів_освіти_факультету](https://wiki.vnu.edu.ua/wiki/Кафедра_педагогічної_та_вікової_психології#Науково-практичні_конференції:_Міжнародні_(з_міжнародною_участю)_Всеукраїнські,_проведені_кафедрою,_за_участі_викладачів,_стейкхолдерів,_психологів-практиків_та_здобувачів_освіти_факультету)

Бали додаються за умови представлення здобувачами освіти документів (сертифікатів, свідоцтв тощо), що засвідчують отримані результати та відповідають тематиці, обсягу та результатам навчання.

Будь-яка конфліктна ситуація, яка виникає в учасників освітнього процесу, вирішується згідно ПОЛОЖЕННЯ про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ВНУ імені Лесі Українки, пункт 5. «Врегулювання конфліктів у навчальному процесі».

V. Підсумковий контроль

Комплексна оцінка знань проводиться викладачем за 100-бальною шкалою.

Семестровий залік – це форма підсумкового контролю, що полягає в оцінці засвоєння здобувачем освіти навчального матеріалу з певного компонента (освітнього компонента) на підставі результатів виконання всіх видів запланованої навчальної роботи протягом семестру: аудиторної роботи під час лекційних, практичних (семінарських, індивідуальних),

лабораторних занять (тощо), самостійної роботи, виконання ІНДЗ, контрольних робіт тощо. Із тих ОК, де передбачено залік, модульні контрольні роботи не плануються, не проводяться.

Залік викладач виставляє за результатами поточної роботи за умови, що здобувач освіти виконав ті види навчальної роботи, які визначено силабусом ОК. У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми. У дату складання заліку викладач записує у відомість суму поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи (шкала від 0 до 100 балів).

Терміни проведення заліку, а також терміни ліквідації академічної заборгованості визначаються розкладом заліково-екзаменаційної сесії. У разі не отримання заліку, здобувач освіти може перездати його двічі.

Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітніх компонентів, де формою контролю є залік

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
0–59	Незараховано (необхідне перескладання)

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

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. Аتكінсона і Д. Макклеланда, Дж. Роттера, Б. Вайнера, М. Селігман, Хекхаузена, Е.Скіннер, А. Бандури, Е. Л. Деси і Р.М. Райан.
10. П'ять блоків цілепокладання мотивації досягнення. Особистісне редагування як доступ до ресурсних станів через патерни зовнішньої поведінки в важких контекстах або ситуаціях, що вимагають гнучкості.
11. Модель Т.О.Т.Е. про структуру ефективної поведінки.
12. Компоненти і прийоми успішного цілепокладання й ціледосягнення.
13. Діагностика організації і планування своєї діяльності.
14. Прояв механізмів цілепокладання.
15. Внутрішні бар'єри досягнення успіху
16. Мотивація «страх успіху» і можливості його прояву.
17. Поняття «завченої безпорадності».
18. Механізми визначення мети й мотивації в досягненні поставленої мети, умови і чинники, що забезпечують успішність досягнення поставленої мети.
19. Поняття соціально-психологічної компетентності в спілкуванні. Види компетентності.
20. Компетентність і вміння. Компетентність і ефективність.
21. Компетентність як система знань, умінь і навичок. Вербальна і невербальна комунікація.

22. Комунікативні техніки. Комунікативна толерантність. Засоби вербального і невербального спілкування.
23. Структурна схема невербальної поведінки: просодика, кінесика, проксемика і їх основні характеристики. Основні характеристики невербального, експресивного мовлення.
24. Бар'єри спілкування.
25. Цілепокладання. Формулювання мети.
26. Розвиток самосвідомості і впевненості в собі.
27. Теоретичні підходи до дослідження самопрезентації особистості.
28. Класифікація і мотиви самопрезентації.
29. Стратегії і техніки самопрезентації.
30. Поняття психологічного благополуччя особистості.
31. Психологічні особливості публічного виступу. Основні бар'єри сприйняття, що перешкоджають ефективному слуханню.
32. Особистісні ресурси, особистісна ефективність. Методи розвитку особистісних ресурсів і особистісної ефективності.
33. Поняття особистої ефективності і особистісного зростання. Механізми і психологічні структури особистісного зростання.
34. Класифікація методів психологічного впливу. Групова дискусія.
35. Ігрові методи. SWOT-аналіз. Бар'єри особистісного зростання і шляхи їх подолання. Види бар'єрів.
36. Прийоми і механізми саморегуляції психічних станів. Техніки самонавіювання в регуляції станів і досягнення змін в поведінці.
37. Особистісне редагування як доступ до ресурсних станів через патерни зовнішньої поведінки в важких контекстах або ситуаціях, що вимагають гнучкості.
38. Тайм менеджмент. Індивідуальний ресурс часу. Підходи до управління часом. Прийоми тайм-менеджменту.
39. Діагностичні техніки визначення здатностей до цілепокладання, досягнення поставлених цілей і конструктивного ставлення до успіху. Техніки і прийоми розвитку навичок цілепокладання та орієнтації на успіх
40. Техніки розвитку здатності досягнення поставлених цілей, розвитку здатності конструктивного ставлення до успіху, здатності особистості орієнтації на успіх.
41. Комунікативні техніки. Комунікативна толерантність. Засоби вербального і невербального спілкування. Комунікативна майстерність особистості.
42. Стадії спілкування як психологічної діяльності: вибір партнера; представлення себе партнеру; прояв зустрічної зацікавленості; обмін уявленнями, думками, почуттями, відносинами; встановлення взаємин.
43. Переконаючі листи, психологія переконання.
44. Конфлікти, партнерські і непартнерські стратегії при вирішенні конфліктних і проблемних ситуацій. Етапи вирішення конфліктів. Ефективні та неефективні техніки вербальної поведінки в конфлікті.
45. Вербальні та невербальні прийоми встановлення контакту. Поняття асертивної (впевненої) поведінки.
46. Розвиток самосвідомості і впевненості в собі. Технологія S.M.A.R.T. Техніки Дерево цілей, Колесо.
47. Ефективне управління своїм часом. Техніки тайм-менеджменту.
48. Самопрезентація.
49. Психологічні особливості публічного виступу. Основні бар'єри сприйняття, що перешкоджають ефективному слуханню.
50. Структурна схема невербальної поведінки: просодика, кінесика, проксемика і їх основні характеристики. Основні характеристики невербального, експресивного мовлення.
51. Фасилітаційна детермінація переживання психологічного благополуччя особистості
52. Основні бар'єри сприйняття, що перешкоджають ефективному слуханню.
53. Основні характеристики невербального спілкування
54. Поняття особистих меж і особистого простору в спілкуванні. Способи збереження особистого простору у взаємодії.

55. Психологічне благополуччя особистості і його складові
56. Техніки розвитку навичок цілепокладання. Техніки розвитку здібностей досягнення поставлених цілей
57. Техніки розвитку здібностей конструктивного ставлення до успіху.
58. Техніки і прийоми розвитку здібностей орієнтації на успіх.
59. Соціально-психологічні умови особистісного зростання в гуманістичної психології.
60. Поняття про ресурсний стан.
61. Техніки створення ресурсного стану.
62. Прийоми ефективного цілепокладання і ціледосягнення.
63. Тайм-менеджмент. Прийоми тайм-менеджменту.
64. Асертивна поведінка і прийоми її формування.
65. Мова як індикатор мотивів. Тони голосу і їх роль в комунікаційних процесах.
66. Цінності та переконання як чинники ефективності. Самообмежуючі переконання.
67. Визначення понять особистої ефективності і особистісного зростання.
68. Феномен самопрезентації. Мотиви самопрезентації.
69. Стратегії і техніки самопрезентації.
70. Бар'єри особистісного зростання і шляхи їх подолання. Види бар'єрів.
71. Принципи взаємодії в команді.
72. Вербальна комунікація. Комунікативні техніки.
73. Засоби вербального і невербального спілкування.
74. Комунікативна, перцептивна та інтерактивна функції спілкування.
75. Психологічні особливості публічного виступу.
76. Основні бар'єри сприйняття, що перешкоджають ефективному слуханню.
77. Основні характеристики невербального спілкування
78. Поняття особистих меж і особистого простору в спілкуванні. Способи збереження особистого простору у взаємодії.
79. Психологічне благополуччя особистості і його складові
80. Поняття самоактуалізації. Ієрархія мотивів і самоактуалізація.

VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси

1. Основна

1. Большакова А. М. Психологічна настільна 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 екзистенційної 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. Даценко, О.А. (2022). Психологічний аналіз концепту «успішність». *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73), 9–14. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/02>
4. Іванашко О.Є. Формування професійної «Я-концепції» у студентів психологічних спеціальностей закладів вищої освіти. *Наукові перспективи: журнал*. 2025. № 3(57) 2025. С. 1354-1368. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-3\(57\)-1354-1367](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-3(57)-1354-1367)
5. 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
6. Прядко Б., Ширяєва Л. Проблема успішності особистості в психології: теоретичний аналіз проблеми. *Науковий часопис Українського державного університету імені*

- Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 24 (69). 2024. С. 32-39. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.24\(69\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.24(69).04)
7. Романовський О. Г., Михайличенко В. Є., Грень Л. М. Педагогіка успіху : підручник. Харків : НТУ «ХП», 2011. 368 с.
 8. Соціально успішна особистість: сутність і технології виховання: навч.- метод. посіб. / Федорченко Т.Є. (ред.), Кириченко В.І., Нечерда В.Б., Тарасова Т.В., Безрук К.О., Гарбузюк І.В. Кропивницький: ІмексЛТД, 2022. 181 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732062/1/Федорченко_Т.Є._Навч.-метод._посіб._2022.pdf
 9. Фурман О. Успішність, успіх і Я-концепція особистості. *Психологія і суспільство* № 1. 2023. С. 191-198. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2023.01.191>
 10. 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

2.Додаткова

1. Inzlicht M., Werner K. M., Briskin J. L., & Roberts B. W. Integrating Models of SelfRegulation. *Annual Review of Psychology*, 2021. Vol. 72, No. 1. P. 319–345.
2. Kolomiets L. I., Makaruk L. Iu. Psychological features of career growth of young specialists. *Habitus*, 2022. No. 41. P. 141–145.
3. Li M., Fan W., Zhang L. Career adaptability and career choice satisfaction: Roles of career self-efficacy and socioeconomic status. *The Career Development Quarterly*, 2023. Volume 71, Issue 4, P. 300-314.
4. Mirzaei Neyestani M., Nemati Sales S. G., Khodakarami M., Salehi S., Ahmadi S., Javaheri Z., & Bagherzadeh A. The Mediating Role of Difficulty in Emotional Regulation in the Relationship between Self-compassion and Anxiety among University Students. *Caspian Journal of Health Research*, 2023. Vol. 8, No. 1. P. 11– 20.
5. Okhrimenko I. Psychological Foundations of Planning and Developing a Professional Career of a Lawyer. *Ůridična psihologiča*, 2022. Vol. 30, No. 1. P. 7–13.
6. Osnitsky A., Korneeva S. From self-regulation of functions to self-regulation of personal activity. XVI International interdisciplinary congress "Neuroscience for Medicine and Psychology", 2020. P. 1
7. Van der Heijden B. I. J. M., Davies E. M. M., Linden D., Bozionelos N., & De Vos A. The relationship between career commitment and career success among university staff: The mediating role of employability. *European Management Review*, 2022. P. 564-580.
8. Zhanna Virna, Oksana Ivanashko , Svitlana Lysenko [Coordenadas de valor da resiliência dos alunos sob lei marcial na Ucrânia](#). (Ціннісні координати життєстійкості студентів в умовах воєнного стану в Україні). *Educere Et Educare*. v. 19 n. 49 (2024): Dossiê Educação universitária, conflitos, fronteiras e cooperação: perspectivas interdisciplinares. Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE. С. 60-85. DOI: 10.48075/educare.v19i49.33276 Класифікація WebQualis-Capes: A4
9. Вірна Ж.П., Іванашко О.Є., Гаврилюк І.О. Суверенність психологічного простору як особистісно-адаптаційна проекція студентської молоді України. *Scientific research of the XXI century*. Volume 1 : collective monograph. Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks, Los Angeles : GS publishing service, 2021. 365-400. DOI : 10.51587/9781-7364-13302-2021-001.
10. Вірна Ж.П., Іванашко О.Є. Готовність до змін як перспективний конструкт подолання кар'єрного хаосу студентської молоді під час війни в Україні. *Габітус*. Науковий журнал. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій : Видавничий дім «Гельветика», 2024. Вип. 57. С. 85 – 92.
11. Іванашко О.Є. Особливості реального «Я-образу» у структурі самосвідомості депривованої особистості. [Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія. Розділ Психологія. № 7. 2025.](#) URL: DOI: <https://doi.org/10.54929/2786-9199-2025-7-10-05>

12. Козьменко О. І. Успіх та успішність особистості: психологічний вимір. Перспективи та інновації науки». Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». № 6(11). 2022. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-6\(11\)-440-449](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-6(11)-440-449) <https://orcid.org/0000-0002-7063-2324>.
13. Лозовецька В. Т. Роль саморегуляції в формуванні успішної кар'єри: психологічні стратегії та внутрішні механізми. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 1(108)-2024. С. 85- 98. DOI: <https://doi.org/10.33216/2220-6310/2024-108-1-85-98>
14. Матеюк О. А. Успішність особистості: сутність та зміст феномену. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологічні науки. 2012.
15. Нормативні документи ВНУ імені Лесі Українки. URL : <https://ed.vnu.edu.ua/71-2/нормативні-документи-вну-імені-лесі-у>
16. ПОЛОЖЕННЯ про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки. URL : file:///C:/Users/Oksana/Downloads/2024_Визнання_резул_татів_ВНУ_ім._Л.У._ред.pdf
17. ПОЛОЖЕННЯ про організацію освітнього процесу здобувачів освіти за індивідуальним графіком навчання у Волинському національному університеті імені Лесі Українки URL : <file:///C:/Users/Oksana/Downloads/2025-Про-індивід.-графік-навчання.pdf>
18. Положення про підготовку здобувачів за дуальною формою здобуття освіти у Волинському національному університет імені Лесі Українки. URL : https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/09/2025_Положення_про_дуал_ну_освіту_.pdf
19. ПОЛОЖЕННЯ про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки URL : <file:///C:/Users/Oksana/Downloads/2025.-Про-поточне-і-підсумк.оцінювання.pdf>
20. Сіпко Л. О. Іванашко О. Є. Поліваріантність факторів особистісної резильєнтності та її вплив на академічну успішність учасників освітнього процесу. Актуальні питання у сучасній науці (Серія «Педагогіка», Серія «Право», Серія Економіка», Серія «Державне управління», Серія «Техніка», Серія «Історія та археологія»): журнал. 2024. № 8(26) 2024. С. 954- 970.
21. Чижик К.О., Вірна Ж.П., Іванашко О.Є. Темпоральні ознаки образу майбутнього невротичної особистості. Габітус. Науковий журнал. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 29. С. 127-132.

Додаткові інформаційні ресурси:

1. <https://imzo.gov.ua/tag/psycholohichna-sluzhba/> Інститут модернізації змісту освіти.
2. <http://uk.wikipedia.org> – Вікіпедія: вільна електронна енциклопедія (українська)
3. www.ukrbook.net – сайт Книжкової палати України
4. www.nbuv.gov.ua – Національна бібліотека України ім. Вернадського