

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 Освітнього ступеня Бакалавр
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми Психологія

Луцьк – 2023

Силабус вибіркового освітнього компонента «Психологія особистісної ефективності», підготовки - бакалавра, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія за освітньо-професійною програмою Психологія

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

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:



(проф. Вірна Ж.П.)

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри педагогічної та вікової психології

протокол №_1_ від_30 серпня_2023 р.

Завідувач кафедри



(підпис) (проф. Гошовський Я.О.)

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 ступінь - Бакалавр	Вибіркова
Кількість годин/кредитів 210 / 7		Рік навчання __ 4 __
		Семестр __ 8-ий
		Лекції 12 год.
		Практичні (семінарські) 10 год. Лабораторні 10 год.
		Індивідуальні _____ год.
ІНДЗ/ Професійно-орієнтоване завдання: €	Самостійна робота 170 год.	
	Консультації 8 год.	
	Форма контролю: залік	
Мова навчання	українська	

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента № 10, за Навчальним Планом 2020 року
Заочна форма навчання	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки Спеціальність 053 Психологія Освітньо-професійна програма : Психологія Освітній ступінь - Бакалавр	Вибіркова
Кількість годин/кредитів 210 / 7		Рік навчання __ 4 __
		Семестр __ 8-ий
		Лекції 14 год.
		Практичні (семінарські) 8 год. Лабораторні 8 год.
		Індивідуальні _____ год.
ІНДЗ/ Професійно-орієнтоване завдання: €	Самостійна робота 162 год.	
	Консультації 18 год.	
	Форма контролю: залік	
Мова навчання	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@vnu.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: Спеціальна психологія та методика педагогічно-корекційного тренінгу, Педагогічна практика, Корекційно-реабілітаційна практика.

3. 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.

4. Результати навчання (Компетентності), згідно ОПП:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК9 Здатність працювати в команді.

ФК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

ФК12. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПРН 10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника

ПРН 13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

ПРН 14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

ПРН 15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

ПРН 17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

5. Структура освітнього компонента

(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 20
Тема 2. Психотехнології розвитку особистісних ресурсів	50	4	2	2	40	2	ДС, ОП, РМГ, ТР 20
Тема 3. Діагностичні техніки та прийоми розвитку здібності цілепокладання та мотивації успіху	48	2	2	2	40	2	ПОЗ/РПС ДС ОП, ТР 20
Тема 4. Техніки ефективної комунікації й самопрезентації та ефективної міжособистісної взаємодії	38	2	2	6	30	2	ІНДЗ/РПС ДС ОП, ТР 20
Тема 5. Особистісна ефективність та фасилітаційна детермінація переживання психологічного благополуччя особистості	37	2	2		30	1	ІНДЗ/РПС ДС ОП, МКР 20
Разом за модулем 1	61	12	10	10	170	8	100
Всього годин/ Балів	210	12	10	10	170	8	100

Форма контролю*: ОП – опитування, ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв'язування задач/кейсів, ІНДЗ/РПС – 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.

(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 20
Тема 2. Психотехнології розвитку особистісних ресурсів	42	4	2		32	4	ДС, ОП, РМГ, ТР 20
Тема 3. Діагностичні техніки та прийоми розвитку здібності цілепокладання та мотивації успіху	42	2	2	2	32	4	ПОЗ/РС ДС ОП, ТР 20
Тема 4. Техніки ефективної комунікації й самопрезентації та ефективної міжособистісної взаємодії	48	4		6	34	4	ІНДЗ/РС ДС ОП, ТР 20
Тема 5. Особистісна ефективність та фасилітаційна детермінація переживання психологічного благополуччя особистості	39	2	2		32	3	ІНДЗ/РС ДС ОП, МКР 20
Разом за модулем 1	210	14	8	8	162	18	100
Всього годин/ Балів	210	14	8	8	162	18	100

Форма контролю*: ОП – опитування, ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/РС – 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.

6. Завдання для самостійного опрацювання

№ з/п	Зміст	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма м/с
Тема 1. Поняття особистісної ефективності, цілепокладання та мотивації	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	30	30/32

<p>успіху в психологічній науці</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 		
<p>Тема 2. Психотехнології розвитку особистісних ресурсів</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	40	40/32
<p>Тема 3. Діагностичні техніки та прийоми розвитку здібності цілепокладання та мотивації успіху</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	40	40/32
<p>Тема 4. Техніки ефективної комунікації й самопрезентації та ефективної міжособистісної взаємодії</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	30	30/34

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Поняття асертивної (впевненої) поведінки. • Психологія сором'язливості. 		
Тема 5. Особистісна ефективність та фасилітаційна детермінація переживання психологічного благополуччя особистості	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	30	30/32
Всього		170	170 / 162

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

Презентація / Реферат

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

Для здобувачів освіти 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 здобувачами освіти 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 здобувач освіти 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. 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.
31. Особистісні ресурси, особистісна ефективність. Методи розвитку особистісних ресурсів і особистісної ефективності.
32. Поняття особистої ефективності і особистісного зростання. Механізми і психологічні структури особистісного зростання.
33. Класифікація методів психологічного впливу. Групова дискусія.
34. Ігрові методи. SWOT-аналіз. Бар'єри особистісного зростання і шляхи їх подолання. Види бар'єрів.
35. Прийоми і механізми саморегуляції психічних станів. Техніки самонавіювання в регуляції станів і досягнення змін в поведінці.
36. Особистісне редагування як доступ до ресурсних станів через патерни зовнішньої поведінки в важких контекстах або ситуаціях, що вимагають гнучкості.
37. Тайм менеджмент. Індивідуальний ресурс часу. Підходи до управління часом. Прийоми тайм-менеджменту.
38. Діагностичні техніки визначення здатностей до цілепокладання, досягнення поставлених цілей і конструктивного ставлення до успіху. Техніки і прийоми розвитку навичок цілепокладання та орієнтації на успіх
39. Техніки розвитку здатності досягнення поставлених цілей, розвитку здатності конструктивного ставлення до успіху, здатності особистості орієнтації на успіх.
40. Комунікативні техніки. Комунікативна толерантність. Засоби вербального і невербального спілкування. Комунікативна майстерність особистості.
41. Стадії спілкування як психологічної діяльності: вибір партнера; представлення себе партнеру; прояв зустрічної зацікавленості; обмін уявленнями, думками, почуттями, відносинами; встановлення взаємин.
42. Переконаючі листи, психологія переконання.
43. Конфлікти, партнерські і непартнерські стратегії при вирішенні конфліктних і проблемних ситуацій. Етапи вирішення конфліктів. Ефективні та неефективні техніки вербальної поведінки в конфлікті.
44. Вербальні та невербальні прийоми встановлення контакту. Поняття асертивної (впевненої) поведінки.
45. Розвиток самосвідомості і впевненості в собі. Технологія S.M.A.R.T. Техніки Дерево цілей, Колесо.
46. Ефективне управління своїм часом. Техніки тайм-менеджменту.

47. Самопрезентація.
48. Психологічні особливості публічного виступу. Основні бар'єри сприйняття, що перешкоджають ефективному слуханню.
49. Структурна схема невербальної поведінки: просодика, кінесика, проксемика і їх основні характеристики. Основні характеристики невербального, експресивного мовлення.
50. Фасилітаційна детермінація переживання психологічного благополуччя особистості

Параметри для оцінювання:

- 1) Теоретичний 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).**

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 практичних та лабораторних занять, опрацювання інформаційних джерел та літератури, підготовку до практичних та лабораторних занять (володіння термінологічним словником освітнього компонента, підготовку відповідей згідно плану практичних та лабораторних 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 (https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/07/Polozh_pro_otzin_%D0%A0%D0%B5%D0%B4_%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%9C%D0%95%D0%94.pdf).

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 та лабораторних занять) проводиться підрахунок отриманих балів – всі бали додаються, де максимально в сумі здобувач освіти може отримати 100 балів за вивчення освітнього компонента.

При цьому здобувач освіти достатньо якісно повинен володіти своєю мовою, дикцією, контролювати і активізувати діяльність відповідної аудиторії.

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 програмою) освітнього компонента.

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

Критерії оцінювання знань здобувача освіти на практичних (семінарських), лабораторних заняттях

Неформальна освіта. Здобувач освіти може отримати **додаткові бали**, або ж претендувати на зарахування максимальної кількості балів за одне практичне заняття при наявності сертифікату за пройдене навчання додаткової практичної підготовки (підвищення компетентності) з психології, де зміст сертифікату (проблематика навчального освітнього компонента) відповідає змісту освітнього компонента, вказує на здобуті практичні вміння. А також за участь в науково-практичній конференції чи семінарі (круглому столі) при наявності програми участі, в якій зазначена форма участі здобувача освіти: тема заявленої доповіді, або особиста включеність у практичні форми роботи. У разі наявності документа, що засвідчує навчання на сертифікованих курсах, онлайн-курсах, які дотичні до тем освітнього компонента, можливе зарахування певної кількості годин (за попереднім погодженням з викладачем), відповідно до Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки.

У разі наявності диплома молодшого спеціаліста (молодшого бакалавра, фахового молодшого бакалавра) можливе зарахування (перезарахування) певної кількості годин відповідно до Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки.

У разі переходу на дистанційну форму навчання викладання освітнього компонента відбувається в команді освітнього середовища Microsoft Office 365 відповідно до Положення про дистанційне навчання та додаткових розпоряджень ректорату.

Політика щодо академічної доброчесності. Здобувачу необхідно дотримуватися морально-етичних правил, дотримуватися навчальної етики, толерантно ставитися до всіх учасників процесу навчання, дотримуватися часових меж та лімітів навчального процесу: не пропускати аудиторних занять (у разі пропуску – причину підтвердити документально); не привласнювати чужу інтелектуальну працю; у разі цитування наукових праць, методичних розробок, результатів досліджень, таблиць та ін. необхідно вказувати посилання на першоджерело.

Викладач і здобувач освіти мають дотримуватись ст. 42 Закону України «Про освіту». Усі здобувачі освіти повинні ознайомитись із основними положеннями Кодексу академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки та Ініціативою академічної доброчесності та якості освіти – Academic IQ.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. 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 практичних/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 (Див. відповідно до Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки), пропонується підготовка та захист презентації на одну із запропонованих тем (на вибір), або написання тез.

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.

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

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 (програмою) 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.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

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 ресурси. 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. Характеристики 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.

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. 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
3. 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.
4. 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.

2. Додаткова

1. 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>.
2. Матеюк О. А. Успішність особистості: сутність та зміст феномену. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологічні науки. 2012.

3. Електронні ресурси:

1. http://megalib.com.ua/book/130_Psihologichna_slyjba.html MegaLib.com.ua. Все для студентів
2. www.psylib.kiev.ua – психологічна бібліотека Київського фонду сприяння розвитку психологічної культури
3. http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/TopicDescription?topic_id=96188 Довідкові видання з психології (енциклопедії, словники, довідники)
4. <http://chitalka.info> – студентська електронна бібліотека
5. <http://uk.wikipedia.org> – Вікіпедія: вільна електронна енциклопедія (українська)
6. www.ukrbook.net – сайт Книжкової палати України
7. www.lib.com.ua - електронна бібліотека
8. www.nbuv.gov.ua – Національна бібліотека України ім. Вернадського