



**БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ
НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ПСИХОЛОГІЯ
ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ»**

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ	С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	С4 «Психологія»
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	Другий (магістерський)
Освітньо-професійна програма	Психологія
Мова навчання	Українська



**БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ
НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою

**Білоцерківського інституту неперервної професійної
освіти**

«25» червня 2025 року протокол № 6

Введено в дію наказом директорки

**Білоцерківського інституту неперервної професійної
освіти**

від «26» червня 2025 року № 01-01/19-О.Д.

**Директорки
ОСВІТИ**

Вікторія СИДОРЕНКО



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ»**

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ

С «Соціальні науки, журналістика,
інформація та міжнародні відносини»

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ

С4 «Психологія»

РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Другий (магістерський)

**Освітньо-професійна
програма**

Психологія

Мова навчання

Українська

Біла Церква 2025

Робочу програму з навчальної дисципліни «**Психологія особистісного зростання**» складено відповідно до навчального плану освітньо-професійної програми «Психологія» спеціальності С4 «Психологія» галузі знань «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти та з врахуванням вимог стандарту вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія для другого (магістерського) рівня вищої освіти (наказ Міністерства освіти і науки України від 24 квітня 2019 року № 564).

Робочу програму розроблено на основі «Положення про робочу програму навчальної дисципліни у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти».

Автор-укладач робочої програми:

Ігнатович Олена Михайлівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри
педагогіки, психології та менеджменту
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти
(протокол № 6 від «03» червня 2025 р.)

Рекомендовано на засіданні Ради із забезпечення якості освітньої діяльності та
якості вищої освіти
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти
(протокол № 9 від «13» червня 2025 р.)

Затверджено Вченою радою
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти
(протокол № 6 від «25» червня 2025 р.)

Завідувач кафедри
педагогіки, психології та
менеджменту



Юлія ГЕРАСИМЕНКО

Гарант ОП «Психологія»
доктор психологічних
наук, доцент



Алла КЛОЧКО

ЗМІСТ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	5
2. МЕТА І ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	5
3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ.....	6
4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ».....	7
5. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	10
6. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	11
7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....	15
8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ.....	17
9. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ.....	18
10. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ.....	18
11. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ І ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ.....	20
12. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ІЗ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ».....	16
13. ЗАРАХУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ, ОТРИМАНИХ ЗДОБУВАЧАМИ ШЛЯХОМ ФОРМАЛЬНОЇ, НЕФОРМАЛЬНОЇ ТА ІНФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	22
14. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.....	22

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Шифр та найменування галузі знань, спеціальності, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
		заочна форма навчання
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 5	Галузь знань С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»	Обов'язкова
		<i>Рік підготовки:</i>
Загальна кількість академічних годин – 150	Спеціальність С4 «Психологія»	1
		<i>Семестр</i>
		1
		<i>Лекції</i>
	Другий (магістерський) рівень вищої освіти	10 год.
		<i>Практичні</i>
		10 год.
		<i>Самостійна робота</i>
		130 год.
		Підсумковий контроль: екзамен

2. МЕТА І ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «Психологія особистісного зростання» є формування у здобувачів вищої освіти цілісної системи теоретичних знань і практичних умінь щодо закономірностей розвитку особистості; розвиток умінь і навичок аналізу особистісних змін, внутрішніх ресурсів та психологічних феноменів, що визначають особистісний розвиток; оволодіння стратегіями і технологіями саморозвитку як цілеспрямованого процесу; формування компетентностей із розробки практичних рішень щодо оптимізації особистісного зростання в різноманітних життєвих, професійних і соціально-психологічних ситуаціях.

Завдання навчальної дисципліни: сформувати у здобувачів ґрунтовне розуміння психологічних закономірностей розвитку особистості, розвинути навички їх практичного застосування, а також виробити здатність аналізувати процеси особистісних змін, діагностувати внутрішні ресурси та бар'єри і застосовувати базові психологічні втручання, спрямовані на підтримку та оптимізацію особистісного зростання в різноманітних життєвих і соціально-психологічних ситуаціях.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен **знати:**

- теоретичні основи особистісного розвитку;
- моделі емоційного інтелекту;
- основи саморегуляції та самомотивації;
- механізми психологічного благополуччя та життєстійкості;
- причини бар'єрів розвитку та шляхи їх подолання;
- коучингові, наративні та КПТ-техніки розвитку особистості.

уміти:

- аналізувати особистісний потенціал та ресурси розвитку;
- розробляти та проводити психологічні інтервенції особистісного зростання;
- здійснювати прогноз розвитку особистості;
- проводити коучингову та консультативну роботу;
- оцінювати ефективність програм розвитку;
- супроводжувати особистісні зміни в груповій та індивідуальній роботі.

Набуття компетентностей

Інтегральна компетентність (ІК):

Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

Спеціальні (фахові) компетентності (СК)

СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та/або практики.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

Програмні результати навчання (ПР):

ПР 1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

ПР 4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПР 5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР 8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації. індивідуальній та груповій роботі.

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ»

Тема 1. Теоретичні засади особистісного зростання. Сучасні підходи до розуміння особистісного зростання: гуманістична, позитивна та когнітивна психологія. Гуманістична традиція: ключові положення концепції самоактуалізації А. Маслоу, ієрархія потреб, характеристики самоактуалізованої особистості; ідеї К. Роджерса про актуалізуючу тенденцію, умови психологічного зростання (емпатія, прийняття, автентичність), поняття конгруентності. Позитивна психологія: концепція flourishing, позитивне функціонування, модель PERMA, роль позитивних емоцій, сильних сторін і смислу у розвитку особистості. Когнітивна психологія: роль переконань, установок і схем у формуванні поведінки; автоматичні думки, когнітивні викривлення як чинники, що перешкоджають або підтримують особистісний розвиток. Самоактуалізація як процес реалізації потенціалу, автономія як здатність діяти відповідно до внутрішніх цінностей, поняття внутрішньої свободи й самодетермінації. Цінності як основа вибору та регуляції поведінки: ціннісні орієнтації, пріоритети, їх вплив на життєву мотивацію. Поняття особистісного потенціалу: індивідуальні ресурси, здібності, мотиваційна й смислова структура, умови розкриття потенціалу.

Тема 2. Структура і динаміка особистості у процесі розвитку. Структура особистості: когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти; взаємодія рис, установок і досвіду в особистісному функціонуванні. «Я-концепція» як інтегральне уявлення людини про себе: Я-реальне, Я-ідеальне, Я-вимагане; узгодженість і неузгодженість між компонентами; роль Я-концепції в регуляції поведінки. Самооцінка: рівень, стабільність, адекватність; чинники формування самооцінки, її вплив на мотивацію й ефективність діяльності. Ідентичність: особистісна, соціальна, професійна; процеси її становлення та зміни, кризи ідентичності. Копінг-стратегії: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та копінги уникнення; адаптивні та неадаптивні способи подолання стресу; вплив копінгів на розвиток і регуляцію поведінки. Психологічні

захисти: механізми несвідомого регулювання емоційного стану; відмінності між копінгами та захисними механізмами; роль захистів у стабілізації Я-концепції. Механізми особистісних змін: рефлексія, переосмислення досвіду, зміна переконань, формування нових поведінкових стратегій; умови, за яких можливі внутрішні трансформації та розвиток

Тема 3. Емоційний інтелект і емоційна саморегуляція. Моделі емоційного інтелекту: ability-модель Саловея й Майєра (сприйняття емоцій, використання емоцій у мисленні, розуміння емоцій, управління емоціями) та змішана модель Гоулмана (самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички). Управління емоціями: розпізнавання власних емоцій, усвідомлення їх причин, модулювання емоційних реакцій, вибір адекватних форм вираження; навички емоційної гнучкості. Емпатія: когнітивна й емоційна емпатія, вміння «читати» емоційні стани іншої людини, роль емпатії у побудові взаємин. Комунікативні аспекти емоційності: емоційна експресія, невербальне вираження емоцій, емоційний тон спілкування, здатність регулювати емоційний вплив у взаємодії; конструктивне вираження почуттів у міжособистісних ситуаціях.

Тема 4. Мотивація та цілепокладання. Теорія самодетермінації: базові психологічні потреби автономії, компетентності й пов'язаності; види мотивації: внутрішня, інтроектована, зовнішня; вплив автономної мотивації на особистісний розвиток та наполегливість у досягненні цілей. Мотивація досягнення: прагнення успіху та уникнення невдачі, роль самоефективності у постановці й реалізації завдань. Техніки постановки цілей: SMART як модель структурованого формулювання цілей; GROW як покрокова стратегія переходу від цілі до дії; WOOP як метод поєднання бажань, перешкод і планування альтернативних рішень. Практичні аспекти цілепокладання: вміння формулювати конкретний результат, визначати кроки реалізації, передбачати бар'єри та ресурси.

Тема 5. Саморегуляція та самоменеджмент. Теорія самодетермінації: базові психологічні потреби автономії, компетентності й пов'язаності; види мотивації — внутрішня, інтроектована, зовнішня; вплив автономної мотивації на особистісний розвиток та наполегливість у досягненні цілей. Мотивація досягнення: прагнення успіху та уникнення невдачі, роль самоефективності у постановці й реалізації завдань. Техніки постановки цілей: SMART як модель структурованого формулювання цілей; GROW як покрокова стратегія переходу від цілі до дії; WOOP як метод поєднання бажань, перешкод і планування альтернативних рішень. Практичні аспекти цілепокладання: вміння формулювати конкретний результат, визначати кроки реалізації, передбачати бар'єри та ресурси.

Тема 6. Психологічне благополуччя та позитивне функціонування. PERMA-модель психологічного благополуччя: позитивні емоції, залученість, стосунки, смисл, досягнення як компоненти оптимального функціонування. Концепція «поток»: умови виникнення стану потоку, баланс виклику й компетентності, роль зосередженості та внутрішньої мотивації. Оптимізм як спосіб інтерпретації подій, вплив оптимістичного стилю пояснення на стійкість

і досягнення. Життєстійкість: здатність зберігати ефективність у складних обставинах, компоненти життєстійкості (залученість, контроль, прийняття виклику). Позитивні практики: вправи вдячності, техніки підсилення позитивних емоцій, розвиток сильних сторін, щоденні інтервенції позитивної психології, спрямовані на підтримку благополуччя.

Тема 7. Подолання криз і внутрішніх конфліктів. Особистісні кризи: причини виникнення, ознаки, можливі наслідки та умови переходу до нового рівня розвитку. Вікові кризи: зміни Я-концепції, ідентичності, ролей та життєвих орієнтирів у різні періоди життя. Професійні кризи: етапи професійного становлення, втрата мотивації, роль вигорання й застою у кар'єрному розвитку. Внутрішні конфлікти: суперечності між цінностями, між Я-реальним і Я-ідеальним, між бажаннями та обов'язками; вплив внутрішніх конфліктів на поведінку та саморегуляцію. Робота з травматичним досвідом: усвідомлення і переосмислення травматичних подій, інтеграція досвіду, поступове формування нових смислів та здатності діяти в умовах стресу; базові принципи психологічної підтримки при переживанні труднощів.

Тема 8. Міжособистісна взаємодія як чинник зростання. Асертивність: уміння відкрито й поважно висловлювати власні потреби, почуття та позиції; відмінності між асертивною, пасивною та агресивною поведінкою. Межі особистості: фізичні, емоційні, психологічні межі; їхнє формування, підтримання та порушення; значення здорових меж у збереженні особистісного благополуччя. Емпатія як здатність розуміти емоційні стани інших: когнітивний і емоційний компоненти; роль емпатійного слухання в комунікації. Здорові стосунки: ознаки конструктивних взаємин, взаємоповага, довіра, баланс автономії й близькості. Соціальна підтримка як чинник розвитку: емоційна, інформаційна, інструментальна та оцінна підтримка; вплив підтримувального середовища на стійкість, саморегуляцію й особистісне зростання.

Тема 9. Профілактика емоційного вигорання та відновлення. Стрес як багаторівневий психофізіологічний процес: стресори, стадії стресової реакції, вплив хронічного напруження на емоційний та поведінковий стан. Емоційне вигорання: основні симптоми, стадії розвитку, фактори ризику, пов'язані з особистісними й професійними навантаженнями. Принципи профілактики вигорання: баланс навантаження та відновлення, розпізнавання ранніх ознак виснаження, зміна режиму діяльності. Майндфулнес-підходи: техніки усвідомленості, концентрація уваги, "заземлення", вправи на присутність у моменті як способи зниження емоційної напруги. Релаксаційні методи: дихальні практики, тілесна релаксація, техніки розслаблення м'язів. Методи відновлення емоційної рівноваги: стабілізаційні вправи, відновлювальні ритуали, планування відпочинку, підтримання здорових меж та ресурсного режиму.

Тема 10. Технології особистісного розвитку. Коучингові моделі як інструменти структурованої роботи з цілями та змінами: модель GROW (Goal Reality Options Will) для поетапного переходу від формулювання цілі до конкретних дій; модель SCORE (Symptoms Causes Outcomes Resources Effects) для аналізу проблемної ситуації й пошуку ресурсів. КПТ-техніки як способи

змінювати мисленнєві та поведінкові патерни: виявлення автоматичних думок, робота з когнітивними викривленнями, поведінкові експерименти. Позитивні практики: техніки розвитку вдячності, підсилення позитивних емоцій, формування сильних сторін та щоденні мікроінтервенції для підтримки благополуччя. Наративні підходи: переосмислення особистісних історій, ідентифікація домінуючих наративів, створення альтернативних історій і нових значень. Планування особистісної траєкторії: формулювання цілей на основі цінностей, аналіз ресурсів, визначення бар'єрів і стратегій їх подолання, побудова індивідуального плану розвитку.

5. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів, тем	Усього	Кількість годин			
		Заочна форма			Самостійна робота
		Лекції	Практичні	Семінарські	
Тема 1. Теоретичні засади особистісного зростання.		2			
Тема 2. Структура і динаміка особистості у процесі розвитку.			2		20
Тема 3. Емоційний інтелект і емоційна саморегуляція.		2			10
Тема 4. Мотивація та цілепокладання.			2		20
Тема 5. Саморегуляція та самоменеджмент.		2			
Тема 6. Психологічне благополуччя та позитивне функціонування.			2		20
Тема 7. Подолання криз і внутрішніх конфліктів.		2			10
Тема 8. Психологічне благополуччя та здоров'я в організаціях.			2		20
Тема 9. Міжособистісна взаємодія як чинник зростання.		2			10
Тема 10. Профілактика емоційного вигорання та відновлення.			2		20
Разом	150	10	10		130

6. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Лекції

Тема і зміст лекції	К-ть годин
<p>Тема 1. Теоретичні засади особистісного зростання. Сучасні підходи до розуміння особистісного зростання: гуманістична, позитивна та когнітивна психологія. Гуманістична традиція: ключові положення концепції самоактуалізації А. Маслоу, ієрархія потреб, характеристики самоактуалізованої особистості; ідеї К. Роджерса про актуалізуючу тенденцію, умови психологічного зростання (емпатія, прийняття, автентичність), поняття конгруентності. Позитивна психологія: концепція flourishing, позитивне функціонування, модель PERMA, роль позитивних емоцій, сильних сторін і смислу у розвитку особистості. Когнітивна психологія: роль переконань, установок і схем у формуванні поведінки; автоматичні думки, когнітивні викривлення як чинники, що перешкоджають або підтримують особистісний розвиток. Самоактуалізація як процес реалізації потенціалу, автономія як здатність діяти відповідно до внутрішніх цінностей, поняття внутрішньої свободи й самодетермінації. Цінності як основа вибору та регуляції поведінки: ціннісні орієнтації, пріоритети, їх вплив на життєву мотивацію. Поняття особистісного потенціалу: індивідуальні ресурси, здібності, мотиваційна й смислова структура, умови розкриття потенціалу.</p>	2
<p>Тема 3. Емоційний інтелект і емоційна саморегуляція. Моделі емоційного інтелекту: ability-модель Саловея й Майєра (сприйняття емоцій, використання емоцій у мисленні, розуміння емоцій, управління емоціями) та змішана модель Гоулмана (самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички). Управління емоціями: розпізнавання власних емоцій, усвідомлення їх причин, модулювання емоційних реакцій, вибір адекватних форм вираження; навички емоційної гнучкості. Емпатія: когнітивна й емоційна емпатія, вміння «читати» емоційні стани іншої людини, роль емпатії у побудові взаємин. Комунікативні аспекти емоційності: емоційна експресія, невербальне вираження емоцій, емоційний тон спілкування, здатність регулювати емоційний вплив у взаємодії; конструктивне вираження почуттів у міжособистісних ситуаціях.</p>	2
<p>Тема 5. Саморегуляція та самоменеджмент. Теорія самодетермінації: базові психологічні потреби автономії, компетентності й пов'язаності; види мотивації — внутрішня, інтроєктована, зовнішня; вплив автономної мотивації на особистісний розвиток та наполегливість у досягненні цілей. Мотивація досягнення: прагнення успіху та уникнення невдачі, роль самоефективності у постановці й реалізації завдань. Техніки постановки цілей: SMART як модель структурованого формулювання цілей; GROW як покрокова</p>	2

стратегія переходу від цілі до дії; WOOP як метод поєднання бажань, перешкод і планування альтернативних рішень. Практичні аспекти цілепокладання: вміння формулювати конкретний результат, визначати кроки реалізації, передбачати бар'єри та ресурси.	
<p>Тема 7. Управління організаційними змінами.</p> <p>Типи організаційних змін: трансформаційні та інкрементальні, запланований та незапланований. Психологія опору змінам: індивідуальні причини (страх невідомого, втрата контролю, звички) та організаційні причини (загроза влади, структурна інерція, обмеженість ресурсів). Модель К. Левіна: поле сил, рушійні та стримуючі сили. Модель управління змінами Дж. Коттера: 8 кроків (створення відчуття терміновості, формування коаліції, розробка бачення, комунікація бачення, розширення повноважень, швидкі перемоги, консолідація змін, закріплення в культурі).</p>	2
<p>Тема 9. Профілактика емоційного вигорання та відновлення.</p> <p>Стрес як багаторівневий психофізіологічний процес: стресори, стадії стресової реакції, вплив хронічного напруження на емоційний та поведінковий стан. Емоційне вигорання: основні симптоми, стадії розвитку, фактори ризику, пов'язані з особистісними й професійними навантаженнями. Принципи профілактики вигорання: баланс навантаження та відновлення, розпізнавання ранніх ознак виснаження, зміна режиму діяльності. Майндфулнес-підходи: техніки усвідомленості, концентрація уваги, "заземлення", вправи на присутність у моменті як способи зниження емоційної напруги. Релаксаційні методи: дихальні практики, тілесна релаксація, техніки розслаблення м'язів. Методи відновлення емоційної рівноваги: стабілізаційні вправи, відновлювальні ритуали, планування відпочинку, підтримання здорових меж та ресурсного режиму.</p>	2

6.2. Практичні заняття

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
1	<p>Тема 2. Структура і динаміка особистості у процесі розвитку. Структура особистості: когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти; взаємодія рис, установок і досвіду в особистісному функціонуванні. «Я-концепція» як інтегральне уявлення людини про себе: Я-реальне, Я-ідеальне, Я-вимагане; узгодженість і неузгодженість між компонентами; роль Я-концепції в регуляції поведінки. Самооцінка: рівень, стабільність, адекватність; чинники формування самооцінки, її вплив на мотивацію й ефективність діяльності. Ідентичність: особистісна, соціальна, професійна; процеси її становлення та зміни, кризи ідентичності. Копінг-стратегії: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та копінги уникнення;</p>	2

	адаптивні та неадаптивні способи подолання стресу; вплив копінгів на розвиток і регуляцію поведінки. Психологічні захисти: механізми несвідомого регулювання емоційного стану; відмінності між копінгами та захисними механізмами; роль захистів у стабілізації Я-концепції. Механізми особистісних змін: рефлексія, переосмислення досвіду, зміна переконань, формування нових поведінкових стратегій; умови, за яких можливі внутрішні трансформації та розвиток особистості.	
2	Тема 4. Мотивація та цілепокладання. Теорія самодетермінації: базові психологічні потреби автономії, компетентності й пов'язаності; види мотивації — внутрішня, інтроєктована, зовнішня; вплив автономної мотивації на особистісний розвиток та наполегливість у досягненні цілей. Мотивація досягнення: прагнення успіху та уникнення невдачі, роль самоефективності у постановці й реалізації завдань. Техніки постановки цілей: SMART як модель структурованого формулювання цілей; GROW як покрокова стратегія переходу від цілі до дії; WOOP як метод поєднання бажань, перешкод і планування альтернативних рішень. Практичні аспекти цілепокладання: вміння формулювати конкретний результат, визначати кроки реалізації, передбачати бар'єри та ресурси.	2
3	Тема 6. Психологічне благополуччя та позитивне функціонування. PERMA-модель психологічного благополуччя: позитивні емоції, залученість, стосунки, смисл, досягнення як компоненти оптимального функціонування. Концепція «поток»: умови виникнення стану потоку, баланс виклику й компетентності, роль зосередженості та внутрішньої мотивації. Оптимізм як спосіб інтерпретації подій, вплив оптимістичного стилю пояснення на стійкість і досягнення. Життєстійкість: здатність зберігати ефективність у складних обставинах, компоненти життєстійкості (залученість, контроль, прийняття виклику). Позитивні практики: вправи вдячності, техніки підсилення позитивних емоцій, розвиток сильних сторін, щоденні інтервенції позитивної психології, спрямовані на підтримку благополуччя.	2
4	Тема 8. Міжособистісна взаємодія як чинник зростання. Асертивність: вміння відкрито й поважно висловлювати власні потреби, почуття та позиції; відмінності між асертивною, пасивною та агресивною поведінкою. Межі особистості: фізичні, емоційні, психологічні межі; їхнє формування, підтримання та порушення; значення здорових меж у збереженні особистісного благополуччя. Емпатія як здатність розуміти емоційні стани них: когнітивний і	2

	емоційний компоненти; роль емпатійного слухання в комунікації. Здорові стосунки: ознаки конструктивних взаємин, взаємоповага, довіра, баланс автономії й близькості. Соціальна підтримка як чинник розвитку: емоційна, інформаційна, інструментальна та оцінна підтримка; вплив підтримувального середовища на стійкість, саморегуляцію й особистісне зростання.	
5	Тема 10. Технології особистісного розвитку. Коучингові моделі як інструменти структурованої роботи з цілями та змінами: модель GROW (Goal Reality ill) для поетапного переходу від формулювання цілі до конкретних дій; модель SCORE (Symptoms Causes Outcomes Resources Effects) для аналізу проблемної ситуації й пошуку ресурсів. КПТ-техніки як способи змінювати мисленнєві та поведінкові патерни: виявлення автоматичних думок, робота з когнітивними викривленнями, поведінкові експерименти. Позитивні практики: техніки розвитку вдячності, підсилення позитивних емоцій, формування сильних сторін та щоденні мікроінтервенції для підтримки благополуччя. Наративні підходи: переосмислення особистісних історій, ідентифікація домінуючих наративів, створення альтернативних історій і нових значень. Планування особистісної траєкторії: формулювання цілей на основі цінностей, аналіз ресурсів, визначення бар'єрів і стратегій їх подолання, побудова індивідуального плану розвитку.	2

6.3. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
1	Тема 2. Структура та динаміка особистості у процесі розвитку. Компоненти Я-концепції (Я-реальне, Я-ідеальне, Я-вимагане). Самооцінка: самостійний аналіз власних показників. Основні види копінг-стратегій. Психологічні захисти: визначення та приклади. Рефлексія як спосіб самоспостереження.	20
2	Тема 3. Емоційний інтелект та емоційна саморегуляція. Моделі емоційного інтелекту (Саловея–Майєра, Гоулмана). Щоденник емоцій. Емпатія: розпізнавання й аналіз. Базові прийоми емоційної саморегуляції.	10
3	Тема 4. Мотивація і цілепокладання. Види мотивації у теорії самодетермінації. Самостійне формулювання цілей за SMART. Опрацювання моделей GROW і WOOP.	20

4	Тема 5. Саморегуляція та самоменеджмент. Основи самоконтролю. Цикл формування нової звички. Прийоми управління часом. Рефлексивні техніки та щоденник самоспостереження.	20
5	Тема 6. Психологічне благополуччя та позитивне функціонування особистості. PERMA-модель: самостійна діагностика. Поняття «поток». Техніки оптимізму. Вправи вдячності.	10
6	Тема 7. Подолання криз і внутрішніх конфліктів. Типові особистісні й вікові кризи. Самоаналіз внутрішнього конфлікту. Схема розбору труднощів. Основи переосмислення досвіду.	20
7	Тема 8. Міжособистісна взаємодія як чинник розвитку особистості. Асертивність: самодіагностика. Межі особистості: визначення й аналіз. Елементарні навички емпатійного слухання. Самооцінка здоровості стосунків.	10
8	Тема 9. Профілактика емоційного вигорання та відновлення. Самодіагностика стресу й вигорання. Майндфулнес-практики для самостійного виконання. Техніки релаксації. Індивідуальна карта відновлення.	10
	Тема 10. Технології особистісного розвитку. Заповнення моделей GROW або SCORE. Опрацювання когнітивних технік зміни мислення. Позитивні інтервенції за вибором. Наративна вправа «особиста історія розвитку».	10

7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Для активізації навчального процесу здобувачів освіти в межах опанування дисципліни «Психологія особистісного зростання» застосовується комплексний підхід, який поєднує сучасні психолого-педагогічні технології, інтерактивні форми роботи та онлайн-інструменти.

На лекційних заняттях матеріал подається структуровано та логічно відповідно до змістових модулів дисципліни. Увага здобувачів освіти зосереджується на ключових поняттях та моделях особистісного розвитку: гуманістичні концепції, позитивна психологія, теорія самодетермінації, емоційний інтелект, саморегуляція, когнітивно-поведінкові підходи, моделі благополуччя. Викладач демонструє приклади практичного застосування теорій у повсякденному житті, консультуванні, освітньому процесі та власному розвитку. Лекції супроводжуються візуальними матеріалами: схемами психологічних моделей, діаграмами мотиваційних процесів, алгоритмами технік саморегуляції, інфографікою щодо копінгів, емоційної саморегуляції та постановки цілей. Активно використовуються мультимедійні презентації,

короткі відеоматеріали, інтерактивні демонстрації вправ, що підсилюють розуміння теми.

Практичні заняття мають рефлексивно-тренінговий характер та орієнтовані на особистісний досвід здобувачів освіти. Застосовуються інтерактивні методи: робота з кейсами особистісного розвитку, аналіз реальних життєвих ситуацій (кризи, внутрішні конфлікти, вибір цілей, подолання бар'єрів), виконання психологічних технік і мікроінтервенцій у режимі онлайн. Відпрацьовуються навички емоційної саморегуляції, асертивної комунікації, встановлення меж, техніки рефлексії, методи постановки цілей та планування власної траєкторії розвитку. Використовуються рольові вправи: моделювання ситуацій підтримувальної комунікації, роботи з емоційними станами, подолання внутрішнього конфлікту, надання зворотного зв'язку. Студенти навчаються застосовувати коучингові моделі (GROW, SCORE), КПТ-техніки (виявлення автоматичних думок, робота з переконаннями), позитивні психологічні практики (вдячність, розвиток сильних сторін), майндфулнес-вправи.

Широко застосовується проблемно-орієнтоване навчання: аналіз бар'єрів особистісного розвитку, розгляд випадків емоційного вигорання, розв'язання морально-психологічних дилем, побудова індивідуальних планів розвитку, дослідження стратегій подолання кризових ситуацій. Здобувачі освіти виконують індивідуальні та групові проєкти: складання програм саморозвитку, аналіз власних цінностей, планування цілей, самоаналіз емоційних станів, створення карт ресурсів, розробка позитивних інтервенцій.

Самостійна робота здобувачів включає опрацювання сучасних наукових джерел з психології особистісного розвитку, підготовку рефлексивних щоденників і аналітичних есе, виконання щотижневих практик (майндфулнес, вправи вдячності, самоспостереження), проходження психодіагностичних опитувальників із подальшим інтерпретаційним аналізом, розробку власних стратегій саморегуляції, виконання міні-досліджень за тематикою курсу.

В умовах дистанційного навчання активно використовуються сучасні онлайн-технології. Лекції й практичні заняття проводяться на основі платформи Microsoft Teams. Ця платформа також використовується для проведення опитувань, тестів, обміну файлами та виконання індивідуальних завдань. Для швидкої комунікації застосовуються месенджери Telegram і Viber. Онлайн-опитування та самодіагностика здійснюються за допомогою Google Forms. Онлайн-дошки (Miro, Google Jamboard) використовуються для візуалізації рефлексивних матеріалів, групових обговорень, створення інтелект-карт і схем особистісного розвитку.

Таким чином, методи навчання забезпечують поєднання теоретичного аналізу, практичного опрацювання психологічних технік, рефлексивного досвіду та інтерактивної взаємодії у цифровому середовищі, що відповідає змісту та завданням дисципліни «Психологія особистісного зростання».

8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Поточний контроль з навчальної дисципліни «Психологія особистісного зростання» включає поточне оцінювання (з тем, визначених для аудиторного обговорення і самостійного опрацювання).

Поточний контроль передбачає оцінювання:
результатів аналізу навчально-методичних і довідкових матеріалів;
участі в дискусії під час лекційних занять;
підготовки виступу до занять із презентацією (чи без);
підготовки індивідуальних завдань за вибором здобувачів вищої освіти.

Конкретні форми поточного контролю:

Аналіз психологічних кейсів – оцінювання здатності застосовувати теоретичні знання для аналізу реальних життєвих ситуацій, пов'язаних з особистісним розвитком (емоційна саморегуляція, мотивація, подолання внутрішніх конфліктів, кризи та бар'єри особистісного зростання).

Підготовка та захист групових проєктів – розробка програм особистісного розвитку, індивідуальних планів самоменеджменту, стратегій підтримання психологічного благополуччя, моделей подолання емоційного вигорання.

Виконання діагностичних завдань – проведення самодіагностики емоційного інтелекту, копінг-стратегій, рівня стресу та вигорання, самооцінки, ціннісних орієнтацій.

Презентації з використанням мультимедійних засобів – представлення результатів аналізу кейсів особистісного розвитку, демонстрація виконання практичних технік.

Участь у дискусіях і дебатах – обговорення етичних дилем психологічної роботи над собою, дебати щодо ефективності певних технік саморегуляції або моделей мотивації.

Розробка практичних інструментів – створення індивідуальних карт розвитку, програм емоційної саморегуляції, тренінгових вправ, позитивних інтервенцій.

Підсумковий контроль

Підсумковий контроль навчальної діяльності студентів здійснюється у формі **екзамену**, який включає:

теоретичні питання для перевірки знання основних концепцій, моделей і теорій, що стосуються особистісного зростання (гуманістичні, когнітивні, позитивні підходи; моделі емоційного інтелекту, саморегуляції, благополуччя);

практичні завдання для демонстрації вмінь аналізувати психологічні ситуації, застосовувати техніки саморегуляції та постановки цілей, проводити базовий самодіагностичний аналіз, розробляти елементи індивідуальних програм розвитку.

9. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Бали за лекційні заняття враховують такі показники: активність участі здобувача у дискусіях, самостійна підготовка виступів з тем, винесених на самостійне опрацювання, виконання завдань для самоперевірки, опрацювання додаткових матеріалів з тем курсу.

Бали на практичному занятті здобувачі вищої освіти отримують за виконання практичних завдань, розробку та захист індивідуальних або групових проєктів, підготовку презентацій за обраними темами, активність під час дискусій і виконання практичних завдань (аналіз кейсів, діагностичні вправи, рольові ігри).

Бали за самостійну роботу враховують: виконання індивідуальних завдань (аналіз організаційних ситуацій, розробка програм організаційного розвитку або управління персоналом), розробку діагностичних інструментів або програм інтервенцій, виконання тестових завдань для самоконтролю, підготовку есе або рефлексивних записів щодо практичного застосування теоретичних знань, створення портфоліо з виконаними завданнями.

10. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання результатів роботи здобувачів освіти відбувається за **100 бальною шкалою**. Вага оцінки за кожен вид навчальної роботи та відповідну тему відображена у таблиці.

Розподіл балів, що присвоюється здобувачам вищої освіти за підсумкового контролю «екзамен»

№ теми	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Разом
Лекції	1		1		1		1		1		5
Практичні заняття		6		6		6		6		6	30
Самостійна робота		5	3	5		5	3	5	3	6	35
Екзамен											30
Загальний бал											100

Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний контроль успішності здобувачів вищої освіти здійснюється за 100 бальною шкалою згідно наступних критеріїв:

«90-100 балів» – здобувач вищої освіти в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей (в т. ч. у вигляді мультимедійних презентацій), глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу.

«82-89 балів» – здобувач вищої освіти достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей (в т. ч. у вигляді мультимедійних презентацій), в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки.

«74-81 балів» – здобувач вищої освіти у переважній більшості володіє навчальним матеріалом, викладає його під час усних виступів та письмових відповідей (в т. ч. у вигляді мультимедійних презентацій), в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому більшість обов'язкової літератури. Але при викладанні питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неточності та помилки.

«60-73 балів» – здобувач вищої освіти в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей (в т. ч. у вигляді мультимедійних презентацій), але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.

«Менше 60 балів» – здобувач вищої освіти не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності.

Додаткові бали до поточного контролю здобувач освіти може отримати, пройшовши навчальний курс у вигляді неформальної освіти з отриманням сертифікату в межах предмету вивчення дисципліни протягом навчального семестру, взявши участь у науковому, освітньому чи прикладному проєкті, який відповідає предмету дисципліни чи підготувавши дайджест (добір уривків з різних джерел на певну тематику). У форматі дайджестів можна зробити системний аналіз будь-якого теоретичного положення, розкрити різні точки зору на будь-яку проблему, тему, питання і зробити узагальнювальні висновки:

2 бали – нараховується здобувачам освіти, які пройшли навчальний курс у вигляді неформальної освіти з отриманням сертифікату в межах предмету вивчення дисципліни впродовж навчального семестру.

2 бали – нараховується здобувачам освіти, які взяли участь у науковому, освітньому чи прикладному проєкті, який відповідає предмету дисципліни.

1 бал – нараховується здобувачам освіти, які підготували дайджест на певну тематику в межах вивчення дисципліни.

Шкала оцінювання успішності здобувачів вищої освіти

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
82 – 89	B	добре
74 – 81	C	
64 – 73	D	задовільно
60 – 63	E	
35 – 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0 – 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. ПЕРЕЛІК НАОЧНО-ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ

У процесі вивчення дисципліни використовується система інформаційних ресурсів: дидактичні, програмні, мережа Інтернет, бібліографічні, бібліотечні. Серед них інтернет-ресурси, періодичні видання, наукові праці професорсько-викладацького складу, тези та матеріали наукових конференцій.

Засоби унаочнення та взаємодії:

1. Мультимедійні презентації в програмах Microsoft Office Power Point, Canva.
2. Відеоматеріали з каналу Ютуб та публічні відеолекції в записі.
3. Роздавальні матеріали – табличні і схематичні основи, інфографіка тощо.
4. Засоби зворотного зв'язку – хмарний сервіс Microsoft Teams платформи Office 365, сайт для інтерактивних презентацій і голосування Mentimeter.
5. В умовах дистанційного навчання – застосунки платформи для відеоконференцій хмарного сервісу Microsoft Teams платформи Office 365, Навчально-інформаційний портал БІНПО, єдина освітньо-цифрова екосистема БІНПО.

Необхідне матеріально-технічне забезпечення з використанням технологій дистанційного навчання:

- мережа Інтернет, електронні пристрої, у т.ч. персональні.

12. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ»

1. Поняття «особистісне зростання» та його ключові ознаки.
2. Основні підходи до психології особистості (гуманістичний, екзистенційний, когнітивний, персонологічний).
3. Відмінності між «особистістю», «індивідом» та «індивідуальністю».
4. Теорія самоактуалізації А. Маслоу: структура потреб та умови розвитку.
5. Погляди К. Роджерса на особистісний розвиток.
6. Сучасні уявлення про структуру особистості.
7. Роль соціального середовища у формуванні особистості.
8. Особистісна зрілість: критерії та показники.
9. Поняття особистісного потенціалу та його компоненти.
10. Особистісні ресурси та їх роль у саморозвитку.
11. Психологічні бар'єри особистісного зростання: класифікація.
12. Стратегії подолання особистісних бар'єрів.
13. Саморегуляція як механізм розвитку особистості.
14. Зовнішні та внутрішні умови розвитку потенціалу.
15. Поняття цінностей та їх роль у життєвій стратегії особистості.
16. Ієрархія цінностей та їх функції.
17. Теорія цінностей Шварца: основні групи цінностей.
18. Екзистенційні смисли за В. Франклом.
19. Поняття життєвої мети та її вплив на розвиток.
20. Особистісна мотивація: види, функції, механізми.
21. Взаємозв'язок між мотивацією та самореалізацією.
22. Поняття Я-концепції та її структура (реальне Я, ідеальне Я, вимагане Я).
23. Формування Я-концепції в онтогенезі.
24. Самооцінка: види, чинники та наслідки.
25. Самоставлення та його вплив на особистісне благополуччя.
26. Рефлексія: зміст, етапи та функції в особистісному зростанні.
27. Механізми психологічного захисту та їх вплив на самосвідомість.
28. Синдром самозванця як приклад викривлення Я-образу.
29. Поняття емоційного інтелекту та його моделі.
30. Структура емоційної компетентності.
31. Стратегії емоційної регуляції (когнітивні, поведінкові, тілесні).
32. Роль емоцій у процесі самопізнання.
33. Емоційне вигорання: причини, фази, профілактика.
34. Взаємозв'язок між емоційною стабільністю та стресостійкістю.
35. Поняття психологічної стійкості (резилієнтності).
36. Біопсихосоціальна модель стресу.
37. Позитивні та негативні стратегії подолання стресу (копінг).
38. Кризи розвитку: етапи, ризики та можливості.

39. Феномен посттравматичного зростання.
40. Техніки розвитку психологічної стійкості.
41. Асертивність: сутність, принципи, моделі поведінки.
42. Комунікативні навички як компонент особистісної зрілості.
43. Поняття особистісних меж та їх порушення.
44. Види психологічних меж (фізичні, емоційні, когнітивні, часові).
45. Конфлікт як фактор особистісного зростання.
46. Вплив міжособистісних відносин на розвиток особистості.
47. Самомотивація: механізми і практики.
48. Цілепокладання як інструмент особистісного розвитку.
49. Принципи ефективного планування власного розвитку.
50. Стратегії побудови індивідуальної траєкторії саморозвитку.

13. ЗАРАХУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ, ОТРИМАНИХ ЗДОБУВАЧАМИ ШЛЯХОМ ФОРМАЛЬНОЇ, НЕФОРМАЛЬНОЇ ТА ІНФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Відповідно до Порядку реалізації права на академічну мобільність (Постанова Кабміну від 12 серпня 2015 року № 579), «Положення про організацію освітнього процесу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти», «Порядку визнання у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та інформальної освіти», «Положення про індивідуальну освітню траєкторію здобувачів вищої освіти» часткове зарахування результатів навчання можливе в результаті проходження освітніх курсів на платформах в межах предмету вивчення дисципліни та отримання відповідних сертифікатів, зокрема:

1. Соціальна тривога: як почати заявляти про себе

<https://prometheus.org.ua/prometheus-plus/social-anxiety>

2. Case study: як вирішувати складні завдання в бізнесі та в житті

<https://prometheus.org.ua/prometheus-plus/case-study/>

14. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Основні

1. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Психологія особистості: навчальний посібник. Дніпро: ДНУ ім. Олесь Гончара. 2024.
<https://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/1723/1/Психологія%20особистості.pdf>

2. Журавльова Л. П. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства (монографія). Житомир: Вид-во ЖДУ. 2020. <https://eprints.zu.edu.ua/30708/>
3. Ігнатович О. М. Психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників в умовах світових змін: аналітичні матеріали. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2025. 96 с. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17433227>
4. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях). Львів: ЛДУВС. 2022. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4747/1/POSIBNYK-psychology.pdf>
5. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. *Психологія вибору: копінг-стратегії керівників освітніх організацій*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2024. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740194/1/monographia.pdf>
6. Психологічний супровід навчання різних категорій дорослого населення Монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД/ 577/. 2020. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720056>
7. Прищак М. Д., Гречановська О. В. Психологія особистості. Вінниця: ВНТУ. 2024. https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2024/Pryshchak_2024_219.pdf
8. Рибалка В.В. Методологічні аспекти визначення провідних категорій особистості. *Андрогогічний вісник*. Вип. 9. 24-35. 2018. <https://eprints.zu.edu.ua/27885/1/Рибалка%202018.pdf>
9. Рибалка В.В. Аксіопсихологія одухотворення особистості та діяльності педагогів і учнів. https://ipood.com.ua/data/NEWS/Psyhologii_pratsi/dopovid_Rybalka_2017/article1.pdf
10. Розвиток психологічної готовності педагогічного персоналу до професійної діяльності в умовах Нової української школи : аналітичні матеріали. Київ. 2022. 278. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733432>
11. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості: навчально-методичний посібник. Кропивницький: ЦНТУ. 2020. https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_1475.pdf
12. Франкл В. *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Київ: Наш Формат. 2016. https://chtyvo.org.ua/authors/Frankl_Viktor/Liudyna_v_poshukakh_spravzhnoho_sensu_Psykholoh_u_kontstabori/

Допоміжні

1. Бондарчук О.І. Модель особистісного зростання майбутніх фахівців. *Особистісне зростання: теорія і практика*. 2016. 9-12. https://eprints.zu.edu.ua/21600/1/Бондарчук_Олена.pdf
2. Особистісне зростання: теорія і практика: Збірник наукових праць [за матеріалами IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м.

Житомир, 21 квітня 2020 р.)] / Ред. колегія: Л. П. Журавльова, Г. В. Пирог, Т. М. Шапран / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. 280 с. <https://eprints.zu.edu.ua/31037/>

3. Ігнатович О. М. Індивідуально-психологічні відмінності інноваційності педагогічних працівників. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*. 2020. 164-173. <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2020-57-164-173>

4. Ihnatovych O. M. Relationship between teacher's mental health and personal identity. *Herald of Kyiv Institute of Business and Technology*. 2024. 51(2). С.93-102. [https://doi.org/10.37203/kibit.2024.51\(2\).08](https://doi.org/10.37203/kibit.2024.51(2).08)

5. Overchuk V., Liashch O., Yatsiuk M., Ihnatovych O., Maliar O. Provision of the individual's psychological security. *The possibility of formation and correction. International Journal of Health Sciences*. 2022. 6(31). 4333-4346. <https://sciencescholar.us/journal/index.php/ijhs/article/view/5885>

6. Ihnatovych O. M., Ivanova O., Radzimovska O., Tataurova-Osyka H. Dynamics of Panic Disorders in the Study of Psychological Readiness of Personality for Professional Activity. *International Journal of Clinical Psychiatry and Mental Health*. 2022. 10. 1-5. <https://synergypublishers.com/pms/index.php/ijcpmh/article/view/2273>

7. Ігнатович, О. М. (2021). Про значення розвитку емоційного ресурсу вчителя в умовах інноваційних освітніх змін <https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/7619/document.pdf>

8. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2023. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/>

9. Кокун О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни» : препринт. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731505/1/>

10. Пирог, Г. (2024). Теоретико-методологічні засади забезпечення особистісного та професійного зростання психологів. Електронна бібліотека ЖДУ. 2022. https://eprints.zu.edu.ua/37804/1/Pyroh_Pereyaslav.pdf

11. Ордатій Н., Гуменюк Н., Ангельська В. Позитивна психотерапія: відновлення ресурсів і сил після травми. 2024. <https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/562>

12. Мафтин Л. Позитивна психологія як важлива складова освітнього лідерства. *Український педагогічний журнал*. 2021. <https://uej.undip.org.ua/index.php/journal/article/view/633>

Інформаційні ресурси

1. Державна науково-педагогічна бібліотека України імені В.О. Сухомлинського: офіційний сайт: [Електронний ресурс]. URL: <https://dnpb.gov.ua>

2. Електронна бібліотека НАПН України: офіційний сайт: [Електронний ресурс]. URL: <https://lib.iitta.gov.ua>
3. Закон України «Про вищу освіту»: [Електронний ресурс]. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
4. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт: [Електронний ресурс]. URL: www.mon.gov.ua
5. Навчально-інформаційний портал БІНПО: офіційний сайт: [Електронний ресурс]. URL: <https://binpo.com.ua>

