



**БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ
НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

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

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ»**

Галузь знань	С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»
Спеціальність	С4 «Психологія»
Освітня програма	Психологія
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Компонент освітньо-професійної програми	обов'язковий
Мова викладання	Українська
Форма навчання	Заочна
Семестр	1
Кількість кредитів ECTS / загальна кількість годин	5 / 150
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції – 10 год.
	Практичні – 10 год.
	Самостійна робота – 130 год.
Форма підсумкового контролю	Екзамен
Викладач	Ігнатович Олена Михайлівна, доктор психологічних наук, професор
Контактна інформація викладача	lenu_ignat70@ukr.net +380(50)-073-54-12
Сторінка курсу на платформі Teams	Доступ надається в індивідуальному порядку

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни: 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.

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 у 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.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Теоретичні засади особистісного зростання.

Тема 2. Структура та динаміка особистості у процесі розвитку.

Тема 3. Емоційний інтелект та емоційна саморегуляція.

Тема 4. Мотивація і цілепокладання.

Тема 5. Саморегуляція та самоменеджмент.

Тема 6. Психологічне благополуччя і позитивне функціонування особистості.

Тема 7. Подолання криз і внутрішніх конфліктів.

Тема 8. Міжособистісна взаємодія та її роль у розвитку особистості.

Тема 9. Профілактика емоційного вигорання та відновлення.

Тема 10. Технології особистісного розвитку.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Основні

1. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Психологія особистості: навчальний посібник. Дніпро: ДНУ ім. Олесея 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. 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>