

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Декан гуманітарно-педагогічного  
факультету

д. філол. н., професор

В.Д. Шинкарук

2020 р.



**РОЗГЛЯНУТО І СХВАЛЕНО**

на засідання кафедри психології

Протокол № 1 від 15 серпня 2020 р.

Завідувач кафедри

В.М. Шмаргун



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ПСИХОЛОГІЯ УСПІХУ

Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»

Спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки»

Освітньо-професійна програма «Інформаційно-комунікаційні технології в освіті»

Гуманітарно-педагогічний факультет

Розробник: доктор психологічних наук, професор кафедри психології  
Шмаргун В.М.

Київ 2020

**1. Опис навчальної дисципліни**  
**«Психологія успіху»**

<b>Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</b>		
Галузь знань	01 «Освіта/Педагогіка <small>(шифр і назва)</small>	
Спеціальність	011 «Освітні, педагогічні науки»	
Освітньо-професійна програма	«Інформаційно-комунікаційні технології в освіті»	
Освітньо-кваліфікаційний рівень	<u>магістр</u>	
<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>		
Вид	вибіркова	
Загальна кількість годин	__ 120 __	
Кількість кредитів ECTS	__ 4 __	
Кількість змістових модулів	__ 2 __	
Курсовий проект (робота) <small>(якщо є в робочому навчальному плані)</small>	_____ (назва)	
Форма контролю	екзамен	
<b>Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання</b>		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік підготовки	1	
Семестр	2	
Лекційні заняття	30 год.	
Практичні, семінарські заняття	30 год.	
Лабораторні заняття		
Самостійна робота	60 год.	
Індивідуальні завдання		
Кількість тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних	4 год.	

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

Мета сформувані у студентів розуміння поняття «успіх», навчити будувати власні програми досягнення успіху, визначати цілі та протидіяти негативним наслідкам пов'язаними з недосягненням успіху.

Завдання курсу надати об'єктивне розуміння сучасного поняття «успіх»; ознайомити студентів з основною проблемою в розумінні успіху в українському соціумі; навчити визначати основні складові успіху; вміти захищати систему цінностей конкретної особистості.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є факти та закономірності успішності людини.

Міждисциплінарні зв'язки: загальна психологія, практикум до загальної психології, вікова психологія, соціальна психологія, психологія особистості.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

- аналізувати та пояснювати психічні явища,
  - розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ,
  - визначати цілі, розробляти плани для досягнення успіху,
  - формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію,
  - ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості,
  - відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку,
  - вживати ефективних заходів щодо збереження та підтримання здоров'я – власного й оточення;
- оволодіти такими програмними компетентностями:
- у застосуванні набутих знань із психології успіху у практичних ситуаціях,
  - розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності та її предметної сфери,
  - здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями із психології,
  - здатність критично оцінювати інформацію,
  - здатність працювати в команді, розв'язуючи навчальні завдання,
  - здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків,
  - здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел,
  - здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу щодо природи та функціонування психічних процесів, властивостей і станів особистості,
  - здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

## **3. Програма та структура навчальної дисципліни**

повного терміну денної та заочної форми навчання:

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усь ого	у тому числі					ус бо го	у тому числі				
		л.	пр.	лаб.	інд.	ср.		л.	пр.	лаб.	інд.	ср.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовий модуль 1. Загальна психологія як наука</b>												
Тема 1. Розвиток психології успіху як нової галузі психології	10	3	3			4						
Тема 2. Побудова власної стратегії успіху у житті та професії	14	3	3			8						
Тема 3. Успіх та його складові	16	4	4			8						
Тема 4. Цінності та самореалізація особистості	16	4	4			8						
Разом за змістовим модулем 1	56	14	14			28						
<b>Змістовий модуль 2. Психічні процеси та стани</b>												
Тема 1. Життєві принципи успіху	16	4	4			8						
Тема 2. Мотивація успіху	16	4	4			8						
Тема 3. Цінності та самореалізація особистості	16	4	4			8						
Тема 4. Психологічна безпека особистості	16	4	4			8						
Разом за змістовим модулем 2	64	16	16			32						
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>30</b>	<b>30</b>			<b>60</b>						

#### 4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Розвиток психології успіху як нової галузі психології	3
2	Побудова власної стратегії успіху у житті та професії	3
3	Успіх та його складові	4
4	Цінності та самореалізація особистості	4
5	Лексико-семантичне розуміння успіху. Філософське розуміння успіху. . Психологічне розуміння успіху.	4
6	Життєві принципи успіху	4
7	Мотивація успіху	4
9	Психологічна безпека особистості	4
	Всього	30

#### 5. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

##### Контрольні питання

1. Психологія успіху – нова галузь психології.
2. Розуміння поняття “успіх”.
3. Сприйняття успіху.
4. Вивчення біографій відомих людей.
5. Фактори, які впливають на досягнення успіху.
6. Оцінка можливостей і здібностей.
7. Визначення пріоритетів, постановка мети.
8. Розробка стратегії досягнення успіху.
9. Методи та способи розвитку позитивного мислення.
10. Методи розвитку необхідних якостей для досягнення успіху.
11. Способи подолання сумнівів, страхів, проблем.
12. Неможливість досягнення успіху та її наслідки.
13. Особливості проведення тренінгів з психології успіху.
14. Поняття про діяльність, спонукальні причини діяльності, структура діяльності, види діяльності.
15. Неусвідомлюване у психіці людини, класифікація неусвідомлюваних психічних процесів.
16. Сприймання: визначення, значення, фізіологічна основа, поняття про перцептивну діяльність.
17. Вольові дії: особливості, структура, зміст і характер вольових дій.
18. Основні якості волі.
19. Емоції: визначення, фізіологічна основа, функції, основні психологічні теорії емоцій.
20. Характеристика типових психічних станів.

21. Стрес: визначення, основні стадії (за Г. Сельє), класифікація, індивідуальні особливості.
22. Механізми регуляції психічних станів.
23. Особистість: визначення, структура, класифікація концепцій особистості.
24. Спрямованість особистості: визначення, основні форми спрямованості.
25. Мотиваційна сфера особистості: поняття про мотив, основні характеристики мотиваційної сфери людини.
26. Психологічні теорії мотивації.
27. Формування мотиваційної сфери у дітей, роль гри у формуванні мотиваційної сфери дітей, рівень домагань та самооцінка.
28. Здібності: визначення, характеристика та значення, класифікація.
29. Рівні розвитку здібностей.
30. Теорії здібностей.
31. Умови розвитку здібностей.
32. Темперамент: визначення, фізіологічна основа, теорії темпераменту.
33. Типи темпераменту: характеристика.
34. Співвідношення темпераменту та успішності діяльності.
35. Характер: визначення, фізіологічна основа, закономірності формування.
36. Риса характеру, типи характеру.
37. Акцентуації характеру: визначення, види та їх характеристика.

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР ___ магістр___ спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки	Кафедра _психології_  2020-2021 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № ___ 1 ___  з дисципліни  <u>Психологія успіху</u>	Затверджую Зав. кафедри  _____ Шмаргун В. М. ___ _____ 2020 р. _
<b>Екзаменаційні запитання</b>			
1. Основні принципи, завдання та значення психології успіху .			
2. Стратегії досягнення успіху			
<i>Тестові завдання різних типів</i>			
1. В чому полягає сутність нейролінгвістичного програмування			
(у бланку відповідей подати одним словом)			
<b>2. Форми прояву успіху</b>			
1	Фінансова стабільність		
2	Самодостатність		
3	Любов		
4	Творчість		
<b>3. Яким класам неусвідомлюваних психічних явищ відповідають наведені підкласи?</b>			
1. Неусвідомлювані механізми свідомих дій		А. Помилкові дії.	

2. Неусвідомлювані спонукання свідомих дій	В. Неусвідомлювані установки.
3. „Надсвідомі” процеси	С. Інтегральні продукти тривалої свідомої діяльності.
<b>4. Якому типу темперамент відповідають наведені характеристики?</b>	
1. Холеричний	А. спокійний, рівний, наполегливий, урівноважений
2. Флегматичний	В. легко дратується, пристрасний, запальний, часом різкий у словах
3. меланхолічний	С. продуктивний діяч, рухливий, з високою адаптивністю.
<b>5. Складові успіху</b>	
1. Здатність чітко формулювати власні цілі	
2. Любов та повага рідних	
3. Матеріальні статки	
4. Самовдосконалення	
5. Гарне здоров'я	
<b>6. Яка функція емоцій і почуттів проявляється у випадку „лікування словом” ?</b>	
1	регуляторна;
2	відображальна;
3	сигнальна;
4	підкріплююча.
<p><b>7. Про яку властивість особистості йдеться у наведеному прикладі: цілеспрямованість не головна моя риса, мої досягнення в роботі не завжди однакові, я легко втрачаю інтерес до праці коли стає важко, деякі мої успіхи нижче середніх</b></p> <p style="text-align: center;">(у бланку відповідей подати одним словом)</p>	
<b>8. Яким психічним станам відповідають наступні характеристики?</b>	
1. Релаксація	А. Стан підвищеної напруженості, що виникає в умовах загрози, а також в умовах, коли нормальна адаптивна реакція недостатня.
2. Стрес	В. Стан людини, що виникає періодично, із специфічними поведінковими проявами у вегетативній та моторній сферах.
3. Оптимальний робочий стан	С. Стан заспокоєння, розслаблення і відновлення.
4. Втома	Д. Це стан, у якому людина діє найбільш ефективно.
5. Сон	Е. Стан, що характеризується тимчасовим зниженням працездатності під впливом тривалої дії навантаження.
<b>9. Детермінантою у розвитку особистості, за А. Адлером, є:</b>	
1	біологічні потреби;
2	природні інстинкти;
3	агресивність;
4	прагнення до влади.
<p><b>10. Чи можна стверджувати про прямий зв'язок здібностей людини з масою її мозку?</b></p>	
1	ні;
2	так, маса мозку видатних людей дещо вища середньої;
3	так, маса мозку видатних людей дещо нижча середньої;
4	так, маса мозку обдарованих людей значно вища середньої.

## 6. Методи навчання

### 1. Словесні:

- лекція (усний виклад великого за обсягом та логічною побудовою навчального матеріалу, займає основну частину часу відповідних занять),
- пояснення (основних термінів, феноменів, причинно-наслідкових зв'язків під час практичних занять),
- розповідь (опис життєвих випадків, що ілюструють пояснювані явища та феномени),
- бесіда (репродуктивна – на початку кожного семінарського заняття, катехізисна – наприкінці лекційних та семінарських занять, евристична – на початку лекційних та семінарських занять),
- робота з підручниками, навчальними посібниками, науковими статтями (аналіз теоретичного матеріалу під час виконання завдань самостійної роботи з подальшим формулюванням висновків, побудовою таблиць та схем).

### 2. Наочні:

- ілюстрування (тексти-описи закономірностей психічної діяльності та поведінки людини під час семінарських занять),
- демонстрування (показ особливостей застосування набутих знань у професійній практиці під час семінарських занять),
- самостійне спостереження (апеляція до життєвого досвіду студентів, що стосується матеріалу лекційних та семінарських занять).

### 3. Практичні:

- вправи (розв'язування задач на застосування набутих знань, тренування у застосуванні знань закономірностей психіки, виконання творчих завдань, що наближаються до реальних професійних ситуацій під час семінарських занять),
- контрольні роботи (виконання завдань, що перевіряють розуміння навчального матеріалу).

## 7. Форми контролю

### 1. У межах модуля:

- бліцопитування знання теоретичного матеріалу,
- перевірка правильності виконання завдань на практичних заняттях,
- перевірка наявності та правильності виконання письмових завдань самостійної роботи,
- проміжна атестація (тести, що перевіряють знання, розуміння теоретичного матеріалу);

### 2. Підсумкова атестація:

- письмове опитування (тест, відкриті питання),
- усне опитування.

## 8. Розподіл балів, які отримують студенти



Оцінювання студента відбувається згідно з положенням «Про екзамени та заліки у НУБіП України» від 27.12.2019 р. протокол № 5 табл. 1.

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання	
	екзаменів	заліків
90 – 100	Відмінно	Зараховано
74 – 89	Добре	
60 – 73	Задовільно	
0 – 59	Незадовільно	Не зараховано

Для визначення рейтингу студента (слухача) із засвоєння дисципліни  $R_{\text{дис}}$  (до 100 балів) одержаний рейтинг з атестації  $R_{\text{ат}}$  (до 30 балів) додається до рейтингу студента (слухача) з навчальної роботи  $R_{\text{нр}}$  (до 70 балів):  $R_{\text{дис}} = R_{\text{нр}} + R_{\text{ат}}$ .

## 9. Методичне забезпечення

1. Шмаргун В.М. Психологія успіху: ЕНК [для студентів спеціальності «Психологія»]. К.: НУБіПУ, 2019. URL: <http://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=2466>

## 10. Рекомендована література

### Основна

1. Бодалев А.А., Рудкевич Л.А. Как становятся великими или выдающимися? М.: Изд-во Института психотерапии, 2003.240 с.
2. Коулмен В. Внутренняя сила. СПб.: Питер, 1997.196 с.
3. Лесли Кэмерон-Бэндлер, Дэвид Гордон, Майкл Лебо НОУ-ХАУ Руководство по исправлению своей жизни. [http://www.koob.ru/cameron\\_bundle](http://www.koob.ru/cameron_bundle)
4. Самоукина Н.В. Психология оптимизма. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2019.212 с.
5. Франсуа Жюльен "Трактат об эффективности". СПб.: Питер, 2015.232 с.
6. Френкин Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты. СПб: Питер, 2014. 656 с.
7. Щербатых Ю.В. Психология успеха.М.: Эксмо, 2015. 244 с.
8. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Л.: Апріорі, 2016. Т.ІІ. 358 с.
9. Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. Загальна психологія: Практикум: навч. посіб. К.: Каравела, 2019. 280 с.
10. Дуткевич Т. В. Загальна психологія: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2019.382 с.
11. Маклаков А. Г. Общая психология: учеб. для вузов. СПб.: Питер, 2013. 583 с.
12. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. [вид. 3-є, перероб.

- та доп.]. К.: Центр учбової літератури, 2020. 272 с.
13. Практикум із загальної психології / Т. І. Пашукова. К.: Знання, КОО. 2006. 203 с.
  14. Сергєєнкова О. П. Загальна психологія: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2019. 296 с.

#### Допоміжна

1. Барабанщикова Т. А. Рыжкова А. Н. Психологические методики изучения личности: практикум. М.: Ось-89, 2007. 303 с.
2. Загальна психологія: хрестоматія: навч. посіб. / Л. В. Долинська та ін. К.: Каравела, 2019. 640 с.
3. Практикум по возрастной психологии: учеб. пособ. / под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. СПб.: Речь, 2010. 694 с.
4. Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: В 2 т. М.: ВЛАДОС, 2002. Т.1. 312 с.
5. Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: В 2 т. М.: ВЛАДОС, 2002. Т.2. 248 с.
6. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: учеб. пособ. В 2 кн. 3-е изд. Кн.1.: Система работы с детьми разного возраста. М.: ВЛАДОС, 2001. 384 с.
7. Шмелев А. Г. Психодиагностика личностных черт. СПб.: Речь, 2002. 473 с. (Психологический практикум).
8. Tori Kearns. General Psychology: An Introduction. GALILEO, University System of Georgia. 2015. 559 p.
9. Your Practicum in Psychology: A Guide for maximizing Knowledge and Competence / Edited by Janet R. Matthews and C. Eugene Walker. American Psychological Association, 2015. 256 p.

#### 11. Інформаційні ресурси

1. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]. [3-є вид.]. К.: Центр учбової літератури, 2009. С. 134–149. URL: [http://khoeti.com.ua/library/spec/pdf/Zagalna\\_Psihologia-Variy.pdf](http://khoeti.com.ua/library/spec/pdf/Zagalna_Psihologia-Variy.pdf) (дата звернення: 16.03.2020).
2. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность: учеб. пособ. М.: Смысл: Академия, 2004. 346 с. (Серия „Высшее образование”). URL: <http://www.klex.ru/v4> (дата звернення: 16.03.2020).
3. Маклаков А. Г. Общая психология: учеб. для вузов. СПб.: Питер, 2005. С. 122–147. (Серия „Учебник нового века”). URL: <http://www.alleng.ru/d/psy/psy046.htm> (дата звернення: 16.03.2020).
4. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. [вид. 3-є, перероб. та доп.]. К.: Центр учбової літератури, 2008. С. 26–37. URL: [http://univer.nuczu.edu.ua/tmp\\_metod/627/Maksimenko\\_S.D.\\_Zagal'na\\_psihologiya.pdf](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/627/Maksimenko_S.D._Zagal'na_psihologiya.pdf) (дата звернення: 16.03.2020).
5. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002. С. 43–63. URL: <http://www.alleng.ru/d/psy/psy010.htm> (дата звернення: 16.03.2020).

6. Шкільний тест розумового розвитку. URL: <http://psytests.org/iq/shtur/shturA.html> (дата звернення: 16.03.2020).
7. Прогресивні матриці Равена. URL: <http://psychology.com.ua/progresivni-matrici-dzh-ravena/> (дата звернення: 16.03.2020).
8. Тест інтелекту Айзенка. URL: <http://tests.kulichki.com/cgi-bin/iq.cgi?num=2> (дата звернення: 16.03.2020).
9. Тест Люшера. URL: <http://tests.kulichki.com/lusher.html> (дата звернення: 16.03.2020).
10. Тест емоційного інтелекту. URL: <http://tests.kulichki.com/cgi-bin/test1.cgi?cat=expert&num=7> (дата звернення: 16.03.2020).
11. Методика «Дерево з людьми». URL: <http://tests.kulichki.com/cgi-bin/test1.cgi?cat=expert&num=7> (дата звернення: 16.03.2020).
12. Тест Сонді. Методика портретних виборів. URL: <http://psytests.org/szondi/szondi.html> (дата звернення: 16.03.2020).
13. Конструктивний малюнок людини з геометричних форм. URL: <http://psytests.org/projective/figures.html> (дата звернення: 16.03.2020).
14. Тест гумористичних фраз. URL: <http://psytests.org/projective/tuf.html> (дата звернення: 16.03.2020).
15. Багатофакторне дослідження особистості за методикою Кеттелла. URL: <http://psytests.org/cattell/index.html> (дата звернення: 16.03.2020).
16. Тест ММРІ. URL: <http://psytests.org/mmpi/index.html> (дата звернення: 16.03.2020).
17. Опитувальник соціально-психологічної адаптації. URL: <http://psytests.org/personal/rogersA.html> (дата звернення: 16.03.2020).
18. Тест Леонгарда. URL: <http://psytests.org/leonhard/index.html> (дата звернення: 16.03.2020).
19. Тест «Соціальний інтелект» Дж. Гілфорда. URL: <http://psytests.org/iq/guilford/guilford.html> (дата звернення: 16.03.2020).