



Силабус освітнього компонента
Програма навчальної дисципліни

«ПСИХОЛОГІЯ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ»

Шифр та назва спеціальності
053 Психологія

Інститут
ННІ Соціально-гуманітарних
технологій

Освітня програма
Для усіх спеціальностей

Кафедра
Педагогіки та психології управління
соціальними системами імені акад. І.А.
Зязюна

Рівень освіти
бакалавр

Тип дисципліни
Спеціальна (фахова), Вибіркова

Семестр
6,7

Мова викладання
Українська

Викладачі, розробники



Чебакова Юлія Григорівна,

chebakova.khpi@gmail.com

Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім.акад. І.А.Зязюна НТУ «ХПІ»

Автор понад 45 наукових та навчально-методичних праць.
Курси: «Теорія і практика вищої освіти», «Педагогічні технології в освіті», «Психологія діяльності», « Психологія управлінської діяльності лідера»

[Детальніше про викладача на сайті кафедри](https://web.kpi.kharkov.ua/ppuss/uk/portfolio-chebakovoyi-yuliyi-grigorivni/)

<https://web.kpi.kharkov.ua/ppuss/uk/portfolio-chebakovoyi-yuliyi-grigorivni/>

Загальна інформація

Анотація

Дисципліна "Психологія досягнення успіху" спрямована на формування у студентів розуміння психологічних механізмів, які впливають на особистий та професійний успіх. Вона охоплює такі основні аспекти: вивчення цінностей і навчання постановки цілей, які відповідають власним бажанням і можливостям; вивчення техніки мотивації, підтримки високого рівня енергії та самодисципліни для досягнення успіху; психологічна стійкість та подолання труднощів; розвиток емоційного інтелекту ; самопізнання та розвиток особистісних якостей ; вивчення методів планування, пріоритетизації задач та уникнення прокрастинації. Ця дисципліна допомагає студентам не лише краще зрозуміти, що впливає на досягнення успіху, а й розвинути навички, що сприяють його досягненню в різних сферах життя.

Мета та цілі дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Психологія досягнення успіху» є підвищення активності студентів за рахунок розкриття і розвитку їх потенціалу, а також сформувати у студентів знання, вміння та навички, необхідні для досягнення особистісного та професійного успіху через розвиток психологічної стійкості, мотивації, емоційного інтелекту та самопізнання. Цілі дисципліни - ознайомлення з теоретичними основами успіху, розвиток навичок самопізнання та рефлексії та формування мотиваційних стратегій, навчання управління емоціями та стресом, розвиток навичок саморегуляції, формування комунікативних навичок та емоційного інтелекту, створення плану особистісного та професійного розвитку.

Формат занять

Лекції, практичні заняття, самостійна робота та консультації. Підсумковий контроль – залік.

Компетентності

Результати навчання

Обсяг дисципліни

Загальний обсяг дисципліни 120 год.: лекції – 16 год., практичні заняття – 32 год., самостійна робота – 72 год.

Передумови вивчення дисципліни (пререквізити)

Особливості дисципліни, методи та технології навчання

Особливості вивчення дисципліни передбачають виконання завдань по темах. Протягом вивчення дисципліни передбачається робота з тестами перевірки рівня сформованості знань.

Методами навчання у викладанні навчальної дисципліни «Психологія досягнення успіху» є:

- словесні (бесіда, дискусія, лекція, робота з літературно-інформаційними джерелами)
- наочні (ілюстрація практичними прикладами)
- практичні (практичні вправи).

Активні методи навчання, які застосовуються: метод перевернутого навчання, дискусія, дослідницький метод, метод проблемного навчання, усний виступ, «мозковий штурм», розігрування ситуації по ролях.

Програма навчальної дисципліни

Теми лекційних занять

Тема 1. Поняття успіху: особистісний та професійний виміри

Предмет, методи, задачі психології досягнення успіху. Понятійний апарат психології досягнення успіху. Дослідження сутності успіху, відмінності між особистим і професійним успіхом, індивідуальні уявлення про успіх та його соціокультурні аспекти.

Тема 2. Мотивація та цілепокладання в досягненні успіху

Поняття мотив, потреба, інтерес та мотивація. Мотивація при виконанні монотонної діяльності. Теорії мотивації та постановки цілей, роль внутрішньої і зовнішньої мотивації, механізми ефективного цілепокладання для досягнення успіху. Стратегія визначення цілей і побудови планів їх досягнення.

Тема 3. Самоефективність та самооцінка як чинники успіху

Роль самовпевненості, самооцінки та віри у власні сили у досягненні успіху, техніки розвитку позитивної самооцінки, зміцнення самомотивації та самодисципліни.

Тема 4. Емоційний інтелект та його вплив на успіх

Вплив емоційного інтелекту на досягнення цілей, управління емоціями в стресових ситуаціях, розвиток емпатії та навичок саморегуляції.

Тема 5 Позитивне мислення та його вплив на успіх

Позитивне мислення, його вплив на формування реальності, методи культивування позитивних установок, роль самонавіювання та афірмацій.

Тема 7. Лідерство, як один із чинників успіху

Поняття лідер. Розвиток лідерських якостей особистості, управління командами, формування довіри та взаємодія в команді для досягнення спільних цілей.

Тема 8. Особистісне зростання та саморозвиток як складові успіху

Поняття саморозвитку, особистісного зростання, формування навичок самоменеджменту, самоорганізації та розвитку здібностей для досягнення життєвих цілей. Чинники, які впливають на успіх в діяльності. Закони успіху в діяльності.

Теми практичних занять

Тема 1. Визначення особистих критеріїв успіху

Студенти розробляють індивідуальний план успіху, визначаючи свої цілі у професійному та особистому житті. Досліджують, як особистісні цінності впливають на їхню мотивацію. Аналізують вплив соціального середовища на їхнє сприйняття успіху.

Тема 2. Мотивація та цілепокладання в досягненні успіху

Мотивація успіху та мотивація уникнення невдач. Виконання вправи SMART для постановки особистих цілей (специфічних, вимірюваних, досяжних, реалістичних, обмежених у часі). Студенти оцінюють свою внутрішню і зовнішню мотивацію для досягнення цих цілей. Аналізують фактори, які можуть знижувати або підсилювати мотивацію, та розробляють план її підтримання.

Тема 3. Психологічний вплив

Стратегії і тактики особистісного впливу. Аналіз ефекту групового тиску. Моделювання ситуації психологічного впливу. Аналіз прикладів маніпуляцій в реальному житті (наприклад, в рекламі чи політиці) та розробка етичних способи впливу для досягнення успіху. Психологічний вплив через невербальні засоби.

Тема 4. Розвиток самооцінки та самоефективності

Тестування за шкалою самоефективності А.Бандури та аналіз результатів. Вправа на складання списку власних сильних сторін та досягнень. Виконання завдань на розвиток позитивної самооцінки через конструктивний самоаналіз і вправи на самопідтримку.

Тема 5. Темперамент та якості особистості.

Тест на визначення типу темпераменту (за методикою Ганса Айзенка або Я. Стреляу). Анкета для самоаналізу, вказуючи, які сильні та слабкі сторони, які сприяють чи заважають досягненню успіху. Аналіз, як темперамент впливає на мотивацію та витривалість під час виконання довгострокових і короткострокових завдань. Темперамент у контексті командної роботи.

Тема 6. Емоційний інтелект та його вплив на успіх

Тренування емоційної регуляції. Виконання технік емоційної регуляції (дихальні вправи, методика "стоп-пауза", техніка емоційної деконструкції). Проведення аналізу стресових ситуацій у навчанні та роботі, що можуть заважати успіху.

Тема 7. Невдачі як психологічний феномен

Проаналізуйте когнітивні та емоційні складові невдач. Неминучість зупинок при досягненні успіху та шляхи подолання.

Тема 8. Психологія подолання перешкод і невдач на шляху до успіху

Аналіз власного досвіду невдач та реакцію на них. Виконання вправ на позитивне переформулювання думок, які виникають після невдач, та робота з техніками когнітивного реструктурування. Розробка особистого плану подолання перешкод.

Тема 9. Негативний ефект успіху та невдач і їх корекція

Корекція та імунізація впливу успіху та невдач. Успіх та невдачі як механізми між діяльністю регуляції. Атрибуція результатів діяльності. Параметри причин атрибуції. Іntenція.

Тема 10. Психологія стресу та його вплив на досягнення успіху

Аналіз стратегій і методів для подолання стресових ситуацій, щоб не допустити впливу стресу на досягнення цілей. Інтерпретація кейсів на тему стресу.

Тема 11. Позитивне мислення та самонавіювання

Розробка вправ на створення позитивних афірмацій, які підтримують їх у досягненні цілей. Виконання вправи "переконання та установки": запис своїх обмежуючих переконань і формулювання нових, позитивних установок. Обговорення впливу позитивного мислення на досягнення успіху.

Тема 12. Лідерство та командна взаємодія

Рольова гра, де студенти випробовують себе у різних ролях команди: лідер, координатор, виконавець тощо. Обговорення в групах: що сприяє ефективній командній роботі, які риси лідера допомагають досягати цілей. Аналізують свій стиль лідерства та міжособистісної взаємодії.

Тема 13. Успіх у кар'єрі

Моделювання кар'єрних ситуацій. Розробка стратегії для "героя" з урахуванням його сильних сторін, особистісних якостей і зовнішніх обставин. Презентація своїх рішень та аргументів на тему, як впоратися з труднощами на кар'єрному шляху.

Тема 14. Створення індивідуального плану саморозвитку

Складання плану саморозвитку з короткостроковими і довгостроковими цілями, включаючи навички, які треба розвивати, та стратегії для цього. Виконання вправи "Колесо балансу" для оцінки різних сфер життя. Обговорення, як саморозвиток допомагає досягати успіху в різних життєвих сферах.

Тема 15. Комунікативна компетентність особистості

Аналіз власного стилю комунікації. Вивчення техніки активного слухання, яка є ключовою для ефективної комунікації. Симуляція переговорів для розвитку навички ефективного ведення переговорів і досягнення компромісу.

Теми лабораторних робіт

Лабораторні роботи в рамках дисципліни не передбачені.

Самостійна робота

Тема 1. Вступ в психологію досягнення успіху.

Проаналізуйте понятійний апарат психології досягнення успіху та роль позитивного і негативного мислення у досягненні успіху

Тема 2. Мотивація і досягнення успіху: теоретичні підходи та практичне застосування"

Оберіть для аналізу одну теорію мотивації. Порівняйте різні теорії мотивації та оцініть їх застосування в досягненні успіху в професійній діяльності. Проаналізувати практичні методи мотивації на робочому місці та у особистому житті.

Тема 3. Часовий менеджмент: методи і стратегії для досягнення успіху

Проведіть критичний аналіз методів управління часом (метод "Pomodoro", ABC-аналіз, 80/20) і оцініть їх ефективність для досягнення успіху в різних сферах діяльності. Визначте, як ці методи можна адаптувати для покращення продуктивності на роботі.

Тема 4. Самодисципліна як ключовий фактор успіху

Проаналізуйте роль самодисципліни в досягненні особистого та професійного успіху. Розгляньте різні стратегії розвитку самодисципліни і її застосування для досягнення конкретних цілей. Проаналізуйте власні сильні і слабкі сторони самодисципліни.

Тема 5. Психологічні бар'єри досягнення успіху і методи їх подолання

Проаналізуйте основні психологічні бар'єри, які можуть заважати досягненню успіху, такі як страх невдачі, низька самооцінка, сумніви в собі, прокрастинація. Запропонуйте конкретні стратегії та техніки для подолання цих бар'єрів, описавши приклади з реального життя або з наукових досліджень.

Тема 6. Емоційний інтелект як фактор досягнення успіху

Проаналізуйте вплив емоційного інтелекту на взаємодію в колективі, лідерські якості та ефективність управлінських рішень. Дослідіть зв'язок між емоційним інтелектом і успіхом на робочому місці, а також запропонуйте способи розвитку емоційного інтелекту для досягнення професійного успіху.

Тема 7. Роль комунікативних навичок у досягненні успіху

Проаналізувати, як комунікативні навички (активне слухання, невербальна комунікація, ефективне ведення переговорів) впливають на досягнення успіху у професійній діяльності та взаємодії з колегами і клієнтами.

Тема 8. Лідерські якості та їх вплив на кар'єрний успіх

Проаналізуйте основні лідерські якості, такі як комунікабельність, стратегічне мислення, здатність приймати рішення і вести за собою команду. Проаналізуйте, як ці якості сприяють досягненню успіху на професійному шляху, а також запропонуйте, як розвивати ці якості на різних етапах кар'єри.

Тема 9. Вплив зовнішнього середовища на досягнення успіху

Проаналізуйте фактори зовнішнього середовища (економічні умови, соціальні мережі, культурні особливості) та як вони впливають на досягнення успіху в різних сферах діяльності.

Тема 10. Інтуїція та її роль у прийнятті рішень

Проаналізуйте роль інтуїції в процесі прийняття рішень, особливо в умовах нестабільності та швидкозмінних ситуацій. Як людина може розвивати інтуїцію та використовувати її для досягнення успіху в професійній діяльності. Наведіть приклади з реального життя, де інтуїція відіграла ключову роль у прийнятті важливих рішень

Тема 11. Міжособистісні стосунки та їх вплив на успіх

Проаналізуйте як міжособистісні стосунки (довіра, підтримка, конфлікти) впливають на досягнення успіху в команді та на робочому місці.

Тема 12. Роль фідбеку у професійному розвитку та досягненні успіху

Проаналізуйте як отримання та надання конструктивного фідбеку сприяє розвитку професійних навичок та досягненню успіху в кар'єрі.

Тема 13. Вплив вольових якостей на досягнення успіху

Проаналізуйте роль вольових якостей (рішучість, наполегливість, самоконтроль) у досягненні успіху та опишіть методи розвитку цих якостей на прикладі відомих особистостей або історій успіху.

Тема 14. Емоційна інтелігенція та її роль у досягненні успіху

Проаналізуйте, як рівень емоційної інтелігенції може впливати на успішність у різних сферах життя. Розробіть особистий план розвитку емоційної інтелігенції для досягнення успіху.

Література та навчальні матеріали

Основна література

1. Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О., Темрук О. В. Загальна психологія: Практикум: навч. посіб. К.: Каравела, 2019. 280 с.
2. Дуткевич Т.В. Загальна психологія: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2019. 382 с.
3. Романовський О. Г. Педагогіка успіху: підручник / О. Г. Романовський, В. Є. Михайличенко, Л.М.Грень – Харків : НТУ «ХПІ», 2012. – 357 с.
4. Програма, методичні вказівки та контрольне завдання з курсу «Філософія досягнення успіху» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» зі спеціальності 8.18010018 «Адміністративний менеджмент» / Уклад. О. Г. Романовський, В. Є. Михайличенко. – Харків : НТУ «ХПІ», 2014. – 30с.

5. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. : рек. МОНУ / С. Д. Максименко. - 3-тє вид., перероб. та доп. – Київ : Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.
6. Закалик Г.М. Психологія розвитку та успіху особистості: навч. Посібник / Г.М. Закалик, Ю.М. Терлецька, Н.М. Шувар. – Львів, 2019. – 488с.
7. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/ М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с

Додаткова література

1. Адізес І. Гонитва за Розквітом. Максимізуйте успіх компанії за методологією Адізеса. Моноліт. 2018. 170 с.
2. Двек К. Налаштуйся на зміни: нова психологія успіху. Пер. з англ. Ю. Кузьменко. Київ: Наш формат, 2017. 288 с.
3. Донован А. Самомотивація. Пер. з англ. О. Тільної. Харків : Фабула, 2019. 256 с.
4. Мілютіна К.Л. Психологія успіху. Київ: Главник, 2008. – 144с.
5. Панов М. С. Соціально-психологічні ознаки соціальної адаптації особистості / М. С. Панов // Тиждень науки. – Запоріжжя, 2018. – С. 2416-2417.
6. Goleman D. Working with emotional intelligence. New York : Bantam Books, 2000. 400 p.
7. Tori Kearns. General Psychology: An Introduction. GALILEO, University System of Georgia. 2015. 559 p.

Система оцінювання

Критерії оцінювання успішності студента та розподіл балів

За кожною темою;
 Активна робота на занятті- 1
 Доповідь -1
 Самост.опрацюв. матер -2
 Поточне тестування - 16
 Залік - 20

Шкала оцінювання

Сума балів	Національна оцінка	ECTS
90–100	Відмінно	A
82–89	Добре	B
75–81	Добре	C
64–74	Задовільно	D
60–63	Задовільно	E
35–59	Незадовільно (потрібне додаткове вивчення)	FX
1–34	Незадовільно (потрібне повторне вивчення)	F

Норми академічної етики і політика курсу

Аспірант повинен дотримуватися «Кодексу етики академічних взаємовідносин та доброчесності НТУ «ХПІ»»: виявляти дисциплінованість, вихованість, доброзичливість, чесність, відповідальність. Конфліктні ситуації повинні відкрито обговорюватися в навчальних групах з викладачем, а при нерозв'язності конфлікту доводиться до співробітників відділу аспірантури.

Нормативно-правове забезпечення впровадження принципів академічної доброчесності НТУ «ХПІ» розміщено на сайті: <http://blogs.kpi.kharkov.ua/v2/nv/akademichna-dobrocheshnist/>

Силабус погоджено

Дата погодження, підпис

Завідувач кафедри
Ніна
ПІДБУЦЬКА

Дата погодження, підпис

Гарант ОП