

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Педагогічний факультет

Кафедра педагогіки та освітнього менеджменту імені Богдана Ступарика

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОГО УСПІХУ»

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)
Освітня програма «Освітні, педагогічні науки»
Спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки
Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри педагогіки та
освітнього менеджменту імені Богдана Ступарика
Протокол № 07 від 10 грудня 2024 р.

м. Івано-Франківськ – 2024

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Психологія професійного успіху
Викладач (-і)	Деренюк Мар'яна Петрівна, доктор філософії
Контактний телефон викладача	0978096626
Е-mail викладача	mariana.dereniuk@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредитів ЄКТС, 90 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/
Консультації	Очно/дистанційно (вівторок 14:00-16:00)
2. Анотація до навчальної дисципліни	
<p>Курс «Психологія професійного успіху» спрямований на розвиток у здобувачів вищої освіти психологічних знань, навичок і компетентностей, необхідних для досягнення успіху в професійній діяльності. Курс охоплює вивчення психологічних чинників, що впливають на професійну ефективність, самореалізацію, мотивацію, лідерські якості та міжособистісні відносини. Особливу увагу приділено питанням саморегуляції, управління емоціями, стресостійкості та формуванню адаптивних стратегій поведінки у складних професійних ситуаціях.</p>	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	
<p>Мета: формування у здобувачів вищої освіти системи знань і навичок, необхідних для досягнення професійного успіху, розвитку особистого потенціалу, ефективної міжособистісної взаємодії та побудови кар'єри.</p> <p>Цілі: ознайомити здобувачів вищої освіти із психологічними основами професійного успіху; сприяти формуванню навичок самопізнання, саморозвитку та рефлексії; розвинути вміння управляти емоційними станами, запобігати стресу та вигорянню; навчити принципам та методам ефективного управління часом; сформувати навички конструктивного вирішення конфліктів у професійному середовищі; сприяти розвитку лідерських якостей, впевненості у собі та комунікативної компетентності; ознайомити студентів із принципами формування кар'єрної стратегії та професійного планування; вивчити чинники, що впливають на мотивацію та задоволення від професійної діяльності; розкрити особливості побудови ефективної командної взаємодії; розвивати критичне мислення, адаптивність та креативність у вирішенні професійних завдань.</p>	
4. Програмні компетентності та результати навчання	
<p>Інтегральна компетентність – здатність розв'язувати проблеми, задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері освітніх, педагогічних наук.</p> <p>Результатом вивчення дисципліни має бути сформованість таких компетентностей:</p> <p>Загальні компетентності (ЗК): ЗК 2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК 3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК 5. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. ЗК 7. Здатність до міжособистісної взаємодії.</p> <p>Спеціальні (фахові) компетентності (СК): СК 1. Здатність проектувати і досліджувати освітні системи. СК 2. Здатність застосовувати та розробляти нові підходи до вирішення задач дослідницького та/або інноваційного характеру в сфері освіти й педагогіки. СК 5. Здатність розробляти і реалізовувати нові освітні інструменти, проекти та інтегрувати їх в освітнє середовище закладу освіти. СК 6. Здатність управляти стратегічним розвитком команди в педагогічній, науково-педагогічній та науковій діяльності. СК 8. Здатність інтегрувати знання у сфері освіти/педагогіки та розв'язувати складні задачі у мультидисциплінарних та міждисциплінарних контекстах.</p>	

Програмні результати навчання:

РН 2. Використовувати сучасні цифрові технології і ресурси у професійній, інноваційній та дослідницькій діяльності.

РН 3. Формувати педагогічно доцільну партнерську міжособистісну взаємодію, здійснювати ділову комунікацію, зрозуміло і недвозначно доносити власні міркування, висновки та аргументацію з питань освіти і педагогіки до фахівців і широкого загалу, вести проблемно-тематичну дискусію.

РН 4. Вільно спілкуватися державною та іноземною мовами усно і письмово для обговорення результатів освітньої, професійної діяльності, презентації наукових досліджень та інноваційних проєктів.

РН 7. Створювати відкрите освітньо-наукове середовище, сприятливе для здобувачів освіти та спрямоване на забезпечення результатів навчання.

РН 9. Здійснювати пошук необхідної інформації з освітніх/педагогічних наук у друкованих, електронних та інших джерелах, аналізувати, систематизувати її, оцінюючи достовірність та релевантність.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12
семінарські заняття / практичні / лабораторні	18
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни

Семестр	Спеціальність	Курс	Нормативний / вибірковий
3	011 Освітні, педагогічні науки	2	Вибірковий

Тематика навчальної дисципліни

Тема	Кількість годин		
	лекції	заняття	сам. робота
Тема 1. Загальні основи психології професійного успіху. Предмет та функції психології розвитку та успіху особистості як наукової дисципліни. Понятійний апарат та методи дослідження психології розвитку та успіху особистості. Періоди розвитку людини. Категорія віку у психології розвитку особистості.	2		4
Тема 2. Успішність особистості як психологічний феномен. Успішність особистості: психологічний контекст. Феномен успішності в психології. Індивідуальні якості особистості, здатної до успіху. Шляхи досягнення особистісного зростання.	2		4
Тема 3. Психологія успіху та невдач. Поняття “успіху”. Загальні уявлення про успіх та невдачі. Чинники, які перешкоджають успіху особистості. Успішність особистості як психологічний феномен. Індивідуальні якості успішної особистості. Шляхи досягнення успіху дітьми. Досягнення успіху в зрілому та похилому віці.	2		4

<p>Тема 4. Психологічна установка, мотивація та лідерство як чинники формування успіху. Мотивація досягнення успіху як фактор розвитку особистості. Психологічна установка на успіх. Самооцінка і психологічна установка – похідні професійної активності. Психологічний захист особистості та невдача. Лідерство – важливий фактор успіху.</p>	2		4
<p>Тема 5. Психологія успіху в житті та діяльності. Проблема успіху в житті. Закон успіху в діяльності та бізнесі. Успіх у кар'єрі. Фактори успіху та розвитку кар'єри. Психологічні аспекти досягнення успіху діловими людьми.</p>	2		4
<p>Тема 6. Тренінги розвитку орієнтації на досягнення успіху. Види тренінгів для розвитку орієнтації на досягнення життєвого успіху особистості Тренінг розвитку особистісної зрілості. Тренінги цілепокладання. Коучинг як форма роботи по досягнення життєвого успіху особистості. Визначення поняття коучинг. Історія розвитку коучингу на заході. Досвід коучингу у вітчизняних країнах. Види коучингу. Зміст коучингової діяльності та вимоги до тренера.</p>	2		4
<p>Тема 1. Самопізнання як основа професійного успіху. Методи визначення особистих цінностей та життєвих пріоритетів. Самооцінка: її вплив на професійне зростання. Використання психологічних тестів для самопізнання. Аналіз сильних та слабких сторін особистості. Рефлексія як інструмент професійного саморозвитку.</p>		2	4
<p>Тема 2. Мотивація та цілі в професійній діяльності. Методи постановки SMART-цілей. Внутрішня і зовнішня мотивація: як її підтримувати. Планування досягнення цілей: короткострокові та довгострокові перспективи. Перешкоди на шляху до цілей і способи їх подолання. Практика створення мотиваційної карти.</p>		2	4
<p>Тема 3. Емоційний інтелект та його вплив на професійний успіх. Визначення емоційного інтелекту (EI) та його компонентів. Методи управління власними емоціями. Практика емпатії в міжособистісних відносинах. Розпізнавання емоцій у професійній комунікації.</p>		2	4

Застосування емоційного інтелекту у вирішенні конфліктів.			
Тема 4. Тайм-менеджмент у професійній діяльності. Принципи розподілу часу: матриця Ейзенхауера. Практика створення розкладу та визначення пріоритетів. Аналіз «поглиначів часу» та способи їх мінімізації. Методи підвищення продуктивності (Pomodoro, GTD). Баланс роботи та відпочинку: запобігання вигоранню.		2	4
Тема 5. Стресостійкість та боротьба з професійним вигоранням. Джерела стресу в професійній діяльності. Техніки релаксації та управління стресом. Фактори, що впливають на професійне вигорання. Методи профілактики емоційного виснаження. Розробка індивідуального плану підтримки стресостійкості.		2	4
Тема 6. Комунікативні навички у професійній сфері. Техніки активного слухання. Невербальна комунікація та її значення. Побудова ефективних ділових переговорів. Робота із запереченнями та складними співрозмовниками. Зворотний зв'язок: конструктивність та ефективність.		2	4
Тема 7. Лідерство та командна робота. Основні стилі лідерства та їх переваги. Ролі в команді за Белбіном: аналіз командної динаміки. Методи мотивації команди. Управління конфліктами в колективі. Розробка командних стратегій для досягнення цілей.		2	4
Тема 8. Конфлікти у професійному середовищі: причини та вирішення. Типи конфліктів і їхні наслідки. Методи діагностики конфліктної ситуації. Конструктивні підходи до вирішення конфліктів. Роль медіації у розв'язанні суперечок. Практика вирішення кейсів реальних конфліктів.		2	4
Тема 9. Професійна кар'єра: стратегія розвитку. Аналіз етапів кар'єрного зростання. Розробка індивідуального кар'єрного плану. Нетворкінг як інструмент професійного успіху. Навички самопрезентації та ведення переговорів. Використання цифрових платформ для побудови кар'єри.		2	4
ЗАГ:	12	18	60

6. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни

100 бальна система: 60 балів протягом семестру на практичних заняттях, 25 балів за тестування на платформі <https://d-learn.pnu.edu.ua/> та 15 балів за творчі завдання.

Система оцінювання курсу відбувається згідно з критеріями оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти, що регламентовані в університеті.

Шкали оцінювання		
університетська	національна	шкала ЄКТС
90-100	зараховано	A
80-89		B
70-79		C
60-69		D
50-59		E
26-49	не зараховано	FX
1-25		F

«відмінно» – студент демонструє повні і глибокі знання навчального матеріалу, достовірний рівень розвитку умінь та навичок, правильне й обґрунтоване формулювання практичних висновків, наводить повний обґрунтований розв’язок прикладів та задач, аналізує причинно-наслідкові зв’язки; вільно володіє науковими термінами;

«добре» – студент демонструє повні знання навчального матеріалу, але допускає незначні пропуски фактичного матеріалу, вміє застосувати його до розв’язання конкретних прикладів та задач, у деяких випадках нечітко формулює загалом правильні відповіді, допускає окремі несуттєві помилки та неточності розв’язках;

«задовільно» – студент володіє більшою частиною фактичного матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє правильно застосувати набуті знання до розв’язання конкретних прикладів та задач, нечітко, а інколи й невірно формулює основні твердження та причинно-наслідкові зв’язки;

«незадовільно» – студент не володіє достатнім рівнем необхідних знань, умінь, навичок, науковими термінами.

Вимоги до письмових робіт

Письмові роботи пропонуються у формі тестових завдань, розміщених у системі d-learn та творчих завдань.

Творче завдання є видом позааудиторної роботи студентів навчально-дослідного чи проектно-конструкторського характеру, що виконується на основі самостійного вивчення частини програмового

	<p>матеріалу або його систематизації та узагальнення, для практичного застосування і завершується представленням результатів на занятті. Зміст, структура, порядок подання та представлення творчих завдань розміщуються на платформі дистанційного навчання та доводяться до відома студентів перед початком його виконання.</p> <p>Поточний контроль 60 балів (усне та письмове оцінювання). Тестування 25 балів.</p> <p>Творчі завдання 15 балів.</p> <p>Всього 100 балів.</p>
Практичні заняття	<p>Практичне заняття проводиться з метою формування у студентів умінь і навичок з предмету, вирішення сформульованих завдань, їх перевірка та оцінювання. За метою і структурою практичні заняття є ланцюжком, який пов'язує теоретичне навчання і навчальну практику з дисципліни, а також передбачає попередній контроль знань студентів. Оцінка за практичне заняття враховується при виставленні підсумкової оцінки з дисципліни.</p> <p>Під час практичних занять студенти усно доповідають на обрані питання, дають відповіді на додаткові питання викладача, доповнюють один одного за різними питаннями практичного заняття, приймають участь в обговоренні практичних питань, вирішують ситуаційні вправи, проходять тестування, використовують сучасні інтерактивні методи отримання знань. Така форма надає студенту можливість отримати максимум 60 балів протягом семестру.</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	Здобувач допускається до підсумкового контролю, якщо виконав більше 60% завдань курсу, відпрацював всі заняття і за результатами оцінювання (бали за практичні заняття і самостійну роботу) набрав не менше 25 балів.
Підсумковий контроль	Залікова (підсумкова) оцінка (макс. 100 балів) виставляється у результаті сумування отриманих балів на практичних заняттях та за усі види виконаних робіт.

7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи: Планується виконання здобувачами освіти обов'язкової письмової роботи, про яку йшлося у попередньому розділі. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у визначені керівником терміни, загалом, не пізніше дня проведення останнього семінарського заняття. Під час роботи над індивідуальним завданням не допустимо порушення академічної доброчесності.

Академічна доброчесність: Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та науково-педагогічних працівників університету. Ознайомитися з «Положенням про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (Редакція 2)» можна за покликанням: <https://efund.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/172/2024/02/34-05-polozhennia-pro-zapobihannia-a-kademichnomu-plahiatu.pdf>.

Відвідування занять: Якщо здобувач пропустив практичне заняття, необхідно виконати всі практичні завдання, передбачені даним заняттям, пройти тестування та отримати відповідну оцінку. Лекційні заняття не відпрацьовуються, але знання лекційного матеріалу обов'язкове. Здобувач вищої освіти, який не набрав 25 балів (сума балів за практичні заняття і самостійну роботу) до залікової роботи не допускається. У такому випадку до початку сесії здобувач може отримати допуск, відпрацювавши всі заняття і виконавши всі передбачувані види робіт, зокрема, виконання самостійної роботи, тестування у системі дистанційного навчання (<https://d-learn.pnu.edu.ua>). Студент, який не набрав мінімум 50 балів за курс, має право перездати залік на талоні №2, №3 відповідно до «Положення про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін (кредитів ECTS) в умовах ECTS (Редакція 4)» <https://efund.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/172/2023/09/polozhennia-pro-povtorne-vyvchenniadystysyplin-kredytiv-ects-v-umovakh-ects.pdf>

Лекції, тестові завдання, завдання для самостійної роботи, а також додаткові ресурси для засвоєння змісту курсу є доступними на сайті дистанційного навчання. Консультації щодо виконання самостійної роботи можна отримати щовівторка в аудиторії 510 (вул. Бандери, 1) або в режимі онлайн, за допомогою e-mail, viber, telegram, zoom.

Студент, який навчається за **індивідуальним графіком**, має опрацювати самостійно весь матеріал і виконати всі види контролю відповідно до «Положення про порядок навчання здобувачів вищої освіти за індивідуальним графіком у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» https://efund.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/172/2023/05/02-07.44_2022-polozhennia-pro-poriad-ok-navchannia-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity-za-individualnym-hrafiikom-u-prykarpatskomu-natsionalnomu-universyteti-imeni-vasylii-stefanyka.pdf

Неформальна освіта: Здобувачі вищої освіти мають право на перезарахування результатів навчання набутих у неформальній освіті згідно відповідного Положення Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника»: https://efund.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/172/2023/05/02-07.33_2022-polozhennia-pro-vyznannia-rezultativ-navchannia-zdobutykh-shliakhom-neformalnoi-osvity-v-prykarpatskomu-natsionalnomu-universyteti-imeni-vasylii-stefanyka.pdf

Також здобувачі вищої освіти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опанувати матеріал для перезарахування результатів навчання.

8. Рекомендована література

Основна

1. Боровинська І. До психологічного розуміння понять успіх, успішність, життєвий успіх, життєва успішність. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. № 3 (2). С. 142-148.
2. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. для студ. вищ. навч. закл./3-тє вид. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
3. Вінков В. Уявлення про життєвий успіх: стан розробленості проблематики в соціальній психології. *Проблеми політичної психології*. 2015. № 2. С. 221-231.
4. Гуляс І. Життєвий успіх як соціально–психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 41. С.69-78.
5. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. навч.посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 388 с.
6. Закалик М. Психологія розвитку та успіху особистості / Г.М. Закалик та ін., Львів: Видавництво Львівська політехніка, 2019.488 с.
7. Ільїна Ю. Психологія успіху: онтологія проблематики. *Актуальні проблеми психології*. 2008. № 8. С.45-56.
8. Кондратюк С. Впевненість у собі як один з аспектів життєвого успіху студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. № 2 (1). С. 76-80.
9. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: Навч. посіб. 3-тє вид., випр. Київ: Вища шк., 2004. 487 с.
10. Прокопів Л., Єгорова І., Деренюк М., Досин В. Формування емоційного інтелекту в майбутні фахівців різних галузей: диференційований підхід. *Молодь і ринок*. 2023. № 3 (211). С. 129-133.

11. Прядко Н. Мотивація досягнення як детермінанта успіху в професійній діяльності особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2015. № 127. С. 177-180.
12. Ткачук І. Теоретичні засади дослідження проблеми успіху особистості в діяльності. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2011. № 1 (15). С. 139-147.
13. Фурман О. Успішність, успіх і Я-концепція особистості. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 191-198.

Допоміжна

1. Галузьяк В. Очікування успіху як мотиваційний чинник педагогічного спілкування. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. 2016. № 47. С. 179-186.
2. Грабчак О. Планування робочого часу як вагомий фактор професійного успіху. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету України*. 2013. № 1. С. 69-72.
3. Грень Л. Розвиток мотиваційної сфери студентів як основа досягнення успіху в майбутній професійній діяльності. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2010. № 28 (29). С. 209-214.
4. Гуменюк Г. Ресурсність учених у проблематиці психології професійного здоров'я. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*. 2020. С. 42-45.
5. Докучина Т. Мотивація навчання як запорука стимулювання учнів до досягнення успіху. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2011. № 8. С. 32-37.
6. Жигайло Н. Психологічні особливості досягнення успіху в бізнесі та кар'єрі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. № 1. С. 88-97.
7. Кондратюк С. Позитивне мислення як передумова досягнення успіху в навчальній діяльності. *Проблеми гуманітарних наук*. 2014. № 33. С. 71-82.
8. Нікітіна О. Передумови розробки тренінгової програми психологія фінансового успіху для осіб раннього дорослого віку. *Актуальні проблеми психології*. 2015. № 7 (38). С. 340-350.
9. Овсяннікова В. Особливості професійної кар'єри особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 1. С. 91-104.
10. Психологія емпатії: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.

Викладач:

доктор філософії,
асистент кафедри педагогіки та
освітнього менеджменту ім. Б. Ступарика

Мар'яна ДЕРЕНЮК