МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету права, публічного управління та національної безпеки
Віталій ДАНКЕВИЧ
31 серпня 2026

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Психологія успіху»

Рівень вищої освіти: *Другий (магістерський)*

Галузь знань: *С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини*
Спеціальність: С4 Психологія
Освітня програма: Практична психологія

Житомир - 2026

Розробник: Журавльова Лариса Петрівна, доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології.

.

Інформація про викладача

Викладач (-і)	Лариса Петрівна Журавльова
Профайл викладача	ORCID: https://orcid.org/0000-0003-4020-7279 Google Scholar: https://scholar.google.com.ua/citations?user=uR6ZkgsAAAAJ&hl=uk Сторінка викладача: https://polissiauniver.edu.ua/журавльова-лариса-петрівна/
Контактна інформація	Тел.: +38 (067) 289 35 42; e-mail: lpz2008@ukr.net; lpz150858@gmail.com
Сторінка курсу в Moodle	http://beta.znau.edu.ua:3398/my/courses.php
Консультації	Очні консультації: щопонеділка з 14:00 до 16:00. Онлайн-консультації через Zoom / Viber: щосереди з 14:00 до 16:00.

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія успіху»
затверджена на засіданні кафедри психології.
Протокол від «25» серпня 2026 р. № 2
Завідувач кафедри _____ (Алла ЛИТВИНЧУК)
Погоджено із гарантом освітньої програми «Практична психологія»
_____ (Лариса ЖУРАВЛЬОВА)
Схвалено навчально-методичною комісією факультету права, публічного управління та національної безпеки.
Протокол від «31» серпня 2026 р. № 1.
Голова НМК _____ (Леся ВАСИЛЕНКО)

1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма</td><td>заочна форма</td></tr>
<tr><td rowspan="13">Модуль 1:
Загальна кількість кредитів – 6

годин - 180

змістових модулів – 3

Модуль 2:
курсова робота – 30 год</td><td>Галузь знань
С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»</td><td colspan="2">Обов’язкова</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Спеціальність
С4 «Психологія»</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>2-й</td><td>2-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="8">Рівень вищої освіти:
Другий (магістерський)</td><td>24 год.</td><td>8 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні</td></tr>
<tr><td>48 год.</td><td>10 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>108 год.</td><td>162 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма підсумкового контролю:</td></tr>
<tr><td colspan="2">екзамен</td></tr>
</table>

Індивідуальне завдання: курсова робота - 30 год. (1 кредит ЄКТС).
Форма підсумкового контролю: екзамен; курсова робота - окремий вид контролю.
Обсяг ОК 8 «Психологія успіху» за ОПП - 7 кредитів ЄКТС, з них навчальна дисципліна - 6 кредитів ЄКТС (180 год.), курсова робота - 1 кредит ЄКТС (30 год.). Разом - 210 год.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: формування у здобувачів системного розуміння психологічних закономірностей життєвого та професійного успіху, здатності рефлексувати власні уміння і здібності, прогнозувати розвиток особистості, застосовувати психологічні знання у практичних ситуаціях, адаптуватися до умов воєнного стану, невизначеності та кризових ситуацій, а також визначати траєкторію професійного саморозвитку психолога.

Завдання:

– ознайомити з провідними науковими та прикладними підходами до розуміння успіху, успішності, життєвого і професійного успіху;

– розвивати креативність та вміння виявляти, ставити і вирішувати проблеми, пов'язані з досягненням життєвого та професійного успіху;

– сформувати вміння аналізувати ресурси, ризики та умови успішності, робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, групи та професійної траєкторії;

– формувати здатність до психологічного супроводу розвитку особистості та соціальної групи із застосуванням науково обґрунтованих підходів;

– розвивати рефлексивність, адаптивність до умов воєнного стану, ситуації невизначеності та кризових ситуацій;

– формувати навички аргументованого представлення результатів досліджень, підготовки наукових повідомлень, презентацій та курсової роботи;

– розвивати здатність оцінювати власні професійні здобутки, межі компетентності та перспективи професійного і наукового саморозвитку.

Передумови для вивчення дисципліни: базові знання, сформовані компетентності та отримані програмні результати за дисциплінами Актуальні проблеми сучасної психології, Основи соціально-психологічної реабілітації, Психологія Team Building.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів таких **компетентностей:**

а) інтегральної: здатність розв'язувати складні завдання і проблеми у галузі психології, що передбачає необхідність вирішувати проблематику психологічного характеру у невизначених та мінливих умовах, здійснювати дослідницьку діяльність (зокрема інноваційну), генерувати нові ідеї та приймати обґрунтовані рішення.

б) загальних (ЗК): ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність), ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

в) спеціальних (СК):

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

– СК12. Здатність здійснювати психологічний супровід розвитку особистості та соціальної групи.

– СК14. Здатність рефлексувати уміння і здібності, які дозволяють адаптуватися до умов воєнного стану, ситуації невизначеності та досягати життєвого успіху.

Програмні результати навчання (ПРН):

- ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.
- ПР7. Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.
- ПР10. Узагальнювати результати власних наукових досліджень у формі наукових звітів різних форм (тез, статей, доповідей, презентацій).
- ПР11. Оцінювати здобутки та визначати й аргументувати перспективи власної наукової роботи.
-ПР14. Визначати межі власної професійної компетентності та траєкторію професійного саморозвитку.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен

знати:

- основні наукові підходи до понять «успіх», «успішність», «життєвий успіх» та «професійний успіх»;
- психологічні критерії, умови, ресурси та бар'єри досягнення успіху;
- психологічні закономірності адаптації до умов воєнного стану, невизначеності та кризових ситуацій у контексті життєвої успішності;
- закономірності успішної міжособистісної взаємодії, комунікації, командної роботи та конструктивного розв'язання конфліктів;
- психологічні механізми цілепокладання, мотивації, саморегуляції, впевненості, рефлексії та особистої ефективності;
- принципи психологічного прогнозування розвитку особистості та побудови траєкторії професійного саморозвитку;
- вимоги до представлення, узагальнення та обговорення результатів психологічного дослідження.

уміти:

- аналізувати теоретичні та прикладні підходи психології успіху;
- виявляти психологічні проблеми, ресурси і ризики, пов'язані з досягненням життєвого та професійного успіху;
- робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості та групи в контексті досягнення успіху;
- розробляти рекомендації, індивідуальні та групові вправи для психологічного супроводу розвитку особистості та соціальної групи;
- застосовувати техніки активного слухання, асертивної комунікації, цілепокладання та психоемоційної саморегуляції;
- адаптувати стратегії досягнення успіху до умов воєнного стану, невизначеності та кризових ситуацій;
- доступно й аргументовано представляти результати власної роботи у письмовій та усній формах;
- узагальнювати результати дослідження у формі доповіді, презентації, тез або курсової роботи;
- оцінювати власні здобутки, визначати межі професійної компетентності та траєкторію професійного саморозвитку.

Під час вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти зможуть отримати додатково такі soft skills:

– критичне й системне мислення;
– саморефлексія та самоменеджмент;
– емоційний інтелект і емпатійне слухання;
– асертивність і комунікативна компетентність;
– командна взаємодія та лідерство;
– адаптивність і толерантність до невизначеності;
– креативність та навички цілепокладання.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основи психології успіху

Тема 1. Категорія успіху як предмет наукового дослідження

1. Життєві сфери досягнення успіху.
2. Характеристики успішних та відомих людей
3. Підходи до визначення поняття «успіх»
4. Умови досягнення життєвого успіху

Тема 2. Умови досягнення життєвого успіху

1. Цілепокладання
2. Позитивне світосприймання та мислення
3. Об'єктивність (самопізнання та рефлексія),впевненість у собі
4. Толерантність до невизначеності, сміливість та ризик
5. Любов до людей
6. Творчість
7. Адаптивність в умовах воєнного стану і кризових ситуацій (сміливість, ризик і творчість).
8. Психологічний прогноз ресурсів, ризиків і перспектив досягнення життєвого успіху.

Змістовий модуль 2. Психологія успішної взаємодії

Тема 3. Успіх у міжособистісній взаємодії

1. Соціальні ролі та соціальна перцепція.
2. Стратегії й тактики міжособистісної взаємодії.

Тема 4. Комунікація: діалог, конфлікт, результат

1. Діалог як форма взаємодії. Стратегії успішної комунікації.
2. Конфлікт у комунікації: профілактика та конструктивне розв'язання.

Тема 5. Конфліктна взаємодія

1. Витоки та чинники конфлікту
2. Психологічні ознаки та динаміка конфліктної взаємодії.
3. Типологія конфліктів

Тема 6. Техніки активного слухання

1. Рівні та техніки активного слухання.
2. Ігнорування
3. Випитування
4. Мовчазне слухання
5. Ехо
6. Уточнення, прояснення
7. Переказ
8. Розвиток думок співрозмовника.
9. Дії, які пов'язані із вираженням власних емоцій
10. Дії, які пов'язані з відображенням емоцій партнера

Тема 7. Психологія командотворення

1. Психологія лідерства та групової динаміки.
2. Умови ефективної командної взаємодії.

Тема 8. Метанавички soft skills

1. Емпатія, асертивність, толерантність, емоційний інтелект.
2. Рефлексивні й комунікативні метанавички психолога.

Змістовий модуль 3. Психологія успішної особистості

Тема 9. Психологія цілепокладання

1. Вибір та постановка мети
2. Правильність постановки мети
3. Творчість та креативність в процесі досягнення мети
4. Актуалізація позитивного світосприймання

Тема 10. Смислова сфера успішної особистості

1. Потребова сфера особистості
2. Система цінностей успішної людини
2. Успіх, самореалізація та професійна ідентичність.

Тема 11. Технології підвищення особистої ефективності

1. Бар'єри досягнення успіху
2. Навички високоефективних людей
3. Особиста ефективність в тайм-менеджменті
4. Техніки підвищення особистої ефективності
5. Технології емоційно-вольової саморегуляції
6. Копінг-стратегії, психологічна стійкість та адаптація до умов воєнного стану і кризових ситуацій.

Модуль 2. Курсова робота

- Вибір та обґрунтування теми курсової роботи з проблем психології успіху.
- Опрацювання наукових джерел, формулювання мети, завдань і логіки теоретичного/емпіричного аналізу.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва теми	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	Усього	у тому числі			Усього	у тому числі		
		лекції	практ.	сам.р.		лекції	практ.	сам.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Змістовий модуль 1. Основи психології успіху								
Тема 1. Категорія успіху як предмет наукового дослідження	14	2	4	8	16	2	2	12
Тема 2. Умови досягнення життєвого успіху	18	2	4	12	18	2	0	16
Разом за змістовим модулем 1	32	4	8	20	34	4	2	28
Змістовий модуль 2. Психологія успішної взаємодії								

Назва теми	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	Усього	у тому числі			Усього	у тому числі		
		лекції	практ.	сам.р.		лекції	практ.	сам.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тема 3. Успіх у міжособистісній взаємодії	14	2	4	8	16	0	2	14
Тема 4. Комунікація: діалог, конфлікт, результат	14	2	4	8	14	0	0	14
Тема 5. Конфліктна взаємодія	22	2	6	14	20	2	0	18
Тема 6. Техніки активного слухання	18	2	4	12	18	0	2	16
Тема 7. Психологія командотворення	14	2	4	8	14	0	0	14
Тема 8. Метанавички soft skills	14	2	4	8	16	0	2	14
Разом за змістовим модулем 2	96	12	26	58	98	2	6	90
Змістовий модуль 3. Психологія успішної особистості								
Тема 9. Психологія цілепокладання	14	2	4	8	14	0	0	14
Тема 10. Смислова сфера успішної особистості	14	2	4	8	14	0	0	14
Тема 11. Технології підвищення особистої ефективності	24	4	6	14	20	2	2	16
Разом за змістовим модулем 3	52	8	14	30	48	2	2	44
Разом за модулем 1	**180**	**24**	**48**	**108**	**180**	**8**	**10**	**162**
Модуль 2. Курсова робота								
Курсова робота	30	-	-	-	30	-	-	-
Разом за модулем 2	30	-	-	-	30	-	-	-
Усього годин	**210**	**24**	**48**	**108**	**210**	**8**	**10**	**162**

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1.	Тема 1. Категорія успіху як предмет наукового дослідження	4	1
2.	Тема 2. Умови досягнення життєвого успіху	4	1
3.	Тема 3. Успіх в міжособистісній взаємодії.	4	1

4.	Тема 4. Комунікація: діалог, конфлікт, результат.	4	-
5.	Тема 5. Конфліктна взаємодія.	6	1
6.	Тема 6. Техніки активного слухання	4	1
7.	Тема 7. Психологія командотворення	4	-
8	Тема 12. Метанавички soft skills	4	1
9.	Тема 13. Психологія цілепокладання	4	1
10.	Тема14. Смислова сфера успішної особистості	4	1
11.	Тема 16. Технології підвищення особистої ефективності	6	2
	Усього годин	48	10

6. Самостійна робота

Назва теми та види завдань	Кількість годин	
	Денна форма, год.	Заочна форма, год.
Змістовий модуль 1. Основи психології успіху		
Тема 1. Категорія успіху як предмет наукового дослідження *Питання для опрацювання:* 1) життєві сфери досягнення успіху; 2) психологічні характеристики успішних і відомих людей; 3) основні підходи до визначення поняття «успіх»; 4) критерії та показники життєвого і професійного успіху. Вид роботи: *аналітична доповідь* (2-3 стор.) з порівняльною таблицею щонайменше 3 наукових підходів до розуміння успіху та коротким висновком про спільні й відмінні критерії.	8	12
Тема 2. Умови досягнення життєвого успіху *Питання для опрацювання:* 1) цілепокладання; 2) позитивне світосприймання і мислення; 3) самопізнання, рефлексія та впевненість у собі; 4) толерантність до невизначеності, сміливість і ризик; 5) любов до людей і творчість; 6) адаптивність в умовах воєнного стану та кризових ситуацій; 7) психологічний прогноз ресурсів, ризиків і перспектив досягнення успіху. Вид роботи: *рефлексивно-аналітичне есе* «Моя модель життєвого успіху» (3-4 стор.) з індивідуальною картою ресурсів, ризиків, бар'єрів та конкретним психологічним прогнозом на найближчу життєву або професійну ціль.	12	16
Змістовий модуль 2. Психологія успішної взаємодії		
Тема 3. Успіх у міжособистісній взаємодії	8	14

Питання для опрацювання: 1) соціальні ролі та їх вплив на взаємодію; 2) соціальна перцепція і типові помилки сприймання партнера; 3) стратегії та тактики міжособистісної взаємодії; 4) критерії психологічно успішної взаємодії. Вид роботи: *письмовий кейс-аналіз* конкретної ситуації міжособистісної взаємодії з визначенням ролей, стратегії сторін, помилок соціальної перцепції та пропозицією альтернативної поведінки.		
Тема 4. Комунікація: діалог, конфлікт, результат *Питання для опрацювання:* 1) діалог як форма взаємодії; 2) умови та стратегії успішної комунікації; 3) бар'єри комунікації; 4) конфлікт у комунікації; 5) профілактика та конструктивне розв'язання комунікативних конфліктів. Вид роботи: *мультимедійна презентація* з короткою доповіддю «Алгоритм успішної комунікації у складній ситуації» (8-10 слайдів) та прикладом діалогу з аналізом помилок і способів їх виправлення.	8	14
Тема 5. Конфліктна взаємодія *Питання для опрацювання:* 1) витоки та об'єктивні й суб'єктивні чинники конфлікту; 2) психологічні ознаки та динаміка конфліктної взаємодії; 3) особистісні детермінанти конфліктної поведінки; 4) типологія конфліктів; 5) конструктивні та деструктивні патерни; 6) вибір стратегії реагування залежно від типу конфлікту. Вид роботи: *розгорнутий кейс-звіт* за реальною або модельованою конфліктною ситуацією: визначити тип конфлікту, його причини, стадії, позиції й потреби сторін, ризики ескалації та запропонувати обґрунтовану стратегію конструктивного розв'язання.		
Тема 6. Техніки активного слухання *Питання для опрацювання:* 1) рівні активного слухання; 2) ігнорування та випитування; 3) мовчазне слухання; 4) ехо; 5) уточнення і прояснення; 6) переказ; 7) розвиток думок співрозмовника; 8) вираження власних емоцій; 9) відображення емоцій партнера. Вид роботи: *практична вправа:* працюємо в парах: по черзі розповідаємо сюжет на задану тему. Завдання: слухати співбесідника, проявляючи адекватні методи активного слухання; зробити аналіз діалогу та самоаналіз ефективності кожної використаної техніки.		

Тема 7. Психологія командотворення *Питання для опрацювання*: 1) психологічні особливості малої групи; 2) групова динаміка; 3) лідерство та стилі лідерської поведінки; 4) командні ролі; 5) чинники згуртованості; 6) умови ефективної командної взаємодії. Вид роботи: *аналітична доповідь* «Психологічний портрет ефективної команди» з аналізом конкретної команди або організації, визначенням лідерства, командних ролей, сильних і слабких сторін та пропозицією однієї вправи на командотворення.		
Тема 8. Метанавички soft skills *Питання для опрацювання:* 1) емпатія; 2) асертивність; 3) толерантність; 4) емоційний інтелект; 5) рефлексивні метанавички психолога; 6) комунікативні метанавички; 7) значення soft skills для професійної успішності психолога. Вид роботи: *самодіагностичний звіт та індивідуальний план розвитку*. Оцінити власні soft skills за обраними методиками або структурованою самооцінкою, визначити 2 пріоритетні навички і скласти план їх розвитку на 4 тижні з конкретними діями та критеріями прогресу.		
Змістовий модуль 3. Психологія успішної особистості		
Тема 9. Психологія цілепокладання *Питання для опрацювання: 1*) вибір і постановка мети; 2) критерії правильно сформульованої мети; 3) декомпозиція довгострокової мети; 4) творчість і креативність у процесі досягнення мети; 5) позитивне світосприймання; 6) моніторинг прогресу та корекція плану. Вид роботи: *індивідуальний проєкт* «Дерево цілей». Обрати одну особисту або професійну мету на 6-12 місяців, декомпозувати її на етапи, визначити ресурси, ризики, строки, критерії досягнення та систему щомісячного моніторингу.	8	14
Тема 10. Смислова сфера успішної особистості *Питання для опрацювання*: 1) потребова сфера особистості; 2) система цінностей успішної людини; 3) життєві смисли; 4) співвідношення успіху і самореалізації; 5) професійна ідентичність; 6) можливі суперечності між зовнішніми критеріями успіху та особистими смислами.	8	14

Вид роботи: *рефлексивне есе* «Мої цінності, смисли та критерії успіху» (3-4 стор.) із побудовою власної ієрархії цінностей та аналізом її узгодженості з професійними цілями психолога.		
Тема 11. Технології підвищення особистої ефективності *Питання для опрацювання*: 1) психологічні бар'єри досягнення успіху; 2) навички високоефективних людей; 3) особиста ефективність у тайм-менеджменті; 4) техніки підвищення особистої ефективності; 5) технології емоційно-вольової саморегуляції; 6) копінг-стратегії та психологічна стійкість; 7) адаптація до умов воєнного стану, невизначеності та кризових ситуацій. Вид роботи: *комплексний практичний кейс-проєкт* «Особиста ефективність у кризових умовах». Проаналізувати конкретну проблемну ситуацію, визначити бар'єри, часові втрати, емоційні ризики і наявні ресурси; розробити 2-тижневий план дій із тайм-менеджменту, саморегуляції та копінгу, а також критерії оцінювання його результативності.	14	16
Всього	108	162

Індивідуальне завдання - курсова робота (30 год., 1 кредит ЄКТС): виконується в межах ОК «Психологія успіху» у другому семестрі першого року навчання відповідно до методичних рекомендацій кафедри психології.

Основні етапи виконання курсової роботи: вибір і затвердження теми; складання та узгодження плану; пошук і аналіз наукових джерел; підготовка теоретичної та емпіричної частин, висновків; перевірка тексту на академічну доброчесність/унікальність; підготовка презентації; публічний захист. Тема обирається із переліку, затвердженого кафедрою на відповідний навчальний рік, або пропонується здобувачем за погодженням із науковим керівником.

7. Методи навчання

Під час викладання навчальної дисципліни використовуються технології та методи, передбачені ОПП «Практична психологія»:

- дискусійні, проблемні та інтерактивні технології навчання;
- дистанційні та змішані технології навчання;
- технології дослідницького навчання;
- навчання у співробітництві та командна робота;
- проєктна діяльність;
- студентоцентроване навчання і самонавчання;
- проблемна лекція, пояснення, навчальна дискусія;

- наочні методи: презентації, схеми, концептуальні карти, демонстрація прикладів і психотехнік;
- практичні методи: психологічні вправи, тренінгові елементи, рольові та ділові ігри;
- кейс-метод і ситуаційний аналіз професійних та життєвих ситуацій;
- рефлексивні методи: самоаналіз, рефлексивний щоденник, індивідуальна карта розвитку;
- методи самостійної роботи: опрацювання наукових джерел, есе, доповіді, презентації, аналіз кейсів, розроблення вправ та підготовка курсової роботи.

8. Форми контролю і методи оцінювання

(у т.ч. критерії оцінювання результатів навчання)

Види контролю: поточний, модульний, підсумковий, самоконтроль.

Форми контролю: усне та письмове опитування, тестові завдання, виконання практичних вправ і кейсів, презентації, письмові аналітичні завдання, модульні контрольні роботи, екзамен, захист курсової роботи.

Поточний контроль здійснюється під час практичних занять та виконання самостійних завдань. Відвідування лекцій не оцінюється.

Модульний контроль здійснюється у формі тестових та/або ситуаційних завдань за змістовими модулями.

Підсумковий контроль за навчальною дисципліною визначається шляхом оцінювання навчальних досягнень за 5-бальною системою з наступним переведенням у 60-бальну через множення середньоарифметичного значення на коефіцієнт переведення – 12 та підсумуванням з результатами підсумкового контролю (екзамен – максимум 40 балів), який перевіряє знання, розуміння, здатність аналізувати психологічні ситуації, робити психологічний прогноз та застосовувати положення психології успіху.

Курсова робота є окремим індивідуальним компонентом обсягом 1 кредит ЄКТС і оцінюється окремо за результатами виконання та публічного захисту.

Критерії оцінювання поточних завдань:

- повнота і коректність використання психологічних понять;
- аргументованість, логічність, креативність і самостійність висновків;
- здатність виявляти, ставити та вирішувати психологічні проблеми;
- здатність застосовувати теоретичні положення до практичних ситуацій;
- обґрунтованість психологічного прогнозу, рекомендацій та обраних способів психологічного супроводу;
- якість рефлексії, використання зворотного зв'язку та визначення меж власної професійної компетентності;
- дотримання академічної доброчесності та професійної етики.

Визнання результатів, здобутих у неформальній освіті, здійснюється відповідно до чинних нормативних документів Поліського національного університету. Здобувач подає підтверджувальні документи або сертифікати, після чого визначається відповідність набутих результатів навчання змісту дисципліни.

Академічна доброчесність: письмові, презентаційні та дослідницькі завдання мають виконуватися самостійно з коректним цитуванням джерел. Відповідно до ОПП передбачено контроль за дотриманням академічної доброчесності, у тому числі перевірку на плагіат та на ознаки генерації тексту ШІ з використанням відповідної програми. Це стосується, зокрема, курсових робіт. Плагіат, фабрикація, фальсифікація, списування та інші порушення розглядаються відповідно до чинного законодавства і нормативних документів університету.

9. Питання для підсумкового контролю

1. Психологічний зміст понять «успіх» та «успішність».
2. Життєвий і професійний успіх: спільне та відмінне.
3. Основні підходи до наукового вивчення успіху.
4. Критерії та показники життєвої успішності.
5. Сфери життєдіяльності, у яких виявляється успіх, та принципи психологічного прогнозування успішності.
6. Особистісні ресурси досягнення успіху.
7. Психологічні бар'єри досягнення успіху.
8. Роль самопізнання та рефлексії у досягненні успіху.
9. Позитивне світосприймання і його психологічні межі.
10. Толерантність до невизначеності як ресурс успішності.
11. Впевненість у собі та самоефективність.
12. Креативність і творчість у досягненні життєвих цілей.
13. Соціальна перцепція та її вплив на успішність взаємодії.
14. Соціальні ролі у міжособистісній взаємодії.
15. Стратегії успішної міжособистісної взаємодії.
16. Тактики успішної міжособистісної взаємодії.
17. Діалог як форма конструктивної комунікації.
18. Психологічні умови успішної аргументації.
19. Основні помилки та бар'єри комунікації.
20. Поняття і структура конфліктної взаємодії.
21. Динаміка конфлікту.
22. Об'єктивні та суб'єктивні чинники конфлікту.
23. Особистісні чинники конфліктної поведінки.
24. Основні типи конфліктів.
25. Стратегії поведінки в конфлікті.
26. Профілактика конфліктної взаємодії.
27. Психологічні прийоми деескалації конфлікту.
28. Саморегуляція у ситуації конфлікту.
29. Поняття та принципи активного слухання.
30. Уточнення та прояснення як техніки активного слухання.
31. Перефразування і резюмування у роботі психолога.
32. Відображення емоцій співрозмовника.
33. Типові помилки активного слухання.
34. Психологічні основи переговорів.

35. Етапи та логіка переговорного процесу.
36. Посередництво у врегулюванні конфлікту.
37. Психологічні умови ефективної командної взаємодії.
38. Групові ролі та їх значення для команди.
39. Лідерство як чинник командної ефективності.
40. Психологічний зміст поняття soft skills.
41. Емпатія як метанавичка психолога.
42. Асертивність і її роль у життєвій успішності.
43. Емоційний інтелект як ресурс успішної взаємодії.
44. Психологічні основи цілепокладання.
45. Критерії коректно сформульованої мети.
46. Декомпозиція мети та моніторинг прогресу.
47. Мотивація у процесі досягнення мети.
48. Потреби та цінності у смисловій сфері особистості.
49. Життєві смисли та їх зв'язок із успішністю.
50. Самореалізація як психологічний феномен.
51. Професійна ідентичність і професійний успіх.
52. Психологічні механізми формування впевненості в собі.
53. Асертивна поведінка і межі особистості.
54. Навички високоефективних людей: психологічний аналіз.
55. Тайм-менеджмент як складова особистої ефективності.
56. Психоемоційна саморегуляція та її методи.
57. Копінг-стратегії у кризових і критичних ситуаціях.
58. Психологічна стійкість та адаптація до умов воєнного стану, невизначеності і кризових ситуацій.
59. Етичні межі психологічної допомоги у роботі з темою успіху.
60. Професійна рефлексія та побудова траєкторії саморозвитку психолога.

10. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

<table>
<tr><td colspan="11">Поточний та періодичний контроль</td><td>Підсумко-вий контроль (екзамен)</td><td>Сума балів</td></tr>
<tr><td colspan="8">Змістовний модуль 1+2</td><td colspan="3">Змістовний модуль 3</td><td rowspan="2">Індивідуальне самостійне завдання</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>Т1</td><td>Т2</td><td>Т3</td><td>Т4</td><td>Т5</td><td>Т6</td><td>Т7</td><td>Т8</td><td>Т9</td><td>Т10</td><td>Т11</td></tr>
<tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td rowspan="2">5</td><td rowspan="2">40</td><td rowspan="2">100</td></tr>
<tr><td colspan="8">Контрольна робота за змістовним модулем 1+2 – 5</td><td colspan="3">Контрольна робота за змістовним модулем 3 – 5</td></tr>
</table>

Примітка: Контрольна робота за змістовим модулем здійснюється у формі тестових завдань після завершення вивчення навчального матеріалу кожного змістового модуля. Тестові завдання для модульних контрольних робіт складаються з 20 тестових завдань і відповідають змісту навчального матеріалу модуля. За кожну правильну відповідь на одне тестове завдання студент отримує 1 бал.

Оцінювання курсової роботи здійснюється окремо за 100-бальною шкалою. Оцінюються: зміст та оформлення роботи; наукова новизна і практичне значення; внутрішня узгодженість методологічного апарату; обґрунтованість методів; повнота та логічність викладу; аналіз і інтерпретація результатів; авторські висновки; дотримання вимог до посилань та оформлення; а також доповідь, презентація і відповіді на запитання під час захисту. Підсумкова оцінка враховує виконання роботи та її захист.

Шкала оцінювання: університетська та 100-бальна

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Для екзамену, курсового проєкту (роботи)
90-100	Відмінно
75-89	Добре
60-74	Задовільно
менше 60	Незадовільно

11. Ключові терміни навчальної дисципліни

№	Термін	Відповідник англійською мовою
1	Успіх	success
2	Успішність	successfulness / achievement
3	Життєвий успіх	life success
4	Самоефективність	self-efficacy
5	Цілепокладання	goal setting
6	Асертивність	assertiveness
7	Емпатія	empathy
8	Емоційний інтелект	emotional intelligence
9	Самореалізація	self-actualization
10	Резильєнтність	resilience

12. Рекомендована література

Основна:

1. Бовсуновський В. М. Теоретичний аналіз категорії «самоефективність» у сучасній психологічній науці. Журнал соціальної та практичної психології. 2024. № 3. С. 92-99. DOI: 10.32782/psy-2024-3-15. URL: https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/137

2. Дерев'янко С. П. Психологія емоційного інтелекту: навчальний посібник. 2-ге вид., перероб. та допов. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 170 с. URL: https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/12192

3. Журавльова Л. П. Особистісні властивості та компетенції майбутніх фахівців соціономічних професій. Наука і освіта. 2024. № 1. С. 53-62. DOI: 10.24195/2414-4665-2024-1-9. URL: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-9

4. Креденцер О. В., Сергієнко Д. С. Резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2024. Т. 32, № 2. С. 85-95. DOI: 10.31108/2.2024.2.32.7. URL: https://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/443

5. Назаренко Н. М., Тавровецька Н. І. Уявлення особистості про кар'єрний успіх: соціально-психологічні компоненти. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2022. № 2. С. 101-108. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2022-2-14. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1277

6. Яланська С. П., Єфименко А. Р. Резильєнтність здобувачів вищої освіти в умовах повномасштабної війни. Наукові записки. Серія: Психологія. 2025. № 1. С. 175-181. DOI: 10.32782/cusu-psy-2025-1-23. URL: https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/664

7. Bird M. D., Swann C., Jackman P. C. The what, why, and how of goal setting: A review of the goal-setting process in applied sport psychology practice. Journal of Applied Sport Psychology. 2024. Vol. 36, No. 1. P. 75-97. DOI: 10.1080/10413200.2023.2185699. URL: https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2185699

8. Heslin P. A., Klehe U.-C. Goal enablers: Evidence-based ways to turn your goals into reality. Organizational Dynamics. 2023. Vol. 52, No. 1. Article 100944. DOI: 10.1016/j.orgdyn.2022.100944. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0090261622000511

9. Troy A. S., Willroth E. C., Shallcross A. J., Giuliani N. R., Gross J. J., Mauss I. B. Psychological Resilience: An Affect-Regulation Framework. Annual Review of Psychology. 2023. Vol. 74. P. 547-576. DOI: 10.1146/annurev-psych-020122-041854. URL: https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-psych-020122-041854

Додаткова

1. Боровинська І. Є. До психологічного розуміння понять «успіх», «успішність», «життєвий успіх», «життєва успішність». Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 3. Т. 2. С. 142-148. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/888

2. Журавльова Л., Закусілова О. Посттравматичне зростання як ресурс психологічної адаптації в умовах кризи. Global Trends in Science and Education: Proceedings of XI International Scientific and Practical Conference. Kyiv, 17-19 November 2025. С. 628-632.

3. Журавльова Л., Нетикша М. Особистісні особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в кризових умовах. Наука і освіта. 2026. № 1. С. 17-25. DOI: 10.24195/2414-4665-2026-1-2.

4. Журавльова Л. П., Баранова А. В. Емоційні потреби та копінг-стратегії дорослих українців в умовах війни. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2024. Вип. 2. С. 20-26. DOI: 10.32782/psyspu/2024.2.4. URL: https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/473

5. Журавльова Л. П., Лучків В. З. Дослідження асертивних стратегій поведінки в умовах рекреації. Наука і освіта. 2016. № 9. С. 59-64. URL: http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/23286

6. Журавльова Л. П., Лучків В. З. Глобалізаційні процеси, асертивність та емпатійна суб'єктність особистості. Психологія життєвого простору сучасної молоді: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (26-27 листопада 2021 р.). Рівне: Волинські обереги, 2021. С. 8-10.

7. Saks K. The effect of self-efficacy and self-set grade goals on academic outcomes. Frontiers in Psychology. 2024. Vol. 15. Article 1324007. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1324007. URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1324007/full

8. Zhuravlova L., Bedny I., Luchkiv V., Pomytkina L., Grechukha I., Muzhanova N. Assertiveness in the System of Behavioral Strategies of the Modern Youth. Neuroergonomics and Cognitive Engineering. AHFE Open Access. 2022. Vol. 42. DOI: 10.54941/ahfe1001816. URL: https://doi.org/10.54941/ahfe1001816

9. Zhuravlova, L. & Chebykin, O. (2021). The Development of Empathy: Phenomenology, Structure and Human Nature. Abingdon, Oxon; New York, NY: Routledge, 264. https://doi.org/10.4324/9781003145370

15. Електронні інформаційні ресурси

1. Офіційний сайт Поліського національного університету: https://polissiauniver.edu.ua
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: https://www.nbuv.gov.ua
3. Платформа Moodle Поліського національного університету: http://beta.znau.edu.ua:3398/my/courses.php
4. Prometheus - платформа масових відкритих онлайн-курсів: https://prometheus.org.ua
5. Дія.Освіта: https://osvita.diia.gov.ua
6. Coursera: https://www.coursera.org