

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра загальної, вікової та педагогічної психології



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Культура психічного життя особистості

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки

ГСЕ

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність _____

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація _____

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення

ІНСТИТУТ ЛЮДИНИ

(назва інституту, факультету, відділення)

2014 – 2015 навчальний рік


Робоча програма Культура психічного життя особистості
для студентів 6.030102 «Психологія»

Розробники: Кутішенко Валентина Петрівна, кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри загальної, вікової та
педагогічної психології

Протокол від “29” серпня 2014 року № 1

Завідувач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

 (О.П. Сергєєнкова)

Розподіл годин звірено з робочим планом. Структура типова.

Заступник директора Інституту людини  Н.А. Клішевич

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча програма курсу «Культура психічного життя особистості» розроблена з урахуванням вимог щодо удосконалення підготовки майбутніх фахівців до вирішення широкого спектра соціально-психологічних проблем з якими їм доведеться стикнутися у особистому житті та професійній діяльності. Позаяк в суспільстві сформувалася нагальна потреба в висококваліфікованих спеціалістах, здатних вирішувати проблеми взаємодії з соціальним оточенням і із самим собою, опановувати складні життєві ситуації, визначити перспективи життєтворчості, активізувати особистісні ресурси для вибору суб'єктивних стратегій самореалізації.

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати магістр відповідно до алгоритму вивчення навчального матеріалу спецкурсу «Культура психічного життя особистості», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Програма курсу складається із двох модулів: «Теоретичні основи психологічної культури особистості» та «Деструкції життєвих сил та психічного розвитку особистості, їх профілактика і методи усунення».

Спецкурс «Культура психічного життя особистості» є складовою частиною дисциплін гуманітарного циклу і покликаний ознайомити студентів з найбільш актуальними психологічними і культурними проблемами сучасності. Його вивчення передбачає розв'язання низки завдань фундаментальної професійної підготовки висококваліфікованих фахівців, зокрема: опанування системою знань про структуру психологічної культури особистості, потенціали суб'єктивного світу людини та шляхи її особистісного зростання.

Мета курсу: забезпечення майбутніх психологів знаннями про сутність та структуру психологічної культури особистості, можливі життєві кризи, а також, озброєння майбутніх фахівців уміннями і навичками профілактики деструкцій їх психічного розвитку, методами самопомоги та саморозвитку.

Завдання курсу:

1. Розкрити сутність психологічної культури особистості та специфіку її структурних компонентів.

2. Проаналізувати особливості суб'єктивного світу особистості та детермінанти його побудови.

2. Підвищити психологічну компетентність майбутнього фахівця: здатність до пошуку і розкриття потенціалів саморозвитку, зміцнення психічного здоров'я.

5. Розкрити психологічні особливості вікових і життєвих криз особистості, а також методи їх конструктивного вирішення.

6. Охарактеризувати чинники психологічної стійкості особистості, стратегії та техніки життя в складних умовах існування.

7. Висвітлити причини деструктивних процесів розвитку особистості, їх профілактику та методи усунення.

8. Ознайомити студентів з методами та прийомами самодопомоги.

В результаті засвоєння модулів студенти повинні **знати:**

- підходи до проблеми психологічної культури особистості;
- різноманіття життєвих світів особистості та їх специфічні особливості;
- особливості вікових і життєвих криз особистості, а також методи їх конструктивного вирішення;
- закономірності саморозвитку особистості;
- специфіку деструктивних процесів розвитку особистості;
- стратегії та техніки життя в складних умовах існування;
- методи та прийоми самодопомоги особистості.

Наприкінці вивчення курсу студенти повинні **вміти:**

- осмислено використовувати термінологічний апарат;
- аналізувати особливості суб'єктивного світу особистості та детермінанти його побудови;
- використовувати продуктивні стратегії та техніки життя в складних умовах існування;
- розпізнавати появу деструктивних процесів розвитку особистості та використовувати методи їх усунення;
- використовувати методи та прийоми самодопомоги;
- здійснювати пошуки потенціалів саморозвитку.

Курс “Культура психічного життя особистості” передбачає тісний зв’язок з дисциплінами: загальна психологія, вікова та педагогічна психологія, соціальна психологія, психологія особистості, філософія і культурологія та інші.

Обсяг курсу «Психологічна культура особистості», відповідно до навчального плану, становить 72 год., із них 16 год. – лекції, 12 год. – семінарські заняття, 4 год. – індивідуальна робота, 36 год. – самостійна робота, 4 год. – модульний контроль.

Форма підсумкового контролю – залік.

I. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 2	Всі напрями підготовки	Нормативна	
Модулів – 2	Для різних спеціальностей	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2		3- й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр	
Загальна кількість годин – 72		6-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
		16 год.	
		Практичні, семінарські	
		12 год.	
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		36 год.	год.
		Індивідуальні завдання:	
		4 год.	
Вид контролю:			
Залік	залік		

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин							
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Лабораторних	Семінарських	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Підсумковий контроль
Змістовий модуль I.									
Теоретичні основи психологічної культури особистості									
1	Сутність та складові психологічної культури особистості	13	7	4		2	1	6	
2	Життєвий світ особистості та детермінанти його побудови	10	4	2		2		6	
3	Пошук і розкриття потенціалів саморозвитку особистості	13	5	2		2	1	6	2
Разом		36	16	8		6	2	18	2
Змістовний модуль II.									
Деструкції життєвих сил та психічного розвитку особистості, їх профілактика і методи усунення									
4	Типи життєвих криз особистості та способи їх розв'язання	9	5	2		2	1	4	
5	Стратегії та техніки життя в складних умовах існування	8	4	2		2		4	
6	Деструктивні процеси розвитку особистості, їх профілактика	7	2	2				5	
7	Методи та прийоми самопомоги особистості	10	5	2		2	1	5	2
Разом		36	16	8		6	2	18	2
Разом за навчальним планом		72	32	16		12	4	36	4

III. ПРОГРАМА

Змістовний модуль I. Теоретичні основи психологічної культури особистості

Тема 1-2. Сутність та складові психологічної культури особистості

Проблема культури психічного життя особистості. Психологічна проникливість. Психологічна грамотність (психологічна спрямованість мислення, інтерес до сторонньої людини, володіння елементами психологічного пізнання). Психологічна компетентність та її види. Культуротворчість. Інтелігентність як вища форма прояву сутності психологічної культури людини.

Проблема психічного та соціального здоров'я особистості, його критерії у різних психологічних концепціях. Психологічний портрет здорової особистості. Взаємозв'язок психологічної культури особистості з показниками її психічного здоров'я. Структурні компоненти психологічної культури особистості: когнітивний; рефлексивно-перцептивний; афективний; вольовий; ціннісно-змістовий; комунікативний; регулятивний; підсистема досвіду соціальної взаємодії.

Види психологічної культури особистості (психологічна культура почуттів і емоцій, пізнання і інтелекту, свідомості і самосвідомості; волі і саморегуляції, самовдосконалювання і саморозвитку).

Основні поняття: психологічна культура, психологічна проникливість, психологічна грамотність, психологічна компетентність, інтелігентність, психічне здоров'я.

Семінар 1. Складові психологічної культури особистості

Тема 3. Життєвий світ особистості та детермінанти його побудови

Суб'єктивна картина життєвого шляху. Основні координати життєвого світу особистості. Індивідуальний, соціальний та особистісний простори життєвого світу людини. Типи психологічного простору (егоцентричний, конформний, нормативний, релятивний, суб'єктивний). Властивості психологічного простору. Життєві світи (Василюк Ф.Ю.): інфантильний, реалістичний, ціннісний, творчий. Типи особистості і способи життя (прояв соціальної активності, потреби, цінності, інтереси, звички і традиції). Сторони способу життя: рівень життя, якість життя, стиль життя.

Основні етапи становлення життєвого світу. Становлення жіночого та чоловічого світів. Дисгармонії нормативного життєвого світу.

Основні поняття: життєвий світ, психологічний простір, спосіб життя, потреби, цінності, інтереси.

Семінар 2. Суб'єктивний світ особистості

Тема 4. Пошук і розкриття потенціалів саморозвитку особистості

Рушійні сили розвитку особистості. Духовна культура як спонука та орієнтир саморозвитку особистості. Роль суб'єктності в особистісному зростанні. Рівні психологічного контексту соціальної суб'єктності людини: (потреби, ролі, цінності, норми, відносини, конструкти, смисли, свобода,

відповідальність, рефлексія). Причини особистісних відхилень та їх переваги. Проблеми та можливості подолання дисгармоній. Чинники, які сприяють особистісному прогресові та запобігають стагнації. Фундаментальні настанови, які забезпечують особистісний рух. Формування адекватної життєвої перспективи. Саморозвиток особистості на рівні самоусвідомлення: емоційно-ціннісне розуміння фрагмента дійсності; підтвердження своєї ідентичності; самопрограмування мислення і поведінки. Основні етапи самовиховання.

Основні поняття: відповідальність, духовна культура, суб'єктність, особистісне зростання, саморозвиток, ідентичність, самопрограмування, самовиховання.

Семінар 3. Потенціали саморозвитку особистості

Змістовний модуль II. Деструкції життєвих сил та психічного розвитку особистості, їх профілактика і методи усунення

Тема 5. Типи життєвих криз особистості та способи їх розв'язання

Поняття криза, її сутність. Класифікація протиріч, які лежать в основі кризи. Рівні розвитку протиріч. Характеристика класичних типів конфліктів та способів їх вирішення. Типи життєвих криз за критерієм тривалості та результативності. Типи життєвих криз за віковим критерієм. Життєві кризи за діяльнісним критерієм (організаційна, мотиваційно-цільова, смисловтрати). Криза самотності. Криза невизнання. Драма гри.

Типи ставлення до кризової ситуації: ігноруюче ставлення; перебільшуюче ставлення; демонстративне ставлення; волюнтаристське ставлення; продуктивне ставлення.

Чинники психологічної стійкості особистості. Індивідуальні особливості, які призводять до зниження психологічної стійкості особистості. Віра як опора психологічної стійкості особистості.

Основні поняття: життєва криза, вікова криза, внутрішні протиріччя, криза самотності, криза невизнання, криза смисловтрати, психологічна стійкість, віра.

Семінар 4. Життєві кризи та чинники психологічної стійкості особистості

Тема 6. Стратегії та техніки життя в складних умовах існування

Підходи різних психологічних шкіл до проблеми адаптації та дезадаптації особистості. Стратегії життя у складних умовах існування: конструктивні, неконструктивні та самовиражаючі. Особливості контролю людини над ситуацією. Загальні типи опанування ситуацією: проблемно-сфокусоване, емоційно-сфокусоване, уникнення. Найбільш поширені стратегії опанування: дистракція, релаксація, перевизначення ситуації, пасивне реагування (прийняття), емоційне відреагування, пошук підтримки у людей, пряма дія, дія спрямована на вирішення болючої проблеми.

Техніки опанування: техніка, що йде донизу (вгору), порівняння, передбачений сум, позитивного тлумачення неприємностей, морально

тяжких переживань, прийняття ролі, втечі, звернення до гумору (до надприродних сил), заперечення, уникнення,самозвинувачення, вживання алкоголю.

Основні поняття: дезадаптація, опанування ситуацією, релаксація, емоційне відреагування, заперечення, самозвинувачення.

Семінар 5: Можливості індивідуального контролю людини над складною ситуацією

Тема 7. Деструктивні процеси розвитку особистості, їх профілактика

Наявність деструктивних елементів у структурі особистості. Аналіз феноменів порушення психологічного здоров'я таких як дефекти і деформації культурного розвитку психіки (психологічний інфантилізм, ригідність когнітивного звуження, ірраціональність свідомості та самосвідомості тощо); соціальна та особистісна стрессірованість (апатія, містицизм, психосоціальний регрес і ін); дезінтеграція процесів особистісного самовизначення і саморозвитку.

Деструктивні типові характеристики особистості (Є.В. Руденський): фруструючі; конфліктогенні; травматизовані; агресивні; інверсійні; дефенівні (типологія особистості: маргінал; егоцентрист; дефінзів; інфантил; харизматик).

Персональні деструкції життєвих сил, психічного розвитку особистості та її психічного здоров'я: агресивність; стереотипизація; ригідність; неадекватність соціальних оцінок; суїцидний розвиток; діссінхронія; заздрість.

Основні поняття: інфантилізм, апатія, містицизм, психосоціальний регрес, персональні деструкції, агресивність, ригідність.

Тема 8. Методи та прийоми самодопомоги особистості

Методи та прийоми виховання культури психічної самооцінки та самоконтролю. Характеристика позитивного мислення. Психогігієнічне програмування. Методики психогігієнічного прогнозування і програмування. Програмування своєї діяльності. Аналіз помилкових установок. Вольові прийоми самодопомоги. Прийоми самодопомоги основані на увазі. Рациональні прийоми самодопомоги. Мнемічні прийоми. Прийоми основані на увазі. Емоційно-стресові прийоми. Прийоми емоційної розрядки.

Основні поняття: самооцінка, самоконтроль, позитивне мислення, самодопомога, емоційна розрядка, психогігієнічне прогнозування.

Семінар 6. Методи та прийоми самодопомоги особистості

IV. Навчально-методична карта дисципліни «Культура психічного життя особистості»

Разом: 72 год., із них 16 год. – лекції, 12 год. – семінарські заняття, 8 год. – індивідуальна робота, 32 год. – самостійна робота, 4 год. – модульний контроль, підсумковий контроль – залік.

Назва модуля	Теоретичні основи психологічної культури особистості	Деструкції життєвих сил та психічного розвитку особистості, їх профілактика і методи усунення
Кількість балів за модуль	57 б	47 б
Теми лекцій	<p>1-2. Сутність та складові психологічної культури особистості</p> <p>3. Життєвий світ особистості та детермінанти його побудови</p> <p>4. Пошук і розкриття потенціалів саморозвитку особистості</p> <p>4 б.</p>	<p>5. Типи життєвих криз особистості та способи їх розв'язання</p> <p>6. Стратегії та техніки життя в складних умовах існування</p> <p>7. Деструктивні процеси розвитку особистості, їх профілактика</p> <p>8. Методи та прийоми самопомоги особистості</p> <p>4 б.</p>
Теми семінарських занять	<p>1. Складові психологічної культури особистості</p> <p>2. Суб'єктивний світ особистості</p> <p>3. Потенціали саморозвитку особистості</p> <p>23 б.</p>	<p>4. Життєві кризи та чинники психологічної стійкості особистості</p> <p>5. Можливості індивідуального контролю людини над складною ситуацією</p> <p>6. Методи та прийоми самопомоги особистості</p> <p>13 б.</p>
Самостійна робота	Виконання сам. завдань до модуля (див роз. VI.) 5 б.	Виконання сам. завдань до модуля (див роз. VI.) 5 б.
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 25 б.	Модульна контрольна робота 2 25 б.

Індекс перерахунку: 1,04

V. ПЛАНИ
СЕМІНАРСЬКИХ І ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
Змістовний модуль I. Теоретичні основи психологічної
культури особистості

Семінар 1

Тема: Складові психологічної культури особистості (2 год.)

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Сутність психологічної культури особистості.
2. Складові психологічної культури особистості
3. Взаємозв'язок психологічної культури особистості з показниками її психічного здоров'я.

II. Психологічна самодіагностика.

Робота з методикою: Психологічна культура особистості (МотковО.І)
<http://psychology.rsuh.ru/motkov.html/article13.rtf>.

Основна література: 3, 4, 7, 8.

Додаткова література: 12, 14, 17, 30, 31, 34, 43, 55.

Семінар 2

Тема: Суб'єктивний світ особистості (2 год.)

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Основні координати життєвого світу особистості.
2. Простори життєвого світу людини.
3. Типи психологічного простору.
4. Типи життєвих світів особистості, особливості їх становлення.

II. Робота з методикою «Мій фамільний герб».

Основна література: 4, 6, 11.

Додаткова література: 13, 24, 25, 28, 33, 37, 53.

Семінар 3

Тема: Потенціали саморозвитку особистості (2 год.)

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Чинники, які сприяють особистісному прогресові та запобігають стагнації.
2. Роль суб'єктності в особистісному зростанні.
3. Духовна культура як спонука та орієнтир саморозвитку особистості.
4. Фундаментальні настанови, які забезпечують особистісний рух.

II. Перегляд і обговорення відеофільму " Притчи від Норбекова "

Основна література: 1, 10, 11.

Додаткова література: 1, 17, 18, 22, 35, 44, 45, 54.

Змістовний модуль II. Деструкції життєвих сил та психічного розвитку особистості, їх профілактика і методи усунення

Семінар 4

Тема: Життєві кризи та чинники психологічної стійкості особистості (2 год.)

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Типи життєвих криз та конфліктів.
2. Особливості конструктивної поведінки в кризових ситуаціях.
3. Чинники психологічної стійкості особистості.

II. Перегляд і обговорення відеофільму «Мое життя без мене / My Life Without Me; реж. Изабель Койшет, Канада-Испания, 2003».

Основна література: 2, 6, 11.

Додаткова література: 16, 26, 40, 49, 56.

Семінар 5

Тема: Можливості індивідуального контролю людини над складною ситуацією (2 год.)

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Підходи різних психологічних шкіл до проблеми дезадаптації особистості.
2. Стратегії життя у складних умовах існування.
3. Стратегії та техніки опанування складною життєвою ситуацією.

II. Ознайомлення з елементами тренінгу «Опанування моєї агресивності».

Основна література: 2, 5, 6, 11.

Додаткова література: 12, 19, 20, 24, 38, 40, 41, 51.

Семінар 6

Тема: Методи та прийоми самопомоги особистості (2 год.)

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Методи та прийоми виховання культури психічної самооцінки та самоконтролю.
2. Характеристика позитивного мислення.
3. Аналіз прийомів самопомоги.

II. Практичне ознайомлення з методиками та прийомами самопомоги.

Основна література: 1, 2, 10, 11.

Додаткова література: 21, 22, 25, 29, 32, 35, 39, 44, 52.

VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Змістовний модуль I. Теоретичні основи психології міжстатевих відносин

Тема 1. Сутність та складові психологічної культури особистості – 6 год.

1. Підготувати доповіді за однією із тем: – 4 год.
 1. Психологічна культура почуттів і емоцій.
 2. Становлення психологічної культури особистості як орієнтир сучасної освіти.
 3. Психологічна культура взаємовідносин.
 4. Соціальний інтелект як показник психологічної культури особистості.
 5. Психологічна культура самосвідомості та гармонізація особистості.
2. Описати портрет інтелігентної людини. – 2 год.

Тема 2. Життєвий світ особистості та детермінанти його побудови – 6 год.

1. Написати самостійну творчу роботу: «Психологічна своєрідність життєвих світів чоловіка і жінки»: – 3 год.
2. Самостійне опрацювання першоджерела / Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності – К.: Либідь, 2003. // Простір життєвого світу і його типи – С. 58-76 . – 3 год.

Тема 3. Пошук і розкриття потенціалів саморозвитку особистості – 4 год.

1. Розробити програму самовиховання (на вибір студента) – 3 год.
2. Задати графічну схему вивченого матеріалу – 1 год.

Змістовний модуль II.

Деструкції життєвих сил та психічного розвитку особистості, їх профілактика і методи усунення

Тема 4. Типи життєвих криз особистості та способи їх розв'язання – 4 год.

1. Підготувати презентацію за однією із тем (4 год.):
 1. Типи життєвих криз за віковим критерієм.
 2. Характеристика життєвих криз за діяльнісним критерієм (організаційна криза, мотиваційно-цільова криза, криза смисловтрати).
 3. Криза самотності та шляхи її вирішення.
 4. Криза невизнання та шляхи її вирішення.

Тема 5. Стратегії та техніки життя в складних умовах існування – 4 год.

1. Проаналізувати свій улюблений фільм, у якому продемонстровані можливості подолання проблем, техніки життя в складних умовах існування,

особистісне зростання персонажів. Проаналізувати проблеми, з якими стикаються герої фільму, та шляхи їх вирішення. Оформити як самостійну творчу роботу – 3 год.

2. Скласти словник до теми – 1 год.

Тема 6. Деструктивні процеси розвитку особистості, їх профілактика – 4 год.

1. Скласти бібліографічний список сучасної наукової і науково-популярної літератури по проблемі деструктивних процесів розвитку особистості – 2 год.

2. Згадати чотири приклади персональних деструкцій власних життєвих сил. Проаналізуйте причини такої поведінки, та шляхи (методи, прийоми) їх вирішення – 2 год.

Тема 7. Методи та прийоми самопомоги особистості – 4 год.

1. Підібрати вправи, спрямовані на вироблення в людини ефективних форм адаптивної міжособистісної поведінки – 2 год.

2. Згадати чотири ситуацій із власного життя, коли ви переживали складні психологічні стани. Опишіть причини таких переживань, та шляхи (методи, прийоми) до яких ви вдавались, щоб вийти з таких станів – 2 год.

VII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення магістрів із дисципліни «Культура психічного життя особистості» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Кожний модуль включає бали за поточну роботу магістра на семінарських заняттях, виконання самостійної роботи, модульну контрольну роботу.

Нижче подаються критерії оцінювання цих видів діяльності.

1. Критерії оцінювання роботи студента на семінарах

На семінарському занятті оцінюються:

- усні відповіді студентів;
- участь в обговоренні дискусійних питань;
- участь у ділових, рольових іграх та їх обговоренні;
- аналіз ситуаційних завдань та вміння доведення власної думки;
- підібрана інформація щодо соціально-психологічних проблем, новин вітчизняного/зарубіжного літератури;
- вирішення практичних ситуацій
- реферативні виступи, презентації тощо.
- письмові завдання

Критеріями оцінки роботи студента на семінарах при усних відповідях є:

- повнота розкриття питання;
- логіка викладання, культура мови;
- емоційність та переконаність;
- використання основної та додаткової літератури;
- аналітичні міркування, вміння роботи порівняння, висновки.

при виконанні письмових завдань:

- повнота розкриття питання;
- цілісність, системність;
- логічна послідовність;
- вміння формулювати висновки;
- акуратність оформлення письмової роботи.

2. Критерії оцінювання самостійної роботи студента

Кількість балів за роботу під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких критеріїв:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань 1б;
- ✓ повний обсяг їх виконання 1б;
- ✓ якість виконання навчальних завдань 2 б;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань 1б;

5балів – максимальна кількість балів, яку студент може отримати за виконання одного завдання для самостійної роботи. Кількість та складність завдань залежить від кількості годин відведених на самостійну роботу до того або іншого модуля (див п. VI). Загальна оцінка за виконання самостійної роботи до модуля визначається так: сума набраних студентом балів за виконання всіх завдань до модуля розділити на кількість завдань (зазвичай це 1-2 завдань до кожної теми). Максимальна кількість балів за модуль – 5б.

Окремі види самостійної роботи, які виконує магістр за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

3. Модульний контроль та критерії його оцінювання

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється з використанням роздрукованих завдань.

Модульний контроль є підсумком певного етапу вивчення дисципліни та здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля. Його мета – виявлення проміжних результатів засвоєння студентами змісту навчальної дисципліни. Модульний контроль з курсу «Культура психічного життя особистості» проводиться згідно і тематичним планом. Модульний контроль проводиться у вигляді контрольної роботи, яка містить 2 запитання, що потребують письмової відповіді. Максимальну кількість балів, яку студент може отримати за відповідь на одне запитання – 10 (критерії оцінювання письмових відповідей студента на запитання подано у табл. 8.1). Окрім того модульна контрольна робота містить 5 тестових завдань. За кожну правильну відповідь виставляється 1 бал. Максимальна оцінка за виконання однієї модульної роботи – 25 балів. Розроблено 4 варіанти контрольних робіт до кожного модуля.

Таблиця 8.1

**Критерії та шкала оцінювання відповідей студента на запитання
модульної контрольної роботи**

Критерії оцінки	Максимальний бал	Рівень відповідності виконаного завдання критеріям та оцінка рівня			Бал студента
Повнота розкриття питання	3б	3 б Питання розкрито у повному обсязі, без помилок	2 б Питання розкрито у повному обсязі, але упущені окремі деталі	1-0 б Питання розкрито не в повному обсязі, мають місце помилки	
Науковість, обґрунтованість, логічність	3б	3б: відповідність теоретичним положенням, обґрунтованість позиції, матеріал подається у логічній послідовності	2б логіка викладу присутня, однак не вистачає ілюстрації отриманих узагальнень, або ж їх обґрунтування	1-0 б відсутня чітка логіка викладу, студент не структурує матеріал, аналіз не відповідає теоретичним положенням	
Вміння формулювати висновки	2 б	2б висновки логічні, аргументовані, повні	1б висновки аргументовані, однак, узагальнення не зовсім відповідають теоретичним положенням	0б виклад матеріалу без узагальнень	
Творчий підхід у розкритті питання	2б	2б своє авторське бачення розкриття проблеми, вміння застосувати знання в практичній діяльності	1б прояви елементів творчості, застосування знань в практичній діяльності є дещо розпливчатим.	0 б відсутнє своє бачення вирішення проблеми, студент діє за заданою схемою	
Загальна кількість балів					

Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 8.2, табл. 8.3., табл. 8.4.

Таблиця 8.2

Розподіл балів, що присвоюються студентам упродовж вивчення дисципліни «Психологічна культура особистості».

Види навчальної роботи студентів	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Максимальна кількість балів
Відвідування лекції	1	8	8
Відвідування сем. занять	1	6	6
Робота на семінарському занятті	10	3	30
Виконання домашнього завдання	5	2	10
Модульна контрольна робота	25	2	50
разом			104

Індекс перерахунку: $104/100=1,04$

Всі рейтингові бали, що обрав студент, вираховуються так: набрана студентом кількість балів ділиться на 1,04

Таблиця 8.3

Розрахунок максимальної кількості рейтингових балів за видами поточного та підсумкового контролю

№ п/п	Вид діяльності	Максимальна кількість балів	Максимальна кількість рейтингових балів
1.	Робота на семінарах, лекціях (Змістовий модуль 1)	27	26
2.	Робота на семінарах, лекціях (Змістовий модуль 2)	17	16,3
3.	Модульні контрольні роботи (1, 2)	50	48
4.	Самостійна робота	10	9,7
	Підсумковий рейтинговий бал		100

Таблиця 8.4

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ECTS

Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	Кількість балів
«незадовільно» (з обов'язковим повторним курсом)	F	1-34
«незадовільно» (з можливістю повторного складання)	FX	35-59
«задовільно»	E	60-68
	D	69-74
«добре»	C	75-81
	B	82-89
«відмінно»	A	90-100

У процесі оцінювання навчальних досягнень магістрів застосовуються такі методи:

➤ **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда.

➤ **Методи письмового контролю:** модульна контрольна робота, творча робота, звіти про виконання самостійної роботи.

➤ **Методи комп'ютерного контролю:** тестові програми.

➤ **Методи самоконтролю:** самостійне оцінювання своїх знань, самоаналіз.

VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

•Словесні: лекція (традиційна, проблемна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій, семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

•Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація, перегляд відео-касета.

•Практичні: вправи.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою, виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості тощо.

IX. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- ✓ опорні конспекти лекцій;
- ✓ навчальні посібники;
- ✓ банк психодіагностичних методик;
- ✓ відео-касета;
- ✓ робоча навчальна програма;
- ✓ збірка тестових і контрольних завдань для модульного оцінювання навчальних досягнень студентів.

X. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Битянова Н.Р. Проблема саморозвиття личности в психологи. Аналитич. обзор. / Н.Р.Битянова. – М.: МПСИ, Флинта, 1998. – 48 с.
2. Гримак Л.П. Как жить в гармонии с собой / Л.П.Гримак. – М.: Олма-пресс, 2000. – 351 с.

3. Колмогорова Л.С. Становление психол. культуры личности как ориентир современного образования / Л.С.Колмогорова // Журнал "Педагог". – № 3. – 1998
4. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А.Маслоу. –СПб: Евразия, 1997. – 432 с.
5. Менегетти А. Мудрец и искусство жизни / А.Менегетти [пер. с англ.]. – М.: ННБФ «Онтопсихология», 2007 г. – 80 с.
6. Милтс А.А. Гармония и дисгармония личности / А.А. Милтс. – Издание 2-е, переработанное и дополненное. – Москва : Политиздат, 1990. – 224 с.
7. Мотков О.И. "Психологическая культура личности"/ О.И.Мотков . – электрн. ресурс: <http://psychology.rsuh.ru/motarticle9.htm>
8. Мотков О.И. Основные понятия теории природной и гармоничной личности. – электр. ресурс: <http://psychology.rsuh.ru/motarticle4.htm>
9. Обозов Н.И. Психологическая культура взаимных отношений / Н.И.Обозов. – М.: Знание, 1986. – 89 с.
10. Передельский А.А. Поиски духовного и физического совершенства в культурологических учениях древнего и средневекового Китая / А. А. Передельский . – М.,1992. – 138 с.
- 11.Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості та детермінанти його побудови / Т. М.Титаренко // Мистецтво життєдіяльності особистості (теорія і технологія): Навч.-метод. посібн. – К.:Либідь, 1997. – 375 с.

Додаткова література

12. Абаев Н.В. Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае / Н.В.Абаев. – Новосибирск: Наука, 1989. – 272 с.
13. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А.Адлер [пер. с нем]. – М.: Фонд За экономическую грамотность, 1995. – 296 с.
14. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья / В.А.Ананьев. – СПб.: БПА, 1998. – 148с.
15. Аргайл М. Психология счастья / М.Аргайл. – М.: Прогресс, 1990. – 336 с.
16. Арсеньев А.С. Глобальный кризис и личность / А.С. Арсеньев // Мир психологии. – 1994. – №10. – С. 4-26.
17. Бэндлер Р. Пора что-то менять / Р Бэндлер[пер. с англ.]. – М.: София, 2006. – 304 с.
18. Брэгг П.С. Формула совершенства / П.С. Брэгг. – СПб: ПТП "Церера", 1993. – 384 с.
19. Брэй Р. Как жить в ладу с собой и миром ? / Р Брэй. – М.: Школа Пресс, 1992. – 128с.
20. Будасси С.А. Защитные механизмы личности. Программа спецкурса. / С.А. Будасси. – М., 1998.
21. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением / М.Е. Бурно. – Изд.: Академ. проект, Деловая книга,1999. – 364 с.
22. Гаджиева Н.М. Основы самосовершенствования: Тренинг самосознания / Н.М.Гаджиева, Н.Н.Никитина, Н.В Кислинская. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. –144с.

23. Головаха Е.И. Себе и другим / Е.И.Головаха, А.А. Кроник // “Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии” [Ред. Д.А. Леонтьев, В.Г. Щур]. – М.: Смысл, 1997. – 336 с
24. Григорьев С.И. Жизненные силы человека / С.И. Григорьев, Л.Д. Демина, Ю.Е. Растов. – Барнаул, 1996. – 93 с.
25. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики / Л.П.Гримак. – М.: Политиздат, 1989. – 318 с.
26. Гроф С. Духовный кризис / С.Гроф. – М.: МТМ, 1995. – 256 с.
27. Гумницкая А.В. Психологическая культура в детско-родительских отношениях / А.В. Гумницкая // Автореферат канд. дисс. – СПб, 2006. –18 с.
28. Додонов Б.И. Эмоциональные типы, типичность и гармоническое развитие личности / Б.И. Додонов // Вопр. психологии, 1978. – № 3
29. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса / В.И. Журбин // Вопросы психологии. 1990. – №4.
30. Колмогорова Л.С. Диагностика психологической культуры школьников: Практ. пос. / Л.С. Колмогорова. – М.: Владос-пресс, 2002. – 360 с.
31. Культура чувств // Под ред. В. Толстых. – М.:Искусство,1991. – 252 с.
32. LIFE LINE и другие новые методы психологии жизненного пути / Сост. и общ. ред. А.А.Кроника; послесл. Е.И.Головахи. – М.: Прогресс-Культура. 1993. – 230 с.
33. Личность: конфликт, гармония / Е. А. Донченко, Т. М. Титаренко // 2-е изд., доп. – Киев: Политиздат Украины 1989. – 175 с.
34. Лужбина Н.А. Социальный интеллект как системообразующий фактор психологической культуры личности / Н.А. Лужбина //Автореф. канд. дисс. Барнаул, 2002. – 17 с.
35. Маррей Ф. Ты можешь все, что ты хочешь. England, 1997 (Клуб позитивного мышления) / Ф. Маррей. – Издательство: Phil Murray, 1997 г. –137с.
36. Мольц М. Я - это Я, или Как стать счастливым / М. Мольц – СПб.: Лениздат, 1992. – 192 с.
37. Мотков О.И. Психология самопознания личности: Практ. пос. / О.И. Мотков. – М.: Треугольник, 1993. – 96 с.
38. Панкратов В.Н. Психотехнология управления собой / В.Н.Панкратов. – М.: Сфера, 1998. – 128 с.
39. Прихожан А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе / А.М. Прихожан – М.: Сфера, 1997. – 192 с.
40. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т. М. Титаренко. – К.: Агрпромвидав України, 1998. – 348 с.
41. Рейнуотер Д. Как стать собственным психотерапевтом / Д.Рейнуотер. – Киев : Кофр, 1996. – 240 с.
42. Роджерс К. Творчество как усиление себя / К.Роджерс // Вопросы психологии, 1990. – № 1.

43. Современное общество и личность в социологии жизненных сил человека. Проблема социального и психического здоровья: развитие и реабилитация жизненных сил человека // Под ред. С.И. Григорьева, Л.Д. Деминой. – Барнаул, 1999. – Т.3
44. Тойч Д.М. Второе рождение или искусство познать и изменить себя / Д.М. Тойч, Ч.К. Тойч. – М.: САНРЭЙ, 1995. – 192 с.
45. Фейдимен Д. Личность и личностный рост: Восточные теории личности / Д. Фейдимен, Р. Фрейгер – Вып. 1 -4. – М., 1994. – 128 с.
46. Франкл В.Э. Доктор и душа / В.Э. Франкл [пер. с англ.]. – СПб.: Ювента, 1997. – 288 с.
47. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд. – М., 1993. М., Педагогика-Пресс, 1993. – 144 с.
48. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – М.: Прогресс, 1995. – 253 с.
49. Хананашвили М.М. Информационные неврозы / М.М. Хананашвили. – М.: Медицина, 1988г. – 144 с.
50. Харрис Т. Я - О`Кей, ты - О`Кей / Т. Я. Харрис – М.: Смысл, 1997. – 328 с.
51. Харькин В. Тренинги самооздоровления и самосозидания / В. Харькин, А. Гройсман. – М.: Магистр, 1996. – 196 с.
52. Хей Л. Через медитации к лучшей жизни / Л. Хей – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 1998. – 255 с.
53. Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2001. – 208с.
54. Цукерман Г.А. Психология саморазвития / Г.А. Цукерман, Б.М. Мастеров – М.: Интерпракс, 1995. – 225 с.
55. Шаталова Г. Философия здоровья / Г. Шаталова. – М.: Елен и К, 1997 . – 256 с.
56. Швалб Ю.М. Одиночество: социально-психологические проблемы / Ю.М. Швалб, О.В. Данчева. – Киев: Украина, 1991. – 270 с.