

Київський університет імені Бориса Грінченка
Інститут людини
Кафедра загальної, вікової та педагогічної психології



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-методичної та
навчальної роботи

О.Б. Жильцов

09

20 18 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Дизайн життєвого простору»

для студентів

спеціальності: всіх спеціальностей

освітнього рівня першого (бакалаврського)

освітньої програми

спеціалізації



Київ – 2018


Розробник: Фурман Вікторія Вікторівна, кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

Викладачі:

Фурман Вікторія Вікторівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри
загальної, вікової та педагогічної психології

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри загальної,
вікової та педагогічної психології
Протокол від 20.08. 2018 р. № 1

Завідувач кафедри  (О.П. Сергєєнкова)
(підпис)

Робочу програму перевірено
03.09. 2018 р.
Заступник директора  (Р.О. Павлюк)
(підпис)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	заочна
Вид дисципліни	вибіркова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів / годин	4/120	
Курс	3	
Семестр	5,6	
Кількість змістових модулів з розподілом:	4	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	56	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль	–	
Самостійна робота	56	
Форма семестрового контролю	Залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є формування у студентів знань про підхід дизайн мислення щодо проектування ними власного життєвого простору через практичне застосування дизайн мислення у проектуванні життя та побудови кар'єри.

Завдання:

- ознайомити студентів з основними поняттями дисципліни «Дизайн життєвого простору»,
- формування усвідомленої мотивації до власного удосконалення, саморозвитку та самореалізації,
- ознайомити з основними теоретико-методологічними підходами та діагностично-методичними засадами,
- продемонструвати значення дизайн мислення на формування особистості протягом життя.

3. Результати навчання за дисципліною

Внаслідок опанування змісту навчальної дисципліни «Дизайн життєвого простору» у студентів формуються такі **навчальні компетентності**:

- здатність до абстрактного та аналітичного мислення й генерування ідей,
- здатність працювати в команді,
- здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології,

- здатність навчатися та самонавчатися,
- здатність бути критичним і самокритичним,
- здатність приймати обґрунтовані рішення,
- здатність генерувати нові ідеї (креативність),
- здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку, самореалізації,
- демонструвати навички командної роботи у процесі вирішення фахових завдань,
- демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку,
- демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
1	2	3	4	5	6	7	8
Змістовий модуль 1. Дизайн мислення як шлях до формування життєвого простору особистості							
Тема 1. Дизайн мислення як ключове поняття дисципліни та головна складова життєвого проекту	2	2					
Тема 2. Формування погляду на власне життя як на проект. Основи проектної діяльності крізь призму дизайну життєвого простору	2	2					
Тема 3. Особистісна рефлексія як механізм побудови життєвого простору	2		2				
Тема 4. Особливості емоційної сфери особистості. Фіксація позитивних емоцій. Позитивна психологія	2		2				

Тема 5. Формуємо образ ідеальної діяльності. Брейншторм як асоціативний аналіз та ідейний інструмент	2		2				
Тема 6. Управління часом як ефективний спосіб планування життєвого простору	2		2				
Тема 7. Дизайн платформа особистості як крок у майбутнє	16		2				14
Модульний контроль	2						
Разом	30	4	10				14
Змістовий модуль 2. Активність особистості як рушійна сила активізації внутрішнього потенціалу							
Тема 1. Внутрішній потенціал особистості як рушійна життєва сила	2	2					
Тема 2. Комплекс стратегічного планування. Можливі ризики та наслідки	2	2					
Тема 3. Готовність та відповідальність за власний життєвий вибір	2		2				
Тема 4. Життєві кризи - шляхи виходу. "Перезавантаження" життєвого простору	2		2				
Тема 5. Життєва активність особистості	2		2				
Тема 6. Психологічні техніки та прийоми розкриття внутрішнього потенціалу особистості	18		4				14
Модульний контроль	2						
Разом	30	4	10				14
Змістовий модуль 3. Життєвий та професійний вибір особистості							
Тема 1. Життєвий вибір як фактор особистісного саморуху	2	2					
Тема 2. Психологія вибору. Критерії готовності вибирати	2	2					
Тема 3. Основні підходи до професійного самовизначення особистості	2		2				
Тема 4. Планування кар'єри. Професіограма фахівця	2		2				
Тема 5. Розвиток здатності до вибору	2		2				

Тема 6. Спроможність до життєвого вибору та психологічні інструменти її розвитку	18		4				14
Модульний контроль	2						
Разом	30	4	10				14
Змістовий модуль 4. Коучингові технології як психологічний інструмент у побудові життєвого простору особистості							
Тема 1. Коучингові техніки побудови життєвого простору	2	2					
Тема 2. Коучинг як інструмент фахівця здатного до самовдосконалення	2	2					
Тема 3. Види коучингу: кар'єрний коучинг, лайф-коучинг, бізнес-коучинг, коучинг особистої ефективності	2		2				
Тема 4. Особливості індивідуального та групового коучингу	2		2				
Тема 5. Коучинг життєвої стратегії. Внутрішній потенціал коучингових технологій побудови життєвого простору особистості	2		2				
Тема 6. Індивідуальна програма дизайну життєвого простору особистості	18		4				14
Модульний контроль	2						
Разом	30	4	10				14
Усього	120	16	40				56

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Дизайн мислення як шлях до формування життєвого простору особистості

Лекція 1. Дизайн мислення як ключове поняття дисципліни та головна складова життєвого проекту

Психологічні основи дизайн мислення. Поняття про дизайн життєвого простору. Психологічне визначення мислення та його властивості. Методи психологічних досліджень творчості. Життєвий проект.

Основні поняття теми:

Мислення, дизайн мислення, життєвий простір, проект.

Лекція 2. Формування погляду на власне життя як на проект. Основи проектної діяльності крізь призму дизайну життєвого простору

Формуємо чітке уявлення про власне життя. Розглядаємо життя як проект. Проектна діяльність – структура та особливості. Життєві цінності та пріоритети. Уявлення про майбутнє та його структуру.

Основні поняття теми:

Життя, життєві цінності, пріоритет.

Семінар 1. Особистісна рефлексія як механізм побудови життєвого простору.

Семінар 2. Особливості емоційної сфери особистості. Фіксація позитивних емоцій. Позитивна психологія.

Семінар 3. Формуємо образ ідеальної діяльності. Брейншторм як асоціативний аналіз та ідейний інструмент.

Семінар 4. Управління часом як ефективний спосіб планування життєвого простору.

Семінар 5. Дизайн платформа особистості як крок у майбутнє.

Змістовий модуль 2.

Активність особистості як рушійна сила активізації внутрішнього потенціалу

Лекція 3. Внутрішній потенціал особистості як рушійна життєва сила

Внутрішній потенціал особистості. Рушійна сила життя. Теорії особистості. Внутрішній ресурс та його реалізація у життєвому просторі.

Основні поняття теми:

Особистість, рушійна сила, ресурс особистості, самореалізація.

Лекція 4. Комплекс стратегічного планування. Можливі ризики та наслідки

Етапи стратегічного планування. Психологічна характеристика процесу стратегічного планування та його роль у житті особистості. Можливі ризики у процесі планування та непередбачувані наслідки.

Основні поняття теми:

Планування, стратегія, життєва стратегія, ризик, наслідок.

Семінар 6. Готовність та відповідальність за власний життєвий вибір.
Семінар 7. Життєві кризи - шляхи виходу. "Перезавантаження" життєвого простору.

Семінар 8. Життєва активність особистості.

Семінар 9-10. Психологічні техніки та прийоми розкриття внутрішнього потенціалу особистості.

Змістовий модуль 3.

Життєвий та професійний вибір особистості

Лекція 5. Життєвий вибір як фактор особистісного саморуху

Поняття про життєвий вибір особистості. Психологічні особливості фактору особистісного саморуху. Вибір життєвої стратегій. Джерело особистісної енергії та рушійної сили особистості.

Основні поняття теми:

Життєвий вибір, саморух особистості, особистісна енергія, рушійна сила особистості.

Лекція 6. Психологія вибору. Критерії готовності вибирати

Психологія вибору. Теорії життєвого вибору. Критерії вибору. Готовність до вибору. Відповідальність за власний життєвий вибір.

Основні поняття теми:

Готовність особистості, відповідальність особистості, критерії вибору.

Семінар 11. Основні підходи до професійного самовизначення особистості.

Семінар 12. Планування кар'єри. Професіограма фахівця.

Семінар 13. Розвиток здатності до вибору.

Семінар 14-15. Спроможність до життєвого вибору та психологічні інструменти її розвитку.

Змістовий модуль 4.

Коучингові технології як психологічний інструмент у побудові життєвого простору особистості

Лекція 7. Коучингові техніки побудови життєвого простору

Коучинг як психологічний напрямок. Історія коучингу. Коучинг як інструмент. Коучингові технології як спосіб підвищення адаптивності та розвитку гнучкості психіки до постійних життєвих змін. Коучингові техніки побудови життєвого простору.

Основні поняття теми:

Коучинг, життєві зміни особистості, коуч, клієнт, сесія, формат коучингу.

Лекція 8. Коучинг як інструмент фахівця здатного до самовдосконалення

Коучинг як інструмент для самовдосконалення особистості. Коучинг як мистецтво створення, за допомогою бесіди й поведінки, середовища, яке полегшує рух людини до бажаних цілей, так, щоб воно приносило задоволення. Процес створення коучем умов для всебічного розвитку особистості клієнта. Сприяння підвищенню результативності, навчанню й розвитку іншої людини за допомогою коучинга.

Основні поняття теми:

Коучинг, самовдосконалення, результативність.

Семінар 16. Види коучингу: кар'єрний коучинг, лайф-коучинг, бізнес-коучинг, коучинг особистої ефективності.

Семінар 17. Особливості індивідуального та групового коучингу.

Семінар 18. Коучинг життєвої стратегії. Внутрішній потенціал коучингових технологій побудови життєвого простору особистості.

Семінар 19-20. Індивідуальна програма дизайну життєвого простору особистості.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Відвідування семінарських занять	1	5	5	5	5	5	5	5	5
Робота на семінарському занятті	10	5	50	5	50	5	50	5	50
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом			87		87		87		87
Максимальна кількість балів: 348									
Розрахунок коефіцієнта: $288: 100=3,48$									

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Змістовий модуль 1.

Дизайн мислення як шлях до формування життєвого простору особистості

Тема 7. Дизайн платформа майбутньої професійної діяльності – 14 год.
Ознайомившись із технологією дизайн мислення, створити та презентувати дизайн платформу щодо власної професійної діяльності – 5 балів.

Змістовий модуль 2.

Активність особистості як рушійна сила активізації внутрішнього потенціалу

Тема 6. Практичний інструментарій «Я – ресурс» –14 год.
Створити інфографіку власних технік що розкривають внутрішній ресурсний потенціал особистості – 5 балів.

Змістовий модуль 3.

Життєвий та професійний вибір особистості

Тема 6. Зовнішній та внутрішній вплив на вибір особистості – 14 год.
Проаналізувати індивідуальні зовнішні та внутрішні впливи, зробити рефлексивний аналіз, виокремити власні ресурсні зони, представити у вигляді презентації – 5 балів.

Змістовий модуль 4.

Кочингові технології як психологічний інструмент у побудові життєвого простору особистості

Тема 6. Проектна робота «Дизайн життєвого простору» – 14 год.
Створити та представити проектну роботу «Дизайн життєвого простору», що включатиме усі індивідуально напрацьовані та представлені для ознайомленні матеріали курсу. Проектна робота носить індивідуальний характер та передбачає застосування методів дизайн мислення та особистісного креативу, а також рефлексивного бачення власного життєвого простору – 5 балів.

Критерії оцінювання самостійної роботи

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 2б;
- творчий підхід у виконанні завдань 1б.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульні контрольні роботи виконуються в письмовій комбінованій формі.

Таблиця 6.3.1

Зміст і критерії оцінювання модульних контрольних робіт

Змістовий блок і його призначення	Форма	Максимальна кількість балів
Перший (визначення якості володіння базовими поняттями)	тести	15
Другий (виявлення здатності до аналізу, синтезу, конкретизації й узагальнення змісту навчальної дисципліни)	запитання, що передбачає розгорнуту відповідь	4
Третій (встановлення спроможності до застосування знань на практиці)	психологічна задача	6

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.

Семестровий контроль проводиться у вигляді заліку.

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.
Не передбачено навчальним планом.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно	100-90
Дуже добре	82-89
Добре	75-81
Задовільно	69-74
Достатньо	60-68
Незадовільно	0-59

7. Навчально-методична картка дисципліни

Навчально-методична картка дисципліни «Дизайн життєвого простору» для студентів всіх спеціальностей

Разом: 120 год., лекції – 16 год., семінарські заняття – 40 год., модульний контроль – 8 год., самостійна робота – 56 год. Максимальна кількість балів – 348. Коефіцієнт – 3,48.

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Дизайн мислення як шлях до формування життєвого простору особистості	Активність особистості як рушійна сила активізації внутрішнього потенціалу	Життєвий та професійний вибір особистості	Кочингові технології як психологічний інструмент у побудові життєвого простору особистості
Кількість балів за модуль	87 балів	87 балів	87 балів	87 балів
Теми лекцій	1. Дизайн мислення як ключове поняття дисципліни та головна складова життєвого проекту – 1 бал. 2. Формування погляду на власне життя як на проект. Основи проектної діяльності крізь призму дизайну життєвого простору – 1 бал.	3. Внутрішній потенціал особистості як рушійна життєва сила – 1 бал. 4. Комплекс стратегічного планування. Можливі ризики та наслідки – 1 бал.	5. Життєвий вибір як фактор особистісного саморуку – 1 бал. 6. Психологія вибору. Критерії готовності вибирати – 1 бал.	7. Коучингові техніки побудови життєвого простору – 1 бал. 8. Коучинг як інструмент фахівця здатного до самовдосконалення – 1 бали.
Кількість балів	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали

Теми семінарів	<p>1. Особистісна рефлексія як механізм побудови життєвого простору – 11 балів.</p> <p>2. Особливості емоційної сфери особистості. Фіксація позитивних емоцій. Позитивна психологія – 11 балів.</p> <p>3. Формуємо образ ідеальної діяльності. Брейншторм як асоціативний аналіз та ідейний інструмент – 11 балів.</p> <p>4. Управління часом як ефективний спосіб планування життєвого простору – 11 балів.</p> <p>5. Дизайн платформа особистості як крок у майбутнє – 11 балів.</p>	<p>6. Готовність та відповідальність за власний життєвий вибір – 11 балів.</p> <p>7. Життєві кризи - шляхи виходу. "Перезавантаження" життєвого простору – 11 балів.</p> <p>8. Життєва активність особистості – 11 балів.</p> <p>9-10. Психологічні техніки та прийоми розкриття внутрішнього потенціалу особистості – 22 бали</p>	<p>11. Основні підходи до професійного самовизначення особистості – 11 балів.</p> <p>12. Планування кар'єри. Професіограма фахівця – 11 балів.</p> <p>13. Розвиток здатності до вибору – 11 балів.</p> <p>14-15. Спроможність до життєвого вибору та психологічні інструменти її розвитку – 22 бали.</p>	<p>16. Види коучингу: кар'єрний коучинг, лайф-коучинг, бізнес-коучинг, коучинг особистої ефективності – 11 балів.</p> <p>17. Особливості індивідуального та групового коучингу – 11 балів.</p> <p>18. Коучинг життєвої стратегії. Внутрішній потенціал коучингових технологій побудови життєвого простору особистості – 11 балів.</p> <p>19-20. Індивідуальна програма дизайну життєвого простору особистості. – 22 бали.</p>
Кількість балів	55 балів	55 балів	55 балів	55 балів
Самостійна робота	Дизайн платформа майбутньої професійної діяльності – 5 балів	Практичний інструментарій «Я – ресурс» – 5 балів	Зовнішній та внутрішній вплив на вибір особистості – 5 балів	Проектна робота «Дизайн життєвого простору» – 5 балів
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів
Рейтингові бали	Загальна кількість балів – 348 Коефіцієнт для переведення у 100-бальну шкалу – 3,48			
Підсумковий контроль	Залік			

8. Рекомендовані джерела

Основна література:

1. Грин Роберт 33 стратегии войны / Роберт Грин. – Рипол Классик. – М., 2017. – 672 с.
2. Джей Мэг Важные годы. Почему не стоит откладывать жизнь на потом / Мэг Джей — пер. с англ. Н. Яцюк. — 4-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 320 с.
3. Канеман Даниэль Думай медленно... Решай быстро / Даниэль Канеман — Москва: АСТ, 2014. — 653 с.
4. Рос Бернارد Привычка достигать. Как применять дизайн-мышление для достижения целей, которые казались вам невозможными / Бернارد Рос. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 256 с.
5. Чиксентмихайи Михай Поток. Психология оптимального переживания / Михай Чиксентмихайи — Изд-во: Альпина нон-фикшн. — 2017. — 464 с.

Додаткова література:

1. Martin Reeves, Knut Haanaes, Janmejaya Sinha «Your Strategy Needs a Strategy: How to Choose and Execute the Right Approach».
2. Bill Burnett, Dave Evans “Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life”.
3. Лекція Івана Примаченка «Конструювання персонального майбутнього».
4. <https://www.youtube.com/watch?v=64f34mwAs>