

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Факультет психології

Кафедра педагогічної та вікової психології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-педагогічної роботи

“ _____ ”

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

___ ПП 5,2 в _____ *Психологія досягнення життєвого успіху* _____
(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки _____
(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність _____ **053 Психологія** _____
(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація _____
(назва спеціалізації)

факультет/центр _____ **психології** _____
(назва факультету/центру)

Дніпро – 20___ рік

Робоча програма «Психологічні аспекти досягнення життєвого успіху»
для студентів за напрямом підготовки 6.030102 – психологія, спеціальністю

„_____” _____ 20__року – __с.

Розробники: Фролова Наталія Вікторівна, кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань	Характеристика навчальної дисципліни		
		денна форма навчання	заочна форма навчання	вечірня форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 05 соціальні та поведінкові науки	За вибором		
Модулів – 1	Спеціальність 053 Психологія	Рік підготовки:		
Змістових модулів – 5		2-й	2-3-й	2-1 й
Індивідуальне науково-дослідне завдання -		Семестр		
Загальна кількість годин – 90/45/90		4-й	4 та 5-й	3-1 й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 1 самостійної роботи студента – 2	Перший (бакалаврський) рівень	Лекції		
		16 год.	4 год.	9 год.
		Практичні, семінарські		
		16 год.	2 год.	-/9
		Лабораторні		
		-	-	-
		Самостійна робота		
		58 год.	39 год.	72 год.
Індивідуальні завдання:				
- / КМР / -				
Вид контролю: залік/ екзамен/залік				

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1/2

для заочної форми навчання – 1/4

для вечірньої форми навчання – 1/9

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу: навчальна дисципліна «Психологія досягнення життєвого успіху» призначена для формування уявлень і способів досягнення самореалізації, самоактуалізації, психологічного благополуччя, особистісної зрілості, усвідомлення образу себе та адекватної самооцінки, впевненості у собі, готовності до цілепокладання, та ін.

Задачі : ознайомлення студентів з основними поняттями, теоріями та концепціями, що характеризують передумови досягнення життєвого успіху, у тому числі його особистісні детермінанти, засоби діагностики рівня самоактуалізації, особистісної зрілості, психологічного благополуччя, самооцінки, впевненості у собі, мотивації та ін. У задачі курсу входить також ознайомлення студентів з ознаками індивідуальної ефективності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- основні напрями досліджень та теорії, що пов'язані з досягненням життєвого успіху особистістю;
- методики діагностики рівня самоактуалізації, особистісної зрілості, психологічного благополуччя, самооцінки, впевненості у собі, мотивації та ін.;
- методи та прийом підвищення рівня самоефективності в процесі досягнення життєвого успіху особистістю;

вміти:

- застосовувати відповідні методики діагностики самоактуалізації, особистісної зрілості, психологічного благополуччя, самооцінки, впевненості у собі, мотивації та ін.;
- інтерпретувати отриманні дані;
- складати індивідуальну програму для підвищення рівня ефективності в процесі досягнення життєвого успіху особистістю.

Програма навчальної дисципліни

МОДУЛЬ I

Змістовий модуль 1.

Тема 1.

Категорія успіху в психології. Поняття успіху в психології.

Феномен успіху в суспільних науках: психології, філософії, соціології, педагогіці та ін.. Успіх як подія. Порівняння понять «успіх» та «успішність». Поняття життєвого та соціального успіху. Проблема формування орієнтації на досягнення життєвого успіху у сучасної молоді. Складові орієнтації досягнення життєвого успіху особистістю: мотиваційний, рефлексивний, когнітивний, діяльнісний.

Змістовий модуль 2.

Складові орієнтації на досягнення життєвого успіху особистістю.

Тема 2.

Мотиваційний компонент орієнтації на досягнення життєвого успіху особистістю.

Визначення та співвідношення між собою понять потреба, мотив, мотивація, мета. Види та теорії потреб. Визначення групи біологічних (організмічних) та соціальних (психологічних) потреб. Визначення та загальна характеристика мотивів, що лежать в основі людської поведінки (мотив афіліації, мотив влади, просоціальні мотиви, мотив досягнення та ін.). Внутрішня та зовнішня мотивація. Фактори внутрішньої мотивації за В. Климчуком. Характеристика мотивації досягнення успіху. Мотивація досягнення в концепціях зарубіжних та вітчизняних вчених. Сучасні теорії, що лежать в основі когнітивного підходу до розуміння мотивації досягнення: теорія каузальної атрибуції Б. Вайнера, теорія самоефективності А. Бандури, теорії очікуваної вартості/цінності (Дж. Аткинсон, Дж. Екклс), соціокогнітивна теорія К. Девека, теорія самоцінності М. Кавінгтона, теорія контролю, що сприймається Е. Скіннера. Методи діагностики мотивації досягнення.

Тема 3.

Рефлексивний компонент орієнтації на досягнення життєвого успіху особистістю.

Поняття рефлексії в психології. Підходи до розуміння рефлексії та її аспектів. Види рефлексії. Психологічні характеристики рефлексії вікові особливості розвитку рефлексії. Методи дослідження рефлексії.

Тема 4.

Когнітивний компонент орієнтації на досягнення життєвого успіху особистістю.

Образ-Я та Я-концепція. Структура Я-концепції. Підходи до вивчення Я-концепції особистості. Прийняття Я-образу та самооцінка. Фактори, що впливають на розвиток Я-концепції в різні вікові періоди.

Визначення поняття смисл та осмисленість життя. Психологія смислу в теорії В. Франкла та А. Ленглея. Характеристики осмисленості життя за О. М. Леонтьєвим. Показники осмисленості життя. Методи діагностики осмисленості життя особистості.

Тема 5.

Діяльнісний компонент орієнтації на досягнення життєвого успіху особистістю.

Визначення поняття саморегуляції. Поняття саморегуляції в концепціях вітчизняних вчених (К.О.Абульханова-Славська, О.О.Конопкін, В.І.Моросанова, М.Й.Боришевський, І.В.Сергеева, О.Я.Чебикін, В.А.Іванніков та ін.). Функції саморегуляції. Особистісні складові саморегуляції. Характеристика особистості з високим рівнем саморегуляції. Види саморегуляції: усвідомлена, вольова, емоційна, смислова тощо. Методи діагностики рівня саморегуляції особистості.

Змістовий модуль 3.

Тема 6.

Особистісна зрілість та життєва компетентність як основа формування орієнтації на досягнення життєвого успіху особистістю.

Теорія особистісної зрілості (за О. С. Штепою)

Визначення поняття зрілості та особистісна зрілість. Види зрілості

- та їх співвідношення з особистісною зрілістю. Поняття та складові особистісної зрілості в концепціях зарубіжних та вітчизняних вчених. Кроскультурні, вікові, гендерні відмінності у розумінні особистісної зрілості. Методи діагностики особистісної зрілості.
- Тема 7. Життєва компетентність та життєвий шлях особистості.**
 Поняття «життєва компетентність» та «життєвий шлях особистості». Структура життєвої компетентності особистості. Підходи до вивчення життєвої компетентності особистості. Життєва компетентність та психологічна компетентність: співвідношення понять.
 Поняття про життєздійснення особистості та її життєвий шлях. Вектори життєздійснення. Поняття про само актуалізацію та особистісне зростання в контексті життєздійснення.
- Змістовий модуль 4. Бар'єри на шляху досягнення життєвого успіху особистості та методи їх подолання.**
- Тема 8. Лінь як форма мотиваційний дефіциту.**
 Поняття про лінь. Підходи до розуміння ліні. Лінь як різновид мотиваційного дефіциту. Види ліні. Методи діагностики ліні. Тренінг розвитку внутрішньої мотивації за В. Климчуком.
- Тема 9. Феномен прокрастинації в контексті досягнення життєвого успіху особистості.**
 Прокрастинація як феномен. Розуміння прокрастинації в теоріях зарубіжних та вітчизняних вчених. Причини виникнення прокрастинації. Методи діагностики причин прокрастинації. Самоменеджмент та саморегуляція як форми подолання прокрастинації.
- Тема 10. Феномен перфекціонізму в контексті досягнення життєвого успіху особистості.**
 Феномен перфекціонізму. Зарубіжні та вітчизняні теорії перфекціонізму. Чинники виникнення перфекціонізму. Види перфекціонізму. Методи діагностики рівня перфекціонізму особистості. Засоби подолання перфекціонізму особистості.
- Змістовий модуль 5. Тренінги розвитку орієнтації на досягнення життєвого успіху особистості**
- Тема 11. Види тренінгів для розвитку орієнтації на досягнення життєвого успіху особистості**
 Тренінг розвитку особистісної зрілості. Тренінги цілепокладання.
- Тема 12. Коучінг як форма роботи по досягнення життєвого успіху особистості.**
 Визначення поняття коучінг. Історія розвитку коучінгу на заході. Досвід коучінгу у вітчизняних країнах. Види коучінгу. Зміст коучінгової діяльності та вимоги до тренера.

Методи навчання

Словесні (лекція, бесіди, дискусії); **Наочні** (демонстрація, ілюстрація); **Практичні** (самостійна робота, індивідуальна робота); **Проблемні** (проблемне викладання, частково-пошукове, дослідне); **Інтерактивні** (евристична бесіда, проблемна лекція, мозковий штурм, методи з використанням мультимедійних технологій та ін.)

Методи контролю

Практична контрольна перевірка (синтезована – узагальнена перевірка знань, умінь, навичок; ймовірна – перевірка всієї системи знань); **Тестовий метод; Програмований метод; Взаємоконтроль; Самоконтроль; Самооцінка.**

Розподіл балів, які отримують студенти

Денна форма навчання

ЗМ1	ЗМ2	ЗМ3	ЗМ4	ЗМ5	сума
10	30	20	20	20	100

Заочна форма навчання

ЗМ1	ЗМ2	ЗМ3	ЗМ4	ЗМ5	КНР	сума
10	30	20	20	10	10	100

Вечірня форма навчання

ЗМ1	ЗМ2	ЗМ3	ЗМ4	ЗМ5	сума
10	30	20	20	20	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
64-74	D	задовільно	
60-63	E		
0-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
	F*	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

*Таку оцінку має право виставляти тільки комісія у складі 3 чоловік

Методичне забезпечення

1. Конспект лекцій.
2. Методичні вказівки до курсу (у друці, зараз наявні у електронному варіанті, ілюстративні матеріали (тематичні відео).

Рекомендована література

Базова

1. Братченко С. Л., Миронова М. Р. Личностный рост и его критерии / http://www.psyheya.ru/lib/ppsl_1.html
2. Гордєєва Т.О. Психологія мотивації досягнення. – М.: Смысл; 2006. – 336
3. Деркач А. А., Орбан Л. Э. Акмеологические основы становления психологической и профессиональной зрелости личности. – М.: РАУ, 1995. – 208с.
4. Життєва компетентність особистості. Науково – методичний посібник / За ред. Л. Сохань, І. Єрмакова, Г. Несен. – К.: Богдана, 2003. – 520с.
5. Капрара Дж., Сервон Д. Психология личности. – СПб.: Питер, 2003. – 640с.
6. Нестерова Е. А. Личностная зрелость и ее структура // <http://psychology.spb.ru>
7. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 376с.

8. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогрес, 1990. – с.54 – 69/
alex-therapy.narod.ru/PTSD.htm

Допоміжна

1. Александрова Л. К концепции жизнестойкости в психологии // institut.smysl.ru/article/alekseeva.php
2. Ананьев Б. Г. О проблеме современного человекознания // <http://psy.piter.com/library/>
3. Баришева О. І. Становлення потребова – мотиваційної сфери як показник особистісної зрілості // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України/ За ред. С. Д. Максименко. – К., 2003, Т.5, ч.5. – с.20 – 25.
4. Варбан Є. Психологічна компетентність як запорука життєвого успіху // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник / Ред. кол. Н Софій (голова) та ін. – Київ: Контекст, 2000. – с.114 – 121
5. Волянук Н. Феноменологія суб'єктної активності // Соціальна психологія. – №3. – 2004. – с.97 – 109.
6. Леонтьев Д. А. Личностная зрелость как опосредование личностного роста / http://liber.rsuh.ru/Conf/Psyh_razvitie/leontieu_2.htm
7. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып.1/Под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – с.56 – 65 /<http://www.institut.smysl.ru/article/16.php>
8. Пасечнікова Л.П. Формування успішної особистості: Методичні рекомендації / Л.П. Пасечнікова. – Донецьк: Каштан, 2008. – 72 с.
9. Пасечнікова Л.П. Місія – життєвий успіх / Л.П. Пасечнікова // Рідна школа. – 2005. – №6. – С. 3, 9.
10. Пасечнікова Л.П. Підвищення життєвої компетентності – шлях до успіху / Л.П. Пасечнікова // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. пр. – Вип. 34. – Запоріжжя, 2005. – С. 155-159.
11. Пасечнікова Л.П. Сутнісний зміст поняття "життєвий успіх" особистості / Л.П. Пасечнікова // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. пр. – Вип. 35. – Запоріжжя, 2005. – С. 219-222
12. Пасечнікова Л.П. Створення умов для розвитку життєвої компетентності особистості через виховну систему навчального закладу / Л.П. Пасечнікова // Проблеми управління освітою і навчальними закладами: зб.наук.пр. – Донецьк: ДонНУ. – 2007. – С. 109-112.
13. Пасечнікова Л.П. Орієнтація на життєвий успіх як умова самореалізації особистості / Л.П. Пасечнікова // Інноваційний розвиток суспільства за умов крос-культурних взаємодій: матеріали міжнар. конф. – Ч. 4(2): "Освіта, культура, наука як чинники інноваційного розвитку", 20-21 лютого 2008 р., м. Суми. – Суми, 2008. – С. 181-184
14. Святобатько Л. М. Аналіз самодетермінації життєвого шляху особистості (свідомий і несвідомий аспекти) // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України/ За ред. С. Д. Максименко. – К., 2003, Т.5, ч.5. – с.281 – 284.
15. Татенко В. О. До проблеми автентичності людського буття: вчинкові парадигма // <http://politicon.iatr.org.ua>

16. Шемелюк І. Я. Короткий індекс самоактуалізації та шкала ясності Я-концепції як показники особистісної зрілості // Практична психологія та соціальна робота. – № 6. – 2000. – с.26 – 27

Інформаційні ресурси

Мережні каталоги та їх адреси в мережі Internet

Назва мережного каталогу	Адреса каталогу в мережі Internet (URL)
Yahoo	http://www.yahoo.com/
Internet Services List	http://www.spectracom.com/
Excite	http://www.excite.com/
Magellan	http://www.mckinley.com/
Lycos	http://www.lycos.com/
Сузір'я Інтернет (Stars)	http://www.stars.ru/
Russia on Net	http://www.ru/

Пошукові системи та їх адреси в мережі Internet

Назва пошукової системи	Адреса пошукової системи в мережі Internet (URL)
AltaVista	http://www.altavista.com/
Excite	http://www.excite.com/
Lycos	http://www.lucos.com/
WebCrawler	http://www.webcrawler.com/
Rambler	http://rambler.ru/
Яndex	http://yandex.ru/
SpyLog	http://spylog.com/