

**«Б1.О.16 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ»**

**Объем трудоемкости:** 4 зачетные единицы.

**Цель дисциплины:** формирование системы знаний, умений и навыков о саморазвитии, самопрогнозировании и самореализации личности, необходимых для профессиональной деятельности психолога, расширение научного мировоззрения студентов на основе современных научных подходов.

**Задачи дисциплины:** сформировать представление о психологии саморазвития; дать теоретико-практические знания о стратегиях и технологиях саморазвития и управления личностными ресурсами; обеспечить готовность применять методы и технологии саморазвития для выстраивания путей самореализации и оптимальной профессионализации личности.

**Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Б1.О.16 Основы психологии саморазвития личности» относится к обязательной части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

Предшествующие дисциплины, необходимые для ее изучения: «Б1.О.01 Введение в направление подготовки», «Б1.О.19 Общая психология», «Б1.О.26 Анатомия центральной нервной системы и физиология высшей нервной деятельности», «Б1.О.28 Общий психологический практикум»

Последующие дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: «Б1.О.15 Психология развития и возрастная психология», «Б1.О.17 Педагогика и педагогическая психология», «Б1.О.24 Психология личности», «Б1.О.33 Психологическая помощь в решении проблем адаптации и социализации», «Б1.В.02 Психология идентичности», «Б1.В.04 Технологии тренингов».

**Требования к уровню освоения дисциплины**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине
<b>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b>	
ИУК – 6.1 Понимает необходимость осознанного управления временем и другими личностными ресурсами для выстраивания и реализации траектории саморазвития, личностных достижений, постоянного самообразования.	Знает научно-теоретические основы психологии саморазвития, в том числе, содержание понятий самопринятие, самообразование, самоорганизация, самоактуализация и самореализация личности.
	Умеет выстраивать траектории саморазвития и самообразования, учитывать субъективные и объективные факторы личностных и профессиональных достижений в течение жизни.
	Владеет приемами жизненного и профессионального планирования, самомотивации и самоменеджмента
<b>ОПК-5 Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</b>	
ИОПК - 5.3 Применяет методы, технологии и приемы, связанные с планированием, организацией и реализацией конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций	Знает методики, технологии и приемы саморазвития, самоменеджмента и таймменеджмента для реализации личностных и профессиональных достижений личности.
	Умеет применять методики и технологии саморазвития, самоменеджмента и таймменеджмента в профессиональной и других сферах жизни, в том числе, при организации конкретных мероприятий в рамках индивидуальной и групповой работы психолога; взаимодействовать с разными лицами и группами по

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине
	вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций
	Владеет навыками планирования, организации и реализации мероприятий по созданию условий для саморазвития и оптимизации профессиональных достижений, в том числе, в рамках индивидуальной и групповой работы психолога
<b>ОПК-7 Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией</b>	
ИОПК 7.1 Готов поддерживать уровень профессиональной компетенции, проводить анализ целесообразности и качества выбранного направления и стиля консультирования	Знает об условиях и закономерностях формирования профессионализма и профилактике профессиональных деструкций.
	Умеет проводить анализ профессиональных достижений на разных отрезках жизни, поддерживать уровень профессиональной компетенции.
	Владеет навыками самоанализа, самоорганизации и самообучения для поддержания и повышения уровня профессиональной компетенции.
ИОПК 7.2 Осознает необходимость совершенствования профподготовки, понимает суть супервизии	Знает суть проведения профподготовки и супервизии для повышения своего профессионального уровня, профессиональных знаний и умений, для личностного роста.
	Умеет проводить анализ своего профессионального развития, специальных навыков и компетенции для повышения качества работы
	Владеет навыками рефлексии своих профессиональных действий и своего профессионального поведения.

### Содержание дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Человек как субъект саморазвития, самоактуализации и самореализации.	39	4	10	-	25
2.	Саморазвитие личности на разных возрастных этапах	38	6	12	-	20
3.	Саморазвитие и профессионализация личности в контексте акмеологии.	38	6	12	-	20
<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>		115	16	34	-	65
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	2				
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3				
	Подготовка к текущему контролю	26,7				
	Общая трудоемкость по дисциплине	144				

**Курсовые работы:** не предусмотрена.

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** экзамен.

Авторы: О.В. Бондарева, Т.С. Пухарева