

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет управления и психологии

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе,
качеству образования, первый
проректор
Т.А. Чагуров
« 28 » _____ 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.О.16 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Направление подготовки	37.03.01 Психология
Направленность (профиль)	Общий профиль
Форма обучения	Очно-заочная
Квалификация	Бакалавр

Рабочая программа дисциплины «Б1.О.16 Основы психологии саморазвития личности» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Программу составил(и):

О.В. Бондарева, доцент, канд.психол.н.



Т.С. Пухарева, доцент, канд.психол.н.



Рабочая программа дисциплины Б1.О.16 Основы психологии саморазвития личности утверждена на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления
протокол № 11 «26» апреля 2021 г.

И.О. заведующего кафедрой, канд.психол.наук Е.Ю. Педанова



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета факультета управления и психологии
протокол №4 «26» апреля 2021 г.

Председатель УМК факультета Е.Ю. Шлюбуль



Рецензенты:

Е.В. Харитоновна, д-р психол.н., проф. кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования КубГУ

Ю.Р. Дюбакова, педагог-психолог МБОУ МОГК «ООШ №14»

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения 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.

1.2 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.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Б1.О.16 Основы психологии саморазвития личности» относится к обязательной части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 3 семестре по очно-заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: экзамен.

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».

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

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

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
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
ОПК-5 Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	
ИОПК - 5.3 Применяет методы, технологии и приемы, связанные с планированием, организацией и реализацией конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или	Знает методики, технологии и приемы саморазвития, самоменеджмента и таймменеджмента для реализации личностных и профессиональных достижений личности.
	Умеет применять методики и технологии саморазвития,

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине
реабилитационного характера для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций	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 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
ОПК-7 Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией	
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 профилактики 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.

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц (144 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ	Всего часов	Форма обучения			
		очная		очно-заочная	заочная
		Х семестр (часы)	Х семестр (часы)	Х семестр (часы)	Х курс (часы)
Контактная работа, в том числе:	52,3			52,3	
Аудиторные занятия (всего):	50			50	
занятия лекционного типа	16			16	
лабораторные занятия	-			-	
практические занятия	34			34	

семинарские занятия	-			-	
Иная контактная работа:					
Контроль самостоятельной работы (КСР)	2			2	
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3			0,3	
Самостоятельная работа, в том числе:	65			65	
Реферат/эссе (подготовка)	5			5	
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям)	50			50	
Подготовка к текущему контролю	10			10	
Контроль:	26,7			26,7	
Подготовка к экзамену					
Общая трудоемкость	час.	144		144	
	в том числе контактная работа	52,3		52,3	
	зач. ед	4		4	

2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 3 семестре (очно-заочная форма обучения)

№	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
	ИТОГО по разделам дисциплины	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				

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1.	Человек как субъект саморазвития, самоактуализации и самореализации.	1) Человек, личность, субъект в контексте психологической науки 2) Предпосылки понимания человека как активного субъекта 3) Саморазвитие и самоактуализация личности в контексте гуманистической психологии 4) Саморазвитие и самотрансценденция в контексте экзистенциальной психологии	Р

		5) Вопросы саморазвития в контексте отечественных психологических концепций	
2.	Саморазвитие личности на разных возрастных этапах.	1) Взросление, развитие, саморазвитие и самопознание личности 2) Саморазвитие личности в детстве и юности 3) Саморазвитие личности в зрелом возрасте 4) Саморазвитие личности в пожилом возрасте	РНС
3.	Саморазвитие и профессионализация личности в контексте акмеологии.	1) Акме как высшая ступень индивидуального развития личности. Факторы достижения акме 2) Профессиональное формирование и профессиональное развитие личности 3) Стратегии и техники оптимального формирования профессионала 4) Профилактика профессионального выгорания и профессиональной деформации	Т

2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия)

№	Наименование раздела (темы)	Тематика занятий/работ	Форма текущего контроля
1.	Человек как субъект саморазвития, самоактуализации и самореализации.	1) Личность, движущие силы и условия ее развития 2) Понимание природы личности, ее мотивации к саморазвитию в зарубежных концепциях 3) Понимание природы личности, ее мотивации к саморазвитию в отечественных концепциях 4) Самосознание и самоотношение как основа развития личности. 5) Ценностные ориентации и жизненные перспективы как вектор саморазвития. 6) Образ жизни личности и ее жизненный путь.	ОУ Р
2.	Саморазвитие личности на разных возрастных этапах.	1) Самопринятие и самопрогнозирование как психологические механизмы саморазвития 2) Стратегии саморазвития 3) Барьеры саморазвития 4) Работа с будущим: жизненные и профессиональные цели и перспективы. 5) Само-менеджмент и тайм-менеджмент 6) Рефлексия. Работа с личностными качествами и ценностными ориентациями. Моделирование ситуаций выбора.	ОУ
3.	Саморазвитие и профессионализация личности в контексте акмеологии.	1) Акме, профессиональное саморазвитие и профессионализация 2) Структура профессионального самосознания 3) Профессиональное саморазвитие как деятельность 4) Создание условий для саморазвития и оптимизации профессиональных достижений личности 5) Карьера и жизненный путь личности. Моделирование ситуаций ценностных выборов в карьере.	ПЗ Т

Выполнение практического задания (ПЗ), написание реферата (Р), тестирование (Т), реферирование научной статьи (РНС), опрос устный (ОУ)

При изучении дисциплины могут применяться электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в соответствии с ФГОС ВО.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Проработка теоретического материала (подготовка к практическим занятиям)	«Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов» (утверждён на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления 28.03.2017, протокол №8 и заседании кафедры психологии личности и общей психологии 21.03.2017, протокол №9).
2	Подготовка индивидуальных заданий	«Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов» (утверждён на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления 28.03.2017, протокол №8 и заседании кафедры психологии личности и общей психологии 21.03.2017, протокол №9).
3	Подготовка рефератов	«Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов» (утверждён на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления 28.03.2017, протокол №8 и заседании кафедры психологии личности и общей психологии 21.03.2017, протокол №9).

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: лекции, практические занятия, проблемное обучение, подготовка письменных аналитических работ, самостоятельная работа студентов.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, анализа ситуационных задач) в сочетании с внеаудиторной работой.

Используются групповые и самостоятельные формы работы, направленные на осмысление предмета дисциплины, формирование собственной аргументированной позиции по проблемным аспектам изучаемой темы. Здесь используются такие образовательные технологии, как:

- работа в малых группах/парах по разбору конкретных ситуаций;
- лекция с элементами дискуссии.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты. В отдельных случаях составляется индивидуальный план-график обучения студента с применением дистанционных образовательных технологий.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Б1.О.16 Основы психологии саморазвития личности».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в форме тестовых заданий, устного опроса, реферата, практического задания (решения ситуационных задач), реферирования научной статьи и **промежуточной аттестации** в форме вопросов к экзамену.

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Код и наименование индикатора (в соответствии с п. 1.4)	Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни 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	Тест Вопросы для устного опроса Практическое задание (решение ситуационных задач) Реферат Реферирование научной статьи	Вопрос на экзамене 1-30
2	ОПК-5 Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера ИОПК - 5.3 Применяет методы, технологии и	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	Тест Вопросы для устного опроса Практическое задание (решение ситуационных задач)	Вопрос на экзамене 18-30

	<p>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</p>	<p>сферах жизни, в том числе, при организации конкретных мероприятий в рамках индивидуальной и групповой работы психолога; взаимодействовать с разными лицами и группами по вопросам психологической помощи клиентам; организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций</p> <p>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</p>		
3	<p>ОПК-7 Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией ИОПК 7.1 Готов поддерживать уровень профессиональной компетенции, проводить анализ целесообразности и качества выбранного направления и стиля консультирования</p>	<p>Знает об условиях и закономерностях формирования профессионализма и профилактики 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.</p>	<p>Тест Вопросы для устного опроса Практическое задание (решение ситуационных задач) Реферирование научной статьи</p>	<p>Вопрос на экзамене 31-40</p>
4	<p>ОПК-7 Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией ИОПК 7.2 Осознает необходимость</p>	<p>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</p>	<p>Тест Практическое задание (решение ситуационных задач)</p>	<p>Вопрос на экзамене 31-40</p>

	совершенствования профподготовки, понимает суть супервизии	навыков и компетенции для повышения качества работы Владеет навыками рефлексии своих профессиональных действий и своего профессионального поведения.		
--	------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерный перечень вопросов и заданий

Тематика рефератов

1. Личность человека как система общественно-значимых черт характера и индивидуально-типологических особенностей.
2. Биологическое, психологическое, социальное и духовное измерение личности.
3. Нравственные ориентиры и ценности как компоненты направленности личности.
4. Взгляд на природу человека в психоанализе З. Фрейда
5. Взгляд на природу человека в индивидуальной психотерапии А. Адлера
6. Взгляд на природу человека в логотерапии В. Франкла
7. Взгляд на природу человека в экзистенциальной терапии И. Ялома
8. Самоактуализация личности в теории А. Маслоу
9. Понимание человека в концепции К. Роджерса
10. Жизненный путь человека в концепции Ш. Бюлер
11. Самораскрытие и доверие личности в работах С. Джуард
12. Модель «свобода-судьба» Э. Лукас
13. Понимание человека в концепции Р. Мэй
14. Понимание человека в концепции Дж. Бьюдженталя
15. Модель личности в концепции Л. Бинсвангера
16. Личность, мотивация и смысл в работах Д.А. Леонтьева
17. Личность и стратегия жизни в работах К.А. Абульхановой-Славской
18. Понимание психологии, личности и духовности в работах Е.Ф. Василюка
19. Психология развития человека в работах В.И. Слободчикова и Е.И. Исаева
20. Психическое здоровье человека в концепции Б.С. Братуся
21. Роль саморазвития и самообразования в современном мире
22. Роль самообразования в профессии психолога
23. Свобода и ответственность личности
24. Мультизадачность современного человека – миф или реальность?
25. Психология успеха и счастья: достоинства и ограничения

Реферирование научной статьи

Учащимся предлагается для прочтения и анализа любая научная статья за последние 5 лет, освещающая вопросы в рамках дисциплины «Основы психологии саморазвития личности». Необходимо проанализировать основные положения, представленные в статье, изложить усвоенный материал письменно в свободной форме и устно на семинарском занятии в форме групповой дискуссии.

Примеры научных статей:

1. Васильев Я. В., Каневский В. И. Целевая направленность и саморазвитие личности // Studia Humanitatis. 2018. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tselevaya-napravlennost-i-samorazvitie-lichnosti>.

2. Заусенко И.В., Нечукаева О.С. Психологические ресурсы саморазвития личности в зрелом возрасте // Педагогическое образование в России. 2019. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-resursy-samorazvitiya-lichnosti-v-zreлом-vozhraсте>

3. Лебедев А.Н. Саморазвитие личности в условиях психологически поляризованного общества // Ярославский педагогический вестник. 2019. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samorazvitie-lichnosti-v-usloviyah-psihologicheski-polyarizovannogo-obschestva>

4. Сюкиев Д.Н. Движущие силы саморазвития личности подростка в процессе самовоспитания // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. 2019. №1 (101). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dvizhuschie-sily-samorazvitiya-lichnosti-podrostka-v-protssesse-samovospitaniya>

5. Татаринов К.А., Зверев А.Ф. Принципы саморазвития личности // АНИ: педагогика и психология. 2020. №2 (31). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/printsiipy-samorazvitiya-lichnosti>

6. Шмойлова Н.А., Каширский Д.В. Ценностное отношение к здоровью и саморазвитие личности // Психология и психотехника. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnoe-otnoshenie-k-zdorovyu-i-samorazvitie-lichnosti>.

Примерные вопросы для устного опроса.

Раздел 1 «Человек как субъект саморазвития, самоактуализации и самореализации»:

Каковы представления о мотивации личности к саморазвитию в зарубежных концепциях?

Каковы представления о мотивации личности к саморазвитию в отечественных концепциях?

Как понимается «саморазвитие личности» в разных психологических концепциях?

Раскройте содержание понятий «саморазвитие», «самоактуализация», «самореализация», «самотрансценденция».

Раскройте содержание понятий «образ жизни личности и ее жизненный путь», «жизненные перспективы».

Раскройте суть идей о движущих силах и условиях саморазвития личности в различных концепциях.

Что такое самосознание личности, Я-концепция, самоидентичность?

Как соотносятся понятия «ценности» и «ценностные ориентации» личности?

Раздел 2 «Саморазвитие личности на разных возрастных этапах»:

Раскройте содержание понятий «самопринятие» и «самопрогнозирование».

Как проявляется готовность личности к жизненному и профессиональному самоопределению и саморазвитию?

Что такое тайм-менеджмент?

Какие техники тайм-менеджмента вы используете в повседневной жизни и (или) в процессе обучения?

Что такое самоменеджмент?

Назовите методы и техники самоменеджмента.

Проанализируйте известные вам способы повышения личной эффективности.

Тест

1. Акме - это:

- а) смысл жизни;
- б) высокий уровень профессионализма;
- в) период наивысших достижений личности.

2. Движущими силами профессионального развития личности является:

- а) среда
- б) наследственность
- в) собственная активная деятельность
- г) воспитание.

3. Вознаграждение, не относящееся к внешней мотивации:

- а) заработная плата;
- б) продвижение по службе;
- в) значимость труда.

4. Какую трансформацию претерпевают познавательные мотивы студентов вуза?

- а) к профессиональным мотивам;
- б) к мотивам престижа;
- в) прагматическим мотивам.

5. Особая система побуждений человека к применению всех своих сил и способностей в определенной профессиональной деятельности:

- а) профессиональная пригодность;
- б) профессиональная компетентность;
- в) профессиональная направленность.

6. Процесс возникновения у работника чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней:

- а) эмоциональное истощение;
- б) деперсонализация;
- в) редукция профессиональных достижений.

7. Беседа, это:

- а) метод, позволяющий выявить профессионально значимые особенности путем изучения и сопоставления внешних проявлений деятельности человека;
- б) метод, позволяющий изучить влияние какой – либо переменной на эффективность трудовой деятельности в естественных или специально созданных условиях;
- в) метод, позволяющий выявить трудовые интересы, ценностные ориентации, уровень коммуникативных способностей.

8. Что является следствием профессиональной деятельности психолога?

- а) устойчивость к стрессу;
- б) коммуникативные перегрузки;
- в) категоричность в суждениях.

9. Отличительная черта отечественной психологии – использование категории:

- а) подкрепления;
- б) бессознательного;
- в) деятельности;
- г) интроспекции.

10. Принцип, требующий рассматривать человека в постоянном изучении, движении, называется принципом:

- а) детерминизма;
- б) развития;
- в) объективности;
- г) системности.

Практические задания

Ситуационная задача 1.

Студент первого курса обучения, обратившись в психологическую службу вуза, жалуется на нехватку времени для подготовки к семинарским занятиям и предстоящей

сессии, желание «бросить учебу». Смоделируйте возможные варианты беседы. Какие техники тайм-менеджмента и самоменеджмента можно ему предложить?

Ситуационная задача 2.

Молодой человек стремится найти свое предназначение в жизни, периодически составляет списки целей и задач, намечая и записывая пути их достижения. Однако в его реальной жизни эти цели и задачи оказываются в большинстве случаев нереализованными. Какие ошибки может допускать молодой человек при таком планировании?

Ситуационная задача 3.

Молодая женщина, 30 лет, высшее образование, десять лет работает специалистом по социальной работе. В последнее время чувствует усталость, ее раздражает «бессмысленность работы» и «люди с их постоянными проблемами». Определите возможные психологические проблемы и их причины.

Экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (экзамен)

Примерные вопросы к экзамену:

1. Понятие о личности. Человек как активный субъект своей жизни.
2. Психофизический параллелизм и духовное измерение личности.
3. Направленность личности, ее нравственные ориентиры и ценности.
4. Личность, ее саморазвитие в контексте теории В. Франкла
5. Личность, ее саморазвитие в контексте теории И. Ялома
6. Самоактуализация личности в теории А. Маслоу
7. Личность, ее саморазвитие в контексте теории К. Роджерса
8. Жизненный путь человека в концепции Ш. Бюлер
9. Самораскрытие и доверие личности по С. Джуард
10. Представление о личности, модель «свобода-судьба» Э. Лукас
11. Понимание личности в концепции Р. Мэй
12. Понимание личности в концепции Дж. Бьюдженталя
13. Модель личности в концепции Л. Бинсвангера
14. Личность, мотивация и смысл по Д.А. Леонтьеву
15. Личность и стратегия жизни по К.А. Абульхановой-Славской
16. Понимание личности в работах Е.Ф. Василюка
17. Понимание развития личности по В.И. Слободчикову и Е.И. Исаеву
18. Понятие о развитии. Развитие как процесс количественных и качественных изменений; как физическое, нравственное, личностное изменение; как ценность
19. Особенности самопознания и саморазвития в детском возрасте
20. Самопознание и саморазвитие во взрослости
21. Самопознание и саморазвитие в пожилом возрасте
22. Биография, жизненный путь человека
23. Понятие личностного роста в психологии саморазвития
24. Рефлексия как механизм самопознания.
25. Самопринятие как механизм саморазвития.
26. Самопрогнозирование личности.
27. Характеристики самопрогнозирования
28. Барьеры саморазвития
29. Работа с будущим: жизненные и профессиональные цели и перспективы.
30. Само-менеджмент и тайм-менеджмент
31. Профподготовка и супервизия как основа повышения своего профессионального уровня, профессиональных знаний и умений
32. Акме как вершина профессиональных достижений

33. Содержание понятия «профессиональное самоопределение личности». Типы самоопределения. Профессиональная идентичность, профессиональная зрелость личности.
34. Профессиональное становление и профессиональное развитие личности. Профессионализация.
35. Виды, этапы, фазы профессиональной адаптации. Факторы и психологические механизмы профессиональной адаптации.
36. Барьеры на пути профессионального развития, варианты их преодоления.
37. Кризисы профессионального развития, обусловленные изменениями в сфере трудовой занятости.
38. Условия саморазвития и оптимизации профессиональных достижений личности.
39. Карьера и жизненный путь личности.
40. Ценностные ориентации в карьере и саморазвитие личности.

Критерии оценивания результатов обучения

Оценка	Критерии оценивания по экзамену
Высокий уровень «5» (отлично)	оценку «отлично» заслуживает студент, освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал без пробелов; выполнивший все задания, предусмотренные учебным планом на высоком качественном уровне; практические навыки профессионального применения освоенных знаний сформированы.
Средний уровень «4» (хорошо)	оценку «хорошо» заслуживает студент, практически полностью освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не оценены максимальным числом баллов, в основном сформировал практические навыки.
Пороговый уровень «3» (удовлетворительно)	оценку «удовлетворительно» заслуживает студент, частично с пробелами освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, многие учебные задания либо не выполнил, либо они оценены числом баллов близким к минимальному, некоторые практические навыки не сформированы.
Минимальный уровень «2» (неудовлетворительно)	оценку «неудовлетворительно» заслуживает студент, не освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не выполнил, практические навыки не сформированы.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

5.1. Учебная литература

1. Ожигова, Л. Н. Психология с практикумом по самопознанию и саморазвитию: учебно-методическое пособие / Л. Н. Ожигова, Н. Н. Лупенко. – Краснодар, Кубанский государственный университет, 2019. – 127 с.

2. Маралов, В. Г. Основы самопознания и саморазвития : учебное пособие / В. Г. Маралов. – М. : Академия, 2004. – 251 с.

3. Некрасов, С. Д. Личность и ее свойства : практикум / С. Д. Некрасов, З. И. Рябикина, Г. Г. Танасов. – Краснодар, Кубанский государственный университет, 2017. – 108 с.

5.2. Периодическая литература

1. Аникина В.Г. Идеи М.К. Мамардашвили и культурно-диалогическое понимание рефлексии // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2015. – №4 – С.114–122

2. Богатырева, О. О. Психологические предпосылки карьерного роста / О. О. Богатырева // Вопросы психологии. – 2008. – №3 – С. 92 – 98.

3. Головей Л.А. Кризисы развития субъекта деятельности на начальных этапах профессионализации. // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2016. – №4 – С. 47-54

4. Гордеева Т. О. Базовые типы мотивации деятельности: потребностная модель // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2014. – №3 – с. 63–78.

5. Молчанов С.В. Мораль справедливости и мораль заботы: зарубежные и отечественные подходы к моральному развитию // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология – 2011. – №2 – С. 59 – 72.

6. Толстых, Н. Н. Отрочество: идентичность и субъектность / Н. Н. Толстых, И. Л. Угланова // Вопросы психологии. – 2017. – №1 – С. 15 – 26.

7. Щукина, М. А. Направления исследований саморазвития личности в современной зарубежной психологии / М. А. Щукина // Вопросы психологии. – 2014. – №4 – С. 94 – 106.

5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>

2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» www.biblioclub.ru

3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>

4. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com

5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

Профессиональные базы данных:

1. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>

2. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН <http://archive.neicon.ru>
3. Национальная электронная библиотека (доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://rusneb.ru/>)
4. "Лекториум ТВ" <http://www.lektorium.tv/>

Информационные справочные системы:

1. Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки)

Ресурсы свободного доступа:

1. КиберЛенинка (<http://cyberleninka.ru/>);
2. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>;
3. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>;
4. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>;

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы

КубГУ:

1. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://mschool.kubsu.ru/>

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Общие рекомендации по самостоятельной работе обучающихся:

1. Предварительная ориентировка в подлежащем изучению учебном материале по дисциплине.
2. Ознакомление с рекомендованной учебной литературой.
3. Планирование самостоятельной работы.
4. Углубленное чтение и конспектирование основной и дополнительной литературы.
5. Обобщение и систематизация информации, почерпнутой из лекций и прочитанной литературы.
6. Выполнение работ текущего контроля.
7. Повторение материала при подготовке к сдаче экзамена.

Методические рекомендации по освоению лекционного материала:

1. Основная задача – осмысление излагаемого в лекции материала. Для этого необходимо слушать лекцию с самого начала, не упуская общих, ориентирующих в материале рассуждений и установок.
2. Ведение записей на лекции важно и полезно для лучшего осмысливания материала, для сохранения информации, с целью ее дальнейшего использования.
3. Для облегчения записи рекомендуется применять сокращения повторяющихся терминов или хорошо известных понятий.
4. Структура записи должна отражать структуру содержания материала.

Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям:

1. Осуществлять подготовку к обсуждению вопросов практических занятий, используя список основной и дополнительной литературы, в которой студенты могут найти ответы на поставленные вопросы; обращать внимание на категории, которыми оперируют авторы; выписывать основные понятия и систематизировать их; разрабатывать блок-схему, в которой найдут отражение все изучаемые вопросы темы.

2. Отбирать существенную информацию, отделять ее от второстепенной. Схематизировать и структурировать прочитанный материал; формулировать выводы по прочитанному материалу.

3. Самостоятельно изучается рекомендуемая литература, проводится работа с библиотечными фондами и электронными источниками информации, статьями из журналов. Реферируя и конспектируя наиболее важные вопросы, имеющие научно-практическую значимость, новизну, актуальность, делая выводы, заключения, высказывая практические замечания, выдвигая различные положения, студенты глубже понимают вопросы курса.

4. Вниманию студентов предлагаются: список литературы, вопросы и задания.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Microsoft Windows 8, 10 Microsoft Office Professional Plus, Комплект антивирусного программного обеспечения;
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Microsoft Windows 8, 10 Microsoft Office Professional Plus, Комплект антивирусного программного обеспечения;
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Microsoft Windows 8, 10 Microsoft Office Professional Plus, Комплект антивирусного программного обеспечения;
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Microsoft Windows 8, 10 Microsoft Office Professional Plus, Комплект антивирусного программного обеспечения;

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной	Microsoft Windows 8, 10 Microsoft Office Professional Plus,

зал Научной библиотеки)	<p>мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)</p>	Комплект антивирусного программного обеспечения;
Помещение для самостоятельной работы обучающихся	<p>Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)</p>	Microsoft Windows 8, 10 Microsoft Office Professional Plus, Комплект антивирусного программного обеспечения;