


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
Хагуров А.
подпись
« 24 » _____ 2022 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

Краснодар 2022

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, канд.психол.наук, доцент
И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание



подпись

Т.С. Пухарева, канд.психол.наук, доцент
И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание



подпись

Рабочая программа дисциплины Б1.О.16 «Основы психологии саморазвития личности» утверждена на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления (выпускающей) протокол № 11, от «19» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой Педанова Е.Ю.
фамилия, инициалы



подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии протокол № 7, от «23» мая 2022 г.

Председатель УМК факультета Шлюбуль Е.Ю.
фамилия, инициалы



подпись

Рецензенты:

Харитоновна Е.В., доктор психол.наук, проф.каф.социальной работы, психологии и педагогики высшего образования КубГУ.

Дюбакова Ю.Р., 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;