

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана

экономического факультета

д.э.н., профессор Кусакина О.Н.

« 24 » _____ мая 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.1 Психология саморазвития личности

Шифр и наименование дисциплины

38.04.04 – Государственное и муниципальное управления

Направление подготовки

Государственное региональное управление

Магистерская программа

Магистр

Квалификация выпускника

Очная, заочная

Формы обучения

Ставрополь, 2022

1. Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психология саморазвития личности» является приобретение студентами комплексных знаний о саморазвитии личности, как автора своей жизни, преобразователя общества, природы и самого себя, закономерностей и процессов самоизменения, самопреобразования, активного строительства человеком самого себя на всех уровнях своей организации (физическом, социальном, личностном, духовном), формирование навыков моделирования и управления собственным личностным и профессиональным саморазвитием.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций ОП ВО и овладение следующими результатами обучения по дисциплине:

Код и наименование компетенции*	Код(ы) и наименование (-ия) индикатора(ов) достижения компетенций**	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК - 6 – Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1 Выявляет мотивы и стимулы для саморазвития, определяя приоритеты профессионального роста, в том числе на основе самооценки	Знания: мотивов и стимулов для саморазвития, основы определения приоритетов профессионального роста, в том числе на основе самооценки Умения: выявлять мотивы и стимулы для саморазвития, определяя приоритеты профессионального роста, в том числе на основе самооценки Навыки и/или трудовые действия: выявления мотивов и стимулов для саморазвития, определения приоритетов профессионального роста, в том числе на основе самооценки
	УК-6.2 Реализует индивидуальную траекторию развития с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда	Знания: индивидуальной траектории развития с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда Умения: реализовывать индивидуальную траекторию развития с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда

		Навыки и/или трудовые действия: реализации индивидуальной траектории развития с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда
ОПК - 7 Способен осуществлять научно-исследовательскую, экспертно-аналитическую и педагогическую деятельность в профессиональной сфере	ОПК – 7.3 Выполняет педагогическую деятельность в профессиональной сфере	Знания: основы педагогической деятельности в профессиональной сфере
		Умения: выполнять педагогическую деятельность в профессиональной сфере
		Навыки и/или трудовые действия: выполнения педагогической деятельности в профессиональной сфере

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.01 «Психология саморазвития личности» является дисциплиной обязательной части программы магистратуры.

Изучение дисциплины осуществляется:

- для студентов очной формы обучения – в 1 семестре;
- для студентов заочной формы обучения – на 1 курсе.
- для студентов очно-заочной формы обучения – не предусмотрено.

Для освоения дисциплины «Психология саморазвития личности» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в процессе освоения школьных курсов «История», «Обществознание», «Биология», «Литература».

Освоение дисциплины «Психология саморазвития личности» является необходимой основой для последующего изучения следующих дисциплин:

- Социальный менеджмент
- Методология научного творчества

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины «Психология саморазвития личности» в соответствии с рабочим учебным планом и ее распределение по видам работ представлены ниже.

Очная форма обучения

Семестр	Трудоемкость час/з.е.	Контактная работа с преподавателем, час			Самостоятельная работа, час	Контроль, час	Форма промежуточной аттестации (форма контроля)
		лекции	практические занятия	лабораторные занятия			
1	72/2	10	16		46		зачет
в т.ч. часов:		4	6				

<i>в интерактивной форме</i>						
<i>практической подготовки (при наличии)</i>						

Семестр	Трудоемкость час/з.е.	Внеаудиторная контактная работа с преподавателем, час/чел					
		Курсовая работа	Курсовой проект	Зачет	Дифференцированный зачет	Консультации и перед экзаменом	Экзамен
1				0,12			

Заочная форма обучения

Курс	Трудоемкость час/з.е.	Контактная работа с преподавателем, час			Самостоятельная работа, час	Контроль, час	Форма промежуточной аттестации (форма контроля)
		лекции	практические занятия	лабораторные занятия			
1	72/2	4	6		58	4	зачет
в т.ч. часов: <i>в интерактивной форме</i>		2	4				
<i>практической подготовки (при наличии)</i>							

Курс	Трудоемкость час/з.е.	Внеаудиторная контактная работа с преподавателем, час/чел						
		Контрольная работа	Курсовая работа	Курсовой проект	Зачет	Дифференцированный зачет	Консультации перед экзаменом	Экзамен
1		0,2			0,12			

Очно-заочная форма обучения – не предусмотрена

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Очная форма обучения

№ пп	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов					Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Оценочное средство проверки результатов достижения индикаторов компетенций**	Код индикаторов достижения компетенций
		Всего	Лекции	Семинарские занятия		Самостоятельная работа			
				Практические	Лабораторные				

№ пп	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов					Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Оценочное средство проверки результатов индикаторов компетенций**	Код индикаторов достижения компетенций
		Всего	Лекции	Семинарские занятия		Самостоятельная работа			
				Практические	Лабораторные				
1	Предмет, цели и задачи психологии саморазвития.	6	2	2		2	проведение собеседования, написание реферата, решение кейс-задач	собеседование, реферат, кейс-задача	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.3
2	Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии	8	2	2		4	проведение собеседования, написание реферата, решение кейс-задач	собеседование, реферат, кейс-задача	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.3
	Контрольная точка № 1	6		2		4	проведение контрольной работы	контрольная работа	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.3
3	Саморазвитие как проявление субъектности человека.	10	2	2		6	проведение собеседования, написание реферата, написание эссе	собеседование, реферат, эссе	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.3
4	Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.	8		2		6	проведение собеседования, написание реферата, выполнение творческого задания	собеседование, реферат, творческое задание	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.3
5	Саморазвитие личности как специфическая деятельность.	6		2		4	проведение собеседования, написание реферата, выполнение творческого задания	собеседование, реферат, творческое задание	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.3

№ пп	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Оценочное средство проверки результатов индикаторов компетенций**	Код индикаторов достижения компетенций
		Всего	Лекции	Семинарские занятия					
				Практические	Лабораторные				
	Контрольная точка № 2	8		2		6	проведение контрольной работы	контрольная работа	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.3
6	Формы и средства саморазвития	8	2	2		4	проведение собеседования, написание реферата, выполнение творческого задания	собеседование, реферат, творческое задание	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.3
7	Возрастные особенности саморазвития личности	8	2			6	проведение собеседования, написание реферата, выполнение творческого задания	собеседование, реферат, творческое задание	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.3
8	Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности.	2				2	проведение собеседования, написание реферата, выполнение творческого задания	собеседование, реферат, творческое задание	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.3
	Практическая подготовка								
	Промежуточная аттестация	2				2	проведение зачета	зачет	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.3
	Итого	72	10	16		46			

Заочная форма обучения

№ пп	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Оценочное средство проверки результатов достижения индикаторов компетенций**	Код индикаторов достижения компетенций
		Всего	Лекции	Семинарские занятия					
				Практические	Лабораторные				
1	Предмет, цели и задачи психологии саморазвития.	6	2			4	проведение собеседования, написание реферата, решение кейс-задач	собеседование, реферат, кейс-задача	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.3
2	Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии	4	2			4	проведение собеседования, написание реферата, решение кейс-задач	собеседование, реферат, кейс-задача	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.3
3	Саморазвитие как проявление субъектности человека.	4				4	проведение собеседования, написание реферата, написание эссе	собеседование, реферат, эссе	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.3
4	Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.	8				8	проведение собеседования, написание реферата, выполнение творческого задания	собеседование, реферат, творческое задание	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.3
5	Саморазвитие личности как специфическая деятельность.	10				10	проведение собеседования, написание реферата, выполнение творческого задания	собеседование, реферат, творческое задание	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.3
6	Формы и средства саморазвития	12		2		10	проведение собеседования, написание реферата, выполнение творческого задания	собеседование, реферат, творческое задание	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.3

№ пп	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Оценочное средство проверки результатов обучения индикаторов компетенций**	Код индикаторов достижения компетенций
		Всего	Лекции	Семинарские занятия					
				Практические	Лабораторные				
7	Возрастные особенности саморазвития личности	10				10	проведение собеседования, написание реферата, выполнение творческого задания	собеседование, реферат, творческое задание	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.3
8	Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности.	12		2		10	проведение собеседования, написание реферата, выполнение творческого задания	собеседование, реферат, творческое задание	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.3
	Контрольная точка по всем темам дисциплины	8		2		6	проведение контрольной работы	контрольная работа (аудиторная)	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.3
	Практическая подготовка								
	Промежуточная аттестация	4				4	проведение контрольной работы	контрольная работа	УК-6.1 УК-6.2 ОПК-7.3
	Итого	72	4	6		58			

Очно-заочная форма обучения – не предусмотрена

5.1. Лекционный курс с указанием видов интерактивной формы проведения занятий*

Тема лекции (и/или наименование раздел) (вид интерактивной формы проведения занятий)/(практическая подготовка)	Содержание темы (и/или раздела)	Всего, часов / часов интерактивных занятий/ практическая подготовка		
		очная форма	заочная форма	очно-заочная форма
Предмет, цели и задачи психологии саморазвития. (Лекция-визуализация)	Понятие о саморазвитии как междисциплинарной категории. Философский подход к изучению саморазвития. Педагогический подход к изучению саморазвития. Психологический подход к изучению саморазвития. Ценность и ограничения саморазвития. Соотношение понятий «развитие» и «саморазвитие». Определение понятия «саморазвитие». Показатели, основные характеристики и закономерности саморазвития человека.	2/2/-	2/2/-	
Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии (Лекция-визуализация)	Основные подходы к изучению саморазвития в зарубежной психологии. Понятие «аттитюд». Концепция М.Рокича: понятие «Я», ценности и аттитюды. Типология аттитюдов по М.Фишбейну (аттитюд к действию, аттитюд к объекту). Роль самоактуализации в работах А.Маслоу. Развитие Я-концепции в теории личности К.Роджерса. Роль судьбы и отношения к ней человека по В.Франклу. Понятие личностного роста в психологии саморазвития. Личностный рост или актуализация «Я» по К.Роджерсу. Взгляд А.Маслоу в понимании личностного роста. Личностный рост по В.Франклу. Понимание личностного роста К.Юнгом, А.Адлером, Э.Эриксоном, А.Менегетти.	2/2/-	2/-/-	

	<p>Основные подходы к изучению саморазвития в отечественной психологии.</p> <p>Личность – активное начало, субъект развития (Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев). Зрелая личность – активный субъект саморазвития (А.А. Реан).</p> <p>Модели саморазвития: эффективный стиль жизни (В.Н. Дружинин), созидание жизненного пути (К.В. Карпинский), гомеорез – личностная самоорганизация – и гетеростаз (сверхадаптивное, свободное, надситуативное в поведении человека (Э.В. Галажинский), «жизнетворчество» (Д.А. Леонтьев), жизненные цели (А. Лакейн). С. Л. Рубинштейн о саморазвитии личности. В.В. Столин о проблеме «Я» в психологии. Самоотношение и личностный смысл «Я» по С.Р. Пантлееву. Концепция отношений личности В.Н.Мясищева. Понятие «социальная установка» Д.М.Узнадзе. Механизмы регуляции социально ориентированного поведения в теории Ш.А. Надирашвили. Проблема саморегуляции, представленная Л.И.Анциферовой. Проблема активности личности, жизненной стратегии в трудах К.А.Абульхановой-Славской.</p>			
<p>Саморазвитие как проявление субъектности человека.</p>	<p>Понятия субъекта, субъектности, субъектной позиции, субъектности развития, субъективности. Личность как инстанция, управляющая саморазвитием человека. Сознание и самосознание как органы саморазвития человека. Активность как функция</p>	<p>2/-/-</p>	<p>-/-/-</p>	

	субъектности человека. Психологические механизмы саморазвития.			
Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.	Понятие жизненного пути человека. Назначение саморазвития на жизненном пути человека. Жизнетворчество как стратегия жизни саморазвивающейся личности. Саморазвитие и зрелость личности. Барьеры саморазвития: стереотипы, привычки, ригидность («бегство от свободы» Э. Фромм), «выученная беспомощность» М. Селигмен, В.Г. Ромек, М. Боуэн, «уход от ответственности» В. Франкл) и риски саморазвития: социальный риск, риск несоответствия, риск выбора, риск самораскрытия (Б.М. Мастеров).	-/-/-	-/-/-	
Саморазвитие личности как специфическая деятельность.	Психология деятельности. Виды деятельности. Структура деятельности. Саморазвитие как деятельность. Саморазвитие как деятельность, направляемая человеком на самого себя; новый уровень развития личности и сознательно и планомерно осуществляемый процесс (Н.А. Низовских). Социально-экономические и собственные сознательные цели саморазвития. Социальное и индивидуальное в саморазвитии. Характеристика целей саморазвития. Базовые мотивы саморазвития. Жизненные принципы и жизненные ориентации как мотивирующие факторы саморазвития человека. Индивидуальный стиль профессиональной деятельности и этапы его формирования. Основные «векторы» профессионального	-/-/-	-/-/-	

	саморазвития.			
<p>Формы и средства саморазвития (Практическая подготовка)</p>	<p>Самоутверждение. Самосовершенствование. Самоактуализация и самореализация. Саморазвитие и личностный рост. Общая характеристика самопознания как процесса. Цели и мотивы самопознания. Способы и средства самопознания. Результаты самопознания. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания. Барьеры самопознания. Принципы самопознания. Принцип интериоризации, принцип социального сравнения, принцип самоатрибуции, принцип смысловой интеграции. Сферы самопознания. Личностно-характерологические особенности; мотивационно-ценностная сфера личности; эмоционально-волевая сфера личности; сфера способностей и возможностей; познавательная сфера личности; сфера внешнего облика; сфера особенностей темперамента; сфера отношений с другими людьми; сфера деятельности; сфера собственного жизненного пути. Области самопознания: сознание, бессознательное. Осознание архетипов по К.Юнгу. Модель Д.Лафта, Г.Инграма «Окно Джогари». Самопознание и саморазвитие когнитивных способностей личности и эффективного поведения. Системное линейное мышление. Когнитивные искажения. Критическое мышление. Магическое мышление. Ошибки мышления: способы распознавания и исправления. Технологии эффективной аргументации собственной точки зрения.</p>	2/-/-	-/-/-	

	<p>Эффективное атрибутирование (каузальные атрибуции). Information flow (управление потоком информации) и креативность. Развитие когнитивных составляющих мотивации. Модель эффективного поведения личности (А. Бандура). Методы развития силы воли и формирования навыка (К. МакГонигал, Б. Фурман). Я-концепция – совокупность представлений о себе. Структура Я-концепции: Я-реальное, Я-идеальное, зеркальное «Я». Представление о себе, формирование самооценки. Значение Я-концепции в жизнедеятельности человека. Факторы саморазвития (противоречия, с которыми сталкивается человек, кризис; жизненные принципы) (Ю.В. Андреева, Н.А. Низовских). Условия саморазвития: мотивация, рефлексия, самопринятие и самопрогнозирование (Е.И. Исаев, А.Ф. Корниенко, В.Г. Маралов, В.И. Слободчиков, Е.А. Топольская).</p> <p>Самопринятие и его стратегии: позитивное отношение; «принятие» (осведомленность, не-прикрепление, безоценочность, безоценочность, толерантность; готовность к приобретению опыта; психологическое благополучие (К. Роджерс, А. Маслоу, В.Г. Маралов, К. Рифф и др.) Способы достижения и поддержания самопринятия. Способы развития мотивации. Самообразование как средство саморазвития. Самовоспитание как средство саморазвития. Специфические психологические средства</p>			
--	--	--	--	--

	<p>саморазвития.</p> <p>Целеполагание и таймменеджмент. Способы постановки жизненных задач (А. Дэвид), осознания и поддержки потребностей в: компетентности, автономии, принятии (Desi, Ryan). Развитие самоэффективности (С. Кови). Продуктивная работа в режиме дедлайна (Г. Архангельский). Способы совладания с прокрастинацией: самомотивация (Л. Бабаута). Диагностика жизненных целей (Дж. Уитмор) и жизненного баланса (Кривенько). Управление эмоциями и стрессменеджмент. Развитие саморегуляции (В.И. Марасанова). Эмоциональный интеллект. Эмоциональная гибкость. Управление своими эмоциями. Управление эмоциями другого/других. Инструменты для снятия эмоционального напряжения (техники скорой самопомощи, техники развития стрессоустойчивости). Самодиагностика стресса. Управление стрессом. Техники снижения тревожности и развития позитивного мышления. Способы реакции на неудачи и трудности. Источники веры в собственную эффективность и успех. Управление стрессогенностью ситуации. Enegru management (способы восстановления после чрезмерного стрессирования: сон, питание, спорт и пр.). Mindfulness.</p> <p>Продуктивное общение и тимбилдинг. Продуктивное общение. Коммуникативные приемы формирования понимания и доверия: активное слушание, техника Я-</p>			
--	--	--	--	--

	<p>высказывания, техника вопросов. Барьеры общения: как предупредить искажение информации. Фреймы уместности. Речевой этикет. Netiquette (сетевой этикет). Личное и групповое общение. Поведение в группе: пассивное, агрессивное, ассертивное. Правила ассертивного поведения. Техники ассертивного поведения. Лидерство (П. Ленсиони, Дж. Максвелл). Диагностика лидерских качеств. Командообразование. Психологическое сопровождение решения проблем и разрешения конфликтов. Самопрезентация (осознанность). Презентационный конструктор: письменная или медиа презентация, практика визуального мышления (Д. Наст), идеальный питч. Современные способы самопрезентации: резюме, визитная карточка, сайт. Искусство публичного выступления (Б. Минто).</p>			
Возрастные особенности саморазвития личности	<p>Возрастные особенности развития самосознания и самопознания как необходимого условия саморазвития личности. Возрастные этапы саморазвития личности. Становление субъектной позиции и социальной активности как качественной характеристики саморазвития личности. Особенности форм саморазвития на разных этапах онтогенеза. Обобщенная характеристика саморазвития человека на различных возрастных этапах.</p>	2/-/-	-/-/-	
Психолого-педагогическое сопровождение	<p>Общая характеристика процесса психолого-педагогического сопровождения саморазвития</p>	-/-/-	-/-/-	

саморазвития личности.	личности. Педагогические технологии, ориентированные на саморазвития личности. Психологические технологии, ориентированные на саморазвития личности. Актуальные программы управления саморазвитием: Самовоспитание. Целеполагание. Soft skills. Структура программы саморазвития. Шаги составления программы саморазвития. Прогнозирование рисков самопознания и саморазвития. Учет барьеров саморазвития. Контроль и оценка результатов саморазвития. Формирование и апробация программы личностного и/или профессионального саморазвития.			
Итого		10/4/-	4/2/-	

5.2. Семинарские (практические, лабораторные) занятия с указанием видов проведения занятий в интерактивной форме*

Наименование раздела дисциплины	Формы проведения и темы занятий (вид интерактивной формы проведения занятий)/(практическая подготовка)	Всего часов / часов интерактивных занятий/ практическая подготовка					
		очная форма		заочная форма		очно-заочная форма	
		прак	лаб	прак	лаб	прак	лаб
1.Предмет, цели и задачи психологии саморазвития.	<i>Практическое занятие</i> Предмет, цели и задачи психологии саморазвития (решение кейс-задач)	2/-/-					
2.Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии	<i>Практическое занятие.</i> Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии (решение кейс-задач)	2/-/-					
Контрольная точка № 1	Контрольная работа № 1	2/-/-					
3.Саморазвитие как проявление субъектности	<i>Практическое занятие.</i> Саморазвитие как проявление	2/-/-					

человека.	субъектности человека. (написание эссе)						
4. Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.	Практическое занятие. Саморазвитие в контексте жизненного пути человека. (выполнение творческого задания)	2/2/-					
5. Саморазвитие личности как специфическая деятельность.	Практическое занятие. Саморазвитие личности как специфическая деятельность. (выполнение творческого задания)	2/-/-					
Контрольная точка № 2	Контрольная работа № 2	2/-/-					
6. Формы и средства саморазвития	Практическое занятие. Формы и средства саморазвития (выполнение творческого задания)	2/2/-		2/2/-			
7. Возрастные особенности саморазвития личности	Практическое занятие. Возрастные особенности саморазвития личности (выполнение творческого задания)						
8. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности.	Практическое занятие. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности. (выполнение творческого задания)			2/2/-			
	Контрольная работа (аудиторная)			2/-/-			
Итого		16/6/-		6/4/-			

5.3. Курсовой проект (работа) учебным планом - не предусмотрен

5.4. Самостоятельная работа обучающегося

Виды самостоятельной работы	Очная форма, часов		Заочная форма, часов		Очно-заочная форма, часов	
	к текущему контролю	к промежуточной	к текущему контролю	к промежуточной	к текущему контролю	к промежуточной

Подготовка к собеседованиям	10		15		
Подготовка к тестированию	10		15		
Подготовка к контрольным точкам в виде контрольных работ	24		16		
Подготовка к контрольной работе				8	
Подготовка к зачету		2		4	
ИТОГО	44	2	46	12	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Психология саморазвития личности» размещено в электронной информационно-образовательной среде Университета и доступно для обучающегося через его личный кабинет на сайте Университета. Учебно-методическое обеспечение включает:

1. Рабочую программу дисциплины «Психология саморазвития личности».
2. Методические рекомендации по освоению дисциплины «Психология саморазвития личности».
3. Методические рекомендации для организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Психология саморазвития личности».
4. Методические рекомендации по выполнению письменных работ (*реферата*).
5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы студентами заочной формы обучения.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации:

№ п/п	Темы для самостоятельного изучения	Рекомендуемые источники информации (№ источника)		
		основная (из п.8 РПД)	дополнительная (из п.8 РПД)	интернет-ресурсы (из п.9 РПД)
1	Предмет, цели и задачи психологии саморазвития.	1,2,3,4,5,6,7	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	1,2,3,4,5,6,7
2	Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии	1,2,3,4,5,6,7	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	1,2,3,4,5,6,7
3	Саморазвитие как проявление субъектности человека.	1,2,3,4,5,6,7	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	1,2,3,4,5,6,7
4	Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.	1,2,3,4,5,6,7	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	1,2,3,4,5,6,7
5	Саморазвитие личности как специфическая деятельность.	1,2,3,4,5,6,7	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	1,2,3,4,5,6,7
6	Формы и средства саморазвития	1,2,3,4,5,6,7	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	1,2,3,4,5,6,7
7	Возрастные особенности саморазвития личности	1,2,3,4,5,6,7	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	1,2,3,4,5,6,7

8	Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности.	1,2,3,4,5,6,7	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	1,2,3,4,5,6,7
---	---	---------------	----------------------	---------------

7. Фонд оценочных средств (оценочных материалов) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Психология саморазвития личности»

7.1. Перечень индикаторов компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Очная форма обучения

Индикатор компетенции (код и содержание)	Дисциплины/элементы программы (практики, ГИА), участвующие в формировании индикатора компетенции	Семестры									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>УК-6.1</i> Выявляет мотивы и стимулы для саморазвития, определяя приоритеты профессионального роста, в том числе на основе самооценки	Психология саморазвития личности			+							
	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена				+						
<i>УК-6.2</i> Реализует индивидуальную траекторию развития с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труд	Психология саморазвития личности			+							
	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена				+						
<i>ОПК-7.3</i> Выполняет педагогическую деятельность в профессиональной сфере	Психология саморазвития личности			+							
	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена				+						
	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы				+						

Заочная форма обучения

Индикатор компетенции (код и содержание)	Дисциплины/элементы программы (практики, ГИА), участвующие в формировании индикатора компетенции	Семестры									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>УК-6.1</i> Выявляет											

Индикатор компетенции (код и содержание)	Дисциплины/элементы программы (практики, ГИА), участвующие в формировании индикатора компетенции	Семестры									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
мотивы и стимулы для саморазвития, определяя приоритеты профессионального роста, в том числе на основе самооценки	Психология саморазвития личности			+							
	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена				+						
УК-6.2 Реализует индивидуальную траекторию развития с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труд	Психология саморазвития личности			+							
	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена				+						
ОПК-7.3 Выполняет педагогическую деятельность в профессиональной сфере	Психология саморазвития личности			+							
	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена				+						
	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы				+						

Очно-заочная форма обучения – не предусмотрена

7.2. Критерии и шкалы оценивания уровня усвоения индикатора компетенций, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Психология саморазвития личности» проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по её корректировке, а также для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания индивидуальной помощи обучающемуся.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психология саморазвития личности» проводится в виде зачета.

За знания, умения и навыки, приобретенные студентами в период их обучения, выставляются оценки «ЗАЧТЕНО», «НЕ ЗАЧТЕНО».

Для оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в университете применяется балльно-рейтинговая система оценки качества освоения образовательной программы. Оценка проводится при проведении текущего контроля успеваемости и

промежуточных аттестаций обучающихся. Рейтинговая оценка знаний является интегрированным показателем качества теоретических и практических знаний и навыков студентов по дисциплине.

Состав балльно-рейтинговой оценки студентов очной формы обучения

Для студентов **очной формы обучения** знания по осваиваемым компетенциям формируются на лекционных и практических занятиях, а также в процессе самостоятельной подготовки.

В соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки, принятой в Университете студентам начисляются баллы по следующим видам работ:

№ контрольной точки	Оценочное средство результатов индикаторов достижения компетенций***	Максимальное количество баллов
1.	Контрольная точка № 1	10
2.	Контрольная точка № 2	
Сумма баллов по итогам текущего контроля		60
Активность на лекционных занятиях		10
Результативность работы на практических занятиях		15
Поощрительные баллы (написание статей, участие в конкурсах, победы на олимпиадах, выступления на конференциях и т.д.)		15
Итого		100

Состав балльно-рейтинговой оценки студентов заочной формы обучения

Результат текущего контроля для студентов **заочной формы обучения** складывается из оценки результатов обучения по всем разделам дисциплины и включает контрольную работу (**маx 30 баллов**), выполненную студентом в рамках самостоятельной подготовки к промежуточной аттестации, контрольную точку по всем разделам дисциплины (**маx 30 баллов**), активность на практических занятиях (**маx 10 баллов**), результативность работы на практических занятиях (**маx 15 баллов**), поощрительные баллы (**маx 15 баллов**).

В соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки, принятой в Университете студентам начисляются баллы по следующим видам работ:

№ контрольной точки	Оценочное средство результатов индикаторов достижения компетенций***	Максимальное количество баллов
1.	Контрольная работа (аудиторная)	30
2.	Контрольная работа по всем темам дисциплины	30
Сумма баллов по итогам текущего контроля		60
Активность на лекционных занятиях		10
Результативность работы на практических занятиях		15
Поощрительные баллы (написание статей, участие в конкурсах, победы на		15

№ контроль ной точки	Оценочное средство результатов индикаторов достижения компетенций***	Максим альное количес тво
олимпиадах, выступления на конференциях и т.д.)		
Итого		100

Состав балльно-рейтинговой оценки студентов очно-заочной формы обучения
– не предусмотрено

Критерии и шкалы оценивания ответа на зачете

По дисциплине «Психология саморазвития личности» к зачету допускаются студенты, выполнившие и сдавшие практические работы по дисциплине, имеющие ежемесячную аттестацию и наличие по текущей успеваемости более 45 баллов. Студентам, набравшим более 55 баллов, зачет выставляется по результатам текущей успеваемости, студенты, набравшие от 45 до 54 баллов, сдают зачет по вопросам, предусмотренным РПД.

При проведении итоговой аттестации «зачет» преподавателю с согласия студента разрешается выставлять оценки («зачет») по результатам набранных баллов в ходе текущего контроля успеваемости в семестре по выше приведенной шкале.

В случае отказа – студент сдает зачет по вопросам и заданиям. Итоговая успеваемость (*зачет*) не может оцениваться ниже суммы баллов, которую студент набрал по итогам текущей и промежуточной успеваемости.

При сдаче (*зачета*) к заработанным в течение семестра студентом баллам прибавляются баллы, полученные на (*зачете*).

Сдача зачета может добавить к текущей балльно-рейтинговой оценке студентов не более 10 баллов:

- теоретический вопрос - до 5 баллов;
- практическое задание - до 5 баллов.

Итого - 10 баллов.

Ответы на теоретические вопросы (оценка знаний)

Критерии оценки

5 баллов. Выставляется студенту, полностью освоившему материал дисциплины в соответствии с учебной программой, включая вопросы, рассматриваемые в рекомендованной программой дополнительной справочно-нормативной и научно-технической литературы, свободно владеющему основными понятиями дисциплины. Требуется полное понимание и четкость изложения ответов по предложенному вопросу и дополнительным вопросам, заданным экзаменатором. Дополнительные вопросы, как правило, должны относиться к материалу дисциплины, не отраженному в основном задании и выявляют полноту знаний студента по дисциплине.

4 балла. Заслуживает студент, ответивший полностью и без ошибок на предложенные вопросы и показавший знания основных понятий дисциплины в соответствии с обязательной программой курса и рекомендованной основной литературой.

3 балла. Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить

существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

2 балла. Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0-1 баллов. Выставляется студенту при полном отсутствии ответа, имеющего отношение к вопросу.

Выполнение практического задания (оценка знаний, умений, навыков)

Критерии оценки

5 баллов. Составлен правильный алгоритм выполнения задания, в логическом рассуждении нет ошибок, задание выполнено рациональным способом. Работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности.

4 балла. Работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы. Составлен правильный алгоритм выполнения задания, в логическом рассуждении нет существенных ошибок; но задание выполнено нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ.

3 балла. Задание понято правильно, в логическом рассуждении нет существенных ошибок, но допущены существенные ошибки в употреблении терминов и понятий; задание выполнено не полностью или в общем виде.

2 балла. Задание выполнено частично, с большим количеством ошибок, объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов.

1 балл. Задание выполнено неправильно и объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов

0 баллов. Задание не выполнено.

7.3. Примерные оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Психология саморазвития личности»

Вопросы для собеседования

ТЕМА 1. Предмет, цели и задачи психологии саморазвития

1. Понятие о саморазвитии как междисциплинарной категории.
2. Философский подход к изучению саморазвития.
3. Педагогический подход к изучению саморазвития.
4. Психологический подход к изучению саморазвития.
5. Ценность и ограничения саморазвития.
6. Соотношение понятий «развитие» и «саморазвитие». Определение понятия «саморазвитие».
7. Показатели, основные характеристики и закономерности саморазвития человека.

ТЕМА 2. Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии

1. Понятие «аттитюд». Концепция М.Рокича: понятие «Я», ценности и аттитюды. Типология аттитюдов по М.Фишбейну (аттитюд к действию, аттитюд к объекту).
2. Роль самоактуализации в работах А.Маслоу.
3. Развитие Я-концепции в теории личности К.Роджерса.
4. Роль судьбы и отношения к ней человека по В.Франклу.
5. Понятие личностного роста в психологии саморазвития. Личностный рост или актуализация «Я» по К.Роджерсу. Взгляд А.Маслоу в понимании личностного роста. Личностный рост по В.Франклу. Понимание личностного роста К.Юнгом, А.Адлером, Э.Эриксоном, А.Менегетти.
6. Основные подходы к изучению саморазвития в отечественной психологии. Б. Г. Ананьев о саморазвитии личности.
7. Л. С. Выготский о саморазвитии личности.
8. А. Н. Леонтьев о саморазвитии личности. С. Л. Рубинштейн о саморазвитии личности.
9. В.В. Столин о проблеме «Я» в психологии.
10. Самоотношение и личностный смысл «Я» по С.Р. Пантिलееву.
11. Концепция отношений личности В.Н.Мясищева.
12. Понятие «социальная установка» Д.М.Узнадзе.
13. Механизмы регуляции социально ориентированного поведения в теории Ш.А.Надирашвили.
14. Проблема саморегуляции, представленная Л.И.Анциферовой.
15. Проблема активности личности, жизненной стратегии в трудах К.А. Абульхановой-Славской.

ТЕМА 3. Саморазвитие как проявление субъектности человека

1. Понятия субъекта, субъектности, субъектной позиции, субъектности развития, субъективности.
2. Личность как инстанция, управляющая саморазвитием человека.
3. Сознание и самосознание как органы саморазвития человека.
4. Активность как функция субъектности человека.
5. Психологические механизмы саморазвития.

ТЕМА 4. Саморазвитие в контексте жизненного пути человека

1. Понятие жизненного пути человека.
2. Назначение саморазвития на жизненном пути человека.
3. Жизнетворчество как стратегия жизни саморазвивающейся личности.
4. Саморазвитие и зрелость личности.
5. Барьеры саморазвития.

ТЕМА 5. Саморазвитие личности как специфическая деятельность

1. Психология деятельности. Виды деятельности. Структура деятельности. Саморазвитие как деятельность.
2. Характеристика целей саморазвития.
3. Базовые мотивы саморазвития.
4. Жизненные принципы и жизненные ориентации как мотивирующие факторы саморазвития человека.
5. Индивидуальный стиль профессиональной деятельности и этапы его формирования.
6. Основные «векторы» профессионального саморазвития.

7. Саморазвитие как деятельность, направляемая человеком на самого себя; новый уровень развития личности и сознательно и планомерно осуществляемый процесс (Н.А. Низовских).
8. . Социальное и индивидуальное в саморазвитии. Социально-экономические и собственные сознательные цели саморазвития

ТЕМА 6. Формы и средства саморазвития

1. Самоутверждение. Самосовершенствование. Самоактуализация и самореализация. Саморазвитие и личностный рост.
2. Общая характеристика самопознания как процесса. Цели и мотивы самопознания. Способы и средства самопознания. Результаты самопознания. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания. Барьеры самопознания.
3. Принципы самопознания. Принцип интериоризации, принцип социального сравнения, принцип самоатрибуции, принцип смысловой интеграции.
4. Сферы самопознания. Личностно-характерологические особенности; мотивационно-ценностная сфера личности; эмоционально-волевая сфера личности; сфера способностей и возможностей; познавательная сфера личности; сфера внешнего облика; сфера особенностей темперамента; сфера отношений с другими людьми; сфера деятельности; сфера собственного жизненного пути.
5. Области самопознания: сознание, бессознательное. Осознание архетипов по К.Юнгу. Модель Д.Лафта, Г.Инграма «Окно Джогари».
6. Я-концепция – совокупность представлений о себе. Структура Я-концепции: Я-реальное, Я-идеальное, зеркальное «Я».
7. Представление о себе, формирование самооценки. Значение Я-концепции в жизнедеятельности человека.
8. Самообразование как средство саморазвития. Самовоспитание как средство саморазвития. Специфические психологические средства саморазвития

ТЕМА 7. Возрастные особенности саморазвития личности

1. Возрастные особенности развития самосознания и самопознания как необходимого условия саморазвития личности.
2. Возрастные этапы саморазвития личности.
3. Становление субъектной позиции и социальной активности как качественной характеристики саморазвития личности.
4. Особенности форм саморазвития на разных этапах онтогенеза.
5. Обобщенная характеристика саморазвития человека на различных возрастных этапах.

ТЕМА 8. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности

1. Общая характеристика процесса психолого-педагогического сопровождения саморазвития личности.
2. Педагогические технологии, ориентированные на саморазвития личности.
3. Психологические технологии, ориентированные на саморазвития личности.

Примерная тематика рефератов

ТЕМА 1. Предмет, цели и задачи психологии саморазвития.

1. Философский подход к изучению саморазвития.
2. Педагогический подход к изучению саморазвития.

3. Психологический подход к изучению саморазвития.
4. Самоопределение и самоактуализация личности.
5. Ригидность и самореализация личности.
6. Самоутверждение личности.
7. Притязания, саморегуляция и удовлетворенность личности.
8. Саморазвитие, становление внутреннего мира;
9. Значение самопознания в жизни человека;
10. О пользе и вреде самоанализа;
11. Самоотношение и личностный смысл «Я».

ТЕМА 2. Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии

1. Предпосылки выдвижения проблемы саморазвития личности в психологии.
2. Современное состояние проблемы саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии.
3. Саморазвитие человека, его сущности и личности как центральная проблема в духовно-ориентированных концепциях личности психологии XX в.
4. Области самопознания: сознание, бессознательное (З.Фрейд, К.Юнг).
5. Структура индивидуальности.
6. Значение самопознания в психологии.
7. Анализ исследования самосознания в психологии: У.Джемс.
8. Анализ исследования самосознания в психологии И.С.Кон,
9. Социальная идентичность в концепциях: В.А.Ядова, Т.С.Баранова, Ю.Л.Качанова.
10. Личностная идентичность по Э.Эриксону.

ТЕМА 3. Саморазвитие как проявление субъектности человека.

1. Понятия субъекта, субъектности, субъектной позиции, субъектности развития, субъективности.
2. Личность как инстанция, управляющая саморазвитием человека.
3. Сознание и самосознание как органы саморазвития человека.
4. Активность как функция субъектности человека

ТЕМА 4. Саморазвитие в контексте жизненного пути человека

1. Понятие жизненного пути человека в психологии.
2. Назначение саморазвития на жизненном пути человека.
3. Жизнетворчество как стратегия жизни саморазвивающейся личности.
4. Саморазвитие и зрелость личности.
5. Барьеры саморазвития: стереотипы, привычки, ригидность («бегство от свободы» Э. Фромм), «выученная беспомощность» М. Селигмен, В.Г. Ромек, М. Боуэн, «уход от ответственности» В. Франкл)
6. Риски саморазвития: социальный риск, риск несоответствия, риск выбора, риск самораскрытия (Б.М. Мастеров).

ТЕМА 5. Саморазвитие личности как специфическая деятельность

1. Психологические основы мотивов саморазвития личности.
2. Жизненные принципы и жизненные ориентации как мотивирующие факторы саморазвития человека.
3. Индивидуальный стиль профессиональной деятельности и этапы его формирования.

4. Основные «векторы» профессионального саморазвития

ТЕМА 6. Формы и средства саморазвития

1. Самоутверждение. Самосовершенствование. Самоактуализация и самореализация. Саморазвитие и личностный рост.
2. Общая характеристика самопознания как процесса.
3. Цели, мотивы, способы и средства самопознания.
4. Результаты самопознания. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания. Барьеры самопознания.
5. Сферы самопознания.
6. Понятие Я-концепции в структуре личности.
7. Я-концепция в различных психологических теориях
8. Исследование мотивации профессионального развития.
9. Профессиональная самооценка.
10. Я-концепция и тенденции профессионально-личностного развития.
11. Развитие личности в процессе профессионализации.
12. Определение направленности личности (ориентационная анкета Б.Басса).
13. Тренинг личностного роста.
14. Самопознание и саморазвитие когнитивных способностей личности и эффективного поведения.
15. Технологии эффективной аргументации собственной точки зрения.
16. Эффективное атрибутирование (каузальные атрибуции).
17. Information flow (управление потоком информации) и креативность.
18. Развитие когнитивных составляющих мотивации.
19. Модель эффективного поведения личности (А. Бандура).
20. Методы развития силы воли и формирования навыка (К. МакГонигал, Б. Фурман).
21. Самопринятие и его стратегии (К. Роджерс, А. Маслоу, В.Г. Маралов, К. Рифф и др.) Способы достижения и поддержания самопринятия.
22. Способы развития мотивации саморазвития.
23. Целеполагание и таймменеджмент.
24. Способы постановки жизненных задач (А. Дэвид), осознания и поддержки потребностей в: компетентности, автономии, принятии (Deci, Ryan).
25. Развитие самоэффективности (С. Кови).
26. Продуктивная работа в режиме дедлайна (Г. Архангельский).
27. Способы совладания с прокрастинацией: самомотивация (Л. Бабаута).
28. Диагностика жизненных целей (Дж. Уитмор) и жизненного баланса (Кривенько).
29. Управление эмоциями и стрессменеджмент.
30. Развитие саморегуляции (В.И. Марасанова).
31. Эмоциональный интеллект и эмоциональная гибкость.
32. Управление своими эмоциями и управление эмоциями другого/других.
33. Инструменты для снятия эмоционального напряжения (техники скорой самопомощи, техники развития стрессоустойчивости).
34. Самодиагностика стресса и управление стрессом.
35. Техники снижения тревожности и развития позитивного мышления.
36. Способы реакции на неудачи и трудности и источники веры в собственную эффективность и успех.

37. Управление стрессогенностью ситуации. Enegrmanagement (способы восстановления после чрезмерного стрессирования: сон, питание, спорт и пр.). Mindfulness.
38. Продуктивное общение и тимбилдинг. Продуктивное общение.
39. Коммуникативные приемы формирования понимания и доверия: активное слушание, техника Я-высказывания, техника вопросов.
40. Барьеры общения: как предупредить искажение информации. Фреймы уместности. Речевой этикет. Netiquette (сетевой этикет).
41. Личное и групповое общение. Поведение в группе: пассивное, агрессивное, ассертивное.
42. Правила и техники ассертивного поведения.
43. Лидерство (П. Ленсиони, Дж. Максвелл). Диагностика лидерских качеств.
44. Командообразование.
45. Психологическое сопровождение решения проблем и разрешения конфликтов.
46. Самопрезентация (осознанность). Презентационный конструктор: письменная или медиа презентация, практика визуального мышления (Д. Наст), идеальный питч.
47. Современные способы самопрезентации: резюме, визитная карточка, сайт. Искусство публичного выступления (Б. Минто).

ТЕМА 7. Возрастные особенности саморазвития личности

1. Особенности развития самосознания в раннем возрасте.
2. Особенности развития самосознания в дошкольном возрасте.
3. Особенности развития самосознания в младшем школьном и в подростковом возрастах.
4. Особенности развития самосознания в юности.
5. Развитие субъективной реальности от рождения до 18 лет.
6. Сферы самопознания и саморазвития во взрослости.
7. Развитие субъективной реальности от 17 до 62... лет.
8. Особенности саморазвития в ранней, средней и поздней взрослости.
9. Проблема саморазвития в периодизации Э.Эриксона.

ТЕМА 8. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности

1. Педагогические технологии, ориентированные на саморазвития личности.
2. Психологические технологии, ориентированные на саморазвития личности.
3. Самоменеджмент. Диагностика способности к самоуправлению.
4. Время в жизни человека.
5. Жизненные перспективы личности и организация времени.
6. Анализ «поглотителей» времени.
7. Техника самоменеджмента.
8. Система планирования времени.
9. Методика разработки личных жизненных планов.
10. Возможности социально-психологического тренинга в саморазвитии личности.
11. Методы преодоления жизненных кризисов и развития эмоциональной устойчивости;
12. Профессиональная компетентность и пути самосовершенствования в профессиональной области
13. Развитие творческого потенциала личности

14. Личностное самоуправление и эмоциональное подкрепление как факторы жизненных успехов.

Темы эссе

1. Понятия субъекта, субъектности в отечественной психологии.
2. Субъектная позиция как основа саморазвития личности.
3. Понятие субъективности психички человека.
4. Личность как инстанция, управляющая саморазвитием человека.
5. Сознание и самосознание как органы саморазвития человека.
6. Активность как функция субъектности человека.
7. Психологические механизмы саморазвития.
8. Мой жизненный путь к успеху
9. Жизненный путь личности: осознаваемые и неосознаваемые аспекты.
10. Индивидуальные особенности личности как условие ее продуктивности

Пример творческого задания

Задание 1. На основе изученной по теме литературы составьте модель саморазвития современного специалиста. Составьте личный план собственного профессионального развития, опираясь на предложенные ниже вопросы для письменного самоанализа.

Общая характеристика

1. Каковы Ваши сильные и слабые стороны?
2. Умеете ли Вы ладить с людьми?
3. К чему Вы стремитесь? Куда Вы идете?
4. Что Вы знаете, и каких знаний Вам не хватает?
5. Что Вы умеете, и чему еще предстоит научиться?
6. Каковы ваши потребности
7. Для Вас важна репутация, положение?
8. Для Вас более важно материальное благосостояние?
9. Насколько для Вас важны авторитет и власть?
10. Важно ли для Вас ощущать себя победителем?
11. Какое место Вы отводите в своей жизни семье, любви?
12. Любите ли Вы работать в команде или вам легче работать одному?
13. Действительно ли Вы четко осознаете свою цель? Запишите ее одной фразой.
14. Вы любите постоянно быть в центре внимания?
15. Вам легче общаться с предметами или людьми?
16. Опишите свой характер:
17. Опишите свои отличительные признаки, черты своего характера.
18. Кто Вы: ведущий или ведомый?
19. Что может позволить вам выделиться?
20. Совпадает ли ваше мнение о себе с тем, как вас видят другие люди?
21. Какие Ваши основные успехи на предыдущем месте работы или во время учебы?
22. Чем Вы больше всего гордитесь?
23. Как Вы достигли этих успехов?
24. Как они могут повлиять на Ваше продвижение вперед?
25. Вспомните своих друзей. Почему Вы выбрали именно их?
26. С какими руководителями Вам легко работать, а с какими трудно и почему?

27. Как особенности вашей личности могут повлиять на выбор организации, в которой Вы бы хотели работать?
28. Какие из совершенных ошибок оказали на Вас решающее действие?
29. Чему Вы научились на этих ошибках?
30. Какие у Вас были разочарования и почему они возникали?
31. Достигали ли Вы поставленных перед собой целей?
32. Эти цели были реалистичны?
33. Какое у Вас хобби?
34. Какие черты Вашего характера могут помешать Вам развитию?
35. Можете ли Вы изменить те качества, которые мешают Вам подняться на Олимп?

Задание 2. Ответьте на вопрос теста и на основании результата сделайте вывод о пути собственного саморазвития. Проведите анализ своих ограничений саморазвития

Тест оценивает 11 потенциальных ограничений:

1. Неумение управлять собой: неспособность в полной мере использовать свое время, энергию, умения; неспособность справляться со стрессами современной жизни управленца.
2. Размытость личных ценностей: отсутствие ясного понимания своих личных ценностей; наличие ценностей, не соответствующих условиям современной деловой и частной жизни.
3. Смутные личные цели: отсутствие ясности в вопросе о целях своей личной или деловой жизни; наличие целей, несовместимых с условиями современной работы и жизни.
4. Остановленное саморазвитие: отсутствие настроенности и восприимчивости к новым ситуациям и возможностям.
5. Недостаточность навыка решать проблемы: отсутствие стратегии, необходимой в принятии решений, а также способности решать современные проблемы.
6. Недостаток творческого подхода: отсутствие способностей генерировать достаточно новых идей; неумение использовать новые идеи.
7. Неумение влиять на людей: недостаточная способность обеспечивать участие и помощь со стороны окружающих или влиять на их решения.
8. Недостаточное понимание особенностей управленческого труда: недостаток понимания мотивации работников; устаревшие, негуманные или неуместные представления о роли руководителей.
9. Слабые навыки руководства: отсутствие практических способностей добиваться результата от работы подчиненных.
10. Неумение обучать: отсутствие способности обучать или же помогать другим развивать и расширять свои возможности.
11. Низкая способность формировать коллектив: неспособность содействовать развитию и повышению эффективности рабочих групп и коллективов.

Процедура работы с тестом

Прежде чем приступить к работе с тестом, прочитайте инструкцию. Старайтесь подходить к каждому утверждению теста по отдельности, но слишком долго не думайте, отложите анализ до окончания всего теста. По завершении теста тщательно обдумайте свои результаты и наметьте пути снятия своих ограничений. На весь тест отводится примерно 20 минут и затем еще 40 минут на обдумывание и обсуждение.

Инструкция. В тесте вы найдете 110 утверждений, описывающих возможности, которые могут быть или отсутствовать у вас как у руководителя. Прочитайте каждое утверждение и перечеркните квадрат с соответствующим номером в таблице ответов, если

вы чувствуете, что оно справедливо по отношению к вам. Последовательно проработайте весь вопросник; если какой-либо вопрос вызывает у вас сомнения, подумайте над ним и ответьте как можно более правдиво. Отвечая на вопросы, будьте максимально искренними.

1. Я хорошо справляюсь с трудностями, свойственными моей работе
2. Мне ясна моя позиция по принципиально важным вопросам.
3. Когда необходимо принимать важные решения в моей жизни, я действую решительно
4. Я вкладываю значительные усилия в свое развитие
5. Я способен эффективно решать проблемы
6. Я часто экспериментирую с новыми идеями, испытывая их
7. Мои взгляды обычно принимаются во внимание коллегами, и я часто влияю на то, какие решения они принимают
8. Я понимаю принципы, которые лежат в основе моего подхода к управлению.
9. Мне нетрудно добиться эффективной работы подчиненных
10. Я считаю себя хорошим наставником для подчиненных
11. Я хорошо председательствую на совещаниях, хорошо провожу их
12. Я забочусь о своем здоровье
13. Я иногда прошу других высказаться о моих основных подходах к жизни и работе
14. Если бы меня спросили, я, безусловно, смог бы описать, что я хочу сделать в своей жизни
15. Я обладаю значительным потенциалом для дальнейшего обучения и развития
16. Мой подход к решению проблем систематизирован
17. Обо мне можно сказать, что я нахожу удовольствие в переменах
18. Я обычно успешно воздействую на других людей
19. Я убежден, что исповедую подходящий стиль управления
20. Мои подчиненные полностью меня поддерживают
21. Я вкладываю много сил в «натаскивание» и развитие моих подчиненных
22. Я считаю, что методики повышения эффективности рабочих групп важны и для повышения собственной эффективности в работе
23. Я готов, если нужно, идти на непопулярные меры
24. Я редко предпочитаю более легкое решение тому, которое, как я знаю, является верным
25. Моя работа и личные цели во многом взаимно дополняют друг друга
26. Моя профессиональная жизнь часто сопровождается волнениями
27. Я регулярно пересматриваю цели моей работы
28. Мне кажется, многие менее изобретательны, чем я
29. Первое впечатление, которое я произвожу, обычно хорошее
30. Я сам начинаю обсуждение моих управленческих слабостей и сильных сторон, я заинтересован в обратной связи в этой сфере
31. Мне удастся создавать хорошие отношения с подчиненными
32. Я посвящаю достаточно времени оценке того, что нужно для развития подчиненных
33. Я понимаю принципы, лежащие в основе развития эффективных рабочих групп
34. Я эффективно распределяю свое время
35. Я обычно тверд в принципиальных вопросах
36. При первой возможности я стараюсь объективно оценить свои достижения
37. Я постоянно стремлюсь к новому опыту
38. Я справляюсь со сложной информацией квалифицированно и четко
39. Я готов пройти период с непредсказуемыми результатами ради испытания новой идеи
40. Я бы описал себя как человека, уверенного в себе
41. Я верю в возможность изменения отношения людей к их работе

42. Мои подчиненные делают все возможное для организации
43. Я регулярно провожу оценку работы своих подчиненных
44. Я работаю над созданием атмосферы открытости и доверия в рабочих группах
45. Работа не оказывает негативного влияния на мою частную жизнь
46. Я редко поступаю вразрез с моими убеждениями
47. Моя работа вносит важный вклад в получение удовольствия от жизни
48. Я постоянно стремлюсь к установлению обратной связи с окружающими по поводу моей работы и способностей
49. Я хорошо составляю планы
50. Я не теряюсь и не сдаюсь, если решение не находится сразу
51. Мне относительно легко удается устанавливать взаимоотношения с окружающими
52. Я понимаю, что заинтересовывает людей в хорошей работе
53. Я успешно справляюсь с передачей полномочий
54. Я способен устанавливать обратные связи с моими коллегами и подчиненными и стремлюсь к этому
55. Между коллективом, который я возглавляю, и другими коллективами в организации существуют отношения здорового сотрудничества
56. Я не позволяю себе перенапрягаться на работе
57. Время от времени я тщательно пересматриваю свои личные ценности
58. Для меня важно чувство успеха
59. Я принимаю вызов с удовольствием
60. Я регулярно оцениваю свою работу и успехи
61. Я уверен в себе
62. Я в общем влияю на поведение окружающих
63. Руководя людьми, я подвергаю сомнению устоявшиеся подходы
64. Я поощряю эффективно работающих подчиненных
65. Я считаю, что важная часть работы руководителя состоит в проведении консультаций для подчиненных
66. Я считаю, что руководителям необязательно постоянно быть лидерами в своих коллективах
67. В интересах своего здоровья я контролирую то, что пью и ем
68. Я почти всегда действую в соответствии со своими убеждениями
69. У меня хорошее взаимопонимание с коллегами по работе
70. Я часто думаю над тем, что не дает мне быть более эффективным в работе, и действую в соответствии со сделанными выводами
71. Я сознательно использую других для того, чтобы облегчить решение проблем
72. Я могу руководить людьми, имеющими высокие инновационные способности
73. Мое участие в собраниях обычно удачно
74. Я разными способами добиваюсь того, чтобы люди из моего коллектива были заинтересованы в работе
75. У меня редко бывают настоящие проблемы в отношениях с подчиненными
76. Я не позволяю себе упустить возможности для развития подчиненных
77. Я добиваюсь того, чтобы те, кем я руководжу, ясно понимали цели работы коллектива
78. Я в целом чувствую себя энергичным и жизнерадостным
79. Я изучал влияние моего развития на мои убеждения
80. У меня имеется четкий план личной карьеры
81. Я не сдаюсь, когда дела идут плохо
82. Я уверенно чувствую себя, возглавляя занятия по решению проблем
83. Выработка новых идей не составляет труда для меня
84. Мое слово не расходится с делом

85. Я считаю, что подчиненные должны оспаривать управленческие решения
86. Я вкладываю достаточно усилия в определение ролей и задач моих подчиненных
87. Мои подчиненные развивают необходимые им навыки
88. Я располагаю навыками, необходимыми для создания эффективных рабочих групп
89. Мои друзья подтвердят, что я слежу за своим благосостоянием
90. Я рад обсудить с окружающими свои убеждения
91. Я обсуждаю с окружающими свои долгосрочные планы
92. «Открытый и легко приспосабливающийся» - это хорошее описание моего характера
93. Я придерживаюсь в целом последовательного подхода к решению проблем
94. Я спокойно отношусь к своим ошибкам, не расстраиваясь из-за них
95. Я умею слушать других
96. Мне хорошо удается распределить работу между окружающими
97. Я убежден, что в трудной ситуации мне обеспечена полная поддержка тех, кем я руковожу
98. Я способен давать хорошие советы
99. Я постоянно стараюсь улучшить работу моих подчиненных
100. Я знаю, как справляться со своими эмоциональными проблемами
101. Я сопоставлял свои ценности с ценностями организации в целом
102. Я обычно достигаю того, к чему стремлюсь
103. Я продолжаю развивать и наращивать свой потенциал
104. У меня сейчас не больше проблем, и они не более сложны, чем год назад
105. В принципе я ценю нестандартное поведение на работе
106. Люди серьезно относятся к моим взглядам
107. Я уверен в эффективности моих методов руководства
108. Мои подчиненные с уважением относятся ко мне как к руководителю
109. Я считаю важным, чтобы кто-нибудь еще мог справиться с моей работой
110. Я уверен в том, что в группе можно достичь большего, чем порознь.

Обработка результатов и интерпретация

В таблице, изображенной здесь, 110 клеток, пронумерованных в соответствии с номерами утверждений теста. Если вы считаете, что утверждение в целом верно, перечеркните соответствующую клетку. В противном случае оставьте клетку пустой. Будьте внимательны, не пропуская утверждений.

Таблица ответов

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77
	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99
	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110

	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
Итого:											

Проработав все 110 утверждений, подсчитайте число перечеркнутых клеток в столбцах и запишите число в соответствующей клетке итога, затем переходите к таблице подсчета результатов.

Таблица результатов теста

Ваш результат	Сильные стороны	Ранг	Обратный ранг	Ограничения
A=	Способность управлять собой			Неумение управлять собой
B=	Четкие ценности			Размытость личных ценностей
C=	Четкие личные цели			Смутные личные цели
D=	Продолжающееся саморазвитие			Остановленное саморазвитие
E=	Хорошие навыки решения проблемы			Недостаточность навыков решать проблемы
F=	Творческий подход			Недостаток творческого подходов
G=	Умение влиять на окружающих			Неумение влиять на людей
H=	Понимание особенностей управленческого труда			Недостаточное понимание особенностей управленческого труда
I=	Способность руководить			Недостаток способности руководить
J=	Умение обучать			Неумение обучать
K=	Умение наладить групповую работу			Низкая способность формировать коллектив

Впишите соответствующие числа из итога таблицы ответов в первый столбец («Ваш результат») приводимой здесь таблицы.

Заполните столбец «Ранг», придавая наивысшему результату первого столбца ранг 1, второму – 2 и так далее. Наименьший результат получит ранг 11. Заполните столбец «Обратный ранг», придавая наименьшему результату ранг 1 и так далее. Наивысший результат получит ранг 11.

Заполните итоговые таблички. В табличке «Личные достоинства» содержатся области, в которых вы почти не имеете трудностей, в табличке «Личные ограничения» - области, требующие первоочередного развития.

В таблички итогов впишите номера 1,2,3 из столбца «Ранг» и столбца «Обратный ранг»

Мои сильные стороны	Мои ограничения
1	1
2	2
3	3

Задание 3. Составьте индивидуальный маршрут развития.

Задание 4. Подготовьте презентацию книги или фильма, оказавшей влияние на Ваше саморазвитие.

Пример кейс-задач

Задача 1. На основе приведенного фрагмента дайте характеристику «образу мира» (когнитивной карте, модели универсума и т.п.) человека.

Будучи активной инстанцией сознания, «образ мира» несводим к функциям памяти, актуализации прошлого опыта при решении определенных когнитивных задач. Здесь действует не только линия *объект—субъект*, но и линия *субъект—объект*, определяющая на основе опережающего отражения именно то, что человек может отобразить для присвоения в окружающей действительности. Модусом своего существования «образ мира» имеет непрерывное движение от субъекта на мир, развиваясь и функционируя как целостное образование. Сформировавшись в онтогенезе, «образ мира» становится в каком-то смысле «порождающей моделью» действительности. Как пишет В. К. Вилюнас, «именно глобальная локализация отражаемых явлений в «образе мира», обеспечивающая автоматизированную рефлексию человеком того, где, когда, что и зачем он отражает и Делает, составляет конкретно-психологическую основу осознанного характера психического отражения у человека. Осознавать — это значит отражать явление «прописанным» в главных системообразующих параметрах «образа мира» и иметь возможность в случае необходимости уточнить его более детальные свойства и связи».

Задача 2. В настоящее время разрабатываются теории, в которых мозг рассматривается как самопрограммируемый суперкомпьютер. Согласны ли вы с такими подходами и почему? Прокомментируйте приведенные фрагменты и сформулируйте свое отношение к этим идеям.

1. И. З. Цехмистро в работе «Поиски квантовой концепции физических оснований сознания» разрабатывает идею о мозге как суперкомпьютере. В качестве носителей кодов (регуляторов) верхнего уровня (например, совести и т.п.) мозг, как суперсистема, содержит паттерны, которые могут взаимно исключать друг друга, самоподдерживаться, быть нейтральными. Каждый из этих кодов осуществляет верхнеуровневый контроль над нижнеуровневым процессорным центром, который в свою очередь контролирует функционирование тела и, кроме того, отвечает за создание новых кодов верхнего уровня. Эти новые коды конструируются мозговыми процессорами в согласии с причинными квантово-механическими законами на локализованных персональных данных, т.е. каждый новый код образуется (в соответствии с директивами от текущего верхнеуровневого кода) путем интегрирования информации, идущей от внешних стимулов и от блоков кодирования, хранящих ее в своей памяти. Этот причинный процесс конструирования с необходимостью создает, в соответствии со свойствами квантово-теоретических законов, не один новый код, а суперпозицию многих, с их собственными квантовомеханическими весами. Личностное, человеческое мышление создает образ физического мира путем выбора одного кода из множества суперпозированных кодов. Этот выбор почти полностью определяется действующими квантово-теоретическими законами в условиях

локализованных личных данных. Таким образом, процесс селекции управляющих программ личностного поведения даже с точки зрения квантовой механики имеет как причинно-личностный, так и стохастически-неперсональный аспект.

2. Э. Морэн в статье «Дух и мозг» предлагает рассматривать мозг как гигантскую «мегавычислительную» систему, используя для объяснения ее функционирования термины «язык», «понятия», «логика». С помощью этих средств «машина мозга» способна развивать и преобразовывать «вычисления» в «размышления», в ткань человеческой мысли: «Сознание реагирует на условия своего образования и потенциально способно контролировать и доминировать над тем, что его производит, и распространять свой контроль за эти пределы (как йоги, которые сознательно контролируют биение своего сердца)». Сознание через эту связь как бы присутствует в вычислениях, приводящих в действие каждую клетку, будь то клетка печени, сердца или нервов; в межполивычислении, которое обеспечивает организаторскую межполиклеточную деятельность; в возникновении возникновения возникновений, осуществляющих появление новых качеств на каждом уровне качеств, становящихся основой для развития высших уровней. «И тогда, — пишет Э. Морэн, — из специфических и дифференцированных межполивычислений, происходящих в невроцеребральном аппарате, развиваются вычисления вычислений, петлевые межвычисления, в которых химико-электрические процессы, кодирование, коммуникации, вычисления и, наконец, размышления взаимно генерируют друг друга и производят в этом же самом процессе рекурсивную, организационно-производительную целостность мозг—дух. Исходя из этого, можно понять медитации, трансформации, метаморфозы, которые производят в единой цепи и молекулярные взаимодействия, и ассоциации идей».

Задача 3 . Проанализируйте приведенные ситуации и определите локус контроля их героев.

1. Десятилетний Славик в слишком оживленной игре со сверстниками разорвал новую куртку. Маме он объяснил случившееся тем, что его на перемене «толкнул хулиган, из-за чего он отлетел к стене, сильно ушибся, да еще и напоролся на гвоздь».

2. Девятиклассник Игорь, посланный учителем на городскую олимпиаду по математике как лучший ученик, получил оценку ниже, чем ожидал. Он тяжело переживал, что его знаний и талантов оказалось недостаточно для решения предложенных задач. На вопросы о причинах своего «провала» Игорь отвечал, что ему не хватило времени, чтобы «дописать» оригинальное решение одной из задач: он не хотел решать ее стандартным способом, а хотел предложить нечто принципиально новое, но не успел.

3. Андрей Сергеевич, от которого ушла жена, считает, что он вообще зря женился: с ним не способна ужиться ни одна женщина, так как он всецело поглощен любимой работой, изобретательством, философией и коллекционированием марок.

4. Витя уже в который раз опаздывает на свидание к Даше: то он забудет выключить газ на кухне и ему придется возвращаться; то он попадает в пробку на дороге; то приходится вызывать слесаря, потому что прорвало трубу; то он забывает, что у него в этот день есть четвертая пара.

5. Вчера Вовочка до позднего вечера играл с Кирюшей в суперинтендо, поэтому ботанику выучить не успел. Естественно, на уроке его спросили, и он принес из школы двойку. Маме же он долго и возмущенно доказывал, потрясая учебником, что его спросили то, что на сегодня не задавали.

6. Антон Иванович на день Восьмого марта решил подарить своей секретарше Инночке будильник. Она часто опаздывает на работу и всякий раз обвиняет в этом будильник, который «хочет — звонит, хочет — не звонит».

7. Василий Петрович всю ночь просидел над ответственным проектом, но так и не смог найти удовлетворительное решение проблемы. К утру он принял решение отказаться от работы, хотя

рассчитывал на заработанные деньги купить жене сапоги.

8. Пенсионерка Мария Ивановна, получив пенсию, решила на радостях побаловать себя кусочком копченой колбасы. В магазине продавщица Роза Семеновна обвесила ее на сто граммов. Когда осмелевшая от возмущения Мария Ивановна обратила внимание Розы Семеновны на этот факт, она была атакована дружным отрядом продавщиц гастрономического отдела и стоящими позади нее покупателями, после чего красная от стыда вышла из магазина без покупки, проклиная себя за то, что вообще связалась с продавщицей «по пустяку» и осталась и без колбасы, и без ощущения праздника в душе.

9. Нарушивший правила проезда на остановке общественного транспорта нетрезвый водитель сбил спешащего к трамваю Ивана Гавриловича, 1915 года рождения, из-за чего последний попал в больницу с переломом ноги. Лежа на больничной койке, Иван Гаврилович в который раз пожалел о том, что не зашел в булочную на остановке, что позволило бы ему уехать следующим трамваем, но сохранить здоровье.

10. Владимира Яковлевича, на которого всегда можно взвалить груз сверхурочной работы, ответственность за принятие решения, замещение заболевших сотрудников, несмотря на двадцать лет безупречной работы, никак не повышают по службе. После каждого отказа Владимир Яковлевич удваивает, утраивает трудовые усилия, считая, что отказывают ему справедливо и по сравнению с коллегами ему еще далеко до высот профессионального мастерства.

Контрольная точка №1 (Контрольная работа)

1. Типовые вопросы (оценка знаний):

1. Человек как типичный представитель своего рода, носитель типичных, природно обусловленных свойств называется ...

2. Человек, охарактеризованный в аспекте его неповторимости, непохожести на других людей называется ...

3. Система мотивов личности, побуждающих поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением называется ...

4. Оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей называется...

5. Соотношение компонентов структуры личности по З. Фрейду и их характеристик (в таблице указано правильно)

Ид	область бессознательных инстинктов
Эго	взаимосвязь бессознательных инстинктов и нормативов и требований реальности
Супер-эго	совокупность представлений о моральных устоях общества

6. Мерой индивидуальной активности личности является

- а) Экстраверсия- интроверсия
- б) Темперамент
- в) Мировосприятие
- г) Резкость в движении
- д) Самосознание

7. Что такое «аттитюд»?

- а) любое эмоционально окрашенное отношение к явлениям действительности;
- б) неосознанные мотивы, действующие на поведение личности, формирующиеся в течение жизни;

в) состояние психонервной готовности, сложившееся на основе опыта и оказывающее влияние на реакции индивида относительно объектов или ситуаций, с которыми он связан.

8. Основные координаты социализации:

- а) Биография ;
- б)- Индивидуальный жизненный путь;
- в) Социальная ситуация ;
- г) Культура;
- д) Историческое время»
- е) Субъективные переживания;
- ж) Задатки;

9. Самосознание можно определить как:

- а) повышенное внимание к себе
- б) уровень притязаний
- в) направленность личности
- г) образ себя
- д) направленность на окружающих

10. Совокупность психических процессов, актов и состояний, во влиянии которых человек не дает себе отчета:

- а) бессознательное
- б) надсознание
- в) иллюзия
- г) сознательное поведение
- д) галлюцинация

11. Система внутренне согласованных представлений о себе - это:

- а) нравственный облик человека;
- б) этический кодекс;
- в) сложно сказать что-то определенное;
- г) «Я-концепция».

12. Свойство, которое обозначает способность отражать отраженное - размышлять над собственными ощущениями, переживаниями, мыслями называется:

- а) рефлексией
- б) интуицией
- в) вниманием
- г) мышлением
- д) эмпатией

13. Высший уровень психического отражения и регуляции, присущий только человеку как общественно-историческому существу называется - ...

14. Способность познавать не только внешний мир, но и самого себя, свои типичные и индивидуальные особенности называется ...

15. Совокупность психических процессов, актов и состояний, обусловленных воздействиями, во влиянии которых человек не дает себе отчета называется ...

16. Тенденцию к изменению жизненного пути обеспечивает механизм:

- а) адаптации
- б) бифуркации
- в) индивидуации
- г) социализации

17. Гомеостатическая модель развития психики человека предполагает, что...

- а) любые проявления активности человека связаны с потребностью поиска удовольствия
- б) активность обеспечивает адаптацию
- в) активность направлена на достижение уравновешенности со средой

18. Выделите признаки потребностей и личностных ценностей из предложенных:

- а) индивидуальные отношения с миром;
- б) относительно неизменны;
- в) направляют деятельность («толкают»)
- г) идеал должного
- д) социальные источники
- е) сильно зависят от ситуации;

19. Определите процессы преобразования индивида в личность

- а) из стихийных функции становятся произвольными и их можно рассматривать как орудия бытия ...
- б) из неосознаваемых функции становятся осознаваемыми, выделяются как внутренний мир ...
- в) способы удовлетворения потребности согласуются с социальными нормами и правилами...

22. Самовоспитание – это:

- а) устранение обстоятельств, способствующих формированию право нарушающего поведения;
- б) целенаправленная деятельность как результат активного взаимодействия личности со средой;
- в) опыт формирования сознания, чувств и навыков поведения;
- г) сознательная, целенаправленная, самостоятельная деятельность, ведущая к совершенствованию

2. Практико-ориентированные задания (оценка умений и навыков).

Задание 1. Перечисленные ниже свойства разделите согласно классификации Б.Г. Ананьева: 1) Высокая скорость психомоторной реакции; 2) леворукость; 3) низкая звуковысотная чувствительность; 4) врожденная склонность к абстракциям; 5) полнота; 6) эмоциональность; 7) мужской пол; 8) гермафродитизм; 9) пониженная вкусовая чувствительность; 10) отставание в физическом развитии; 11) резкость в движении; 12) цвет волос; 13) слезливость; 14) плохоразвитый теменной участок коры головного мозга; 15) пассивность; 16) врожденная глухота; 17) пятилетний возраст; 19) низкий тембр речи; 20) дальтонизм.

Задание 2. Определите, какие из перечисленных характеристик относятся к личности, а какие — не относятся.

Способности, убеждения, характер, моральные свойства, направленность, мотивы, мировоззрение, самосознание, отношения, активность, мышление, уровень личной культуры, навыки, талант, темперамент, инстинкты, знания, социальная установка, возрастные особенности, память, воля, желания, потребности, идеалы, самостоятельность, чувства, индивидуальность, авторитетность.

Задание 3. Прокомментируйте следующие высказывания. С какими вы согласны (не согласны) и почему? Какие из этих высказываний можно использовать в качестве определений сущности личности?

1. Человек в той мере субъект, в какой он — личность; организм — не субъект.
2. Личностью является лишь тот, кто обладает яркой индивидуальностью.
3. Личность — это человек, выделивший в процессе общественных отношений свое «Я» из «не-Я»..., активно воздействующий на «не-Я» в процессе своей сознательной целенаправленной деятельности.
4. Человек становится личностью благодаря самосознанию, которое позволяет ему свободно подчинять свое «Я» нравственному закону.
5. Личность — субъект и объект общественных отношений.
6. Человек, взятый в его социальном качестве, есть личность.

Задание 4. Какие из перечисленных характеристик относятся к человеку как к личности, а какие — как к индивиду?

Целеустремленность, упрямство, вдумчивость, высокая эмоциональность, старательность, цельность, приятный голос, общественная активность, критичность ума, прекрасная дикция, средний рост, музыкальность, вспыльчивость, моральная воспитанность, низкая адаптация к темноте, ригидность, трудолюбие, плохая пространственная координация, голубые глаза, хороший слух, идейная убежденность, внимательность, подвижность, честность, вера, страх, благородство, леность, стресс, меланхолия, авторитет, речь, темперамент, инстинкты, убеждения, знания, задатки, идеалы, возрастные особенности чувств, механическая память, мышление, язык, музыкальный слух, гуманность.

Контрольная точка №2 (Контрольная работа)

1. Типовые вопросы (оценка знаний):

1. Процесс активного взаимодействия субъекта с миром, во время которого субъект какие-либо свои потребности – это ...
 - а) восприятие
 - б) поведение
 - в) деятельность
 - г) воображение
2. Сложный комплекс внешних двигательных реакций живого организма на воздействия окружающей среды это ...
 - а) поведение
 - б) активность
 - в) деятельность
 - г) стресс
 - д) адаптация
3. Типы поведения, свойственные только животным
 - а) инстинкты

- б) навыки
- в) простейшие формы разумного поведения
- г) отражение объективного мира
- д) удовлетворение потребностей

4. Наследственно закрепленная форма реагирования на биологически значимые воздействия внешней среды ...

- а) безусловный рефлекс
- б) ориентировочный рефлекс
- в) условный рефлекс
- г) атавистический рефлекс

5. Рефлекс, выработанный в процессе жизни ...

- а) безусловный рефлекс
- б) ориентировочный рефлекс
- в) условный рефлекс
- г) атавистический рефлекс

6. Сложный комплекс реакций живого организма на воздействия внешней среды называется - ...

7. Основной вид деятельности, имеющий своим результатом создание общественно полезного продукта называется ...

8. Вид деятельности заключающийся в воспроизводстве детьми действий взрослых и отношений между ними, направленный на познание окружающей действительности называется ...

9. Деятельность, направленная на приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для широкого образования и последующей трудовой деятельности называется ...

10. Особенности онтогенетического развития психики изучает психология:

- а) медицинская
- б) социальная
- в) возрастная
- г) общая
- д) педагогическая

11. Процесс исторического развития живых организмов, эволюция рода называется ...

- а) филогенез
- б) онтогенез
- в) антропогенез
- г) биогенез
- д) микрогенез

12. Индивидуальное развитие человека называется ...

- а) онтогенез
- б) филогенез
- в) антропогенез
- г) биогенез
- д) микрогенез

13. Расхождения в уровнях трудности задач, решаемых ребенком самостоятельно и под руководством взрослого, называется:

- а) уровнем актуального развития
- б) зоной ближайшего развития
- в) зоной саморазвития
- г) зоной неопределенности
- д) кризисным периодом

14. Деятельность, с которой на данном этапе развития связано появление ведущих психических новообразований и в русле которой развиваются другие виды деятельности, называется:

- а) основной
- б) ориентировочной
- в) ведущей
- г) регулирующей
- д) исполнительной

15. Центральным новообразованием ранней юности является:

- а) самоопределение;
- б) самосознание;
- в) рефлексия;
- г) появление внутреннего мира.

16. Центральным психологическим новообразованием зрелости является:

- а) продуктивность в профессиональном и семейном плане;
- б) самосознание;
- в) окончательное самоопределение;
- г) профессиональное самоопределение.

17. Развитие морального сознания личности рассматривается в работах:

- а) эрика эриксона;
- б) лоренса кольберга;
- в) артура владимировича петровского;
- г) жана пиаже.

18. Идея о том, что формирование личности представляет собой процесс культурного развития принадлежит ...

- а) А.Н. Леонтьеву
- б) Д.Н. Узнадзе
- в) Л.С. Выготскому
- г) В.М. Бехтереву

19. Соотношение стадий психического развития и основных новообразований (в таблице указано правильно)

младший школьный возраст	бурное развитие познавательных психических процессов, первый опыт адаптации в коллективе
подростковый возраст и начало юности	ориентация на взрослую жизнь, появление гендерных стереотипов поведения
период взрослости	высокий уровень интеллектуального развития, творческих и профессиональных достижений

период старости (геронтогенез)	угасание физических и психических функций
--------------------------------	---

20. Движущие силы процесса воспитания:

- а) противоречия, возникающие в развитии личности;
- б) познавательные интересы личности;
- в) процесс накопления количественных изменений;
- г) сложившиеся формы взаимоотношений.

2. Практико-ориентированные задания (оценка умений и навыков).

Задание 1. Прокомментируйте следующие определения личности. Какое из них кажется вам наиболее правильным? Поясните, как представленные определения превратить в более полные и очные.

1. Под личностью понимается совокупность тех относительно устойчивых свойств и склонностей индивида, которые отличают его от других.
2. Личность — это комбинация всех относительно устойчивых индивидуальных различий, поддающихся измерению.
3. Личность — это индивидуально выраженное всеобщее.
4. Личность — дееспособный член общества, сознающий свою роль в нем.
5. Личность — совокупность внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействия.
6. Личность — ядро, интегрирующее начало, связывающее воедино разные психические процессы индивида и сообщающее его поведению необходимую последовательность и устойчивость.

Задание 2. Выберите определение социальной ситуации развития личности по Л.С. Выготскому:

- А) Социальная ситуация – это психологическое поле, в котором существует и действует субъект.
- Б) Социальная ситуация – это своеобразное, специфическое для данного возраста исключительное отношение между ребенком и окружающей его средой
- В) Социальная ситуация – это вся сумма типизаций деятельности и, созданных с их помощью повторяющихся образов взаимодействия
- Г) Совокупность условий социального существования

Задание 3. Допишите определения и обоснуйте ответ примерами из практики:

Онтогенез – это _____
 Жизненный путь определяется _____

Задание 4. Выберите верное основное концептуальное положение в теории личности К.Платонова: Иерархический принцип развития от низших уровней к высшим с усилением роли социальных факторов и ослаблением роли биологических; Движущей силой развития личности является усложнение комплексов потребностей; Основными элементами структуры личности являются те, которые определяют особенности ее взаимодействия со средой (стимулы, роли, статус и т.д.)

Вопросы к зачету

1. Понятие о саморазвитии как междисциплинарной категории.
2. Философский подход к изучению саморазвития.
3. Педагогический подход к изучению саморазвития.

4. Психологический подход к изучению саморазвития.
5. Ценность и ограничения саморазвития.
6. Соотношение понятий «развитие» и «саморазвитие». Определение понятия «саморазвитие».
7. Показатели, основные характеристики и закономерности саморазвития человека.
8. Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития.
9. Понятие «аттитюд». Концепция М.Рокича: понятие «Я», ценности и аттитюды. Типология аттитюдов по М.Фишбейну (аттитюд к действию, аттитюд к объекту).
10. Роль самоактуализации в работах А.Маслоу.
11. Развитие Я-концепции в теории личности К.Роджерса.
12. Роль судьбы и отношения к ней человека по В.Франклу.
13. Понятие личностного роста в психологии саморазвития.
14. Личностный рост или актуализация «Я» по К.Роджерсу.
15. Взгляд А.Маслоу в понимании личностного роста. Личностный рост по В.Франклу. Понимание личностного роста К.Юнгом, А.Адлером, Э.Эриксоном, А.Менегетти.
16. Основные подходы к изучению саморазвития в отечественной психологии.
17. Личность – активное начало, субъект развития (Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев).
18. В.В. Столин о проблеме «Я» в психологии.
19. Самоотношение и личностный смысл «Я» по С.Р. Пантилееву.
20. Концепция отношений личности В.Н.Мясищевой.
21. Понятие «социальная установка» Д.М.Узнадзе.
22. Механизмы регуляции социально ориентированного поведения в теории Ш.А. Надирашвили. Проблема саморегуляции, представленная Л.И. Анциферовой.
23. Зрелая личность – активный субъект саморазвития (А.А. Реан)
24. Проблема активности личности, жизненной стратегии в трудах К.А. Абульхановой-Славской.
25. Понятия субъекта, субъектности, субъектной позиции, субъектности развития, субъективности. Личность как инстанция, управляющая саморазвитием человека.
26. Модели саморазвития: эффективный стиль жизни (В.Н. Дружинин), созидание жизненного пути (К.В. Карпинский), гомеорез – личностная самоорганизация – и гетеростаз (сверхадаптивное, свободное, надситуативное в поведении человека (Э.В. Галажинский), «жизнетворчество» (Д.А. Леонтьев), жизненные цели (А. Лакейн).
27. Самопознание и саморазвитие когнитивных способностей личности и эффективного поведения.
28. Технологии эффективной аргументации собственной точки зрения. Эффективное атрибутирование (каузальные атрибуции). Information flow (управление потоком информации) и креативность.
29. Развитие когнитивных составляющих мотивации. Модель эффективного поведения личности (А. Бандура). Методы развития силы воли и формирования навыка (К. МакГонигал, Б. Фурман).
30. Сознание и самосознание как органы саморазвития человека. Активность как функция субъектности человека.
31. Психологические механизмы саморазвития.
32. Понятие жизненного пути человека. Назначение саморазвития на жизненном пути человека. Жизнетворчество как стратегия жизни саморазвивающейся личности.
33. Саморазвитие и зрелость личности.

34. Барьеры саморазвития: стереотипы, привычки, ригидность («бегство от свободы» Э. Фромм), «выученная беспомощность» М. Селигмен, В.Г. Ромек, М. Боуэн, «уход от ответственности» В. Франкл) и риски саморазвития: социальный риск, риск несоответствия, риск выбора, риск самораскрытия (Б.М. Мастеров).
35. Психология деятельности. Виды деятельности. Структура деятельности. Саморазвитие как деятельность. Характеристика целей саморазвития.
36. Базовые мотивы саморазвития.
37. Жизненные принципы и жизненные ориентации как мотивирующие факторы саморазвития человека.
38. Индивидуальный стиль профессиональной деятельности и этапы его формирования. Основные «векторы» профессионального саморазвития.
39. Самоутверждение. Самосовершенствование. Самоактуализация и самореализация.
40. Саморазвитие и личностный рост.
41. Общая характеристика самопознания как процесса. Цели и мотивы самопознания. Способы и средства самопознания.
42. Результаты самопознания. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания. Барьеры самопознания.
43. Принципы самопознания. Принцип интериоризации, принцип социального сравнения, принцип самоатрибуции, принцип смысловой интеграции.
44. Сферы самопознания. Личностно-характерологические особенности; мотивационно-ценностная сфера личности; эмоционально-волевая сфера личности; сфера способностей и возможностей; познавательная сфера личности; сфера внешнего облика; сфера особенностей темперамента; сфера отношений с другими людьми; сфера деятельности; сфера собственного жизненного пути.
45. Области самопознания: сознание, бессознательное.
46. Осознание архетипов по К.Юнгу. Модель Д.Лафта, Г.Инграма «Окно Джогари».
47. Я-концепция – совокупность представлений о себе. Структура Я-концепции: Я-реальное, Я-идеальное, зеркальное «Я». Представление о себе, формирование самооценки. Значение Я-концепции в жизнедеятельности человека.
48. Самопринятие и его стратегии: позитивное отношение. Способы достижения и поддержания самопринятия.
49. Самообразование как средство саморазвития. Самовоспитание как средство саморазвития. Специфические психологические средства саморазвития
50. Возрастные особенности развития самосознания и самопознания как необходимого условия саморазвития личности.
51. Возрастные этапы саморазвития личности. Становление субъектной позиции и социальной активности как качественной характеристики саморазвития личности.
52. Особенности форм саморазвития на разных этапах онтогенеза. Обобщенная характеристика саморазвития человека на различных возрастных этапах.
53. Общая характеристика процесса психолого-педагогического сопровождения саморазвития личности.
54. Актуальные программы управления саморазвитием: Самовоспитание. Целеполагание. Soft skills.
55. Структура программы саморазвития. Шаги составления программы саморазвития. Прогнозирование рисков самопознания и саморазвития. Учет барьеров саморазвития. Формирование и апробация программы личностного и/или профессионального саморазвития.
56. Педагогические технологии, ориентированные на саморазвития личности.

57. Психологические технологии, ориентированные на саморазвития личности.

В данном разделе РПД приведены типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости студентов. Полный перечень заданий содержится в учебно-методическом комплексе по дисциплине.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 320 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт, Режим доступа : <https://www.urait.ru/bcode/437869>
2. Милорадова, Н.Г. Психология саморазвития и самоорганизации в условиях учебно-профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов магистратуры / Милорадова Н.Г., Ишков А.Д. - Электрон. текстовые данные. - М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2018. - 109с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54678.html>
3. ЭБС «Znanium»: Гуревич, П. С. Психология: учебник / Гуревич П.С., - 2-е изд. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 332 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-009651-3 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/452129>
4. ЭБС «Znanium»: Кравченко А. И. Психология и педагогика: учебник / Кравченко А. И. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 352 с.: 60x90 1/16 + (Доп. мат. znanium.com). - (Высшее образование: Бакалавриат) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-006870-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/543600>
5. ЭБС «Znanium»: Пастюк О. В. Психология и педагогика : учеб. пособие / О.В. Пастюк. — М. : ИНФРА-М, 2018. — 160 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://znanium.com/catalog/product/924013>
6. Тарасова С.И. Психодиагностика профессионально важных свойств и деловых качеств: учебное пособие/С. И. Тарасова ; СтГАУ. - Ставрополь: АГРУС, 2018. - 1,52 МБ
7. Тинькова Е.Л., Корлякова С.Г., Хилько О.В., Кузнецова Е.Н., Дрожжина Н.Б. Развитие психологической компетентности учащейся молодежи в области здоровьесбережения: учебно-методическое пособие. Антропология детства Научная лаборатория. — Ставрополь: АГРУС , 2018. – 152 с.

Дополнительная литература:

1. Архангельский, Г. А. Корпоративный тайм-менеджмент: энциклопедия решений / Г. А. Архангельский ; под редакцией Н. Нарциссовой. — 4-е изд. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 162 с. — ISBN 978-5-9614-1380-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.iprbookshop.ru/86873>
2. ЭБС «Znanium»: Крысько, В. Г. Психология и педагогика в схемах и комментариях [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Г. Крысько. - 7-е изд., перераб. и доп. - М.: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2013. - 218 с. - ISBN 978-5-9558-0358-6 (online) (Вузовский учебник), 978-5-16-009486-1 (online) (ИНФРА-М). - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/488267>

3. ЭБС «Znanium»: Егидес, А. П. Психология конфликта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. П. Егидес. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2013. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-4257-0110-7. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/451312>
4. ЭБС «Znanium»: Островский Э. В. Психология и педагогика: учеб. пособие / под ред. Э.В. Островского. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2017. — 368 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/773390>
5. ЭБС «Znanium»: Кудряшева Л. А. Педагогика и психология: (краткий курс) /Кудряшева Л.А. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 160 с.: 84x108 1/32. - (Краткий курс) (Обложка) ISBN 978-5-9558-0444-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/511071>
6. ЭБ «Труды ученых СтГАУ»: Психолого-педагогический практикум [электронный полный текст] / С. И. Тарасова, Е. Н. Таранова, Т. В. Колесникова, Л. В. Анникова ;СтГАУ. - Ставрополь : АГРУС, 2015. - 10,03 МБ.
7. ЭБ «Труды ученых СтГАУ»: Лимонова, О. О. Психология и педагогика [электронный полный текст] : учеб.-метод. пособие / О. О. Лимонова, С. И. Тарасова ; СтГАУ. - Ставрополь : АГРУС, 2017. - 506 КБ.
8. Немов, Р. С. Психология : учебник для бакалавров для студентов вузов по непсихол. специальностям / Р. С. Немов. - М. : Юрайт, 2013. - 639 с.
9. Немов, Р. С. Психология : учебник для пед. вузов в 3-х кн. Кн. 2 : Психология образования. - 4-е изд. - М. : ВЛАДОС, 2002. - 608 с.
10. ЭБС «Znanium»: НИР. Социально-гуманитарные исследования и технологии (периодическое издание).

б) Методические материалы, разработанные преподавателями кафедры по дисциплине, в соответствии с профилем ОП.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://psychology.net.ru/> Мир психологии
2. <http://psyjournals.ru/> Портал психологических изданий
3. <http://vorpsy.ru> Журнал «Вопросы психологии»
4. <http://www.pedlib.ru/> Педагогическая библиотека
5. <http://azps.ru/> Портал по Психологии
6. <http://magazine.mospsy.ru/> Московский психологический журнал
7. pedagogika-rao.ru Педагогика Научно-теоретический журнал РАО

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Общие положения

Данная дисциплина, формирующаяся на стыке социального и гуманитарного знания о человеке и обществе, изучающая культуру как целостность и специфическую функцию, как способ существования. Она является составляющей социально-гуманитарного цикла в системе подготовки бакалавров всех направлений. Ее изучение в вузе является важным этапом процесса формирования личности студента. Вместе с тем, дисциплина имеет не только социальную, но и гуманитарную составляющую в своем предметном поле, способствует осмыслению человеком своего места в обществе, что придает личности внутреннюю устойчивость, помогает в выборе ценностных ориентиров, облегчает процессы межличностного взаимодействия.

Изучение данной дисциплины способствует определению и развитию психолого-педагогических и социально-политических приоритетов.

Цели и задачи методических указаний - улучшение качества и оптимизация учебной деятельности студентов при изучении данной дисциплины, обучение их различным видам самообразования и научной организации умственного труда.

Данные методические рекомендации нацелены на формирование компетенции будущих профессионалов в сфере самостоятельной познавательной деятельности, основанной на усвоении способов приобретения знаний из различных источников информации, в том числе, с использованием современных средств коммуникации, включая ресурсы Интернета; на повышение мотивации студентов к профессиональной деятельности.

Изучение курса в силу специфики самого предмета науки требует организации активной познавательной деятельности студентов. Методические указания как форма организации учебной деятельности отвечает этим требованиям, позволяет обеспечивать связь теории с практикой.

2. Основная часть

2.1 Советы по планированию и организации времени, отведенного на изучение дисциплины

Планирование – важнейшая черта человеческой деятельности, один из характерных, обязательных признаков человеческого труда. Для организации сложной учебной деятельности очень эффективным является использование средств, напоминающих о стоящих перед нами задачах, их последовательности выполнения. Такими средствами могут быть мобильный телефон, имеющий программу органайзера, включающего будильник, календарь и список дел; таймеры, напоминающие о выполнении заданий, компьютерные программы составления списка дел, выделяющие срочные и важные дела.

Составление списка дел – первый шаг к организации времени. Список имеет то преимущество, что позволяет видеть всю картину в целом. Упорядочение, классификация дел в списке – второй шаг к организации времени.

Регулярность – первое условие поисков более эффективных способов работы. Рекомендуется выбрать один день недели для регулярной подготовки по дисциплине. Регулярность не просто позволяет подготовиться к делу, она создает настрой на это дело, позволяет выработать правила выполнения дела (например, сначала проработка материала лекции, учебника, чтение первоисточника, затем выделение и фиксирование основных идей в тетради).

Чтобы облегчить выполнение заданий, необходимо определить временные рамки. Еженедельная подготовка требует временных затрат. Четкое фиксирование по времени регулярных дел, закрепление за ними одних и тех же часов – важный шаг к организации времени. При учете времени надо помнить об основной цели рационализации – получить наибольший эффект с наименьшими затратами. Учет – лишь средство для решения основной задачи: сэкономить время.

По мнению специалистов, важность планирования и выполнения дел обуславливается также тем, что у нас накапливаются дела, задачи или идеи, которые мы не реализуем, откладываем на потом или забываем – все это негативно сказывается на нашем внутреннем состоянии в целом.

Важная роль в организации учебной деятельности отводится учебно-тематическому плану дисциплины, дающему представление не только о тематической последовательности изучения курса, но и о затратах времени, отводимом на изучение курса. Успешность освоения курса во многом зависит от правильно спланированного времени при самостоятельной подготовке (в зависимости от специальности от 2–3 до 5 часов в неделю).

Начиная изучение дисциплины, студенту необходимо:

- ознакомиться с программой, изучить список рекомендуемой литературы. К программе курса необходимо будет возвращаться постоянно, по мере усвоения каждой темы в отдельности, для того чтобы понять: достаточно ли полно изучены все вопросы;
- внимательно разобраться в структуре курса, в системе распределения учебного материала по видам занятий, формам контроля, чтобы иметь представление о курсе в целом, о лекционной и семинарской части всего курса изучения;
- обратиться к методическим пособиям по дисциплине, позволяющим ориентироваться в последовательности выполнения заданий;
- переписать в тетрадь для лекций (на отдельной странице) и прикрепить к внутренней стороне обложки учебно-тематический план дисциплины, а в тетрадь для практических занятий – темы практических (семинарских занятий).

При подготовке к занятиям необходимо руководствоваться нормами времени на выполнение заданий. Например, при подготовке к занятию на проработку конспекта одной лекции, учебников, как правило, отводится от 0,5 часа до 2 часов, а на изучение первоисточников объемом 16 страниц печатного текста с составлением конспекта 1,5–2 часа, с составлением лишь плана около 1 часа.

2.2 Описание последовательности действий студента при изучении дисциплины

В соответствии с целями и задачами дисциплины студент изучает на занятиях и дома разделы лекционного курса, готовится к практическим (семинарским) занятиям, проходит контрольные точки текущей аттестации, включающие разные формы проверки усвоения материала: собеседование, контрольная работа, написание (и защита) реферата, эссе, творческого задания, решение кейс-задач, зачет.

Освоение курса включает несколько составных элементов учебной деятельности.

1. Внимательное чтение программы курса (помогает целостно увидеть структуру изучаемых вопросов).

2. Изучение методических изданий: 1) «Методические рекомендации по изучению дисциплины»; 2) «Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов».

Важная роль в планировании и организации времени на изучение дисциплины отводится знакомству с планом-графиком выполнения самостоятельной работы студентов по дисциплине. В нем содержится перечень контрольных испытаний для всех модулей, включая зачёт (экзамен); указаны сроки сдачи заданий, предусмотренных учебной программой курса.

3. Важнейшей составной частью освоения курса является посещение лекций (обязательное) и их конспектирование. Глубокому освоению лекционного материала способствует предварительная подготовка, включающая чтение предыдущей лекции, работу со словарями, энциклопедиями, учебниками.

4. Регулярная подготовка к семинарским/практическим занятиям и активная работа на занятиях, включающая:

- повторение материала лекции по теме семинара/практического занятия;
- знакомство с планом занятия и списком основной и дополнительной литературы, с рекомендациями по подготовке к занятию;
- изучение научных сведений по данной теме в разных учебных пособиях;
- чтение первоисточников и предлагаемой дополнительной литературы, использование словарей, энциклопедий;
- выписывание основных терминов по теме, нахождение их объяснения в специальных словарях и энциклопедиях;
- составление конспекта, текста доклада (написание, защита реферата), при необходимости, плана ответа на основные вопросы семинара; составление схем, таблиц;

– посещение консультаций по дисциплине с целью выяснения возникших сложных вопросов при подготовке к семинару, передаче контрольных заданий.

5. Подготовка к контрольным опросам и контрольным работам.

6. Самостоятельная проработка тем, не излагаемых на лекциях. Написание конспекта.

6. Подготовка к зачету/экзамену (в течение семестра), повторение материала всего курса дисциплины.

2.3 Советы по конспектированию лекций

Основа освоения дисциплины – лекция, целью которой является целостное и логичное рассмотрение основного материала курса. Вместе с тем значимость лекции определяется тем, что она не только способствует выработке логического мышления, но и способствует развитию интереса к пониманию современной действительности.

Задача студентов в процессе умелой и целеустремленной работы на лекциях – внимательно слушать преподавателя, следить за его мыслью, предлагаемой системой логических посылок, доказательств и выводов, фиксировать (записывать) основные идеи, важнейшие характеристики понятий, теорий, наиболее существенные факты. Лекция задает направление, содержание и эффективность других форм учебного процесса, нацеливает студентов на самостоятельную работу и определяет основные ее направления (подготовку к семинарам, написание контрольных работ, докладов, рефератов).

Активная, вдумчивая и плодотворная работа на лекциях – ключ к усвоению сложных и необходимых знаний.

Усвоив материал лекции, студент обязан еще и работать самостоятельно, читать литературу, предлагаемую для подготовки к семинарским занятиям. Но основой для понимания будет все-таки лекция и написанный студентом конспект. Правильно написанный конспект помогает усвоить 80 % нужной информации.

Хороший конспект – залог четких ответов на занятиях, хорошего выполнения контрольных опросов и контрольных работ. Значимость конспектирования на лекционных занятиях несомненна. Проверено, что составление эффективного конспекта лекций может сократить в четыре раза время, необходимое для полного восстановления нужной информации.

Перед каждой лекцией необходимо внимательно прочитать материал предыдущей лекции, внести исправления, выделить важные аспекты изучаемого материала.

Как вести конспекты лекций?

Конспектирование лекции – важный шаг в запоминании материала, поэтому конспект лекций необходимо иметь каждому студенту. Именно конспект позволяет зафиксировать и запомнить главные, характерные черты изучаемого процесса. Задача студента на лекции – одновременно слушать преподавателя, анализировать и конспектировать информацию. При этом как свидетельствует практика, не нужно стремиться вести дословную запись. Средняя скорость речи лектора – 125 слов в минуту. Максимальная же скорость чтения лекции, при которой «средний» студент способен слушать и понимать – 450 слов в минуту. Среднестатистическая скорость письма человека 50–70 слов в минуту. Таким образом, лекцию преподавателя можно конспектировать, при этом важно не только внимательно слушать лектора, но и выделять наиболее важную информацию и сокращенно записывать ее.

При этом одно и то же содержание фиксируется в сознании четыре раза: во-первых, при самом слушании; во-вторых, когда выделяется главная мысль; в-третьих, когда подыскивается обобщающая фраза, и, наконец, при записи. Материал запоминается более полно, точно и прочно.

Что нужно записывать на лекции?

В любом учебном материале содержится главная и второстепенная информация. Наиболее важную информацию (определения, формулировки законов, теоретических принципов, основные выводы) необходимо записывать обязательно. В лекциях ее повторяют или даже диктуют. Второстепенная информация (теоретическая аргументация, фактические обоснования, примеры, описания исследовательских методов и процедур, подробные характеристики отдельных явлений, факты из истории культуры, житейской практики и т.п.) нужна для понимания главной информации. Основное содержание конспектирования составляет обобщение и сокращение второстепенной информации.

Как оформить конспект лекции?

Конспект помогает не только лучше усваивать материал на лекции, он оказывается незаменим при подготовке к зачету (экзамену). Следовательно, студенту в дальнейшем важно уметь оформить конспект так, чтобы важные моменты были выделены графически, а главную информацию следует выделять в самостоятельные абзацы, фиксируя ее более крупными буквами или цветными маркерами. Конспект должен иметь поля для заметок. Это могут быть библиографические ссылки и, наконец, собственные комментарии.

Для быстрой записи текста можно придумать условные знаки, при этом таких знаков не должно быть более 10–15. Условные обозначения придумывают для часто встречающихся слов (существует, который, каждый, точка зрения, на основании и т.п.). Наконец, длинные слова можно «укорачивать» или сокращать, однако это допустимо только для достаточно узнаваемых слов. Рекомендуется сокращать общеупотребительные прилагательные.

Перед каждой лекцией необходимо внимательно прочитать материал предыдущей лекции. В рабочей тетради графически выделить: тему лекции, основные теоретические положения (на странице не более четырех). Подготовленный студент легко следит за мыслью преподавателя, что позволяет быстрее запоминать новые понятия, сущность которых выявляется в контексте лекции. Повторение материала облегчает в дальнейшем подготовку к зачету (экзамену).

После усвоения каждой темы рекомендуется проверять свои знания, отвечая на вопросы контрольных тестов и составляя необходимые схемы, таблицы.

Как бы хорошо не усваивал студент знания по конспекту лекций и учебнику, этого недостаточно, чтобы основательно овладеть знаниями. Необходимо обращение к теоретическим работам.

2.4 Общие рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям

Семинарские (практические) занятия являются одним из видов занятий при изучении курса и включают самостоятельную подготовку студентов по заранее предложенному плану темы, конспектирование предложенной литературы, составление схем, таблиц, работу со словарями, учебными пособиями, первоисточниками, написание эссе, подготовку докладов.

Целью семинарских (практических) занятий является закрепление, расширение, углубление теоретических знаний, полученных на лекциях и в ходе самостоятельной работы, развитие познавательных способностей.

Задачей семинарского (практического) занятия является формирование у студентов навыков самостоятельного мышления и публичного выступления при изучении темы, умения обобщать и анализировать фактический материал, сравнивать различные точки зрения, определять и аргументировать собственную позицию.

Согласно тематическому плану семинарские (практические) занятия ориентированы на освещение важных тем.

В современной высшей школе семинар является одним из основных видов практических занятий по гуманитарным наукам. Он представляет собой средство развития у студентов культуры научного мышления.

На семинарских (практических) занятиях предполагается обсуждение наиболее значимых вопросов темы на основе предварительной проработки материала. Практические (семинарские) занятия способствуют более глубокому осмыслению изучаемых явлений, их систематизации.

Основой этого вида занятий является изучение первоисточников, повторение теоретического материала, решение проблемно-поисковых вопросов.

В процессе подготовки к семинарским (практическим) занятиям студент учится:

- 1) самостоятельно работать с научной, учебной литературой, энциклопедическими изданиями, справочниками;
- 2) находить, отбирать и обобщать, анализировать информацию;
- 3) выступать перед аудиторией;
- 4) рационально усваивать категориальный аппарат.

Самоподготовка к семинарским (практическим) занятиям включает такие виды деятельности:

- 1) самостоятельная проработка конспекта лекции, учебников, учебных пособий, учебно-методической литературы;
- 2) конспектирование обязательной литературы; работа с первоисточниками (является основой для обмена мнениями, выявления непонятного);
- 3) выступления с докладами (работа над рефератами и их защита);
- 4) подготовка к контрольным опросам и контрольным работам; зачету.

Подготовка к семинарскому (практическому) занятию начинается со знакомства с методическими разработками, в которых детально разработаны пути освоения курса. В свою очередь успех освоения материала заложен в тщательной, всесторонней подготовке, включая работу над терминами, составлением схем, таблиц.

При работе над текстом лекции студенту следует обратить особое внимание на значимые вопросы, поставленные преподавателем при чтении лекции, а также на тему предстоящего занятия и рекомендации.

Освоение темы связано с проработкой учебников по дисциплине – отбором необходимого материала, примеров, обусловленных темой занятия.

В процессе самоподготовки углублению, детализированию знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, способствуют такие виды работ как чтение первоисточников и написание конспекта.

Важно не только внимательно отобрать и прочесть рекомендуемую литературу к занятию, но и составить конспект проработанного учебного материала. Еще в античные времена люди начали конспектировать. В буквальном смысле «конспект» означает «обзор».

При этом правильно составленный конспект позволяет тренировать память. Экспериментальные данные подтверждают, что самостоятельно сформулированная фраза запоминается в семь раз быстрее, чем продиктованная.

Конспектирование первоисточников предполагает краткое, лаконичное письменное изложение основного содержания, смысла (доминанты) какого-либо текста. Вместе с тем этот процесс требует активной мыслительной работы. Конспектируемый материал содержит информацию трех видов: главную, второстепенную и вспомогательную. Главной является информация, имеющая основное значение для раскрытия сущности того или иного вопроса, темы. Второстепенная информация служит для пояснения, уточнения главной мысли. К этому типу информации относятся разного рода комментарии (объяснительные замечания, толкования). Назначение вспомогательной информации –

помочь читателю лучше понять данный материал. Это всякого рода напоминания о ранее излагавшемся материале, заголовки, вопросы.

Работая над текстом автора, следует избегать механического переписывания текста. Важно выделять главные положения, фиксирование которых сопровождается, в случае необходимости, цитатами. Вспомогательную информацию при конспектировании не записывают. В конспекте необходимо указывать источник в такой последовательности: 1) автор; 2) название работы; 3) место издания; 4) название издательства; 5) год издания; 6) нумерация страниц (на полях конспекта). Эти данные позволят быстро найти источник, уточнить необходимую информацию при подготовке к контрольному опросу, тестированию или при подготовке к контрольной работе. Усвоению нового материала неоценимую помощь оказывают собственные схемы, рисунки, таблицы, графическое выделение важной мысли. На каждой странице конспекта возможно выделение трех-четырех важных моментов по определенной теме. Необходимо в конспекте отражать сущность проблемы, поставленного вопроса, что служит решению поставленной на семинаре задаче.

Не следует увлекаться ксерокопированием отдельных страниц статей, книг, содержание которых не всегда полностью соответствует поставленным вопросам и не является отражением интересующих Вас идей. Ксерокопии – возможное дополнительное средство для наиболее полного отбора учебного материала при самостоятельной работе с отрывками из первоисточников.

Самое главное на семинарском занятии – уметь изложить свои мысли окружающим, поэтому необходимо обратить внимание на полезные советы.

- Если Вы чувствуете, что не владеете навыком устного изложения, составляйте подробный план материала, который будете излагать. Но только план, а не подробный ответ, т.к. в этом случае Вы будете его читать.

- Старайтесь отвечать, придерживаясь пунктов плана.

- Старайтесь не волноваться. Вас окружают друзья, а они очень благожелательны к Вам.

- Говорите внятно при ответе, не употребляйте слова-паразиты.

- Постарайтесь изложить свои мысли по тому или иному вопросу дома, в общежитии.

- Преодолевайте боязнь выступлений. Смелее вступайте в полемику и не страдайте, если Вам не удастся в ней победить.

Консультация как дополнительная форма учебных занятий предоставляет студентам возможность разъяснить вопросы, возникшие на лекции, при подготовке к семинарам или экзаменам, при написании студенческой научной работы, при самостоятельном изучении материала.

В любом случае, если Вы собрались идти на консультацию:

- постарайтесь заранее четко сформулировать свой вопрос (или вопросы);

- задавая вопрос преподавателю, покажите, что Вы самостоятельно сделали для его разъяснения.

2.5. Рекомендации по подготовке и оформлению реферата

Понятие «реферат» При организации самостоятельной работы по дисциплине, в ходе подготовки к семинарам, конференциям, лекциям, а также при проведении итоговой аттестации, применяется форма деятельности – написание реферата (от лат. *referre* – докладывать, сообщать).

Реферат – краткое точное изложение содержания первоисточников, научных статей, включающее основные фактические сведения и выводы, без дополнительной интерпретации или критических замечаний автора реферата. Написание реферата развивает самостоятельность мышления, вырабатывает умение анализировать явления

действительности. В отличие от конспекта реферат требует несравненно большей творческой активности, самостоятельности в обобщении изученной литературы.

Реферат – это творческая работа, в которой на основании краткого письменного изложения и оценки различных источников проводится самостоятельное исследование определенной темы, проблемы.

Рациональная организация реферирования предполагает несколько этапов работы.

По теме реферата студенты выступают на семинарских занятиях и теоретических конференциях. Авторы лучших рефератов участвуют в конкурсах студенческих работ.

Формулировка темы должна ориентировать на самостоятельное исследование по достаточно узкому вопросу. Из заголовка должно быть ясно, что является конкретным предметом исследования, хронологические рамки изучаемого исторического периода, круг рассматриваемых проблем.

Процесс отбора литературы по теме – фундамент для написания реферата. Это не механический, а сложный, творческий процесс. Кроме того, следует руководствоваться качественной стороной используемых источников, а не пытаться найти большое количество. Полезно научиться «бегло» просматривать книги, чтобы установить, какие из них требуют вдумчивого и глубокого изучения.

Начинать изучать проблему лучше с общих работ, чтобы получить представление об основных вопросах избранной темы. В первую очередь изучаются работы, вышедшие в последние годы:

в них дается обзор источников по проблеме, имеется библиография. Затем просматриваются материалы, вышедшие в более раннее время. Необходимо обратиться к справочно-библиографическим каталогам, картотекам в читальных залах и библиотеках. В случае затруднений полезно проконсультироваться с библиографом или с преподавателем.

Широкие возможности открывает Интернет: источники информации пользователь находит по электронным адресам.

Затем составляется список необходимой (или имеющейся) литературы или оформляются карточки с обязательным указанием данных об авторе (если есть автор), полном названии, месте и времени издания и количестве страниц книги.

Составление содержания (плана) реферата

Предварительный обзор литературы по проблеме дает общее представление относительно объема предстоящей работы в целом. После решения, какие вопросы и в какой последовательности необходимо раскрыть в процессе работы, составляется (в произвольной форме на черновике) рабочий план. В ходе написания реферата он уточняется.

План может составляться на основе хронологического или проблемного подхода к рассмотрению того или иного явления, процесса. Возможно и сочетание обоих принципов раскрытия темы.

На основании плана ведется накопление и целенаправленный отбор необходимого материала, определяется деление текста на логические соподчиненные элементы и даются названия частям реферата, составляется его содержание.

Сбор фактического материала

Реферат не является простым конспектом нескольких книг, а предполагает самостоятельное изложение проблемы

. Как правило, реферат составляется на основе двух и более первоисточников.

При этом рекомендуется использовать как уточняющий материал культурологические словари, хрестоматии, учебники.

Привлечение первоисточников по проблемам культуры является очень ценным. Изучение широкого круга разнообразных источников по исследуемому вопросу поможет

сохранить объективность, избежать использования непроверенных или недостоверных фактов, что подчас зависит от исторических условий, в которых трудился ученый, от его индивидуального видения проблемы. Если при анализе нескольких источников выявляется противоречивая информация, то логично изложить разные сведения, признать одни мнения спорными, правоту других попытаться аргументировать, обосновать более приемлемую позицию.

Ссылки на литературу, с которой автор реферата сам не работал, не допускаются. В случае вторичного (двойного) цитирования необходимо давать ссылку на то издание, откуда взята цитата.

При изучении печатных источников не следует механически копировать целые фразы, абзацы, т.к. важен анализ самих идей.

Убедившись в том, что материала для раскрытия темы собрано достаточно, можно уточнить формулировки пунктов содержания реферата (они будут соответствовать заголовкам разделов работы) и приступить к написанию текста.

Написание реферата

Типичная ошибка при написании реферата – стремление переписывать из нескольких книг части текста. Высокой оценки такой реферат, как правило, не заслуживает. Не бездумное переписывание отрывков из имеющихся исследований, а тщательный отбор и систематизация материала, его анализ – вот основной смысл деятельности по переработке собранной информации. Конечно, в окончательный вариант реферата войдет лишь часть всего материала.

Независимо от темы реферат предполагает четкую и обоснованную структуру, включающую такие элементы: содержание, введение, основную часть, заключение, список использованной литературы. Возможно наличие приложений.

Введение – очень ответственная часть работы, так как ориентирует на последующее раскрытие темы. Текст введения лучше написать после окончания работы над основной частью, когда будут точно видны результаты реферирования.

Во введении дается краткая характеристика изучаемой темы, обосновывается ее актуальность, личная заинтересованность автора в ее исследовании, отмечается практическая значимость изучения данного вопроса. Объем введения составляет примерно десятую часть от общего объема работы.

В основной части, как правило, разделенной на соразмерные друг другу главы и параграфы (в содержании эти слова не пишутся, лишь нумеруются), необходимо раскрыть все пункты составленного ранее содержания, связно изложить накопленный и проанализированный материал. Излагается суть проблемы, различные точки зрения на нее. Важно добиваться того, чтобы основная идея, выдвинутая во введении, пронизывала всю работу, а весь материал был нацелен на решение главных задач. Рассмотрение каждого пункта плана целесообразно завершить обобщением.

В заключении подводятся итоги по всей работе, суммируются выводы, содержащие ясные ответы на поставленные вопросы. Логичное заключение по объему не должно превышать введения. Вместе с тем логичность выводов, по каждому пункту содержания подчеркивается вводными словами, например: во-первых, во-вторых, в-третьих.

Наиболее частыми недостатками рефератов являются следующие: неумение выделить главное, утрата «чувства проблемы» и перенасыщенность работы второстепенным материалом, не имеющим прямого отношения к теме; поверхностность, приблизительность суждений или их категоричность; пестрота в изложении; бедный или, напротив, «научообразный» язык.

Следует избегать длинных и многочисленных цитат: позицию автора, чьи сведения используются, можно пересказать своими словами, но без искажения ее смысла.

Список использованной литературы завершает работу. В нем фиксируются только те источники, с которыми непосредственно работал автор реферата. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавий книг. При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий.

Иностранные источники (изданные на иностранном языке) перечисляются в конце всего списка.

Повысить уровень работы, более полно раскрыть тему и дополнить текст реферата помогают копии документов, графики, таблицы, рисунки, фотографии и т.д. – то, что составит приложение. При этом недопустимо прилагать вырезки из книг, журналов (в данном случае в приложении могут быть ксерокопии, рисунки, таблицы). Приложение должно иметь название или пояснительную подпись. Кроме того, нужно указывать вид прилагаемой информации – схема, список, рисунок, таблица и т.д. Сообщается и источник, откуда взяты материалы для приложения. Этот источник также вносится в список использованной литературы.

Рекомендации по защите реферата

К устной защите реферата нужно добросовестно подготовиться. Целесообразно заранее составить письменные тезисы сообщения (кратко сформулированные основные положения). Полезно накануне «проговорить» вслух свой доклад, «засекая» время. В ходе самого выступления не следует все время читать по бумаге, иначе теряется контакт со слушателями, может сложиться впечатление, что выступающий не уверен в себе, в своих знаниях. Чем лучше оратор знает материал, тем увереннее и спокойнее он держится.

Необходимо включить больше полезной и интересной информации в свое краткое выступление (7–10 минут), отбросить все лишнее и логично, убедительно изложить цель проделанной работы, основные положения ее содержания, сообщить мнения ученых.

Можно иллюстрировать свое сообщение таблицами, картами, рисунками и т.п. Отвечать на вопросы нужно спокойно, обоснованно. Дискуссия помогает расширить кругозор, прояснить позиции сторон по обсуждаемой проблеме. Следует избегать часто встречающихся ошибок: злоупотребление незнакомыми терминами и понятиями, а также большое количество фактов, цитат; наличие слов-паразитов: «так сказать», «ну», «вот», «как бы» и других. Скванная и невнятная речь также затрудняет понимание. Если есть сомнения в постановке ударения, необходимо обратиться к словарям.

2.6. Общие рекомендации по написанию эссе.

Слово "эссе" пришло в русский язык из французского и исторически восходит к латинскому слову *exagium* (взвешивание). Французское "essai" можно буквально перевести словами опыт, проба, попытка, набросок, очерк.

Эссе - это прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции,

выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу.

Его написание чрезвычайно полезно, поскольку это позволяет автору научиться четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные понятия, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать опыт соответствующими примерами, аргументировать свои выводы.

Структура и план эссе

Структура определяется предъявляемыми требованиями:

- мысли автора по проблеме излагаются в форме кратких тезисов (Т);
- мысль должна быть подкреплена доказательствами, поэтому за тезисом следуют аргументы (А).

Аргументы - это факты, явления общественной жизни, события, жизненные ситуации и жизненный опыт, научные доказательства, ссылки на мнение ученых и др.

Лучше приводить два аргумента в пользу каждого тезиса: один аргумент кажется неубедительным, три аргумента могут "перегрузить" изложение, выполненное в жанре, ориентированном на краткость и образность.

Таким образом, эссе приобретает кольцевую структуру (количество тезисов и аргументов зависит от темы, избранного плана, логики развития мысли):

- вступление;
- тезис, аргументы (ваше мнение, утверждение + аргументы, факты в ее пользу);
- тезис, аргументы (ваше мнение, утверждение + аргументы, факты в ее пользу);
- тезис, аргументы (ваше мнение, утверждение + аргументы, факты в ее пользу);
- заключение – главный итог ваших рассуждений по теме.

Признаки эссе

Можно выделить некоторые общие признаки (особенности) жанра, которые обычно перечисляются в энциклопедиях и словарях:

1. Небольшой объем

Каких-либо жестких границ, конечно, не существует. Объем – 4-5 страниц компьютерного текста (интервал одинарный, шрифт Times New Roman, 14).

2. Конкретная тема и подчеркнута субъективная ее трактовка

Тема эссе всегда конкретна. Оно не может содержать много тем или идей (мыслей), и отражает только один вариант, одну мысль. И развивает ее. Это ответ на один вопрос.

3. Свободная композиция - важная особенность жанра

Исследователи отмечают, что эссе по своей природе устроено так, что не терпит никаких формальных рамок. Оно нередко строится вопреки законам логики, подчиняется произвольным ассоциациям, руководствуется принципом "Всё наоборот".

4. Непринужденность повествования

Автору такого произведения важно установить доверительный стиль общения с читателем; чтобы быть понятным, он избегает намеренно усложненных, неясных, излишне строгих построений. Исследователи отмечают, что хорошее эссе может написать только тот, кто свободно владеет темой, видит ее с различных сторон и готов предъявить читателю не исчерпывающий, но многоаспектный взгляд на явление, ставшее отправной точкой его размышлений.

5. Склонность к парадоксам

Эссе призвано удивить читателя (слушателя) - это, по мнению многих исследователей, его обязательное качество. Отправной точкой для размышлений, нередко является афористическое, яркое высказывание или парадоксальное определение, буквально сталкивающее на первый взгляд бесспорные, но взаимоисключающие друг друга утверждения, характеристики, тезисы. Внутреннее смысловое единство

Возможно, это один из парадоксов жанра. Свободное по композиции, ориентированное на субъективность, произведение вместе с тем обладает внутренним смысловым единством, т.е. согласованностью ключевых тезисов и утверждений, внутренней гармонией аргументов и ассоциаций, непротиворечивостью тех суждений, в которых выражена личностная позиция автора.

6. Язык эссе должен соответствовать научно-публицистическому стилю речи. Между частями текста и предложениями должна существовать логическая и синтаксическая связность.

Стиль эссе должен отличаться:

- ясным, последовательным и связным выражением мыслей автора;
- отсутствием излишне эмоциональных утверждений;
- отсутствием разговорных оборотов, присущих неформальному общению.

Подготовка презентации к защите эссе

Презентация, согласно толковому словарю русского языка Д.Н. Ушакова: «... способ подачи информации, в котором присутствуют рисунки, фотографии, анимация и звук».

Для подготовки презентации рекомендуется использовать: PowerPoint, MS Word, Acrobat Reader.

Самая простая программа для создания презентаций – Microsoft PowerPoint. Для подготовки презентации необходимо собрать и обработать начальную информацию.

Последовательность подготовки презентации:

1. Четко сформулировать цель презентации: вы хотите свою аудиторию мотивировать, убедить, заразить какой-то идеей или просто формально отчитаться.
2. Определить каков будет формат презентации: живое выступление (тогда, сколько будет его продолжительность) или электронная рассылка (каков будет контекст презентации).
3. Отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления.
4. Определить ключевые моменты в содержании текста и выделить их.
5. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.
6. Подобрать дизайн и форматировать слайды (количество картинок и текста, их расположение, цвет и размер).
7. Проверить визуальное восприятие презентации.

К видам визуализации относятся иллюстрации, образы, диаграммы, таблицы.

Иллюстрация

– представление реально существующего зрительного ряда. Образы – в отличие от иллюстраций

– метафора. Их назначение – вызвать эмоцию и создать отношение к ней, воздействовать на аудиторию. С помощью хорошо продуманных и представляемых образов, информация может надолго остаться в памяти человека. Диаграмма – визуализация количественных и качественных связей. Их используют для убедительной демонстрации данных, для пространственного мышления в дополнение к логическому. Таблица – конкретный, наглядный и точный показ данных. Ее основное назначение – структурировать информацию, что порой облегчает восприятие данных аудиторией.

Практические советы по подготовке презентации

- готовьте отдельно: печатный текст + слайды + раздаточный материал;
- слайды – визуальная подача информации, которая должна содержать минимум текста, максимум изображений, несущих смысловую нагрузку, выглядеть наглядно и просто;
- текстовое содержание презентации – устная речь или чтение, которая должна включать аргументы, факты, доказательства и эмоции;
- рекомендуемое число слайдов 10-12;
- обязательная информация для презентации: тема, фамилия и инициалы выступающего; план сообщения; краткие выводы из всего сказанного;
- список использованных источников.

2.7 Рекомендации по работе с литературой

Приступая к изучению дисциплины, студенты должны не только ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке вуза, но и получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести две тетради для конспектирования лекций и работы с

первоисточниками. Самостоятельная работа с учебниками и книгами – это важнейшее условие формирования у студента научного способа познания.

Учитывая, что работа студентов с литературой, в частности, с первоисточниками, вызывает определенные трудности, методические рекомендации указывают на методы работы с ней.

Во-первых, следует ознакомиться с планом и методическими рекомендациями, данными к каждому практическому занятию (см. раздел «Рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям»).

Во-вторых, необходимо проработать конспект лекций, основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях, а также дополнительно использовать интернет-ресурсы. Список обязательной и дополнительной литературы, включающий первоисточники, научные статьи, учебники, учебные пособия, словари, энциклопедии, предлагаются к каждому учебному занятию.

В-третьих, все прочитанные статьи, первоисточники, указанные в списке основной литературы, следует законспектировать. Вместе с тем это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц и источника). Сложные тексты необходимо научиться «читать медленно» для того, чтобы понять каждое прочитанное слово и выявить суть изучаемого вопроса. Законспектированный материал поможет проанализировать различные точки зрения по спорным вопросам и аргументировать собственную позицию, будет способствовать выработке собственного мнения по данной проблеме.

2.8 Рекомендации по подготовке к зачету

Формой итогового контроля знаний студентов по дисциплине является зачет.

Зачет, на который явка обязательна, проводится согласно расписанию учебных занятий. Зачет является формой отчетности, фиксирующей, что студент выполнил необходимый минимум работы по освоению определенного раздела образовательной программы.

Подготовка к зачету и успешное освоение материала дисциплины начинается с первого дня изучения дисциплины и требует от студента систематической работы:

- 1) не пропускать аудиторские занятия (лекции, практические занятия, семинары);
- 2) активно участвовать в работе семинаров (выступать с сообщениями, проявляя себя в роли докладчика и в роли оппонента, выполнять все требования преподавателя по изучению курса, приходить подготовленными к занятию);
- 3) своевременно выполнять контрольные работы, написание и защита доклада (реферата), конспектов, не откладывать их выполнение на последнюю неделю перед зачетом;
- 4) регулярно систематизировать материал записей лекционных, практических занятий: написание содержания занятий с указанием страниц, выделением (подчеркиванием, цветовым оформлением) тем занятий, составление своих схем, таблиц.

Подготовка к зачету предполагает самостоятельное повторение ранее изученного материала не только теоретического, но и практического.

Систематическая и своевременная работа по освоению знаний становится залогом получения зачета «автоматом» при получении не менее 65 баллов (в соответствии с рейтинговой системой оценок).

Таким образом, зачет может быть выставлен без опроса – по результатам работы студента в течение семестра. Для этого студенту необходимо посетить все лекционные и практические занятия, активно работать на них; выполнить все контрольные, самостоятельные работы, устно доказать знание основных понятий и терминов. Для тех

специальностей, где предусмотрено рабочей программой, обязательно выполнение письменной работы – реферата.

При подготовке к зачету студенту необходимо:

- ознакомиться с предложенным списком вопросов;
- повторить теоретический материал дисциплины, используя материал лекций, практических занятий, учебников, учебных пособий;
- повторить основные понятия и термины, используя культурологические словари;
- ответить на вопросы теста (для самопроверки);
- написать и своевременно сдать на проверку реферат, а также защитить его.

Для допуска к зачету студенту необходимо получить за семестр не менее 45 баллов. Для этого в течение семестра студенту необходимо посещать лекции и вести их конспектирование, принимать активное участие в обсуждении тем на практических занятиях, самостоятельно писать конспекты к практическим занятиям, выполнять все контрольные задания.

Неудовлетворительный ответ, демонстрирующий незнание понятийного аппарата (терминов, понятий), непонимание, незнание теоретического материала, систематическое непосещение занятий, является основанием для выставления незачета;

Итоговый рейтинг знаний студентов складывается:

- из рейтинга знаний студентов по итогам работы за семестр (максимальный семестровый рейтинговый балл – 100);
- балла, полученного студентом на зачете в семестре (максимальный рейтинговый балл на зачете – 10).

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства и информационных справочных систем (при необходимости).

11.1 Перечень лицензионного программного обеспечения

MicrosoftWindowsServerSTDCORE AllLng License/Software AssurancePack Academic OLV 16Licenses LevelE AdditionalProduct CoreLic 1Year Kaspersky Total Security Russian Edition. 1000-1499 Node 1 year Educational Renewal License ABBYY FineReader ABBYY FineReader 14 Business

11.2 Перечень свободно распространяемого программного обеспечения

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: автоматизированная система управления «Деканат», ЭБС «Znanium», ЭБС «Лань».

11.3 Перечень программного обеспечения отечественного производства

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Учебная аудитория для проведения лекционных занятий (ауд. № 261, площадь	Оснащение: специализированная мебель на 86 посадочных мест, персональный компьютер – 1

	– 122 м ²).	шт., стол президиума – 1 шт., трибуна для лектора – 1 шт., настольный конденсаторный микрофон – 1 шт., мультимедийный проектор – 1 шт., экран настенный – 1 шт., классная доска – 1 шт., учебно-наглядные пособия в виде презентаций, информационные плакаты, подключение к сети «Интернет», доступ в электронную информационно-образовательную среду университета, выход в корпоративную сеть университета.
2	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (ауд. № 270 площадь – 70,2 м ²).	Специализированная мебель на 25 посадочных мест, персональные компьютеры – 13 шт., классная доска – 1 шт., учебно-наглядные пособия в виде тематических презентаций, информационные плакаты, подключение к сети «Интернет», доступ в электронную информационно-образовательную среду университета, выход в корпоративную сеть университета. Microsoft
3	Учебные аудитории для самостоятельной работы студентов:	
	<i>1. Читальный зал научной библиотеки (площадь 177 м²)</i>	Оснащение: специализированная мебель на 100 посадочных мест, персональные компьютеры – 56 шт., телевизор – 1шт., принтер – 1шт., цветной принтер – 1шт., копировальный аппарат – 1шт., сканер – 1шт., Wi-Fi оборудование, подключение к сети «Интернет», доступ в электронную информационно-образовательную среду университета, выход в корпоративную сеть университета
	<i>2. Учебная аудитория № 270 (площадь – 70,2 м²)</i>	Специализированная мебель на 25 посадочных мест, персональные компьютеры – 13 шт., классная доска – 1 шт., учебно-наглядные пособия в виде тематических презентаций, информационные плакаты, подключение к сети «Интернет», доступ в электронную информационно-образовательную среду университета, выход в корпоративную сеть университета. Microsoft
4	Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций (ауд. № 606, площадь – 22,9 м ²).	Оснащение: специализированная мебель на 14 посадочных мест, ноутбуки HP – 14 шт., словари, учебно-наглядные пособия в виде презентаций, информационные плакаты, подключение к сети «Интернет», доступ в электронную информационно-образовательную среду университета, выход в корпоративную сеть университета
5	Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд. № 270 (площадь – 70,2 м ²))	Специализированная мебель на 25 посадочных мест, персональные компьютеры – 13 шт., классная доска – 1 шт., учебно-наглядные пособия в виде тематических презентаций, информационные плакаты, подключение к сети «Интернет», доступ в электронную информационно-образовательную среду университета, выход в корпоративную сеть университета. Microsoft

13. Особенности реализации дисциплины лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

а) для слабовидящих:

- на промежуточной аттестации присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения промежуточной аттестации оформляются увеличенным шрифтом;

- задания для выполнения на промежуточной аттестации зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

в) для глухих и слабослышащих:

- на промежуточной аттестации присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- промежуточная аттестация проводится в письменной форме;

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по желанию студента промежуточная аттестация может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента промежуточная аттестация проводится в устной форме.

Рабочая программа дисциплины «Психология саморазвития личности» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.04.04 Государственное и муниципальное управление и учебного плана по профилю Государственное региональное управление

Автор (ы) к.психол.н., доцент Дрожжина Н.Б.

Рецензенты д.п.н., профессор Тарасова С.И.

д.с.н., профессор Духина Т.Н.

Рабочая программа дисциплины «Психология саморазвития личности» рассмотрена на заседании кафедры педагогики, психологии и социологии протокол № 19 от «11» мая 2022 г. и признана соответствующей требованиям ФГОС ВО и учебного плана по направлению подготовки 38.04.04 Государственное и муниципальное управление

Зав. кафедрой педагогики,
психологии и социологии

д.п.н., профессор Тарасова С.И.

Рабочая программа дисциплины «Психология саморазвития личности» рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии экономического факультета протокол №9 от «19» мая 2022 г. и признана соответствующей требованиям ФГОС ВО и учебного плана по направлению подготовки 38.04.04 Государственное и муниципальное управление

Руководитель ОП

д.ю.н., доцент Мирошниченко Н.В.

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.О.01 Психология саморазвития личности**
по подготовке магистра по программе магистратуры
по направлению подготовки

38.04.04	Государственное и муниципальное управление
код	направление подготовки
	Государственное региональное управление
	магистерская программа
Форма обучения – очная, заочная.	
Общая трудоемкость изучения дисциплины составляет 2 з.е. 72 час.	
Программой дисциплины предусмотрены следующие виды занятий	<p><u>Очная форма обучения:</u> лекции – 10 ч., в том числе практическая подготовка - 0 ч. практические (лабораторные) занятия – 16 ч., в том числе практическая подготовка - 0 ч., самостоятельная работа – 46 ч., в том числе практическая подготовка - 0 ч., контроль – 0 ч.</p> <p><u>Заочная форма обучения:</u> лекции – 4 ч., в том числе практическая подготовка - <u>0</u> ч., практические (лабораторные) занятия – 6 ч., в том числе практическая подготовка - 0 ч., самостоятельная работа – 58 ч., в том числе практическая подготовка - <u>0</u> ч., контроль – 4 ч.</p>
Цель изучения дисциплины	Приобретение студентами комплексных знаний о саморазвитии личности, как автора своей жизни, преобразователя общества, природы и самого себя. закономерностей и процессов самоизменения, самопреобразования, активного строительства человеком самого себя на всех уровнях своей организации (физическом, социальном, личностном, духовном), навыков моделирования и управления собственным личностным и профессиональным саморазвитием.
Место дисциплины в структуре ОП ВО	Учебная дисциплина входит в базовую часть (Б1.О.01) и является дисциплиной обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана образовательной программы.
Компетенции и индикатор (ы) достижения компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины -	<p>Универсальные компетенции (УК) УК - 6 – Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки <i>УК-6.1</i> находит и творчески использует имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития <i>УК-6.2</i> самостоятельно выявляет мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели профессионального роста</p> <p>Общие профессиональные компетенции: ОПК-7 Способен осуществлять научно-исследовательскую, экспертно-аналитическую и педагогическую деятельность в профессиональной сфере ОПК – 7.3 Выполняет педагогическую деятельность в</p>

	<p>профессиональной сфере</p> <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задач личностного и профессионального саморазвития (УК – 6.1); - мотивов и стимулов для саморазвития, определения реалистических целей профессионального роста (УК – 6.2); - основы педагогической деятельности в профессиональной сфере ОПК – 7.3 <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития (УК – 6.1); - самостоятельно выявлять мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели профессионального роста (УК – 6.2); - выполнять педагогическую деятельность в профессиональной сфере ОПК – 7.3 <p>Навыки и/или трудовые действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - творческого использования имеющегося опыта в соответствии с задачами саморазвития (УК – 6.1); - самостоятельного выявления мотивов и стимулов для саморазвития, определения реалистических целей профессионального роста (УК – 6.2); - выполнения педагогической деятельности в профессиональной сфере ОПК – 7.3
<p>Краткая характеристика учебной дисциплины (основные разделы и темы)</p>	<p>Тема 1. Предмет, цели и задачи психологии саморазвития.</p> <p>Тема 2. Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии.</p> <p>Тема 3. Саморазвитие как проявление субъектности человека.</p> <p>Тема 4. Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.</p> <p>Тема 5. Саморазвитие личности как специфическая деятельность.</p> <p>Тема 6. Формы и средства саморазвития.</p> <p>Тема 7. Возрастные особенности саморазвития личности.</p> <p>Тема 8. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности.</p>
<p>Форма контроля</p>	<p><u>Очная форма обучения:</u> семестр 1 – зачет</p> <p><u>Заочная форма обучения:</u> курс 1 – контрольная работа, зачет</p>
<p>Автор:</p>	<p>Доцент кафедры педагогики, психологии и социологии Дрожжина Н.Б.</p>