

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»
(СПбГИПСР)**

КАФЕДРА ОБЩЕЙ И КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы,
кандидат психологических наук, доцент,
заведующий кафедрой общей
и консультативной психологии

Л.В. Кузьменкова
«20» апреля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

ПРАКТИКУМ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ
основной профессиональной образовательной программы
«Практики психологической помощи»
по направлению подготовки 37.03.01 Психология

Разработчик: д-р психол. наук, зав. кафедрой Щукина Мария Алексеевна

Согласовано: канд. психолог. наук, доцент, зав. кафедрой Кузьменкова Лидия Всеволодовна

Санкт-Петербург

2022

РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины

1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины

ПРАКТИКУМ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Цель изучения дисциплины: сформировать представления о методиках психологической диагностики, активизации и поддержки траектории саморазвития в профессиональном и личностном развитии на основе принципов образования в течение всей жизни.

Задачи дисциплины:

1. Дать представление о структуре, функциях и механизмах саморазвития в психологии.
2. Выполнить обзор методик психологической диагностики, активизации и поддержки саморазвития личности.
3. Сформировать опыт использования методик психологической диагностики, активизации и поддержки саморазвития личности.

Содержание дисциплины:

Саморазвитие личности: структура, функции, механизмы.

Методики психологического изучения саморазвития и диагностики саморазвивающейся личности.

Приемы психологической активизации и поддержки саморазвития личности.

1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине

Цель¹:

- сформировать представления о методиках психологической диагностики, активизации и поддержки траектории саморазвития в профессиональном и личностном развитии на основе принципов образования в течение всей жизни.

Задачи²:

1. Дать представление о структуре, функциях и механизмах саморазвития в психологии.
2. Выполнить обзор методик психологической диагностики, активизации и поддержки саморазвития личности.
3. Сформировать опыт использования методик психологической диагностики, активизации и поддержки саморазвития личности.

1.3. Язык обучения

Язык обучения – русский.

¹ Цель – представление о результатах освоения дисциплины. Цель дисциплины должна быть соотнесена с результатом освоения ОП ВО (формируемыми компетенциями). Цель должна быть обозначена кратко, четко и иметь практическую направленность. Достижение цели должно быть проверяемым

² Формулировка задач должна быть связана со знаниями, умениями и навыками (владениями), также должны быть учтены виды деятельности, указанные в ОП ВО.

1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации

Форма обучения	Общий объем дисциплины			Объем в академических часах						
	В зач. ед.	В астрон. часах	В академ. часах	Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем					
					Всего	Виды учебных занятий			В том числе практическая подготовка*	Промежуточная аттестация** (зачет)
						Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		
Очная	2	54	72	28	44	42	16	26	-	2
Очно-заочная	2	54	72	42	30	28	12	16	-	2

*Часы на практическую подготовку выделяются в тех дисциплинах, где она предусмотрена (в лекциях, практических занятиях, коллоквиумах, кейсах и прочее)

**В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Код компетенции наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	<p>На уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия дисциплины; - основные подходы к изучению саморазвития, его структуры, функций и механизмов формирования; - методики диагностики, активизации и поддержки в практике психологического сопровождения личности; <p>На уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в научной литературе по проблематике психологии саморазвития личности; - применять понятийно-категориальный аппарат психологии саморазвития личности при анализе и организации саморазвития личности; - использовать методики психологической диагностики саморазвития; - использовать приемы психологической активизации и поддержки саморазвития личности;
	ИУК-6.2. Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет на долго-, средне-, краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения.	
	ИУК-6.3. Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течении всей жизни) для	

	реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда с целью построения профессиональной карьеры и профессионального развития.	На уровне навыков: - подбора и применения диагностических методик для диагностики саморазвития и саморазвивающейся личности; - подбора и применения приемов и техник психологической активизации и поддержки саморазвития личности.
--	--	--

РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Учебно-тематический план дисциплины

Очная форма обучения

Номер темы	Название темы	Объем дисциплины (модуля), час.				Форма промежуточной аттестации (ПА)	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР
			Л	ПЗ	ПрП		
Тема 1	Саморазвитие личности: структура, функции, механизмы.	22	6	8		8	
Тема 2	Методики психологического изучения саморазвития и диагностики саморазвивающейся личности.	24	6	8		10	
Тема 3	Приемы психологической активизации и поддержки саморазвития личности.	24	4	10		10	
Промежуточная аттестация		2				зачет	
ВСЕГО в академических часах		72	16	26		28	

Очно-заочная форма обучения

Номер темы	Название темы	Объем дисциплины (модуля), час.				Форма промежуточной аттестации (ПА)	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР
			Л	ПЗ	ПрП		
Тема 1	Саморазвитие личности: структура, функции, механизмы.	22	4	4		14	
Тема 2	Методики психологического изучения саморазвития и диагностики саморазвивающейся личности.	24	4	6		14	
Тема 3	Приемы психологической активизации и поддержки саморазвития личности.	24	4	6		14	
Промежуточная аттестация		2				зачет	
ВСЕГО в академических часах		72	12	16		42	

Используемые сокращения:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации

и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ПЗ – практические занятия (виды занятия семинарского типа за исключением лабораторных работ);

ПрП – работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации практической подготовки;

СР – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

ПА – промежуточная аттестация (зачет или экзамен).

Образовательные технологии

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины

Тема 1: Саморазвитие личности: структура, функции, механизмы

Саморазвитие как междисциплинарная категория с широкими объяснительными возможностями, позволяющими описать саморазвитие как форму существования мира. Знания о саморазвитии из философских дисциплин, педагогики, различных психологических подходов: широкая палитра поднимаемых проблем, основные толкования саморазвития, перспективные для дальнейшей проработки вопросов – точек роста психологии саморазвития.

Основные традиции в трактовке саморазвития и саморазвития личности. Проблема саморазвития как предмет активного междисциплинарного дискурса. Основные направления исследовательских поисков в философских, психологических подходах и педагогике и обозначение проблемных зон саморазвития, где встречаются исследовательские усилия названных дисциплин. Решение проблемы сущности саморазвития на стыке психологических исследований саморазвития и философского дискурса онтологии саморазвития и саморазвивающихся систем в диалектике и синергетике. Проблема функции саморазвития, ее значения в бытии человека как индивида и как рода, как предмет анализа философской антропологии и область пересечения познавательных интересов философско-

антропологического знания с рядом психологических подходов постижения саморазвития. Проблема порождения и становления саморазвития – совместная область поиска психологии и педагогики.

Основные подходы к изучению саморазвития в зарубежной и отечественной (субъектный, антропологический, акмеологический, культурно-исторический) психологии. Саморазвитие в психологических концепциях как особого рода деятельность (Е. А. Егорычева, Л. Н. Куликова, Д. А. Леонтьев, Н. А. Низовских, И. И. Чеснокова и др.), способ деятельности (Л. Н. Куликова), стратегия жизни (К. А. Абульханова-Славская), жизненная ориентация (Е. Ю. Коржова), потребность личности (А. Маслоу, К. Роджерс, К. А. Абульханова-Славская, А. А. Бодалев). Однако, несмотря на мозаичность взглядов, среди них можно выделить своеобразную генеральную линию. Качественное своеобразие саморазвития в сравнении с развитием видится исследователям в его сознательном, детерминированном самой личностью характере. В процессе саморазвития личность предстает как управляющее, организующее начало, как субъект своих качественных преобразований.

Тема 2: Методики психологического изучения саморазвития и диагностики саморазвивающейся личности

Имеющийся арсенал методических средств для оценки характеристик саморазвивающейся личности: способности к саморазвитию (тесты «Оценка способности к саморазвитию и самообразованию» В. И. Андреева, «Диагностика уровня парциальной готовности к профессионально-педагогическому саморазвитию» Козлова и Фетискина, «Тест готовности к саморазвитию» В. Павлова, потребности в саморазвитии (САМОАЛ), ценности саморазвития (анкета Шварца), «Уровень развития субъектности личности» (М.А.Щукина). Методы изучения саморазвития как особой формы развития и жизненной стратегии: «Интервью с самим собой» (Л.М.Попов), «Шкала авторства жизни» (М.А.Щукина).

Тема 3: Приемы психологической активизации и поддержки саморазвития личности

Возможности психологической активизации, поддержки и сопровождения саморазвития личности. Барьеры осуществления самоорганизации и саморазвития. Внешние (социальные) и внутренние (личностные) барьеры. Классификация барьеров саморазвития по В.Г. Маралову: обусловленные объективными факторами; обусловленные субъективными факторами; обусловленные субъективно-объективными факторами. Методика диагностики индивидуальных особенностей, препятствующих саморазвитию В.Ю. Костенко.

Выявление личностных ресурсов для осуществления саморазвития. Определение личностных особенностей, которые необходимы для планирования и реализации стратегии саморазвития на жизненном пути. Приобретение опыта и отработка навыков активизации и

поддержки саморазвития в соответствии с поставленными участниками индивидуальными целями.

2.3. Описание занятий семинарского типа

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1.

Тема: Саморазвитие личности: структура, функции, механизмы

Проанализировать сложившиеся в психологии и предлагаемые в современных исследованиях подходы к решению проблем саморазвития личности; рассмотреть варианты решения проблем сущности, структуры, функций и механизмов саморазвития личности в традиционных концепциях и современных разработках в области психологии личности.

Понятийный аппарат: психология, личность, развитие, саморазвитие, жизненный путь, индивидуальность, субъект, объект, зрелость личности.

Вопросы для обсуждения:

1. Знания о саморазвитии из философских дисциплин, педагогики, различных психологических подходов.
2. Основные традиции в трактовке саморазвития и саморазвития личности.
3. Соотношение саморазвитие с иными понятиями группы «само»-.
4. Развитие и саморазвитие – проблема дифференциации.
5. Основные подходы к изучению саморазвития в зарубежной и отечественной (субъектный, антропологический, акмеологический, культурно-исторический) психологии.
6. Саморазвитие как акт: психологическая природа, структура и механизм.
7. Саморазвитие как стратегия жизни.

Требования к подготовке к занятию: студенты готовят ответы на вопросы на основе предварительной работы с литературой.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2.

Тема: Методики психологического изучения саморазвития и диагностики саморазвивающейся личности

Цель: Изучить арсенал методических средств для изучения саморазвития и оценки характеристик саморазвивающейся личности.

Понятийный аппарат: психология, личность, развитие, саморазвитие, жизненный путь, индивидуальность, субъект, объект, зрелость личности.

Вопросы для обсуждения:

1. Проблема диагностических единиц при изучении саморазвития.
2. Проблема измерения проявлений саморазвития.
3. Различные подходы к решению проблемы диагностики саморазвития.

4. Диагностика саморазвивающейся личности и саморазвития как жизненной стратегии.

Требования к подготовке к занятию: студенты готовят ответы на вопросы на основе предварительной работы с литературой.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3.

Тема: Приемы психологической активизации и поддержки саморазвития личности

Цель: Сформировать представления о саморазвитии как мишени психологической практики.

Понятийный аппарат: личность, развитие, саморазвитие, жизненный путь, индивидуальность, субъект, объект, зрелость личности.

Вопросы для обсуждения:

1. Психологические приемы активизации саморазвития; формирования мотивации к саморазвитию.
2. Технологии целеполагания в процессе саморазвития: локального и стратегического.
3. Приемы распознавания и преодоления психологических барьеров саморазвития личности.
4. Техники планирования саморазвития как стратегического способа проживания жизни.

Требования к подготовке к занятию: студенты готовят ответы на вопросы на основе предварительной работы с литературой.

2.4. Описание занятий в интерактивных формах

Интерактивное занятие к теме 1: Саморазвитие личности: структура, функции, механизмы

В мини-группах студенты решают психологические задачи, которые представляют собой примеры из художественной литературы, описывающие поведение личности, находящейся в *субъектной и объектной* позиции в отношении своего развития. Задача группы определить, какой вариант поведения описывается в тексте и обосновать свою позицию, апеллируя к тексту.

Интерактивное занятие к теме 2: Методики психологического изучения саморазвития и диагностики саморазвивающейся личности

Занятие проходит в форме самоисследования студентов с помощью психодиагностических тестов на измерение различных проявлений саморазвития. Обрабатываются и сравниваются результаты диагностики по методикам, сконструированным для различных диагностических целей и с различных теоретических позиций. На каждого участника обсуждения составляется психодиагностическое заключение, где сопоставляются полученные результаты.

Интерактивное занятие к теме 3: Приемы психологической активизации и поддержки саморазвития личности

Занятие посвящено просмотру и анализу фрагментов художественного фильма «Влюблен по собственному желанию». Обсуждаются следующие вопросы:

Каковы личностные черты героев фильма?

- Какие можно выделить траектории изменения личности героев фильма?
- Каковы признаки личностного роста героев фильма?
- Какова роль социальной поддержки в развитии личности?
- Какова роль мотивации в саморазвитии личности?
- Какова роль свободы выбора и ответственности в судьбе личности?
- Какую технологию саморазвития предлагают и используют герои фильма?
- Какие из представленных в фильме примеров активации и поддержки саморазвития

можно перенести в практику работы психолога?

- Чем можно дополнить технологический арсенал поддержки саморазвития героев фильма?

2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций

Встречи с приглашенными представителями организаций не предусмотрены.

2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

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

Категории обучающихся	Формы
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории обучающихся	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно);

- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа.

Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха); источники питания для индивидуальных технических средств;

- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха);

- учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером, с программой экранного доступа, программой экранного увеличения и брайлевским дисплеем для студентов с

нарушением зрения. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, должно быть предусмотрено соответствующее количество мест для обучающихся с учётом ограничений их здоровья.

2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип доступности;
- принцип научности, связи теории с практикой;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- мотивации и интереса;
- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.
- принцип коммуникативной направленности.
- принцип активности (личность – группа)
- принцип исследовательской (творческой позиции)
- принцип гуманистических отношений к личности
- принцип партнерского (субъект-субъектного) общения

Методическое обеспечение дисциплины осуществляется за счёт использования современных учебников (учебных комплексов, справочной литературы, словарей, интернет-сайтов специальных зданий и организаций) и учебных пособий, касающихся проблематики изучаемой дисциплины (развития профессиональной идентичности).

2.8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием и аудио системой, с возможностью демонстрации интерактивных пособий и учебных фильмов, с доступом к сети Интернет.

Учебно-практическая лаборатория психолого-педагогического практикума

Используемое оборудование: мультимедийное оборудование с доступом к сети Интернет.

РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины

Самостоятельная работа студентов – способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний, умений и компетенций без непосредственного участия в

этом процессе преподавателей. Самостоятельная работа по дисциплине является единственным видом работы, которая может состоять из нескольких заданий.

Настоящей программой предусмотрены виды самостоятельной работы студентов, которые выполняются под руководством преподавателя и без его непосредственного руководства.

Самостоятельная работа студента без участия преподавателя:

работа с книгой (учебниками, справочниками, словарями, документами, научно-популярной литературой);

лабораторно-практические работы;

исследовательские задания;

диагностические процедуры (получение новой информации о себе; средство самопонимания – самораскрытия).

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Цель выполнения самостоятельной творческой работы – приобретение опыта активной самостоятельной учебно-познавательной деятельности.

В процессе выполнения самостоятельной работы обучающиеся должны быть ориентированы на:

- систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений для эффективной подготовки к зачетам и экзаменам.

Требования к структуре и оформлению работы.

Данная работа в окончательном варианте, который предоставляется преподавателю, должна быть иметь следующую **структуру**:

Титульный лист (Образец титульного листа определяется Положением об аттестации учебной работы студентов института, и опубликован на сайте www.psysocwork.ru раздел «Учебный процесс» / «самостоятельная работа»).

Работа должна быть представлена на листах формата А4 в печатном варианте с выполнением основных требований оформления документов. Обязателен титульный лист и прилагаемый список литературы.

Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12, TimesNewRoman;
- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см.
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана

Тема 1. Саморазвитие личности: структура, функции, механизмы

Приведите из художественной литературы, своей жизни или жизненных наблюдений по одному примеру, описывающие поведение личности, находящейся в субъектной и объектной позиции в отношении своего развития. Опишите суть ситуации развития и акта развития. Аргументируйте свою аттестацию данного изменения как объектного либо субъектного.

Тема 2. Методики психологического изучения саморазвития и диагностики саморазвивающейся личности

Изложите на 1 стр. содержание одной из статей в психологических журналах за последние пять лет, где использовались методики психологической диагностики саморазвития или характеристик саморазвивающейся личности. Укажите выходные данные статьи.

Тема 3. Приемы психологической активизации и поддержки саморазвития личности

Составьте программу саморазвития, пройдя два этапа.

Этап 1. Впишите в ячейки нижепредставленного квадрата, какие качества личности, черты поведения или образа жизни Вы хотите приобрести, какие-то ограничить, от каких избавиться или как-то изменить их в течение года (если требуется другой срок, укажите это). В каждом квадрате расположите одну цель.

ПРИБРЕТЕНИЕ	ИЗБАВЛЕНИЕ
ПРЕОБРАЗОВАНИЕ	ОГРАНИЧЕНИЕ

Этап 2. Раскройте путь достижения каждой цели из квадрата целей по алгоритму в таблице.

Цель	Достижение
Про преодоление	Почему меня не устраивает то, как есть сейчас (2-5 предложений) Зачем мне нужно это достижение (2-5 предложений) Что я готов сделать для достижения (2-5 предложений)

	Как я узнаю, что я этого достиг (2-5 критериев) Что я потеряю, если я не достигну цели (2-5 предложений) Что у меня есть, чтобы это сделать (2-5 предложений) Что может мне помешать это сделать (2-5 предложений)
Про избавление	Почему меня не устраивает то, как есть сейчас (2-5 предложений) Зачем мне нужно это достижение (2-5 предложений) Что я готов сделать для достижения (2-5 предложений) Как я узнаю, что я этого достиг (2-5 критериев) Что я потеряю, если я не достигну цели (2-5 предложений) Что у меня есть, чтобы это сделать (2-5 предложений) Что может мне помешать это сделать (2-5 предложений)
Про преобразование	Почему меня не устраивает то, как есть сейчас (2-5 предложений) Зачем мне нужно это достижение (2-5 предложений) Что я готов сделать для достижения (2-5 предложений) Как я узнаю, что я этого достиг (2-5 критериев) Что я потеряю, если я не достигну цели (2-5 предложений) Что у меня есть, чтобы это сделать (2-5 предложений) Что может мне помешать это сделать (2-5 предложений)
Про преобразование	Почему меня не устраивает то, как есть сейчас (2-5 предложений) Зачем мне нужно это достижение (2-5 предложений) Что я готов сделать для достижения (2-5 предложений) Как я узнаю, что я этого достиг (2-5 критериев) Что я потеряю, если я не достигну цели (2-5 предложений) Что у меня есть, чтобы это сделать (2-5 предложений) Что может мне помешать это сделать (2-5 предложений)

Если к моменту загрузки самостоятельной работы одна из целей будет достигнута, поделитесь этим. Как Вы этого добились?

3.1. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы обучающихся в институте института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы обучающихся.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;

25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;

20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;

10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки удовлетворительной оценки;

0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в

среднем достойны неудовлетворительной оценки.

РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств

4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Практикум саморазвития личности» относится промежуточная аттестация в форме зачета по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание специальной литературы по дисциплине.

Шкала оценивания³

Результаты успешной сдачи зачетов аттестуются оценкой «зачтено», неудовлетворительные результаты оценкой «не зачтено».

«Зачтено» выставляется в случае, если студент продемонстрировал достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием теории и закономерности учебной дисциплины, решения профессионально-ориентированных задач и междисциплинарных ситуаций.

«Не зачтено» выставляется в случае если студент не продемонстрировал необходимый минимум теоретических знаний и понятийного аппарата, умений решать практические задачи.

Шкала перевода оценки из пятибалльной системы в систему «зачтено» / «не зачтено»:

отлично, хорошо, удовлетворительно (5-3 балла)	«зачтено»
неудовлетворительно (2 балла)	«не зачтено»

ОТЛИЧНО (5 баллов)

³ Критерии оценивания могут уточняться и дополняться в соответствии со спецификой дисциплины, установленных форм контроля, применяемых технологий обучения и оценивания

Обучающийся показывает высокий уровень теоретических знаний, владения понятийным аппаратом дисциплины, умения решать проблемные ситуации и устанавливать междисциплинарные связи. Демонстрирует знание профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине, устанавливает содержательные междисциплинарные связи, развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры, обнаруживает аналитический подход в освещении различных концепций, делает содержательные выводы, демонстрирует знание специальной литературы в рамках учебной программы и дополнительных источников информации. На вопросы отвечает четко, логично, уверенно, по существу.

В полной мере сформировано представление о методиках психологической диагностики, активизации и поддержки траектории саморазвития в профессиональном и личностном развитии на основе принципов образования в течение всей жизни.

ХОРОШО (4 балла)

Обучающийся показывает достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием основ теории и закономерности учебной дисциплины. При ответе допускает незначительные ошибки, неточности по критериям, которые не искажают сути ответа. В целом содержательно отвечает на дополнительные вопросы. При этом примеры, иллюстрирующие теоретическую часть ответа, приводит не вполне развернуто и обоснованно.

Решение профессионально-ориентированной задачи (кейса) с незначительными ошибками и неточностями.

В достаточной мере сформировано представление о методиках психологической диагностики, активизации и поддержки траектории саморазвития в профессиональном и личностном развитии на основе принципов образования в течение всей жизни.

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (3 балла)

Обучающийся показывает поверхностное владение теоретическими знаниями и понятийным аппаратом дисциплины. Продемонстрированные базовые знания частичные, отрывочные, бессистемные, теоретические и практические аспекты проблемы не связаны. В основном не может ответить на дополнительные вопросы и привести адекватные примеры

Решение профессионально-ориентированной задачи (кейса) содержит существенные ошибки и неточности.

Фрагментарно сформировано представление о методиках психологической диагностики, активизации и поддержки траектории саморазвития в профессиональном и личностном развитии на основе принципов образования в течение всей жизни.

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (2 балла)

Обучающийся показывает низкий уровень компетентности, недостаточное раскрытие профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Ответ содержит ряд серьезных неточностей, выводы поверхностны или неверны. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом.

Профессионально-ориентированная задача (кейс) не решена или содержит грубые ошибки.

Не сформировано представление о методиках психологической диагностики, активизации и поддержки траектории саморазвития в профессиональном и личностном развитии на основе принципов образования в течение всей жизни.

4.2. Формирование компетенций в процессе освоения дисциплины

Номер темы	Название темы	Код изучаемой компетенции
Тема 1	Саморазвитие личности: структура, функции, механизмы.	УК-6
Тема 2	Методики психологического изучения саморазвития и диагностики саморазвивающейся личности.	УК-6
Тема 3	Приемы психологической активизации и поддержки саморазвития личности.	УК-6

4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)

По дисциплине «Практикум по саморазвитию» промежуточная (итоговая) аттестация знаний.

Текущий контроль успеваемости не предусмотрен.

Промежуточная аттестация по дисциплине является итоговой проверкой знаний и компетенций, полученных студентом в ходе изучения дисциплины. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде зачета. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы обучающихся в институте.

4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Контроль качества усвоения знаний по дисциплине проводится в форме зачета.

Задание к зачету. По материалам самообследования во время практических занятий представьте Отчет самообследования (не менее трех методик). Отчет состоит в предоставлении результатов самообследования по методикам, направленным на диагностику специфики саморазвития или характеристик саморазвивающейся личности. При проведении зачета учитываются следующие критерии:

- знание теоретических предпосылок, предваряющих каждое практическое задание;
- активность работы студентов во время проведения практических занятий;
- правильность оформления работы;
- тщательность анализа результатов;
- обоснованность выводов.

Важно: Отчет после проверки преподавателем остается у студента. Отчет не подлежит публикации или иной форме размещения в открытых источниках.

Требования к структуре работы.

1. Титульный лист
2. Социально-демографические характеристики обследуемого человека.
3. Результаты психодиагностического обследования (не менее трех методик). Этот раздел составляют обработанные протоколы обследования с кратким заключением по каждой методике.
4. Обобщенное психодиагностическое описание особенностей саморазвития обследуемой личности (0,5-1 страница).
5. Психологические рекомендации по результатам обследования (не менее 1 стр.).

Примерные вопросы к зачету.

1. Системные характеристики группы психологических понятий «само-».
2. Атрибутивные свойства группы понятий «само-».
3. Структура группы понятий «само-».
4. Основания субъектного подхода как методологической основы изучения саморазвития в современной отечественной психологии личности.
5. Системные характеристики группы психологических понятий «само-» с позиций субъектного подхода в психологии.
6. Философские концепции саморазвития.
7. Опыт педагогического изучения саморазвития.
8. Направления изучения саморазвития в отечественной психологии.
9. Направления изучения саморазвития в зарубежных психологических подходах.
8. Соотношение саморазвитие с иными понятиями группы «само»-.

9. Развитие и саморазвитие – проблема дифференциации.
10. Саморазвитие как акт: психологическая природа, структура и механизм.
11. Саморазвитие как стратегия жизни.
12. Направленность на саморазвитие как атрибут зрелой личности.
13. Функции саморазвития личности.
14. Структура саморазвивающейся личности.
15. Структура акта саморазвития.
16. Различные подходы к решению проблемы диагностики саморазвития.
17. Методики психодиагностики параметров саморазвивающейся личности.
18. Методики психодиагностики направленности на саморазвитие как жизненной стратегии.
19. Возможности психологического сопровождения саморазвивающейся личности.
20. Психолого-педагогическая поддержка саморазвития в образовательной среде.

Пример типового задания в форме теста для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Тест 1. Выберите один правильный ответ. Укажите характерные для субъектной позиции атрибуты

- А) активность, автономность, опосредствованность
- Б) директивность, инициативность, проективность
- В) стабильность, каузальность, когерентность

Тест 2. Выберите один правильный ответ. В какой из семей скорее вырастут дети с высокой потребностью в саморазвитии?

- А) В семье, где родители поощряют в детях самостоятельность
- Б) В семье, где родители очень опекают своих детей.
- В) В семье, где родители стараются, чтобы у их детей было много друзей.

Пример типового практико-ориентированного задания

Типовое задание 1. Проанализируйте ситуацию.

Укажите профессионально важные требования к выбору или разработке игр/упражнений, направленных на активизацию и стимуляцию саморазвития в контексте профессиональной деятельности.

- А. Учитывать специфику выбранной профессиональной деятельности
- Б. Соответствовать требованиям психологической и физической безопасности
- В. Быть применимыми для работы с группой 10-15 человек
- Г. Быть направленными на активизацию и стимуляцию процессов саморазвития в контексте профессиональной деятельности

Д. Все ответы верны

Типовое задание 2. Проанализируйте ситуацию.

Представьте, что Вы участвуете в разработке программ по развития психологической готовности педагогов к использованию инновационных педагогических технологий в обучении и воспитании. Укажите, какие ведущие факторы формирования готовности необходимо использовать:

А. Развитие компьютерной грамотностью и умения работать с интерактивной доской

Б. Постоянное самообразование и саморазвитие учителя, что даст ему возможность следить за новыми формами работы с детьми и успешно внедрять их в своем опыте

В. Формирование урока посредством разнообразных презентаций

РАЗДЕЛ 5. Глоссарий

Жизненный путь личности – история овладения своими тенденциями и потенциями, движение от объектного к субъектному способу существования.

Педагогический анализ саморазвития личности осуществляется в проблемном контексте генезиса личности в пространстве образования. Исследовательские усилия в области педагогики направлены на поиск возможностей, технологий побуждения личности к саморазвитию системой образования (особенно в части воспитания), на вооружение ее средствами саморазвития, комплексную поддержку саморазвития педагогическими методами.

Предмет психологии саморазвития – реализуемая личностью как субъектом жизненного пути особая форма развития, при которой самодетерминированность и самоуправляемость качественных личностных преобразований достигают полноты осуществления.

Психологический подход к саморазвитию предполагает понимание саморазвития как части психологической реальности. Целью в этом случае является постижение места и функции саморазвития в контексте жизненного пути личности, открытие тех психологических образований, которые обуславливают порождение и становление саморазвития как стратегии жизни личности.

Саморазвитие – *технология управления своим развитием*, позволяющая личности эволюционировать в избираемом ею направлении.

Саморазвитие – *жизненная ценность*, символизирующая возможность личности по сознательному самосозиданию, способной обеспечить экзистенциальную наполненность личности, так как по своей природе – подобно смыслоискательству, познанию, творчеству, труду – саморазвитие является скорее способом, а не целью существования.

Саморазвитие (в психолого-антропологических исследованиях) – категория для акцентирования самодетерминированности развития человека, способного к выходу за границы

наличного бытия с помощью специфически человеческих способностей сознавать и действовать в направлении становления и реализации человеческой сущности.

Саморазвивающаяся личность – человек как целостная система, функционирующая в ситуации неопределенности, непредзаданности, способная не только адаптироваться к социальным условиям, но и преодолевать их, осуществляя целенаправленное самотворение в ходе саморазвития.

Субъект – человек, управляющий своей жизнью в различных ее проявлениях. Активность, саморегуляция, саморазвитие и самосовершенствование – ключевые характеристики человека как субъекта жизни.

Философский анализ саморазвития личности связан с познанием его фундаментальных онтологических характеристик. Он направлен на вскрытие наиболее общих закономерностей механизма саморазвития и ставит целью понимание предельных смыслов саморазвития как способа бытия человека.

РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины**6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3
Основная литература				
1	Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471912 (дата обращения: 27.03.2021).	+	+	+
2	Минюрова С.А. Психология самопознания и саморазвития: учебник. Учебник / С.А. Минюрова. - Москва : Флинта, 2016. - 480 с. - ISBN 978-5-9765-2231-2. - URL: https://ibooks.ru/bookshelf/353504/reading (дата обращения: 27.03.2021). - Текст: электронный.	+	+	+
Дополнительная литература				
1	Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности : учебник для вузов / О. П. Елисеев. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 390 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10962-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471972	+	+	+
2	Ильин Е. П. Психология взрослости / Е.П. Ильин. - Санкт-Петербург : Питер, 2011. - 544 с. - ISBN 978-5-459-00762-6. - URL: https://ibooks.ru/bookshelf/28506/reading (дата обращения: 27.03.2021). - Текст: электронный.	+	+	+

6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины

1. Психология человека [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://4brain.ru/psy/> – Загл. с экрана.

2. Психология на портале Постнаука [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://postnauka.ru/themes/psihologiya> – Загл. с экрана.

3. Психология на русском языке [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.psychology.ru/> – Загл. с экрана.

4. Новости психологической науки на портале Элементы [Электронный ресурс] Режим доступа: https://elementy.ru/novosti_nauki/t/116855/Psikhologiya – Загл. с экрана.

5. Флогистон: психология из первых рук [Электронный ресурс]. – 1998- . - Режим

доступа: <http://flogiston.ru/> . – Загл. с экрана.

6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины

В рамках дисциплины используется лицензионное программное обеспечение (MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint) и обучающие платформы (1-С: Электронное обучение. Корпоративный университет, MS Teams).

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

Гарант-Образование: информационно-правовое обеспечение: [сайт]. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: <http://study.garant.ru/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронная библиотека СПбГИПСР // Библиотека СПбГИПСР: [сайт]. – Санкт-Петербург, [2014] – URL: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456 (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронный каталог // Библиотека СПбГИПСР: [сайт]. – Санкт-Петербург, [2014] – URL: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435 (дата обращения: 28.04.2021).

ЮРАЙТ: образовательная платформа: [сайт]. – Москва, 2013 – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

East View: information services: [сайт]. – [Москва], [1989] – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

ibooks.ru: электронно-библиотечная система: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2010 – URL: <https://ibooks.ru> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Заведующая библиотекой

_____ Г.Л. Горохова

(подпись, расшифровка)