

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

КАФЕДРА КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы

кандидат психологических наук,

и.о. заведующего кафедрой

клинической психологии

О.О. Бандура

«20» апреля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

ТРЕНИНГ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМОРАЗВИТИЯ

основной профессиональной образовательной программы

«Клиническая психодиагностика, психокоррекция и психотерапия»

по направлению подготовки 37.05.01 Клиническая психология

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

Согласовано: канд. психолог. наук, и. о. зав. кафедрой Бандура Оксана Олеговна

Санкт-Петербург

2022

РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины

1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины

ТРЕНИНГ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМОРАЗВИТИЯ

Цель изучения дисциплины: формирование у студентов практических навыков самоорганизации и саморазвития.

Задачи дисциплины:

1. Сформировать представление о теоретических основаниях выработки навыков самоорганизации и саморазвития.
2. Познакомить с практическими приемами и техниками самоорганизации и саморазвития.
3. Сформировать навыки самоорганизации и саморазвития.

Содержание дисциплины:

Установление контакта, включение в тренинговую работу, правила тренинга

Постановка целей

Психология самоорганизации и саморазвития

Личностные барьеры саморазвития

Личностные ресурсы самоорганизации и саморазвития

Практическое освоение и отработка навыков самоорганизации

Практическое освоение и отработка навыков саморазвития

Завершение тренинговой работы

1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине

Цель¹:

формирование у студентов практических навыков самоорганизации и саморазвития.

Задачи²:

1. Сформировать представление о теоретических основаниях выработки навыков самоорганизации и саморазвития.
2. Познакомить с практическими приемами и техниками самоорганизации и саморазвития.
3. Сформировать навыки самоорганизации и саморазвития.

1.3. Язык обучения

Язык обучения – русский.

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

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.

Форма обучения	Общий объём дисциплины			Объём в академических часах							
	В зач.ед.	В астрон. часах	В академ. часах	Объём самостоятельной работы	Объём контактной работы обучающихся с преподавателем					В том числе практическая подготовка*	Промежуточная аттестация зачет
					Всего	Виды учебных занятий					
Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа									
Очная	2	54	72	28	44	42	16	26		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, наименование и содержание индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы её совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	ИУК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), целесообразно их использует. ИУК-6.2. Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в том числе профессиональной) деятельности на основе самооценки. ИУК-6.3. Выстраивает гибкую профессиональную траекторию с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности, динамично изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития.	На уровне знаний: – Знает основные категории и понятия в области психологии самоорганизации и саморазвития; – методики, приемы и техники самоорганизации и саморазвития; На уровне умений: – умеет применять методики, приемы и техники самоорганизации и саморазвития; – выявлять личностные барьеры и ресурсы для осуществления самоорганизации и саморазвития; – ориентироваться в научной литературе по проблематике самоорганизации и саморазвития; На уровне навыков: – владеет навыками применения методики, приемов и техник самоорганизации и

		саморазвития; – планирования и осуществления стратегии произвольного самоизменения в целях самоорганизации и саморазвития.
--	--	--

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			
			Л	ПЗ	ПрП*	
Тема 1	Установление контакта, включение в тренинговую работу, правила тренинга	2		2		
Тема 2	Постановка целей	2		2		
Тема 3	Психология самоорганизации и саморазвития	16	6		10	
Тема 4	Личностные барьеры саморазвития	14	4	2	8	
Тема 5	Личностные ресурсы самоорганизации и саморазвития	18	6	2	10	
Тема 6	Практическое освоение и отработка навыков самоорганизации	8		8		
Тема 7	Практическое освоение и отработка навыков саморазвития	8		8		
Тема 8	Завершение тренинговой работы	2		2		
	Промежуточная аттестация	2				Зачет
	ВСЕГО в академических часах	72	16	26	28	

* Разработчик указывает формы промежуточной аттестации: экзамен, зачет, дифференцированный зачет

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. Установление контакта, включение в тренинговую работу, правила тренинга

Знакомство тренера и группы. Обсуждение направленности, общих целей и задач тренинга. Принятие правил проведения тренинга.

Тема 2. Постановка целей

Выработка участниками индивидуальных целей и задач работы в группе в связи с общей направленностью тренинга на отработку навыков самоорганизации и саморазвития. Методика определения готовности к саморазвитию В. Павлова.

Тема 3. Психология самоорганизации и саморазвития

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 предметом 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).

Возможности психологической поддержки и сопровождения самоорганизации и саморазвития личности.

Необходимость знания своих психологических особенностей и наличия определенных навыков самоорганизации, позволяющих эффективно организовать собственную учебную и профессиональную деятельность. Понятие «самоорганизация» и его связь с понятиями «саморегуляция» и «самоуправление».

Психическая самоорганизация. Проблема связи самоорганизации с учебной деятельностью. Структурно-функциональные модели процесса самоорганизации. Основные компоненты самоорганизации. Известные методики диагностики особенностей процесса самоорганизации.

Тема 4. Личностные барьеры саморазвития

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.

Анализ участниками тренинга опыта самоорганизации и саморазвития. Выявление трудностей, ошибок, препятствий в их осуществлении.

Методика диагностики индивидуальных особенностей, препятствующих саморазвитию В.Ю. Костенко.

Тема 5. Личностные ресурсы самоорганизации и саморазвития

Выявление участниками тренинга личностных ресурсов для осуществления самоорганизации и саморазвития. Определение личностных особенностей, которые необходимы для планирования и реализации стратегии саморазвития на жизненном пути. Методика «Диагностика особенностей самоорганизации» А.Д. Ишкова. Методика «Субъективная шкала авторства жизни» М.А. Щукиной. Методика «Способность самоуправления» Н.М. Пейсахова.

Тема 6. Практическое освоение и отработка навыков самоорганизации

Приобретение опыта и отработка навыков самоорганизации применения методик, приемов и техник самоорганизации в соответствии с поставленными участниками индивидуальными целями.

Тема 7. Практическое освоение и отработка навыков саморазвития

Приобретение опыта и отработка навыков самоорганизации применения методик, приемов и техник саморазвития в соответствии с поставленными участниками индивидуальными целями.

Тема 8. Завершение тренинговой работы

Подведение итогов тренингового взаимодействия. Рефлексия личных результатов участников в соответствии с поставленными целями. Обратная связь участниками и тренером друг другу. Завершение тренинговых динамических процессов.

2.3. Описание занятий семинарского типа

Семинарское занятие к теме 1. «Установление контакта, включение в тренинговую работу, правила тренинга»

Цель: Знакомство тренера и группы. Обсуждение направленности, общих целей и задач тренинга. Принятие правил проведения тренинга.

Понятийный аппарат: тренинг, тренер, участники тренинга, знакомство, самопредставление, правила взаимодействия, обратная связь.

Семинарское занятие к теме 2.: «Постановка целей»

Цель: Выработка участниками индивидуальных целей и задач работы в группе в связи в общей направленностью тренинга на отработку навыков самоорганизации и саморазвития.

Понятийный аппарат: цель, результат, эффективность, критерии оценки достижения цели.

Семинарское занятие к теме 3. Не предусмотрено.

Семинарское занятие к теме 4. «Личностные барьеры саморазвития»

Цель: Анализ участниками тренинга опыта самоорганизации и саморазвития; выявление трудностей, ошибок, препятствий в их осуществлении..

Понятийный аппарат: барьер, препятствие, трудность, сложность, внутриличностный барьер, объективный барьер, социальный барьер.

Семинарское занятие к теме 5. «Личностные ресурсы самоорганизации и саморазвития»

Цель: Выявление участниками тренинга личностных ресурсов для осуществления самоорганизации и саморазвития.

Понятийный аппарат: ресурс, потенциал, возможность, способность, самопознание.

Семинарское занятие к теме 6. «Практическое освоение и отработка навыков самоорганизации»

Цель: Приобретение опыта и отработка навыков самоорганизации применения методик, приемов и техник самоорганизации в соответствии с поставленными участниками индивидуальными целями.

Понятийный аппарат: опыт, навык, планирование, саморегуляция, самоуправление, распределение ресурсов, распределение времени, приоритет задач, критерии эффективности.

Семинарское занятие к теме 7. «Практическое освоение и отработка навыков саморазвития»

Цель:

Понятийный аппарат: опыт, навык, программа саморазвития, стратегия саморазвития, субъект развития, самоуправление развитием.

Семинарское занятие к теме 8. «Завершение тренинговой работы»

Цель: Подведение итогов тренингового взаимодействия. Рефлексия личных результатов участников в соответствии с поставленными целями.

Понятийный аппарат: результат, эффект, обратная связь.

2.4. Описание занятий в интерактивных формах

Интерактивное занятие к теме 1 «Установление контакта, включение в тренинговую работу, правила тренинга»

Занятие проходит в форме тренинговых упражнений и игр, направленных на знакомство участников, установление рабочего контакта, рабочей мотивации, принятие правил работы группы.

Интерактивное занятие к теме 2 «Постановка целей»

Занятие проводится в форме тренинговых упражнений и игр, направленных на выработку участниками индивидуальных целей и задач работы в группе в связи в общей направленностью тренинга на отработку навыков самоорганизации и саморазвития.

Интерактивное занятие к теме 6 «Практическое освоение и отработка навыков самоорганизации»

Занятие проводится в форме тренинговых упражнений и игр, направленных на приобретение опыта применения методик, приемов и техник самоорганизации в соответствии с поставленными участниками индивидуальными целями.

Интерактивное занятие к теме 7 «Практическое освоение и отработка навыков саморазвития»

Занятие проводится в форме тренинговых упражнений и игр, направленных на приобретение опыта применения методик, приемов и техник саморазвития в соответствии с поставленными участниками индивидуальными целями.

Интерактивное занятие к теме 8 «Завершение тренинговой работы»

Занятие проводится в форме тренинговых упражнений и игр, направленных на подведение итогов тренингового взаимодействия, рефлексии личных результатов участников в соответствии с поставленными целями.

2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций

Не предусмотрены.

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

Обучение студентов 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 студентов	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 студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории студентов	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	-

Студентам 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);

- 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.

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 (для студентов с нарушениями слуха);

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

2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;

- принципы культуру- и природосообразности;

- принцип научности и связи теории с практикой;

- принцип систематичности;

- принцип наглядности;

- принцип доступности;

- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.

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.

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.

Занятия целесообразно проводить в специально оборудованной для тренинговой работы аудитории без учебных столов: Кабинет психологических тренингов и проведения переговоров.

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

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов в рамках дисциплины «Тренинг самоорганизации и саморазвития» является одним из базовых компонентом обучения, приобретения общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных компетентностно-ориентированным учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины. В процессе самостоятельной работы студенты развивают свои профессиональные качества, поднимаются на более высокий уровень профессионализации.

Критериями оценки является краткость и логика изложения, аккуратное оформление, четкость соответствия ответов структуре задания, полнота ответа на все поставленные вопросы. Приветствуется умение сопоставлять различные позиции, формулировать свою точку зрения, делать аргументированные выводы.

Оформление самостоятельной работы.

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

Задания № 1, 4-бвыполняются письменно предпочтительно с использованием компьютерной печати. Задания № 2 и 3 выполняются письменно от руки.

Устанавливаются следующие требования к оформлению печатной части 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 задания в рамках самостоятельной работы должна быть скреплены в единый документ;
- 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

Объем заданий определяется для каждой формы обучения отдельно в соответствии с данными подраздела 1.5. «Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельную работу».

Задание к самостоятельной работе.

Выберите одну из Ваших психических черт, особенностей личности или привычек, которые нуждаются в коррекции или развитии.

Дайте краткую психологическую характеристику избранной особенности (0,5—1 страница).

Составьте краткий библиографический список (статьи, книги, материалы учебных пособий) публикаций, посвященных психологическому изучению избранной особенности. Составьте аннотацию из 5-7 предложений к каждому источнику.

Предложите 3-5 приемов, техник или упражнений, которые можно применять индивидуально для коррекции или развития избранной особенности.

Предложите 3-5 приемов, техник или упражнений, которые можно применять в группе для коррекции или развития избранной особенности.

3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы

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

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 не ниже хорошей;
- 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 «Тренинг самоорганизации и саморазвития» относится рубежный контроль (тест минимальной компетентности), промежуточная аттестация в форме экзамена 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»
---	-----------

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

неудовлетворительно (2 балла)	«не зачтено»
----------------------------------	--------------

ОТЛИЧНО (5 баллов)

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. Способен принимать быстрые и нестандартные решения.

В полной мере сформировано понимание основных понятий в области психологии саморазвития и самоорганизации, знание о личностных ресурсах и барьерах их осуществления; навыки планирования и реализации самоорганизации и саморазвития в личных и профессиональных целях.

Многоплановое решение профессионально-ориентированной задачи (кейса)

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.

В достаточной мере сформировано понимание основных понятий в области психологии саморазвития и самоорганизации, знание о личностных ресурсах и барьерах их осуществления; навыки планирования и реализации самоорганизации и саморазвития в личных и профессиональных целях.

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

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

Поверхностно и фрагментарно сформировано понимание основных понятий в области психологии саморазвития и самоорганизации, знание о личностных ресурсах и барьерах их осуществления; навыки планирования и реализации самоорганизации и саморазвития в личных и профессиональных целях.

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

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.

Не сформировано понимание основных понятий в области психологии саморазвития и самоорганизации, знание о личностных ресурсах и барьерах их осуществления; навыки планирования и реализации самоорганизации и саморазвития в личных и профессиональных целях.

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

4.2. Формирование компетенций в процессе освоения дисциплины

Номер темы	Название темы	Код изучаемой компетенции
Тема 1	Установление контакта, включение в тренинговую работу, правила тренинга	УК-6
Тема 2	Постановка целей	УК-6
Тема 3	Психология самоорганизации и саморазвития	УК-6
Тема 4	Личностные барьеры саморазвития	УК-6
Тема 5	Личностные ресурсы самоорганизации и саморазвития	УК-6
Тема 6	Практическое освоение и отработка навыков самоорганизации	УК-6
Тема 7	Практическое освоение и отработка навыков саморазвития	УК-6
Тема 8	Завершение тренинговой работы	УК-6

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

Текущий контроль успеваемости проводится на каждом занятии при выполнении практических заданий и контроля выполнения домашних заданий.

Рубежный контроль по дисциплине «Тренинг самоорганизации и саморазвития» проводится в середине семестра в форме тестирования. Задания и инструкция для тестирования приведены ниже.

Инструкция: Вам будет предложен тест по предмету «Тренинг самоорганизации и саморазвития», который состоит из вопросов и утверждений. Нужно выбрать один из вариантов.

Выберите из приведенных ответов правильный и впишите его номер в графу «Ответ».

№	Вопрос, варианты ответа	Ответ
1.	Групповой психологический тренинг – это: А) индивидуальная форма работы, направленная на получение, закрепление и отработку нового навыка на заданную тему Б) метод преднамеренных изменений человека, направленных на его личностное и	

№	Вопрос, варианты ответа	Ответ
	<p>профессиональное развитие через приобретение, анализ и переоценку им собственного жизненного опыта в процессе группового взаимодействия.</p> <p>В) активное социально-психологическое обучение, которое характеризуется обязательным взаимодействием обучающихся между собой</p> <p>Г) все ответы верны</p>	
2.	<p>В тренинговом процессе при обсуждении спорного вопроса (дискуссии) вы будите, в своей инструкции, ориентировать участников группы:</p> <p>А) учитывать мнение каждого, дать возможность высказаться каждому</p> <p>Б) активно отстаивать свою точку зрения</p> <p>В) соблюдать регламент, ориентироваться на время выполнения задания</p>	
3.	<p>К вам обратился руководитель организации, с проблемой, что между отделами при решении поставленных руководством задач отсутствует взаимодействие («каждый тянет одеяло на себя...»), обмен информацией и т.д. Какую форму работы вы выберите:</p> <p>А) индивидуальное консультирование</p> <p>Б) тренинг</p> <p>В) проблемное совещание</p>	
4.	<p>В 70-е годы М. Форверг (ГДР) разработал групповой метод активного обучения, основой которого были ролевые игры с элементами драматизации. В отличие от психотерапии цели тренинговой работы не были связаны собственно с лечением. Ведущий тренинга ставил задачей оказание психологической помощи, а не лечебное воздействие. Этот метод был назван:</p> <p>А) Социально-психологический тренинг (СПТ)</p> <p>Б) Тренинг личностного роста</p> <p>В) Психодрамма</p>	
5.	<p>Социально-психологические тренинги может проводить:</p> <p>А) любой желающий сотрудник организации</p> <p>Б) только специалист с медицинским образованием</p> <p>В) только специалист, прошедший подготовку по направлению социально-психологических тренингов</p>	
6.	<p>К основным методологическим принципам тренинга относятся:</p> <p>А) Принцип активности</p> <p>Б) Принцип исследовательской (творческой позиции)</p> <p>В) Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения</p> <p>Г) Принцип целевой рефлексии групповой работы</p> <p>Д) Все варианты верны</p>	
7.	<p>К основным правилам поведения в тренинговой группе относятся:</p> <p>А) Правило активности</p> <p>Б) Правила равноценности</p> <p>В) Единая форма обращения друг к другу</p> <p>Г) Правило «здесь и теперь»</p> <p>Д) Правила конфиденциальности</p> <p>Е) Все варианты верны</p>	
8.	<p>Отказ от безличных речевых форм, использование высказываний от первого лица, выражение своего личного мнения («Я считаю...», «Мое мнение...») – это принцип работы тренинговой группы:</p> <p>А) персонификация высказываний</p> <p>Б) личностная открытость</p> <p>В) акцентирование языка чувств</p>	

№	Вопрос, варианты ответа	Ответ
9.	<p>В процессе тренинга происходит анализ реального поведения, конкретных действий и поступков участников в условиях «жизни в данной группе», не ссылаясь на прошлый опыт и будущие события – этот принцип работы тренинговой группы называется:</p> <p>А) персонификация высказываний Б) принцип «здесь и сейчас» В) констатация реальности</p>	
10.	<p>Все, что происходит на тренинге, остается в пространстве тренинга; за пределами группы содержание общения не обсуждается, чтобы не нанести моральный вред участникам– это принцип работы тренинговой группы:</p> <p>А) тактичность Б) закрытость В) конфиденциальность</p>	
11.	<p>Тренинг командообразования направлен на:</p> <p>А) Развитие навыков командного взаимодействия. Б) Совершенствование процессов принятия решений в команде. В) Повышение сплоченности коллектива. Г) Все варианты верны</p>	
12.	<p>Техника активного слушания, позволяющая обозначить переживания клиента вместе с их причинами</p> <p>А) Прояснение Б) Перефразирование В) Присоединение чувств к содержанию</p>	
13.	<p>В службу психолого-социального сопровождения обратилась классный руководитель вновь сформированного 10 класса (из трех 9-х). Педагог отмечает, что среди учащихся нет взаимопонимания, постоянные конфликты, жалобы друг на друга и т.д. Какую из форм работы вы предложите:</p> <p>А) просветительскую беседу Б) индивидуальные консультации В) тренинговые занятия (командообразования) Г) Экскурсии, поход в театр, музей</p>	
14.	<p>Психогимнастическое упражнение «Поменяйтесь местами...» (Участники сидят на стульях в кругу. Ведущий выходит на середину круга и говорит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто... ». В конце называется какой-либо признак или качество. Задача тех, кто обладает данным признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым ведущим). При проведении тренинговых занятий это упражнение вы будите использовать как:</p> <p>А) упражнение на создание работоспособности Б) упражнение содержательного плана В) при знакомстве участников группы</p>	
15.	<p>Проанализируйте жизненную ситуацию клиента: Подросток нуждается в развитии навыков общения со сверстниками Выберите технологию работы с клиентом:</p> <p>А) индивидуальное консультирование Б) помощь в преодолении личного кризиса В) психологический тренинг</p>	
16.	<p>В перцептивно-ориентированном тренинге особенно активно используется так называемая связь</p> <p>А) групповая обратная Б) межличностная прямая В) намеренная межличностная обратная</p>	

№	Вопрос, варианты ответа	Ответ
17.	<p>В проигрывании конкретных эпизодов, в которых один из участников Т-группы играет сам себя, а другие выступают в заданных психологом ролях, соотнесенных с определенным сюжетом, состоит</p> <p>А) ролевая игра Б) сенситивный тренинг В) ситуационный тренинг</p>	
18.	<p>В разыгрывании определенной ситуации, включающей так называемого протагониста (основное действующее лицо, чьи конфликты предстоит разрешить) и других действующих лиц, берущих на себя роли родителей, детей, супруга, начальника, заключается сеанс</p> <p>А) гештальтпсихотерапии Б) психодрамы В) ролевой игры</p>	
19.	<p>Доминирующую роль в социально-психологическом тренинге играет социальная обратная связь типа</p> <p>А) «индивид-группа» Б) «индивид-объект» В) «индивид-индивид»</p>	
20.	<p>Игровые психологические упражнения, позволяющие снимать барьеры психологической защиты, создавать внутри группы обстановку психологической безопасности и комфорта, вовлекать участников во внутригрупповую работу с полной эмоциональной отдачей и другое, - это</p> <p>А) психогимнастика Б) релаксационные упражнения В) аутотренинг</p>	
21.	<p>Какой тип тренинговой группы больше подходит участнику, основной целью которого является приобретение умений и навыков в какой-либо определенной области.</p> <p>А) Группы поддержки. Б) Обучающие группы. В) Развивающие группы.</p>	
22.	<p>В тренинговой группе какого направления главной целью работы является гармонизация человека через объединение в единое целое всех его качеств и функций.</p> <p>А) Психодрама Б) Психосинтез В) Психоанализ</p>	
23.	<p>Какой механизм психотерапевтического воздействия группы скрывается под данным определением: «физиологический процесс снижения и нормализации возбуждения в патодинамической структуре инертного сверхвозбуждения, возникающего под действием психотравмы»</p> <p>А) катарсис Б) коррегирующий эмоциональный опыт. В) универсальность переживаний</p>	
24.	<p>Какой механизм психотерапевтического воздействия группы скрывается под данным определением: «получение участниками группы в ходе тренинга сведений о способах обретения и поддержания психического здоровья»</p> <p>А) универсальность переживаний, Б) информирование участников, В) имитация.</p>	
25.	<p>Исследования Д. МакКлелланда показали, что в подростковом возрасте в процессе психологического тренинга успешно формируется один из основных видов мотивации. Укажите, о какой мотивации шла речь:</p> <p>А) мотивация достижения успеха Б) мотивация доминирования В) мотивация власти</p>	

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

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 студентов института.

Задание к зачету.

Представьте Дневник участника тренинга самоорганизации и саморазвития (5-7 страниц). В Дневнике должны быть раскрыты следующие вопросы.

- Индивидуальная цель участника Тренинга самоорганизации и саморазвития. Ожидания участника тренинга. Критерии достижения цели и достижения ожидаемых результатов.

- Анализ дотренингового опыта самоорганизации и саморазвития (1-2 эпизода). Трудности, ошибки, препятствия, достижения.

- Какие барьеры для осуществления саморазвития выявлены во время тренинговых занятий.

- Какие ресурсы для осуществления самоорганизации и саморазвития позволил обнаружить тренинговый опыт.

- Наибольшие трудности, которые возникали в процессе тренинга. Их анализ. Выводы для перспективного саморазвития.

- Результаты, достижения, эффекты тренинговой работы в сфере возможностей и навыков самоорганизации и саморазвития.

- Эффекты тренинговой работы вне тренинговых занятий. Как изменения в навыках самоорганизации и саморазвития повлияли на жизнедеятельность в различных сферах жизни.

- План поддержки навыков самоорганизации и саморазвития в различных сферах жизнедеятельности.

- Планы дальнейшего развития возможностей личности в самоорганизации и саморазвитии.

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

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6	Тема 7	Тема 8
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	Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/470461 (дата обращения: 29.03.2021).	+	-	+	+	-	+	+	+
2	Слотина Т.В. Психология личности. Учебное пособие. Стандарт третьего поколения / Т.В. Слотина. - Санкт-Петербург : Питер, 2021. - 448 с. - ISBN 978-5-496-02971-1. - URL: https://ibooks.ru/bookshelf/354056/reading (дата обращения: 26.03.2021). - Текст: электронный.	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Щукина, М. А. Психология саморазвития личности: монография / М. А. Щукина. - СПб.: Изд-во СПбГУ, 2015. - 348 с. - ISBN 978-5-288-05622-2	+	+	+	+	+	+	+	+

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

1. Новости науки [Электронный ресурс]: психология // Элементы. — Режим доступа: https://elementy.ru/novosti_nauki/t/116855/Psikhologiya – Загл. с экрана.
2. Психология [Электронный ресурс]: портал // Постнаука. — 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. Психология человека [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://4brain.ru/psy/> – 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 следующее 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)