

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.07.2025 11:24:53
Уникальный программный ключ:
8d665791f4048370b679b22cf26583a2f341522e

**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор
НЧУ ВО «МУПН-И»



В.В. Борисова

«03» апрель 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Профессиональное развитие личности

направление подготовки 37.04.01 Психология

**Программа подготовки:
Психология личности**

Б1.О.05

Квалификация (степень) выпускника – *магистр*

Форма обучения
очно-заочная

Москва 2024 г.

1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы магистратуры обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Профессиональное развитие личности»:

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИУК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания. ИУК-6.2. Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям. ИУК-6.3. Выстраивает собственную профессиональную траекторию, используя инструменты непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.О.05 «Профессиональное развитие личности» относится к обязательной части цикла Б.1 «Дисциплины (модули)».

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Профессиональное развитие личности» составляет 2 зачетные единицы.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	-
Аудиторные занятия (всего)	20	20	-
В том числе:	-	-	-
Лекции	10	10	-
Практические занятия (ПЗ)	10	10	-
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	52	52	-
В том числе:	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	8	8	-
Подготовка к практическим занятиям	36	36	-
Тестирование	8	8	-
Вид промежуточной аттестации – зачет			
Общая трудоемкость час / зач. ед.	72/2	72/2	-

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятель- ная работа обучающихся
		Всего	лекции	практические занятия	
1.	Тема 1. Саморазвитие личности: теоретико-методологические основы	14	2	2	10
2.	Тема 2. Саморазвитие как специфическая деятельность	16	2	2	12
3.	Тема 3. Профессиональное саморазвитие личности	21	4	2	15
4.	Тема 4. Современные инновационные технологии саморазвития личности	21	2	4	15
Всего		72	10	10	52
Зачет		-	-	-	-
Итого		72	10	10	52

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Саморазвитие личности: теоретико-методологические основы

Общая характеристика саморазвития личности. Проблема саморазвития в философии и науке. Понятие о личности в психологии. Предмет, цели и задачи психологии саморазвития личности. Соотношение понятий «развитие» и «саморазвитие». Показатели, характеристики и общие закономерности саморазвития. Психологические механизмы саморазвития. Саморазвитие как проявление субъектности человека. Личность как субстанция, управляющая саморазвитием человека. Сознание и самосознание как органы саморазвития. Основные факторы и барьеры саморазвития личности.

Тема 2. Саморазвитие как специфическая деятельность

Цели и мотивы саморазвития. Социально-экономические и собственные сознательные цели саморазвития. Целеполагание. Soft skills. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация, самореализация. Самопознание как условие саморазвития. Средства саморазвития. Факторы саморазвития (противоречия, с которыми сталкивается человек, кризис; жизненные принципы) (Ю.В. Андреева, Н.А. Низовских). Условия саморазвития: мотивация, рефлексия, самопринятие и самопрогнозирование (Е.И. Исаев, А.Ф. Корниенко, В.Г. Маралов, В.И. Слободчиков, Е.А. Топольская).

Тема 3. Профессиональное саморазвитие личности

Личность и профессия человека. Эмоции и чувства, их роль в профессиональной деятельности человека. Волевая регуляция поведения человека. Самооценка и уровень

притязаний. Понятие направленности личности. Общие и специальные способности. Учет особенностей личности при выборе профессии. Общая характеристика профессионального саморазвития личности. Профессиональное самопознание как условие профессионального саморазвития. Специфика проявления форм профессионального саморазвития. Компоненты профессионально-личностного саморазвития: постановка и осознание цели, мыслительные операции и действия, интеллектуальные умения, интегрируемые в качество личности.

Тема 4. Современные инновационные технологии саморазвития личности

Понятие «технология» и виды технологий саморазвития. Технологии как социальный феномен. Классификация технологий. Технологии самообразования, технологии самообучения, технологии самовоспитания. Технологии работы по самообразованию. Формулировка цели и задач самообразования. Составление плана самообразования. Алгоритм работы над индивидуальной темой личного развития в процессе реализации плана самообразования. Технологии профессионально-личностного саморазвития. Основные этапы разработки программы. Самоменеджмент. Техника самоменеджмента. Диагностика способности к самоуправлению. Время в жизни человека. Жизненные перспективы личности и организация времени. Система планирования времени. Анализ «поглотителей» времени. Методика разработки личных жизненных планов. Технологии эффективной аргументации собственной точки зрения. Эффективное атрибутирование (каузальные атрибуции). Information flow (управление потоком информации) и креативность.

4.3. Практические занятия / лабораторные занятия

Очно-заочная форма обучения

Занятие 1. Саморазвитие личности: теоретико-методологические основы

Занятие 2. Саморазвитие как специфическая деятельность

Занятие 3. Профессиональное саморазвитие личности

Занятия 4-5. Современные инновационные технологии саморазвития личности

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

1. Истратова, О. Н. Профессиональное становление личности : этапы, механизмы, сопровождение : учебное пособие : [16+] / О. Н. Истратова ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – 214 с. : ил., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700215>

2. Истратова, О. Н. Эффективное общение в профессиональном становлении личности : учебное пособие : [16+] / О. Н. Истратова, И. С. Лабынцева, Ю. К. Дуганова ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2021. – 157 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=691096>

5.2. Дополнительная литература

1. Голубева, Е. В. Развитие личности профессионала : учебное пособие / Е. В. Голубева, А. Е. Лызь ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Южный федеральный университет, Инженерно-технологическая академия. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2017. – 89 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499624>

2. Джанерьян, С. Т. Психология профессионального самосознания : учебник / С. Т. Джанерьян ; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Южный федеральный университет, Факультет психологии. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2008. – 240 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240924>

5.3. Лицензионное программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Pro

2. Microsoft Office 2007

5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Компьютерные информационно-правовые системы «Консультант» <http://www.consultant.ru/>, «Гарант» <http://www.garant.ru/>
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/index.php/>
3. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>
5. Университетская информационная система Россия <https://uisrussia.msu.ru/>
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Федеральный портал <http://window.edu.ru/>
7. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>
8. Сайт журнала «Молодой ученый» <https://moluch.ru/>
9. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
10. Образовательная платформа «Юрайт» <https://urait.ru/library/svobodnyy-dostup>
11. Сайт журнала «Magister» https://magister-spb.ru/#o_nas
12. Научные мероприятия: конференции, журналы, конкурсы, монографии, сборники научных трудов <https://kon-ferenc.ru/>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория, аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.
2. Аудитория для проведения практических и семинарских занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.
3. Аудитория для самостоятельной работы студентов, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

7.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Профессиональное развитие личности» формирует у обучающихся компетенцию УК-6. В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентностного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Профессиональное развитие личности».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Профессиональное развитие личности» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 37.04.01 Психология.

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Профессиональное развитие личности» рассматривается в п.4.2 рабочей программы.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Профессиональное развитие личности» представлена в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Примерные темы рефератов и варианты тестовых заданий для текущего контроля и перечень вопросов к зачету по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Профессиональное развитие личности», приведен в п.5 настоящей рабочей программы.

7.2. Методические указания обучающимся

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – активная работа на практических занятиях, реферат, тестирование. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является зачет, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Проведение практических занятий по дисциплине «Профессиональное развитие личности» осуществляется в следующих формах:

- опрос по материалам, рассмотренным на лекциях и изученным самостоятельно по рекомендованной литературе;
- анализ и обсуждение практических ситуаций по темам.

Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в п.7 рабочей программы рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Профессиональное развитие личности». Список основной и дополнительной литературы по дисциплине приведен в п.5 настоящей рабочей программы.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Профессиональное развитие личности» проходит в форме зачета. Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине «Профессиональное развитие личности» и критерии оценки ответа обучающегося на зачете для целей оценки достижения заявленных индикаторов сформированности компетенции приведены в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

8. Фонд оценочных средств по дисциплине

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплины)
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИУК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания. ИУК-6.2. Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям. ИУК-6.3. Выстраивает собственную профессиональную траекторию, используя инструменты непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда.	Промежуточный контроль: зачет Текущий контроль: опрос на практических занятиях; реферат; тестирование	Темы 1-4

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

8.2.1 Критерии оценки ответа на зачете

(формирование компетенции УК-6, индикаторы ИУК-6.1, ИУК-6.2, ИУК-6.3)

«зачтено»

обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает недостаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

«не зачтено»

обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет

отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

8.2.2 Критерии оценки работы обучающегося на практических занятиях (формирование компетенции УК-6, индикаторы ИУК-6.1, ИУК-6.2, ИУК-6.3)

«5» (отлично): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы, активно работал на практических занятиях.

«4» (хорошо): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся с корректирующими замечаниями преподавателя ответил на все контрольные вопросы, достаточно активно работал на практических занятиях.

«3» (удовлетворительно): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями с замечаниями преподавателя; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся не выполнил или выполнил неправильно практические задания, предусмотренные практическими занятиями; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

8.2.3 Критерии оценки реферата

(формирование компетенции УК-6, индикаторы ИУК-6.1, ИУК-6.2, ИУК-6.3)

«5» (отлично): тема реферата актуальна и раскрыта полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый без использования опорного конспекта.

«4» (хорошо): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

«3» (удовлетворительно): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не в полной мере соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в целом реферат выполнен самостоятельно, однако очевидно наличие заимствований без ссылок на источники; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

«2» (неудовлетворительно): тема реферата актуальна, но не раскрыта; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в реферате очевидно наличие значительных объемов заимствований без ссылок на источники; доклад не подготовлен.

8.2.4 Критерии оценки тестирования

(формирование компетенции УК-6, индикаторы ИУК-6.1, ИУК-6.2, ИУК-6.3)

Тестирование оценивается в соответствии с процентом правильных ответов, данных студентом на вопросы теста.

Стандартная шкала соответствия результатов компьютерного тестирования выставяемой балльной оценке:

- «отлично» - свыше 85% правильных ответов;
- «хорошо» - от 70,1% до 85% правильных ответов;
- «удовлетворительно» - от 50,1% до 70% правильных ответов;

- от 0 до 50% правильных ответов – «неудовлетворительно»

Стандартный регламент тестирования включает:

- количество вопросов – 30;
- продолжительность тестирования – 60 минут.

«5» (отлично): тестируемый демонстрирует системные теоретические знания, владеет терминами и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста. Обучающийся:

«4» (хорошо): тестируемый в целом демонстрирует системные теоретические знания, владеет большинством терминов и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

«3» (удовлетворительно): системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, он владеет некоторыми терминами и на вопросы теста реагирует достаточно медленно.

«2» (неудовлетворительно): системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, терминологией он не владеет и на вопросы теста реагирует медленно.

8.2.5. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	«зачтено»	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	«зачтено»	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	«зачтено»	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	«не зачтено»	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы

8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотношенные с индикаторами достижения

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

8.3.1. Текущий контроль (работа на практических занятиях)

(формирование компетенции УК-6, индикаторы ИУК-6.1, ИУК-6.2, ИУК-6.3)

Примерные вопросы для обсуждения на практических занятиях

1. Критерии, определяющие современные требования к личности психолога.
2. Понятие о профессиональной компетентности психолога.
3. Профессиограмма психолога.
4. Понятие о профессионально-личностном развитии и росте.
5. Методы и методики профессионального развития.
6. Миссия психолога в современном обществе.
7. Интегративные характеристики личности психолога как объекта профессионального развития.
8. Ведущие мотивы профессиональной деятельности психолога.
9. Влияние профессиональной деятельности на личность.
10. Формирование и коррекция профессиональной «Я-концепции» (когнитивный компонент личности).
11. Цели и мотивы профессионально-личностного роста (мотивационный компонент).
12. Саморегуляция психического состояния и поведения (регулятивный компонент).
13. Личностный рост профессионала
14. Этапы и критерии личностного роста.
15. Основные характеристики профессионала.
16. Концепция развития личности К. Роджерса, А Маслоу.
17. Психологические аспекты процесса формирования и развития навыков профессионально-личностного роста.
18. Условия формирования и развития навыков профессионально-личностного роста.
19. Умение управлять собственной жизнедеятельностью как важнейшее качество профессионально-личностного роста.
20. Методы личностного роста в профессиональной деятельности.
21. Психологические барьеры профессионально-личностного развития.
22. Общие закономерности проявления кризисов профессионального становления.
23. Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития: объективные и субъективные.
24. Стадии профессионального становления личности: оптация, профессиональное образование и подготовка, профессиональная адаптации, первичная и вторичная профессионализация и мастерство.
25. Разрешение кризисов профессионального становления.
26. Технологии преодоления кризисов профессионального становления.

Примерные задания для практических занятий

1. Напишите сочинение на тему «Профессиональная пригодность: ошибки в выборе профессионального пути» по следующему плану: научная трактовка понятия «профессиональная пригодность».

2. Раскройте содержание понятий с использованием философских, психологических и педагогических словарей: профессиональная пригодность, личность, индивидуально-психологические особенности, психологический портрет, психологические трудности, целеполагание, саморазвитие, самовоспитание, самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация, самореализация, самопознание.

3. Составьте профессиограмму для Вашей специальности по следующей схеме:

1) психологические требования профессии к человеку (возможные трудности и напряженные ситуации; основные качества, которыми должен обладать работающий – эмоционально-волевые, деловые, внимание, мышление, тип памяти, моральные качества);

2) основные сферы деятельности (в чем состоит основная профессиональная деятельность);

3) сведения о профессиональной подготовке (пути получения профессии, условия поступления, продолжительность обучения, основные изучаемые дисциплины);

4) перспективы профессионального роста (зарплата, карьерный рост, необходимость дальнейшего профессионального обучения, продолжительность отпуска).

Оформите свою работу в виде небольшого письменного сообщения.

4. Составьте блок-схему «Барьеры самопознания и саморазвития (внешние объективные, внешние субъективные, внутренние объективные и внутренние субъективные)».

5. Проанализируйте и сравните понятия: «становление», «формирование», «развитие» и «рост»; «Я-концепция», «Образ «Я», «самосознание», «самооценка» и «самоотношение».

6. Выстройте логические ряды из предложенных понятий так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к последующим: сознание, нравственный идеал, личность, человек, направленность, мировоззрение; самосознание, «Я-концепция», личность, «Я-идеальное», человек, сознание.

7. Разработайте индивидуальный план личностного развития на ближайшие пять лет. Укажите критерии достижения целей. Выделите факторы (внешние и внутренние), способствующие и препятствующие личностному росту.

8. Опишите психологический портрет развитой личности (основные представления о чертах, присущих развитой, здоровой личности в зарубежных теориях личности К. Юнга, Г. Олпорта, К. Роджерса, А. Маслоу).

8.3.2. Текущий контроль (подготовка реферата)

(формирование компетенции УК-6, индикаторы ИУК-6.1, ИУК-6.2, ИУК-6.3)

Примерные темы рефератов

1. Квалификационный потенциал: профессиональные знания, умения и навыки.
2. Психофизиологический потенциал: работоспособность.
3. Образовательный потенциал: интеллектуальные способности.
4. Творческий потенциал: креативные способности.
5. Коммуникативный потенциал: навыки общения и сотрудничества.
6. Мотивационный потенциал: потребность в развитии, рабочая мотивация.
7. Стиль профессиональной деятельности. Профиль специалиста. Мотивация.
8. Этапы развития компетенций.
9. Цикл Колба.
10. Стили обучения.
11. Методы развития компетенций.
12. Процесс непрерывного развития опыта.
13. «Я-концепция» как совокупность установок на себя.
14. Саморегуляция эмоциональных состояний.
15. Самопознание - самоактуализации - ценностное самоотношение.
16. Самооценка как аффективная оценка этого представления.
17. Теории поведения личности (*теория типов, теория черт, психодинамические и психоаналитические теории, бихевиоризм, гуманизм, теории социального научения, ситуационизм, интеракционизм*).
18. Мотивация поведения личности.

19. Основные стили принятия решений (*инертные, осторожные, уравновешенные, импульсивные и рискованные решения*).

20. Личностные профили управленческих решений (*мотивационно-пассивный, «имитация бурной деятельности», «общее руководство», фрустрационный, «напряженный безуспешный поиск до конца», эвристический, эвристически-организаторский*).

8.3.3. Текущий контроль (тестирование)

(формирование компетенции УК-6, индикаторы ИУК-6.1, ИУК-6.2, ИУК-6.3)

1. Результатом профессионального творчества является:

- а) формирование личности, интересов, склонностей, нравственных ценностей и идеалов;
- б) создание человеком нового оригинального продукта в ходе профессиональной деятельности;
- в) свободное владение содержанием профессионального труда, глубокое знание своего дела.

2. Результатом достижения высокого уровня профессионального мастерства является:

- а) свободное владение содержанием профессионального труда, глубокое знание своего дела;
- б) формирование личности, интересов, склонностей, нравственных ценностей и идеалов;
- в) создание человеком нового оригинального продукта в ходе профессиональной деятельности.

3. Профессиональное становление личности это -

- а) профессиональные знания и умения;
- б) накопление опыта практической деятельности, профессиональное совершенствование и приобретение мастерства;
- в) высокий уровень общей и технологической культуры;
- г) процесс формирования отношения к профессии.

4. Уровень мастерства, которого достиг человек на пути профессионального самосовершенствования называется:

- а) профессиональной обученностью;
- б) профессиональной компетентностью;
- в) профессиональной умелостью.

5. Выбор профессии человеком становится актуальным в период:

- а) юности;
- б) взрослости;
- в) зрелости.

6. Результатами профессионального становления являются:

- а) профессиональное самоопределение;
- б) профессиональное творчество;
- в) профессиональное мастерство;
- г) построение жизненных планов.

7. Этап профессионального становления личности, влияющий на процесс формирования ее интересов, нравственных ценностей и идеалов называется:

- а) профессиональное мастерство;
- б) профессиональное творчество;

в) профессиональная компетентность.

8. Становление профессионального мастерства не зависит от:

- а) качества выполняемой работы;
- б) опыта профессиональной деятельности;
- в) эффективности производства.

9. Процесс развития личности как субъекта профессиональной деятельности называется:

- а) профессиональным саморазвитием;
- б) профессиональным становлением;
- в) профессиональным самоопределением.

10. Результатом достижения высокого уровня профессиональной компетентности является:

- а) создание человеком нового оригинального продукта в ходе профессиональной деятельности;
- б) формирование личности, интересов, склонностей, нравственных ценностей и идеалов;
- в) свободное владение содержанием профессионального труда, глубокое знание своего дела.

8.3.4. Промежуточный контроль (вопросы к зачету)

(формирование компетенции УК-6, индикаторы ИУК-6.1, ИУК-6.2, ИУК-6.3)

Примерные вопросы к зачету

1. Назовите предмет, цели и задачи психологии саморазвития личности.
2. Перечислите показатели, характеристики и общие закономерности саморазвития.
3. Назовите психологические механизмы саморазвития.
4. Охарактеризуйте сознание и самосознание как органы саморазвития.
5. Перечислите основные факторы и барьеры саморазвития личности.
6. Назовите цели и мотивы саморазвития.
7. Дайте определение понятию «целеполагание».
8. Раскройте суть термина «soft skills».
9. Назовите формы, средства и условия саморазвития личности.
10. Кратко опишите модели саморазвития, разработанные следующими авторами: В.Н. Дружинин, К.В. Карпинский, Э.В. Галажинский, Д.А. Леонтьев, А. Лакейн.
11. Дайте общую характеристику профессионального саморазвития личности.
12. Охарактеризуйте специфику проявления форм профессионального саморазвития.
13. Опишите профессиональное самопознание как условие профессионального саморазвития.
14. Назовите компоненты профессионально-личностного саморазвития.
15. Перечислите характеристики профессионального саморазвития (А.К. Маркова).
16. Назовите этапы и стадии профессионального развития (Д. Сьюпер).
17. Приведите классификацию технологий профессионально-личностного саморазвития.
18. Дайте определение понятию «самоменеджмент», назовите техники самоменеджмента.
19. Назовите способы организации времени, охарактеризуйте систему планирования времени.
20. Как проводится анализ «поглотителей» времени?

21. Перечислите способы продуктивной работы в режиме дедлайна (Г. Архангельский).
22. Назовите способы совладания с прокрастинацией: самомотивация (Л. Бабаута).
23. Назовите основные положения теорий диагностики жизненных целей (Дж. Уитмор) и диагностики жизненного баланса (Кривенько).
24. Перечислите методики разработки личных жизненных планов.
25. Назовите технологии эффективной аргументации собственной точки зрения.
26. Какими способами происходит управление личными эмоциями и эмоциями других людей?
27. Перечислите инструменты для снятия эмоционального напряжения.
28. Раскройте сущность самодиагностики и управления стрессом.
29. Назовите техники снижения тревожности.
30. Опишите модель эффективного поведения личности (А. Бандура).
31. Назовите методы развития силы воли и формирования навыка (К. МакГонигал, Б. Фурман).
32. Перечислите способы развития мотивации.