

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Алтайский государственный университет»

Психология саморазвития

рабочая программа дисциплины

Закреплена за кафедрой **Кафедра психологии коммуникаций и психотехнологий**

Направление подготовки **39.03.03. Организация работы с молодежью**

Форма обучения **Очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Учебный план **39_03_03_ОРсМ-2-2019**

Часов по учебному плану 72

Виды контроля по семестрам

в том числе:

зачеты:

6

аудиторные занятия 42

самостоятельная работа 30

Распределение часов по семестрам

Курс (семестр)	3 (6)		Итого	
	18			
Неделя				
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	16	16	16	16
Практические	26	26	26	26
Сам. работа	30	30	30	30
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):
д.с.н., доцент, Черепанова М.И.

Рецензент(ы):
к.с.н., доцент, Чуканова Т.В.

Рабочая программа дисциплины
Психология саморазвития

разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 39.03.03 ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 20.10.2015г. №1173)

составлена на основании учебного плана:
39.03.03 Организация работы с молодежью
утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2019 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Кафедра психологии коммуникаций и психотехнологий

Протокол от 28.08.2018 г. № №1
Срок действия программы: 2018-2021 уч. г.

Заведующий кафедрой
д.с.н. Максимова С.Г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры

Кафедра психологии коммуникаций и психотехнологий

Протокол от 28.08.2018 г. № №1
Заведующий кафедрой д.с.н. Максимова С.Г.

1. Цели освоения дисциплины

1.1.	Формирование целостного представления о внутренних стимулах саморазвития личности, развитии навыков самопознания, психологической саморегуляции.
------	--

2. Место дисциплины в структуре ООП

Цикл (раздел) ООП: Б1.В.ДВ.08

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

ОПК-4: готовностью к кооперации с коллегами, к работе в коллективе
ПК-5: Способность выявлять проблемы в молодежной среде и вырабатывать их организационные решения в области занятости, трудоустройства, предпринимательства, быта и досуга и взаимодействовать с объединениями и организациями, представляющими интересы молодежи, умением организовать информационное обеспечение молодежи по реализации молодежной политики, взаимодействие с молодежными средствами массовой информации

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1.	Знать:
3.1.1.	Существующие концепции саморазвития, личностного роста в психологии; сферы и области самопознания, способы самопознания и саморазвития личности; основные концепции развития человека в коллективе, закономерности психического саморазвития; основные психологические особенности самореализации, специфику своего самообразования и саморазвития в профессии. Основы планирования работы в молодежных сообществах с учетом возрастных особенностей молодежи. Базовые и инновационные основы сбора и систематизации научных данных, используя в профессиональной деятельности
3.2.	Уметь:
3.2.1.	Определять барьеры саморазвития; отбирать методы самопознания и саморазвития; организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности. Ставить цели личного и профессионального саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию.

	Организовать молодежные сообщества с учетом специфики возрастных образований личности и принципов ее саморазвития. Составлять научные обзоры по актуальным проблемам в своей профессии.
3.3.	Иметь навыки и (или) опыт деятельности (владеть):
3.3.1.	Использования приемов самопознания; методов самовоспитания; само менеджмента; Разнообразными навыками анализа и решения профессиональной задачи с учетом особенностей потенциальной аудитории, потенциального клиента; организационными навыками по работе с людьми и стимуляции их к саморазвитию. Навыками организации молодежных сообществ с учетом специфики возрастных образований личности и принципов ее саморазвития. Навыками использования современных технологий для составления сбора и систематизации данных в профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
Раздел 1. Основы психологии саморазвития						
1.1.	Психология самопознания и саморазвития: становление, предмет изучения	Лекции	6	4	ОПК-4, ПК-5	Л2.1, Л1.1
1.2.	Общая характеристика самопознания	Лекции	6	4	ПК-5	Л2.1, Л1.1
1.3.	Самопознание как процесс	Лекции	6	4	ПК-5	Л2.1, Л1.1
1.4.	Понятие о развитии	Лекции	6	4	ПК-5	Л2.1, Л1.1
1.5.	Практикум по самопознанию	Практические	6	6	ОПК-4, ПК-5	Л2.1, Л1.1
1.6.	Практикум по саморазвитию	Практические	6	10	ОПК-4, ПК-5	Л2.1, Л1.1
1.7.	Самоменеджмент	Практические	6	10	ОПК-4, ПК-5	Л2.1, Л1.1
1.8.	Саморазвитие личности: современное состояние проблемы Саморазвитие как процесс	Сам. работа	6	10	ОПК-4, ПК-5	Л2.1, Л1.1
1.9.	Особенности самопознания и саморазвития в детском возрасте Самопознание и саморазвитие во взрослости	Сам. работа	6	10	ОПК-4, ПК-5	Л2.1, Л1.1
1.10.	Профессиональное саморазвитие личности	Сам. работа	6	10	ОПК-4, ПК-5	Л2.1, Л1.1

5. Фонд оценочных средств

5.1. Контрольные вопросы и задания
<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятия «самосознание», «самопознание», «саморазвитие». 2. Проблема самосознания и саморазвития в религиозных концепциях. 3. Проблема самосознания и саморазвития в философских концепциях. 4. Проблема самосознания и саморазвития в психологии. 5. Структурная модель самосознания. 6. Проблема идентичности в психологии.

7. Принципы самопознания.
8. Сферы самопознания.
9. Области самопознания.
10. Представление человека о себе - «Окном Джогари».
11. Структура индивидуальности.
12. Структура Я-концепции.
13. Я-концепция как средство обеспечения внутренней согласованности.
14. Я-концепция как интерпретация опыта.
15. Я-концепция как совокупность ожиданий.
16. Я-концепция в различных психологических теориях.
17. Социальная идентичность в концепциях.
18. Характеристика самопознания как процесса.
19. Цели и мотивы самопознания.
20. Средства самопознания.
21. Способы самопознания.
22. Идентификация как механизм самопознания.
23. Рефлексия как механизм самопознания.
24. Понятие о развитии.
25. Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития.
26. Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития.
27. Структура самосознания личности.
28. Самопознание и саморазвитие взрослого человека.
29. Образ «Я» взрослости.
30. Биография, жизненный путь человека.
31. Внутренний мир человека.
32. Развитие субъективной реальности.
33. Самоутверждение.
34. Самосовершенствование.
35. Самоактуализация.
36. Самопринятие как механизм саморазвития.
37. Самопрогнозирование личности как механизм саморазвития.
38. Жизненные стратегии.
39. Мотивация самосовершенствования
40. Проблема самоактуализации в теории А.Маслоу.
41. Развитие Я-концепции в теории К.Роджерса.
42. От «комплекса неполноценности» к личностному росту (А.Адлер).
43. Барьеры саморазвития.
44. Понятие личностного роста в психологии саморазвития.
45. Социальный опыт как условие развития личности.
46. Развитие профессионализма.
47. Характеристики профессионального саморазвития.
48. Профессиональная компетентность и пути самосовершенствования в профессиональной области.
49. Символические задания на выявление «Социального Я» (Б.Лонг, Р.Зиллер, Р.Хендерсон).
50. Методика обучения самопринятию (В.Г.Моралов).
51. Программа самовоспитания.
52. Практические методы самопознания.
53. Ригидность и самоактуализация.
54. Саморегуляция или самообман.
55. Методики диагностики саморазвития.
56. Самоменеджмент.
57. Диагностика способности к самоуправлению.
58. Жизненные перспективы личности и организация времени.
59. Анализ «поглотителей» времени. Техника самоменеджмента.
60. Методика разработки личных жизненных планов.

5.2. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Механизмы саморазвития. Самопринятие как механизм саморазвития. Условия самопринятия. Самопрогнозирование личности. Характеристики самопрогнозирования: содержание и направленность; определенность и неопределенность; устойчивость; временные характеристики. Группы самопрогнозов (ситуативные, перспективные, жизненно-целевые). Стратегии саморазвития. Социальный опыт как условие развития личности. Мировоззрение личности. Жизненная позиция. Образ

жизни (активность или выживание). Формирование мотива. Компоненты мотивации: потребностный (социальные и биологические потребности), «внутренний фильтр» (нравственный контроль, оценка своих возможностей), целевой компонент (процесс удовлетворения потребности, предметное действие). Самовоспитание как средство саморазвития. Самостимулирование, самопрограммирование, самоинструирование, самоконтроль, самоотчет.

Барьеры саморазвития: отсутствие самостоятельности; прошлый негативный опыт; стереотипы, шаблоны в поведении, ригидность; социальное влияние; неразвитые способности к самопознанию; несформированность механизмов саморазвития; отсутствие навыков самовоспитания.

5.3. Фонд оценочных средств

ФОС дисциплины представлен:
 Вопросами для семинаров, коллоквиумов
 Комплектами заданий для контрольных работ
 Темами для рефератов или аналитических обзоров
 Темами докладов и сообщений.

Приложения

Приложение 1.  [ФОС психология саморазвития ОРМ 1.docx](#)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Маралов В.Г., Низовских Н.А., Щукина М.А.	ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ 2-е изд., испр. и доп. Учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры: Гриф УМО ВО	М.:Издательство Юрайт, 2018	https://biblio-online.ru/book/59B4645D-07A3-40E7-A05E-F074CE92B797

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Атватер И., Даффи К.Г.	Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней. : Учебн. Пособие	М.: Юнити-Дана, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114550

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

--	--

6.3. Перечень программного обеспечения

Microsoft Windows
 Microsoft Office
 7-Zip
 AcrobatReader

6.4. Перечень информационных справочных систем

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет":
<http://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека
<http://flogiston.ru/> - Психологический портал МГУ
www.e-library.ru - Научная электронная библиотека

<http://e.lanbook.com/> -- Электронно-библиотечная система «Издательства «Лань»
<http://www.biblioclub.ru/> -- «Университетская библиотека онлайн»
<http://www.regioncentre.ru> – Научно-исследовательский центр «Регион»
 Журнал практической психологии и психоанализа – электронный журнал - <http://psyjournal.ru/>
 Вопросы психологии – каталог полнотестовых статей - <http://www.voppsy.ru/>
 Психологические исследования – электронный журнал - <http://psystudy.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитория	Назначение	Оборудование
Учебная аудитория	для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (лабораторных и(или) практических), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), проведения практик	Стандартное оборудование (учебная мебель для обучающихся, рабочее место преподавателя, доска)
519М	электронный читальный зал с доступом к ресурсам «ПРЕЗИДЕНТСКОЙ БИБЛИОТЕКИ имени Б.Н. Ельцина» - помещение для самостоятельной работы	Учебная мебель на 46 посадочных мест; 1 Флипчарт; компьютеры; ноутбуки с подключением к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду; стационарный проектор: марка Panasonic, модель PT-ST10E; стационарный экран: марка Projecta, модель 10200123; система видеоконференцсвязи Cisco Telepresence C20; конгресс система Bosch DCN Next Generation; 8 ЖК-панелей
303Д	читальный зал НБ – помещение для самостоятельной работы	Учебная мебель на 9 посадочных мест; компьютер; переносные ноутбуки (по запросу)

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендации по освоению лекционных занятий
 При работе с конспектом лекций необходимо учитывать тот фактор, что одни лекции дают ответы на конкретные вопросы темы, другие – лишь выявляют взаимосвязи между явлениями, помогая студенту понять глубинные процессы развития изучаемого предмета, как в истории, так и в настоящее время. Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, поэтому пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет.
 При конспектировании лекций целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа или оставшая поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.
 Студентам необходимо:
 - перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
 - на отдельные лекции приносить требуемый преподавателем дополнительный материал на бумажных носителях (таблицы, графики, схемы). Этот материал будет прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
 - перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если и в этом случае разобраться в материале не удалось, то нужно обратиться к лектору или к преподавателю на практических занятиях.

Рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям

Подготовку к каждому семинарскому (практическому) занятию студенты должны начать с ознакомления с планом данного занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме.

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно - правовые акты (если этого требует освоение темы), материалы периодических изданий, справочную литературу, что позволит значительно активизировать процесс овладения информацией, а также будет способствовать более глубокому усвоению изучаемого материала;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии демонстрировать понимание темы. В случае затруднений обращаться к преподавателю.

Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных заданий

Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Она включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны выполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РПД;
- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к экзамену параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на консультации с преподавателем.