

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Балашовский институт (филиал)



Рабочая программа дисциплины

Самоорганизация и саморазвитие личности

Направление подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)**

Профиль подготовки

Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Балашов

2019

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель - разработчик	Бессчетнова Оксана Владимировна		31.10.2019
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна		31.10.2019
Заведующий кафедрой	Карина Ольга Витальевна		31.10.2019
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна		31.10.2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	3
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	4
4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ...8	
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	9
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС	18
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – совершенствование компетенции УК-6.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)», относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, является обязательной.

Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения, навыки и опыт, полученные студентом при освоении следующих дисциплин: «Педагогическая психология», «Методы активного социально-психологического обучения».

Освоение данной дисциплины является необходимым для дальнейшего изучения дисциплин «Межведомственное взаимодействие специалистов в решении профессиональных задач», «Коррекция самоотношения личности», а также для прохождения практики по получению первичных профессиональных умений и навыков (психодиагностическая практика).

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<p>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>1.1_Б.УК-6. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.</p> <p>2.1_Б.УК-6. Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p> <p>5.1_Б.УК-6. Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.</p>	<p>Имеет представление о сущности и разновидностях личных ресурсов человека (личностных, ситуативных, временных и т.д.), необходимых для выполнения порученной работы.</p> <p>Умеет анализировать собственные ресурсы и планировать деятельность в соответствии с этими ресурсами.</p> <p>Понимает важность планирования перспективных целей деятельности (личностного и профессионального развития, карьерного роста); знает научные основы такого планирования.</p> <p>Умеет использовать технологии планирования перспективных целей и этапов их достижения.</p> <p>Проявляя интерес к учебе, может определять для себя направления саморазвития, приобретения новых знаний и навыков, планирует и реализует индивидуальный образовательный маршрут.</p>

4. Содержание и структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы				Формы текущего контроля успеваемости (по темам и разделам) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Тема 1. Анализ зарубежных и отечественных концепций по проблеме самоактуализации	6		6	2	2	2	Участие в дискуссии на практическом занятии, подготовка реферата, тестирование, составление портфолио, контроль СРС.
2	Тема 2. Социализация личности в обществе	6		10	2	4	4	Участие в дискуссии на практическом занятии, подготовка реферата, тестирование, составление портфолио, контроль СРС.
3	Тема 3. Формирование Я-концепции в процессе онтогенеза	6		6	2	2	2	Участие в дискуссии на практическом занятии, подготовка реферата, тестирование, составление портфолио, контроль СРС.
4	Тема 4. Референтные группы	6		10	2	4	4	Участие в дискуссии на практическом занятии, подготовка реферата, тестирование, составление портфолио, контроль СРС.
5	Тема 5. Социальный статус и социальная роль личности	6		10	2	4	4	Участие в дискуссии на практическом занятии, подготовка реферата, тестирование, составление

								портфолио, контроль СРС.
6	Тема 6. Характеристика трудных жизненных ситуаций	6		8		4	4	Участие в дискуссии на практическом занятии, подготовка реферата, составление портфолио, контроль СРС.
7	Тема 7. Самоконтроль человека	6		6		2	4	Участие в дискуссии на практическом занятии, подготовка реферата, тестирование, составление портфолио, контроль СРС.
	Промежуточная аттестация							Зачет в 6 семестре
	Общая трудоемкость дисциплины	З.е., 108 часов						

Содержание дисциплины

Тема 1. Анализ зарубежных и отечественных концепций по проблеме самоактуализации

Теории самоактуализации в трудах зарубежных психологов (А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, Э.Шостром). Проблема самоактуализации в отечественных концепциях (Л.И. Антропова, Л.Г. Брылева, И.А. Витина, Н.Л. Кулик, К.Ч. Мухматеджанова, А.Г. Асмолов, П.И. Пидкасистый, В.И. Слобочиков, Г.А. Цукерман).

Тема 2. Социализация личности в обществе

Понятие социализации в отечественной науке. Три стадии жизнедеятельности человека: дотрудовая, трудовая, послетрудовая (Н.В. Андрееenkova). Институты социализации личности (семья, школа, трудовой коллектив, общественные организации).

Тема 3. Формирование Я-концепции в процессе онтогенеза

Характеристика понятий «личность», «индивидуальность». Три формы развития индивидуальности. Личностная и социальная идентичность. Взаимосвязь социальной идентичности и социальнопсихологической адаптации. Характеристика Образа Я и Я-концепции.

Тема 4. Референтные группы

Влияние социальных норм на развитие личности. Виды норм в малых группах (М. Аргайл). Понятие «референтная группа». Взаимодействие референтной группы с развивающейся личностью.

Тема 5. Социальный статус и социальная роль личности

Характеристика социальных ролей личности. Взаимовлияние личности и социальные роли. Проблема соотношения психических свойств личности и ее ролевого поведения.

Адаптированность личности к социально-производственным условиям труда. Общение и его роль в самоорганизации и самопрезентации, функции общения.

Тема 6. Характеристика трудных жизненных ситуаций

Понятие «трудная жизненная ситуация», «критическая жизненная ситуация», «стресс». Конфликты и кризисы как типичные жизненные ситуации.

Тема 7. Самоконтроль человека

Состав самоконтроля человека. Виды самоконтроля в социальной деятельности человека. Проявление самоконтроля в сфере психических явлений. Формирование самоконтроля в процессе онтогенеза.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Технология контекстного обучения – обучение в контексте профессии (реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки).
- Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).
- Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в БИ СГУ» (П 8.70.02.05-2016).

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 8 настоящей программы).
- Создание электронных документов (компьютерных презентаций, видеофайлов, т. п.).
- Использование прикладных компьютерных программ по профилю подготовки.
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

6.1.1. Подготовка к практическим занятиям

Тема 1. Анализ зарубежных и отечественных концепций по проблеме самоактуализации

Вопросы:

1. Теории самоактуализации в трудах зарубежных психологов (А. Маслоу, Р. Мэй, К. Рождерс, Э.Шостром).
2. Проблема самоактуализации в отечественных концепциях (Л.И. Антропова, Л.Г. Брылева, И.А. Витина, Н.Л. Кулик, К.Ч. Мухматеджанова, А.Г. Асмолов, П.И. Пидкасистый, В.И. Слобочиков, Г.А. Цукерман).

Задание для самостоятельной работы

1. Законспектировать одну из статей из списка литературы, представить ее анализ в виде сообщения на практическом занятии.
2. Составить кроссворд из наиболее употребляемых понятий темы, представить его на практическом занятии.

Литература

1. Ефимова, Н.С. Психология общения [Электронный ресурс] : практикум по психологии : учеб. пособие / Н. С. Ефимова. — Электрон. дан. — М. : ИД ФОРУМ : ИНФРАМ, 2018. — 192 с.
2. Пикулева, О А. Психология самопрезентации личности [Электронный ресурс] : Монография / О А Пикулева. — Электрон. дан. — Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019. — 320 с.
3. Реан, А.А. Психология личности [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Реан. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Питер, 2013. — 288 с.
4. Щукина М.А. Психология саморазвития личности: Монография / М.А. Щукина - СПб:СПбГУ, 2015. - 348 с.
5. Галажинский Э.В. К вопросу о методологии изучения самореализации личности в системе родственных понятий // Сибирский психологический журнал. 2000. №13. С. 30-33.
6. Котова И.Б. Идея личностного и жизненного ресурса как предмет научной рефлексии в отечественной и зарубежной психологии // Гуманизация образования. 2013 №6. С. 79-83.
7. Мухтарова З. Ш. Проблема самореализации личности в трудах отечественных и зарубежных ученых // Вестник Астраханского государственного технического университета. 2007. № 5. С. 158-163.
8. Пекарская И.Ю. Роль национального самосознания в формировании культурной самоидентичности // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. 2014. №104. С. 895-907.
9. Соловых О.В. О теоретических аспектах самоактуализации личности // Вестник Оренбургского государственного университета. 2011. №6. С. 25-31.

Тема 2. Социализация личности в обществе

Вопросы:

1. Понятие социализации в отечественной науке.

2. Три стадии жизнедеятельности человека: дотрудовая, трудовая, послетрудовая (Н.В. Андрееенкова).
3. Институты социализации личности (семья, школа, трудовой коллектив, общественные организации).

Задание для самостоятельной работы

1. Законспектировать одну из статей из списка литературы, представить ее анализ в виде сообщения на практическом занятии.
2. Составить схему этапов социализации личности, опираясь на социологические и психологические теоретико-методологические концепции социализации личности.

Литература

1. Ефимова, Н.С. Психология общения [Электронный ресурс] : практикум по психологии : учеб. пособие / Н. С. Ефимова. — Электрон. дан. — М. : ИД ФОРУМ : ИНФРАМ, 2018. — 192 с.
2. Завьялова, Е. К. Психология достижения успеха (введение в коучинг) [Электронный ресурс]: уч.-метод. пособие / Е.К. Завьялова. — Электрон. дан. — СПб.: Изд-во «Высшая школа менеджмента», 2010. — 120 с.
3. Обухова Ю.В. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: Монография / Ю.В. Обухова - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. - 305 с.
4. Пикулева, О А. Психология самопрезентации личности [Электронный ресурс] : Монография / О А Пикулева. — Электрон. дан. — Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019. — 320 с.
5. Реан, А.А. Психология личности [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Реан. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Питер, 2013. — 288 с.
6. Щукина М.А. Психология саморазвития личности: Монография / М.А. Щукина - СПб:СПбГУ, 2015. - 348 с.
7. Баранова Т.А. Факторы успешной самореализации личности студента в процессе обучения в вузе // Вопросы методики преподавания в вузе. 2015. №4 (18).С. 67-75.
8. Ромах О.В., Слепцова А.О. Творчество как условие формирования и самореализации талантливой личности // Аналитика культурологи. 2011. № 19. С. 320-326.
9. Солдатова И.Н. Проектирование ситуации постижения эстетического смысла жизни в процессе воспитания личности // Ярославский педагогический вестник. 2017. № 3. С. 23-27.

Тема 3. Формирование Я-концепции в процессе онтогенеза

Вопросы:

1. Характеристика понятий «личность», «индивидуальность».
2. Три формы развития индивидуальности.
3. Личностная и социальная идентичность.
4. Взаимосвязь социальной идентичности и социально-психологической адаптации.
5. Характеристика Образа Я и Я-концепции.

Задание для самостоятельной работы

1. Законспектировать одну из статей из списка литературы, представить ее анализ в виде сообщения на практическом занятии.
2. Проанализировать понятие «личность» с точки зрения воззрений философии, педагогики, психологии, социологии. Представьте результаты в виде таблицы.

Теоретико-методологические концепции личности	Философия	Социология	Педагогика	Психология

Литература

1. Завьялова, Е. К. Психология достижения успеха (введение в коучинг) [Электронный ресурс]: уч.-метод. пособие / Е.К. Завьялова. — Электрон. дан. — СПб.: Изд-во «Высшая школа менеджмента», 2010. — 120 с.
2. Пикулева, О А. Психология самопрезентации личности [Электронный ресурс] : Монография / О А Пикулева. — Электрон. дан. — Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019. — 320 с.
3. Реан, А.А. Психология личности [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Реан. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Питер, 2013. — 288 с.
4. Щукина М.А. Психология саморазвития личности: Монография / М.А. Щукина - СПб:СПбГУ, 2015. - 348 с.
5. Клейберг Ю.А. Дауншифтинг как мейнстрим девиантного поведения // Пензенский психологический вестник. 2015. № 2. С. 86-91.
6. Клейберг Ю.А. Неопределенность самоидентичности: девиантологический конструкт // Пензенский психологический вестник. 2015. № 1. С. 166-180.
7. Рябушкина Т.М. Самореференция – самоидентификация – самописание: взаимная обусловленность или разграничение? // Идеи и идеалы. 2013. Т. 1. № 4 (18). С. 72-84.

Тема 4. Референтные группы

Вопросы:

1. Влияние социальных норм на развитие личности.
2. Виды норм в малых группах (М. Аргайл).
3. Понятие «референтная группа».
4. Взаимодействие референтной группы с развивающейся личностью.

Задание для самостоятельной работы

1. Законспектировать одну из статей из списка литературы, представить ее анализ в виде сообщения на практическом занятии.
2. Проанализировать кейсы по теме практического занятия.
3. Напишите эссе на тему: «Нормативное поведение в повседневной жизни: миф или реальность?».

Литература

1. Пикулева, О А. Психология самопрезентации личности [Электронный ресурс] : Монография / О А Пикулева. — Электрон. дан. — Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019. — 320 с.
2. Реан, А.А. Психология личности [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Реан. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Питер, 2013. — 288 с.
3. Щукина М.А. Психология саморазвития личности: Монография / М.А. Щукина - СПб:СПбГУ, 2015. - 348 с.
4. Авраменко Н.Н. Профессиональная направленность и карьерные ориентации будущих психологов // Прикладная юридическая психология. 2015. №2. С. 134-142.
5. Афанасьева Ю.Л., Кошарная Г.Б. Влияние референтных групп на потребительское поведение студенческой молодежи // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2012. № 1. С. 116-125.
6. Ефремкина И.Н. Исследование динамики карьерных ориентаций, учебной мотивации, их взаимосвязи у студентов-бакалавров как условия формирования готовности к профессиональной мобильности // Перспективы науки и образования. 2018. № 2 (32). С. 175-180.
7. Рерке В.И., Годунова А.А. Изучение взаимосвязи ценностных и карьерных ориентаций у обучающихся высших учебных заведений // Казанский педагогический журнал. 2017. №. 4 (123). С. 133-136.

Тема 5. Социальный статус и социальная роль личности

Вопросы:

1. Характеристика социальных ролей личности.
2. Взаимовлияние личности и социальные роли.

3. Проблема соотношения психических свойств личности и ее ролевого поведения.
4. Адаптированность личности к социально-производственным условиям труда.
5. Общение и его роль в самоорганизации и самопрезентации, функции общения.

Задание для самостоятельной работы

1. Законспектировать одну из статей из списка литературы, представить ее анализ в виде сообщения на практическом занятии.
2. Представьте к обсуждению на практическом занятии 2-3 примера, иллюстрирующие ситуации, в которых неумение общаться, слушать, слышать привели к неожиданным результатам.
3. Подготовьте презентацию на тему: «Знаменитые люди нашего времени: история успеха».

Литература

1. Ефимова, Н.С. Психология общения [Электронный ресурс] : практикум по психологии : учеб. пособие / Н. С. Ефимова. — Электрон. дан. — М. : ИД ФОРУМ : ИНФРАМ, 2018. — 192 с.
2. Завьялова, Е. К. Психология достижения успеха (введение в коучинг) [Электронный ресурс]: уч.-метод. пособие / Е.К. Завьялова. — Электрон. дан. — СПб.: Изд-во «Высшая школа менеджмента», 2010. — 120 с.
3. Обухова Ю.В. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: Монография / Ю.В. Обухова - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. - 305 с.
4. Пикулева, О А. Психология самопрезентации личности [Электронный ресурс] : Монография / О А Пикулева. — Электрон. дан. — Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019. — 320 с.
5. Реан, А.А. Психология личности [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Реан. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Питер, 2013. — 288 с.
6. Щукина М.А. Психология саморазвития личности: Монография / М.А. Щукина - СПб:СПбГУ, 2015. - 348 с.
7. проблемы социально-психологической адаптации личности // Ярославский педагогический вестник. 2017 №4. С. 195-201.
8. Лунева О.В. Адаптация социальная // Знание. Понимание. Умение. 2018. № 3. С. 240-247.

Тема 6. Характеристика трудных жизненных ситуаций

Вопросы:

1. Понятие «трудная жизненная ситуация», «критическая жизненная ситуация», «стресс».
2. Конфликты и кризисы как типичные жизненные ситуации.

Задание для самостоятельной работы

1. Законспектировать одну из статей из списка литературы, представить ее анализ в виде сообщения на практическом занятии.
2. Проанализировать кейсы по теме практического занятия.
3. Подготовьте портфолио и представьте его на практическом занятии.

Литература

1. Ефимова, Н.С. Психология общения [Электронный ресурс] : практикум по психологии : учеб. пособие / Н. С. Ефимова. — Электрон. дан. — М. : ИД ФОРУМ : ИНФРАМ, 2018. — 192 с.
2. Завьялова, Е. К. Психология достижения успеха (введение в коучинг) [Электронный ресурс]: уч.-метод. пособие / Е.К. Завьялова. — Электрон. дан. — СПб.: Изд-во «Высшая школа менеджмента», 2010. — 120 с.
3. Обухова Ю.В. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: Монография / Ю.В. Обухова - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. - 305 с.

4. Пикулева, О. А. Психология самопрезентации личности [Электронный ресурс] : Монография / О. А. Пикулева. — Электрон. дан. — Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019. — 320 с.
5. Реан, А.А. Психология личности [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Реан. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Питер, 2013. — 288 с.
6. Щукина М.А. Психология саморазвития личности: Монография / М.А. Щукина - СПб:СПбГУ, 2015. - 348 с.
7. Галушкин П.А. Модель самореализации личности с ограниченными возможностями здоровья // Прикладная юридическая психология. 2014. №1. С. 84-91.
8. Калашникова С. А. Смысложизненные ориентации, базовые убеждения и стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях людей с различными показателями жизнестойкости // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Педагогические науки. 2011 № 5. С. 161-167.
9. Кузьмина О.В. Влияние временной компетентности личности на стратегии адаптивного поведения в сложных жизненных ситуациях // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5, № 4 (17). С. 369-372.
10. Мазур Ю.О. Надежда и ответственность как ресурсы преодоления личностью жизненных трудностей // Омский научный вестник. 2004. № 3 (28). С. 207-210.
11. Тихомирова Е.В., Беляева С.В. Социально-психологические характеристики преодоления жизненных трудностей интернет-пользователями // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2014. Т. 20, № 3. С. 156-160.

Тема 7. Самоконтроль человека

Вопросы:

1. Состав самоконтроля человека.
2. Виды самоконтроля в социальной деятельности человека.
3. Проявление самоконтроля в сфере психических явлений.
4. Формирование самоконтроля в процессе онтогенеза.

Задание для самостоятельной работы

1. Законспектировать одну из статей из списка литературы, представить ее анализ в виде сообщения на практическом занятии.
2. Проанализировать кейсы по теме практического занятия.
3. Подготовьте портфолио и представьте его на практическом занятии.

Литература

1. Ефимова, Н.С. Психология общения [Электронный ресурс] : практикум по психологии : учеб. пособие / Н. С. Ефимова. — Электрон. дан. — М. : ИД ФОРУМ : ИНФРАМ, 2018. — 192 с.
2. Завьялова, Е. К. Психология достижения успеха (введение в коучинг) [Электронный ресурс]: уч.-метод. пособие / Е.К. Завьялова. — Электрон. дан. — СПб.: Изд-во «Высшая школа менеджмента», 2010. — 120 с.
3. Обухова Ю.В. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: Монография / Ю.В. Обухова - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. - 305 с.
4. Пикулева, О. А. Психология самопрезентации личности [Электронный ресурс] : Монография / О. А. Пикулева. — Электрон. дан. — Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019. — 320 с.
5. Реан, А.А. Психология личности [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Реан. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Питер, 2013. — 288 с.
6. Щукина М.А. Психология саморазвития личности: Монография / М.А. Щукина - СПб:СПбГУ, 2015. - 348 с.
7. Пучков Н.П., Петрова Е.А. Самоконтроль как механизм обеспечения качества подготовки специалиста в системе высшего профессионального образования //

Вестник Тамбовского государственного технического университета. 2005. Т.11, № 4. С. 956-966.

8. Расторгуева Е.В. Самоконтроль: мнимая свобода от внешнего контроля и культурологический аспект самоидентификации // Вестник славянских культур. 2013. № 1 (27). С. 31-36.

6.1.2. Реферат

Тематика рефератов:

1. Дауншифтинг как форма личностно-профессиональной самореализации.
2. Жизненная стратегия и жизненный сценарий - как прожить свою, а не чужую жизнь.
3. Жизненные цели: с чего начать и как не сбиться с пути.
4. Интраперсональные и интерперсональные критерии личностного роста.
5. Личностная деструкция: причины и условия преодоления.
6. Нужны ли здоровой личности механизмы психологической защиты?
7. Общение как условие личностного роста.
8. Освоение ролей - путь к развитию личности.
9. Основные правила самомотивации.
10. Ответственность и гиперответственность, или как не нарушать личные границы
11. Профессиональное самоопределение, или как не допустить ошибку.
12. Психологическая готовность к профессиональной деятельности.
13. Развитие личности и личностный рост - проблема определения понятий.
14. Развитие уверенности в себе: подходы и методы.
15. Ресурсы для личностного роста: где взять и как использовать?
16. Ролевой репертуар личности: истоки формирования и условия реализации.
17. Самопознание и самокопание и как отличить одно от другого.
18. Самооценка и развитие личности: взаимосвязь и взаимовлияние.
19. Самомотивация личности: миф или реальный механизм развития.
20. Технологии личностного роста и саморазвития.
21. Тайм-менеджмент.
22. Треугольник судьбы, или как не попасть в ее ловушку.
23. Управление вниманием: как научиться концентрироваться на том, что неинтересно.
24. Эмоциональный интеллект как ресурс развития личности.
25. Я-концепция, или что следует знать о себе.

Методические рекомендации по выполнению. Подготовка рефератов по вопросам, предложенным для самостоятельного изучения. Подготовка реферата предполагает использование учебников и учебных пособий, указанных в списке литературы, а также использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет. При подготовке реферата студент должен раскрыть суть темы, определить ее актуальность для современного общества.

Реферат оформляется, согласно требованиям, предъявляемым к документам данного рода. Оформление реферата должно соответствовать следующим требованиям:

Структура: титульный лист, содержание, введение, главы или разделы, заключение, список использованных источников (не менее 7).

Объём текста – не менее 15 страниц;

Формат текста: Microsoft Word. Формат страницы: А4. Поля: левое 2,5 см, правое – 1,5 см, верхнее/нижнее – по 2 см. Шрифт – Times New Roman, кегль 14. Интервал – 1,5; отступ – 1,25.

Список использованных источников размещается в конце текста реферата, нумерация источников осуществляется по алфавиту, на каждый источник должна быть соответствующая ссылка в тексте в квадратных скобках (пример, [1, с. 345]).

Критерии оценивания.

- Соответствие содержания реферата заявленной теме.

- Чёткая композиция и структура текста.
- Логичность и последовательность изложения материала.
- Умение обобщать, анализировать различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, обосновывать собственные выводы.
- Обязательное наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
- Умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал.
- Привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
- Соблюдение требований к оформлению.

1.1.3. Составление портфолио

Портфолио — набор материалов, документов и иных свидетельств достижений и прогресса в профессиональной педагогической деятельности, предназначенный для определения направления развития специалиста, а также объективной оценки его профессионального уровня.

Изучение дисциплины завершается составлением собственного портфолио и его презентации на последнем практическом занятии. Портфолио является обязательным элементом для получения допуска к зачету.

Методические рекомендации: Структура портфолио состоит из формализованной и дополнительных частей. Формализованные данные включают в себя социально-демографические показатели (возраст, образование, личные достижения, участие в научно-практических конференциях, конкурсах, стажировках, базы практик и т.д.). Дополнительные материалы (ксерокопии дипломов, благодарностей, сертификатов и т.д.).

Все материалы, которые вошли в *портфолио*, должны найти отражение во введении (пояснительной записке). В ней необходимо пояснить, какие материалы включены в портфолио, и обосновать, что именно эти материалы являются свидетельствами профессионализма аттестуемого. При этом важно, чтобы обоснование выстраивалось относительно требований к заявленной педагогом квалификационной категории. Объем введения (пояснительной записки) от 3 до 6 страниц, (шрифт Times New Roman, кегль 12, междустрочный интервал одинарный).

При оформлении портфолио следует учитывать основные **требования**. Так, обязательно наличие титульного листа, четко сформулированного оглавления (с наименованиями материалов, номерами страниц). Портфолио оформляется в папку-скоросшиватель. Общий объем материалов портфолио должен быть не менее 10 и не более 30 страниц формата А-4.

6.1.4. Терминологический диктант

Терминологический диктант даёт возможность быстро проверить владение студентом основных понятий, уровень подготовки и знаний.

Методические рекомендации по подготовке: Повторите все основные понятия, содержащиеся в словаре. Обращайте внимание на основное содержание понятий, авторов, разработавших данные понятия. Терминологический диктант проводится индивидуально, в устной форме. Студенту предлагается раскрыть 3 термина. Правильное и полное воспроизведение одного понятия – 2 балла, неполное, содержащее неточности – 1 балл. В итоге, студент может набрать от 0 до 6 баллов.

6.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости по дисциплине

В соответствии с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля, распределяются по следующим группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности.

1. Посещение лекций – от 0 до 5 баллов (по 1 баллу за каждое лекционное занятие).

2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 11 баллов (по 1 баллу за выполнение программы занятия).

Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

3. Самостоятельная работа:

– подготовка и защита реферата – 24 баллов (Тематику рефератов, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.2);

1. Другие виды учебной деятельности:

– Создание портфолио – от 0 до 15 баллов (Методические рекомендации по разработке см. в разделе 6.1.3).

– Терминологический диктант – от 0 до 15 баллов (Методические рекомендации по разработке см. в разделе 6.1.4).

6.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине

Перечень вопросов для подготовки к зачету:

1. Теории самоактуализации в трудах зарубежных психологов (А. Маслоу, Р. Мэй, К. Рождерс, Э.Шостром).
2. Проблема самоактуализации в отечественных концепциях (Л.И. Антропова, Л.Г. Брылева, И.А. Витина, Н.Л. Кулик, К.Ч. Мухматеджанова, А.Г. Асмолов, П.И. Пидкасистый, В.И. Слобочиков, Г.А. Цукерман).
3. Понятие социализации в отечественной науке.
4. Три стадии жизнедеятельности человека: дотрудовая, трудовая, послетрудовая (Н.В. Андрееенкова).
5. Институты социализации личности (семья, школа, трудовой коллектив, общественные организации).
6. Характеристика понятий «личность», «индивидуальность».
7. Три формы развития индивидуальности.
8. Личностная и социальная идентичность.
9. Взаимосвязь социальной идентичности и социальнопсихологической адаптации.
10. Характеристика Образа Я и Я-концепции
11. Влияние социальных норм на развитие личности.
12. Виды норм в малых группах (М. Аргайл).
13. Понятие «референтная группа».
14. Взаимодействие референтной группы с развивающейся личностью.
15. Характеристика социальных ролей личности.

16. Взаимовлияние личности и социальные роли.
17. Проблема соотношения психических свойств личности и ее ролевого поведения.
18. Адаптированность личности к социально-производственным условиям труда.
19. Понятие «трудная жизненная ситуация», «критическая жизненная ситуация», «стресс».
20. Конфликты и кризисы как типичные жизненные ситуации.
21. Состав самоконтроля человека.
22. Виды самоконтроля в социальной деятельности человека.
23. Проявление самоконтроля в сфере психических явлений.
24. Формирование самоконтроля в процессе онтогенеза.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
6	5	0	11	24	0	30	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

Лекции

Посещаемость, опрос, активность и др. за один семестр – от 0 до 5 баллов.

Лабораторные занятия. Не предусмотрено.

Практические занятия

Контроль выполнения практических заданий в течение одного семестра – от 0 до 11 баллов.

Самостоятельная работа

Подготовка и защита рефератов – от 0 до 24 баллов.

Автоматизированное тестирование. Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности. Всего 30 баллов.

Создание портфолио – от 0 до 15 баллов.

Терминологический диктант – от 0 до 15 баллов.

Промежуточная аттестация – Зачет – от 0 до 30 баллов.

21-30 баллов – ответ на «отлично»

11-20 баллов – ответ на «хорошо»

6-10 баллов – ответ на «удовлетворительно»

0-5 баллов – неудовлетворительный ответ.

Промежуточная аттестация проводится в форме устного опроса по пройденному материалу дисциплины «Самоорганизация и саморазвитие личности».

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине «Самоорганизация и саморазвитие личности» составляет 100 баллов.

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

60 баллов и более	«зачтено»
менее 59 баллов	«не зачтено»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) литература

1. Реан, А. А. Психология личности : учебное пособие / А. А. Реан. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 288 с. – ISBN 978-5-496-00226-4. – URL: <http://znanium.com/catalog/product/1055341> (дата обращения: 11.09.2019).
2. Завьялова, Е. К. Психология достижения успеха (введение в коучинг) : учебно-методическое пособие / Е. К. Завьялова. – Санкт-Петербург : Высшая школа менеджмента, 2010. – 120 с. – URL: <http://znanium.com/catalog/product/493532> (дата обращения: 11.09.2019).
3. Гуревич, П. С. Психология личности : учебник / П. С. Гуревич. – 2-е изд. – Москва : ИНФРА-М, 2018. – 479 с. – ISBN 978-5-16-009672-8. – URL: <http://znanium.com/catalog/product/968740> (дата обращения: 11.09.2019).

б) Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины

Средства MicrosoftOffice

– MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;

– MicrosoftOfficeExcel – табличный редактор;

– MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций;

Операционная система специального назначения «ASTRA LINUX SPECIAL EDITION».

Интернет-ресурсы

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – URL: <http://scool-collection.edu.ru>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru>

Издательство «Лань» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://e.lanbook.com/>

Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>

Кругосвет [Электронный ресурс]: Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия. – URL: <http://www.krugosvet.ru>

Рукопт [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL: <http://rucont.ru>

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>

Znanium.com [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://znanium.com>

Социология, психология, управление [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – URL: <http://soc.lib.ru>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.
- Офисная оргтехника.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Автор – профессор Бессчетнова О.В.

Программа одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии.
Протокол № 3 от 31 октября 2019 года.