

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

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Профиль подготовки

**Практическая психология образования**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

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**

<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>3</b>
<b>3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>5</b>
<b>5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ...8</b>	
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>9</b>
<b>7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС .....</b>	<b>18</b>
<b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>20</b>
<b>9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>22</b>

## **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><b>УК-6</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p><b>1.1_Б.УК-6.</b> Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.</p> <p><b>2.1_Б.УК-6.</b> 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><b>5.1_Б.УК-6.</b> 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	<b>Тема 1.</b> Анализ зарубежных и отечественных концепций по проблеме самоактуализации	6		10	1	2	7	Участие в дискуссии на практическом занятии, подготовка реферата, тестирование, составление портфолио, контроль СРС.
2	<b>Тема 2.</b> Социализация личности в обществе	6		8	1		7	Участие в дискуссии на практическом занятии, подготовка реферата, тестирование, составление портфолио, контроль СРС.
3	<b>Тема 3.</b> Формирование Я-концепции в процессе онтогенеза	6		10	1	2	7	Участие в дискуссии на практическом занятии, подготовка реферата, тестирование, составление портфолио, контроль СРС.
4	<b>Тема 4.</b> Референтные группы	6		8	1		7	Участие в дискуссии на практическом занятии, подготовка реферата, тестирование, составление портфолио, контроль СРС.
5	<b>Тема 5.</b> Социальный статус и социальная роль личности	7		24		2	22	Участие в дискуссии на практическом занятии, подготовка реферата, тестирование, составление

							портфолио, контроль СРС.
6	<b>Тема 6.</b> Характеристика трудных жизненных ситуаций	7		22			22 Участие в дискуссии на практическом занятии, подготовка реферата, составление портфолио, контроль СРС.
7	<b>Тема 7.</b> Самоконтроль человека	7		22			22 Участие в дискуссии на практическом занятии, подготовка реферата, тестирование, составление портфолио, контроль СРС.
	Промежуточная аттестация						Зачет в 7 семестре
	<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	3з.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. Андреевкова). 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. Представить к обсуждению на практическом занятии 2-3 примера, иллюстрирующие ситуации, в которых неумение общаться, слушать, слышать привели к неожиданным результатам.
3. Подготовить 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. Подготовить 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. Подготовить портфолио и 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. 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: общее и различное.
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 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 три 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 2 баллов (по 1 баллу за каждое лекционное занятие).

2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 3 баллов (по 1 баллу за выполнение программы занятия).

Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

3. Самостоятельная работа:

– подготовка и защита реферата – 30 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 25 баллов (Методические рекомендации по разработке см. в разделе 6.1.3).

– Терминологический диктант – от 0 до 10 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	2	0	2	30	0	0	0	34
7	0	0	1	0	0	35	30	66
Итого	2	0	3	30	0	35	30	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента 6 семестр

#### Лекции

Посещаемость, опрос, активность и др.– от 0 до 2 баллов.

**Лабораторные занятия.** Не предусмотрено.

#### Практические занятия

Контроль выполнения практических заданий в течение одного семестра – от 0 до 2 баллов.

#### Самостоятельная работа

Подготовка и защита рефератов – от 0 до 30 баллов.

#### Автоматизированное тестирование.

Не предусмотрено.

#### Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрено.

#### Промежуточная аттестация

Не предусмотрена.

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 6 семестр по дисциплине «Самоорганизация и саморазвитие личности» составляет 34 балла.

### 7 семестр

#### Лекции

Не предусмотрено.

**Лабораторные занятия.** Не предусмотрено.

#### Практические занятия

Контроль выполнения практических заданий в течение одного семестра – от 0 до 1 балла.

#### Самостоятельная работа

Не предусмотрено.

#### Автоматизированное тестирование.

Не предусмотрено.

#### Другие виды учебной деятельности

Создание портфолио – от 0 до 25 баллов.

Терминологический диктант – от 0 до 10 баллов.

**Промежуточная аттестация – Зачет** – от 0 до 30 баллов.

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

**21-30 баллов** – ответ на «отлично»

**11-20 баллов** – ответ на «хорошо»

**6-10 баллов** – ответ на «удовлетворительно»

**0-5 баллов** – неудовлетворительный ответ.

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 7 семестр по дисциплине «Самоорганизация и саморазвитие личности» составляет 66 баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 6 и 7 семестры 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 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование».

Автор – профессор Бессчетнова О.В.

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