

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Факультет психолого-педагогического и специального образования



УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
Р.М. Шамионов  
09 2020г.

Рабочая программа дисциплины  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЛИЧНОСТНОЕ САМОРАЗВИТИЕ**

Направление подготовки  
**37.04.01**

Профиль подготовки  
«Киберпсихология» (Информационно-психологическая  
безопасность личности в цифровом мире)

Год начала подготовки по учебному плану **2020**

Квалификация (степень) выпускника  
**Магистр**

Форма обучения  
**заочная**

Саратов,  
2020

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Рудзинская Т.Ф.		01.09.20
Председатель НМС	Зиновьев П.М.		01.09.20
Заведующий кафедрой	Крючков В.П.		01.09.20
Специалист Учебного управления			

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Профессионально-личностное саморазвитие» является повышение уровня личностной зрелости обучающихся для эффективного включения студентов в инклюзивное образовательное пространство на основе осознания своих индивидуальных возможностей и способностей. Необходимость достижения результатов образования на уровне магистратуры связано со становлением личности обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и освоением им механизмов социальной и профессиональной адаптации, а также умения разрабатывать индивидуальную программу профессионально-личностного роста и саморазвития, формирования мотивации и личностных стимулов непрерывного самообразования для реализации в учебной и профессиональной деятельности в современных социально-экономических условиях.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина «Профессионально-личностное саморазвитие» относится к факультативным дисциплинам, на ее изучение отводится 72 часа.

Дисциплина «Профессионально-личностное саморазвитие» является адаптационной дисциплиной, предназначенной для повышения уровня личностной зрелости лиц с ограниченными возможностями здоровья. Освоение дисциплины способствует устранению нарушений эмоционально-волевой сферы, формированию адекватного отношения к собственным психофизическим особенностям и саморегуляции при общении и взаимодействии в коллективе, формированию индивидуального стиля деятельности в соответствии с индивидуальными психофизическими возможностями, повышению уровня социальной адаптации в учебной и будущей профессиональной деятельности.

## **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Дисциплина «Профессионально-личностное саморазвитие» способствует формированию компонентов следующей компетенции:

- способность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу, способностью совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень (ОК-1);
- готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3).

В результате освоения дисциплины «Профессионально-личностное саморазвитие» обучающийся должен:

### **знать:**

- основы и сущность профессионального самоопределения и профессионального развития;

– комплекс понятий: профессионализм, профессионал, профессиограмма, культура профессионально-личностного самоопределения;

– свои индивидуальные профессиональные возможности и способности;

– роль и значение индивидуальной траектории самоопределения и самореализации в современных социально-экономических условиях производства;

– механизмы социальной адаптации в коллективе;

– свои характерологические особенности и возможное их влияние на практику общения в коллективе;

– основополагающие международные документы в области прав инвалидов;

– правовые основы Гражданского, Трудового, Семейного кодексов РФ, относящиеся к правам инвалидов;

– правовые основы реабилитации инвалидов;

– правовые гарантии инвалидам в области социальной защиты и образования;

– функции органов социальной защиты и занятости населения.

**уметь:**

– толерантно воспринимать людей учитывая их социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;

– распознавать индивидуальные характерологические особенности, цели, мотивы и состояния;

– осуществлять осознанный выбор траектории собственного профессионального обучения;

– планировать и составлять временную перспективу своего будущего, ставить задачи профессионального и личностного развития;

– выявлять проблемы социально-профессиональных ситуаций, планировать и организовывать деятельность по их разрешению;

– разрабатывать индивидуальную программу профессионально-личностного роста и саморазвития

– адекватно использовать права инвалидов в различных жизненных и профессиональных ситуациях;

– обращаться в надлежащие органы за необходимой помощью;

– составлять необходимые документы гражданско-правового характера.

**владеть:**

– навыками формирования временной перспективы будущего: личных целей, планов профессиональной деятельности и выбора путей их осуществления;

- основными технологиями интеллектуально-личностного саморазвития;
- навыками организации совместной учебной, социокультурной и профессиональной деятельности коллектива;
- приемами психологической защиты от негативных, травмирующих переживаний;
- навыками осознанного применения норм закона, относящихся к правам инвалидов с точки зрения их реализации в конкретных жизненных и профессиональных ситуациях
- правовыми механизмами защиты своих гражданских прав.
- 

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)  Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего	Лекц.	Практич	Самост. работа	
1.	Саморазвитие личности: теоретико-методологические основы	2		15	2	1	12	Реферат
2	Социально-правовая поддержка профессионального становления	2		13		1	12	Аннотированный перечень документов
3	Технологии интеллектуально-личностного	2		13		1	12	Интеллектуальное само-тестирование

	саморазвития							
4	Социально-коммуникативные основы профессионально-личностного саморазвития	2		15		1	14	Социально-психологическая самодиагностика
5	Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития	2		12			12	Эссе
								зачет
	Общая трудоемкость дисциплины			72	2	4	62	

### Содержание дисциплины

#### Раздел 1. «Саморазвитие личности: теоретико-методологические основы»

Понятие о личности в психологии. Личность и профессия человека. Эмоции и чувства, их роль в профессиональной деятельности человека. Волевая регуляция поведения человека. Самооценка и уровень притязаний. Понятие направленности личности. Общие и специальные способности. Учет особенностей личности при выборе профессии.

Этапы профессионального становления личности: оптация, профессиональная подготовка, профессиональная адаптация, профессиональное мастерство. Профессиональная пригодности и непригодность. Постановка жизненных и профессиональных целей.

Саморазвитие как результат профессионального творчества. Структура профессионального самосознания: сознание своей принадлежности к определенной профессиональной общности; знание, мнение о степени своего соответствия профессиональным эталонам; знание человека о степени его признания в профессиональной группе; знание о своих сильных и слабых сторонах, путях самосовершенствования, вероятных зонах успехов и неудач; представление о себе и своей работе в будущем. Характеристики

профессионального саморазвития (А.К.Маркова): профессиональное самосознание, принятие себя как профессионала; постоянное самоопределение; саморазвитие профессиональных способностей, самопроектирование. Стадии профессионального развития Д.Сьюпера (пробуждение, исследование, консолидация, сохранение, спад).

## **Раздел 2. «Социально-правовая поддержка профессионального становления»**

Основные международные документы, регламентирующие права человека, в том числе права инвалида (Конвенция ООН о правах инвалидов). Законодательные основы прав инвалидов в Российской Федерации (Конституция РФ, Гражданский кодекс в части статей о гражданских правах инвалидов). Правовые основы реабилитации инвалидов Медико-социальная экспертиза. Порядок и условия установления инвалидности. Индивидуальная программа реабилитации и абилитации (ИПРА). Правовые гарантии инвалидам в области социальной защиты ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» . Правовые гарантии инвалидам в области образования ФЗ «Об образовании в РФ»). Правовые гарантии инвалидам в сфере трудовой деятельности (Трудовой кодекс в части статей о трудовых правах инвалидов).

## **Раздел 3. «Технологии интеллектуально-личностного саморазвития»**

Понятие «интеллектуальное саморазвитие». Показатели (мотивационный, когнитивный, деятельностный) и свойства интеллектуального саморазвития (системность, непрерывность, самость, рефлексивная направленность). Понятие «технология» и виды технологий саморазвития. Компоненты интеллектуально-личностного саморазвития: постановка и осознание цели, мыслительные операции и действия, интеллектуальные умения, интегрируемые в качество личности. Основные технологии интеллектуально-личностного саморазвития: самовоспитание, самоконтроль, рефлексия.

## **Раздел 4. «Социально-коммуникативные основы профессионально-личностного саморазвития»**

Понятие об общении и коммуникации. Роль общения в становлении человека как личности и профессионала. Межличностное общение. Структура общения. Особенности общения людей, имеющих нарушения слуха, зрения, речи. Компенсаторные способы общения. Альтернативная коммуникация. Речевые способности и их развитие. Роль речи в профессиональном общении.

Понятие о группе и коллективе. Структура и виды групп. Основы психологии малых групп. Групповые процессы и групповая динамика (групповой давление, конформизм). Статус инвалида в инклюзивной груп-

пе. Виды и формы взаимодействия в учебных и производственных группах и коллективах.

## **Раздел 5. «Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития»**

Основные этапы разработки программы: диагностический, информационно-мотивационный, организационно-практический, индивидуально-творческий, обобщающе-заключительный, рефлексивный. Самоменеджмент. Диагностика способности к самоуправлению. Время в жизни человека. Жизненные перспективы личности и организация времени. Анализ «поглотителей» времени. Техника самоменеджмента. Система планирования времени. Методика разработки личных жизненных планов.

### **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (семинаров в диалоговом режиме, дискуссий, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Основной образовательной технологией освоения дисциплины «Профессионально-личностное саморазвитие» является тренинг. Тренинг выступает в качестве эффективного средства формирования, повышения уровня взаимодействия с другими людьми, позволяет сделать этот процесс регулируемым, управляемым. Кроме социально-психологического тренинга на занятиях используется метод анализа конкретных ситуаций, элементы деловых и имитационно-ролевых игр. Содержание конкретных упражнений при освоении дисциплины «Профессионально-личностное саморазвитие» определяется потребностями и индивидуальными особенностями обучающихся.

В процессе изучения дисциплины «Профессионально-личностное саморазвитие» возможна индивидуальная работа преподавателя с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. В процессе индивидуальной работы с преподавателем используются индивидуальное консультирование с целью морально-эмоциональной поддержки и стимулирования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптивные технологии, применяемые при изучении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Учет ведущего способа приема-передачи информации. При нарушениях зрения студенту предоставляется возможность использования учебных и раздаточных материалов, напечатанных укрупненным шрифтом, предоставления учебных материалов в электронном виде для последующего про-

слушивания, аудиозаписи. При нарушениях слуха студенту предоставляется возможность занять удобное место в аудитории, с которого в максимальной степени обеспечивается зрительный контакт с преподавателем и другими участниками во время занятий, использования наглядных опорных схем и обозначений для облегчения понимания материала, использование альтернативных форм коммуникации (жестовая речь, дактилирование).

Увеличение времени на анализ учебного материала. При необходимости для подготовки к ответу на практическом занятии, студентам с инвалидностью и студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается в 1,5 – 2 раза по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

Создание благоприятной, эмоционально-комфортной атмосферы при проведении занятий. При взаимодействии со студентом с инвалидностью, студентом с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности его психофизического состояния, самочувствия, создаются условия, способствующие повышению уверенности в собственных силах. При неудачах во взаимодействии во время занятий студенту с инвалидностью, студенту с ограниченными возможностями здоровья оказывается психологическая консультативная поддержка.

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

Самостоятельная работа по дисциплине включает рефлексивно-аналитическую проработку изученного материала, работу с учебной литературой и другими источниками информации, подготовку рефератов, эвристическую самостоятельную работу по самопознанию и саморазвитию.

Конкретные формы выполнения самостоятельной работы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических возможностей. Большинство заданий ориентировано на выполнение психодиагностических методик. Студентам предлагается провести самостоятельную обработку результатов собственной психодиагностики, наметить план профессионально-личностного развития.

Оценочные средства при освоении дисциплины «Профессионально-личностное саморазвитие» не предусмотрены. Текущая аттестация проводится на основе посещения занятий и участия студента в упражнениях и их обсуждении. Для проведения промежуточной аттестации предлагается эссе на тему «Мой план профессионально-личностного саморазвития».

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.



## **Примерные темы рефератов по разделу 1 «Саморазвитие личности: теоретико-методологические основы»**

1. Понятие профессионально-личностное саморазвитие в трудах отечественных и зарубежных исследователей.
2. Особенности профессионального самосознания у представителей разных профессий.
3. Стадии профессионального развития.
4. Самоактуализация как высший уровень саморазвития личности.
5. Стадии профессионального развития Д.Сьюпера.
6. Адаптационная модель саморазвития.
7. Причины профессиональной деформации.
8. Кризис профессионального саморазвития: причины, пути развития.
9. Креативная личность: понятие, признаки, приемы развития профессиональной креативности.

## **Примерный перечень заданий по разделу 2 «Социально-правовая поддержка профессионального становления»**

Составить аннотированный перечень нормативно-правовых документов, регламентирующих права инвалидов в различных сферах жизни (медицинское обслуживание, реабилитация, образование, трудоустройство, спорт и т.д.) международного, федерального и регионального уровней (по выбору).

Привести аргументированное мнение по вопросам совершенствования нормативно-правовой регламентации различных сторон жизни инвалидов и мер их социальной поддержки.

## **Примерный перечень заданий по разделу 3 «Технологии интеллектуально-личностного саморазвития»**

1. Выполните методику определения типа мышления и уровня креативности
2. Выполните краткий ориентировочный тест (КОТ)
3. Выполните тест Г. Айзенка (IQ)

## **Примерный перечень заданий по разделу 4 «Социально-коммуникативные основы профессионально-личностного саморазвития»**

1. Выполните Тест «Как понять другого человека?» (В.В. Бойко).
2. Выполните Тест «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В.В.Бойко)».

3. Выполните Тест «Методика диагностики уровня развития рефлексивности» (А.В. Карпов).

### **Примерный перечень заданий по разделу 5 «Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития»**

Составить личный жизненный план в соответствии с актуальными целями и осмыслением жизненной перспективы (на определенный отрезок времени).

#### **Примерное задание для исследовательской работы**

Подготовьте аналитический доклад, отражающий особенности профессионального развития студентов Вашей группы:

1. Проанализируйте мотивы выбора профессии членов Вашей группы (на основе анкетирования)
2. Определите траекторию профессионального обучения
3. Предложите членам Вашей группы определить ближайшие и отдаленные личные и профессиональные целевые ориентиры (на основе интервью)

#### **7. Данные для учета успеваемости в БАРС**

**Таблица 1.1 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
2	-	-	30	30	-	10	30	100

#### **Программа оценивания учебной деятельности студента**

##### **2 семестр**

##### **Лекции**

Не оцениваются

##### **Практические занятия**

Активность, ответы на вопросы, выполнение практических заданий, участие в тренинге – от 0 до 30баллов.

##### **Самостоятельная работа**

Написание реферата по разделу 1 – от 0 до 5 баллов,

Выполнение заданий по разделу 2 – от 0 до 5 баллов

Выполнение заданий по разделу 3 – от 0 до 5 баллов  
Выполнение заданий по разделу 4 – от 0 до 5 баллов  
Выполнение заданий по разделу 5 – от 0 до 10 баллов

#### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

#### **Другие виды учебной деятельности**

Участие в исследовательской работе, сбор и обработка дополнительной информации через опрос, исследование и подготовка аналитического доклада по проблеме – от 0 до 10 баллов.

#### **Промежуточная аттестация (зачет)**

Ответ студента оценивается по следующим критериям:

- 21-30 баллов – студент глубоко владеет знаниями по всем разделам дисциплины, определяет и анализирует психологические закономерности профессионального и личностного развития, знает систему социально-правовой поддержки инвалидов в РФ, проявляет позитивную мотивацию к общению и обучению. Способен к построению временной перспективы будущего.
- 11-20 баллов – студент знает ключевые понятия психологии личности, основные формы социально-правовой поддержки инвалидов в РФ, обладает ситуативными мотивами к общению и взаимодействию. Частично способен к построению временной перспективы будущего.
- 3-10 баллов – студент имеет представление лишь о некоторых психических закономерностях профессионально-личностного развития, отдельных формах социально-правовой поддержки. С трудом определяет отдельные цели личной жизни и профессиональной деятельности.
- 0-2 балла – знания фрагментарны, основаны на бытовых представлениях.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за второй семестр по дисциплине составляет 100 баллов.

#### **Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Профессионально-личностное саморазвитие» в зачет:**

56 – 100 баллов	«зачтено»
0 - 55 баллов	«не зачтено»

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература

1. Пряжников, Н. С. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Н. С. Пряжников, Л. С. Румянцева. - Москва : Издательский центр «Академия», 2013. - 206 с.

### б) дополнительная литература

1. Голиков, Ю. Я. Психологические основы профессиональной деятельности [Электронный ресурс] : хрестоматия / Голиков Ю. Я. - Москва : Пер Сэ, 2007. - 855 с. [ЭБС IPRBooks].
1. Пряжников, Н. С.. Профессиональное самоопределение. Теория и практика [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Н. С. Пряжников. - Москва : Изд. центр "Академия", 2008. - 318 с.
2. Пряжникова, Е. Ю.. Профориентация [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Е. Ю. Пряжникова, Н. С. Пряжников. - 5-е изд., испр. и доп. - Москва : Изд. центр «Академия», 2010. - 493 с.

### в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. <http://psytests.org/test.html> - каталог психологических тестов
2. <http://tests.kulichki.com> - тесты он-лайн
3. <http://onlinetestpad.com/ru/tests/psychology/psychodiagnostics> - профессиональные психологические тесты для психодиагностики личности
4. <https://testserver.pro/index/psyprof> - психологические тесты для соискателей
5. <http://onlinetest.avorut.ru> - он-лайн тесты;

### Лицензионное программное обеспечение

ОС Microsoft Windows 7.

ОС Microsoft Windows 8.

Microsoft Office 2007.

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации дисциплины необходима материально-техническая база, соответствующая действующим санитарно-гигиеническим нормам, а также отвечающим требованиям техники безопасности и обеспечивающей проведение практических занятий, предусмотренных программой дисциплины.

Минимально необходимый для реализации дисциплины перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

- учебные аудитории, оборудованные мультимедийными демонстрационными комплексами; (учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации. Россия, 410028, Саратовская область, город Саратов, ул. Вольская, д. 10А, учебный корпус 12, учебная аудитория 226В)
- компьютерные классы с возможностью выхода в глобальные поисковые системы;
- специально оборудованные помещения и кабинеты в соответствии с организуемыми видами психолого-педагогической и образовательно-воспитательной деятельности.

*А также специализированное оборудование:*

- Специализированный программно-технический комплекс с программным обеспечением Dolphin SuperNova Access Suite для слабовидящих и незрячих экранного доступа с синтезом речи
- Брайлевский портативный дисплей ALVA USB 640 с беспроводной технологией Bluetooth в комплекте с персональным компьютером со встроенной технологией голосового сопровождения, интерфейса
- Проектор мультимедийный EPSON X27 с экраном и набором аксессуаров
- Портативная информационная индукционная система Исток А2 со встроенными в корпус гнездом для карт SD и MMC и встроенным плеером для проигрывания предварительно записанных сообщений
- Многофункциональное устройство LaserJet Pro 400 MFP
- Портативная электронная лупа

Программа адаптационной дисциплины «Профессионально-личностное саморазвитие» составлена в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования, Приказом Минобрнауки России от 05.04.2017г. N 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры», Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения ин-

валидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (от 08.04.2014 № АК – 44-05/вн)

Авторы:

доцент кафедры коррекционной педагогики,  
канд. психол. наук

М.Д. Коновалова

Программа одобрена на заседании кафедры коррекционной педагогики от 01.09.2020 года, протокол №1.