

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Искаков Ирлан Жангазыевич Автономная некоммерческая организация высшего образования

Должность: Ректор

«Университет при Межпарламентской Ассамблее ЕвразЭС»

Дата подписания: 19.01.2022 13:12:50

Уникальный программный ключ:

a748d5b672796bd7b37612bb23a3449357804892a0d120774ea9def3ef7a2bc0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Мотивация саморазвития, самообразования и личностного роста»

(наименование дисциплины)

Специальность 38.05.02 Таможенное дело

Квалификация выпускника Специалист таможенного дела

Направленность (профиль) Таможенное дело

Форма обучения Очная, очно-заочная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

2021 г.

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы, входные требования для освоения дисциплины (при необходимости)

Дисциплина «Мотивация саморазвития, самообразования и личностного роста» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы специалитета 38.05.02 «Таможенное дело».

2. Объем дисциплины в зачетных единицах

Объем дисциплины составляет 3 зачетных единицы

Объем дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108	108	108
Контактная работа (по видам учебных занятий) (всего)	40	20	12
Из них:			
Лекции (Лек)	24	12	8
Практические занятия (Пр)	-	-	-
Семинарские занятия (Сем)	16	8	4
Индивидуальные занятия (ИЗ)	6	1	1
Контроль самостоятельной работы (КСР)	3	3	3
Контактные часы на аттестацию (КА)	0,5	0,5	0,5
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП)	6	1	1
Самостоятельная работа студентов (СР)	52,5	82,5	90,5
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	Зачет
Объем часов, отводимых на подготовку к промежуточной аттестации (Контроль)	-	-	-

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Раздел 1. Основы самопознания.

Тема 1.1 Введение. Личность и ее потребности.

Философские и психологические подходы к определению личности. Структура личности. Потребности личности: идеи А.Маслоу, Дж.Роттера и К.Альдерфера.

Тема 1.2. Типологии личности в психологии

Психологические подходы к личностной классификации.

Тема 1.3. Цветопсихология и психогеометрия.

М.Люшер и идеи цветопсихологии. Идеи психогеометрии С.Делингера.

Раздел 2. Непрерывное образование.

Тема 2.1. Содержание образования. Образовательная ситуация. Виды образования и самообразования.

Образование как единство обучения, воспитания, развития и творчества. Компоненты содержания образования: знания, умения и навыки, опыт деятельности, опыт эмоционально-

ценностных отношений. Субъекты и объекты образовательной ситуации. Виды образования и самообразования.

Тема 2.2. Ролевые позиции участников образования. Возрастная периодизация.

Взаимоотношения «учитель-ученик» в контексте образовательной ситуации. Границы и степень свободы участников образовательной ситуации. Возрастная периодизация Э.Эриксона. Взрослость.

Тема 2.3. Андрагогика. Особенности образования взрослых.

Образование взрослых как гуманитарная задача. Особенности образования взрослых. Формы образования взрослых.

Раздел 3. Основы саморазвития.

Тема 3.1. Мировоззрение. Этические основы профессии.

Мировоззрение как цель и результат воспитания и самовоспитания. Этические вопросы профессиональной деятельности.

Тема 3.2. Нравственные типы личности.

Нравственные типы личности. Критерии нравственной оценки. Мотивация нравственных типов.

Тема 3.3. Ценностные ориентации личности.

Система ценностей. Роль семьи и школы в формировании системы ценностей. Переоценка ценностей на жизненном пути. Профессиональное качество и смысл профессиональной деятельности. Профилактика профессионального выгорания личности.

4. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины

4.1 Рекомендуемые образовательные технологии

В преподавании дисциплины «Мотивация саморазвития, самообразования и личностного роста» используются разнообразные образовательные технологии как традиционного, так и инновационного характера, учитывающие теоретический характер дисциплины:

- лекции;
- семинарские занятия;
- дискуссии и обсуждения;
- практические задания;
- выступления с докладами и сообщениями;
- тестирование.

4.2 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Лекция 1. Тема 1.1 Введение. Личность и ее потребности.

Философские и психологические подходы к определению личности. Структура личности. Потребности личности: идеи А.Маслоу, Дж.Роттера и К.Альдерфера

Лекция 2. Тема 1.2. Типологии личности в психологии

Психологические подходы к личностной классификации.

Лекция 3. Тема 2.1. Содержание образования. Образовательная ситуация. Виды образования и самообразования.

Образование как единство обучения, воспитания, развития и творчества. Компоненты содержания образования: знания, умения и навыки, опыт деятельности, опыт эмоционально-ценностных отношений. Субъекты и объекты образовательной ситуации. Виды образования и самообразования.

Лекция 4. Тема 2.2. Ролевые позиции участников образования. Возрастная периодизация.

Взаимоотношения «учитель-ученик» в контексте образовательной ситуации. Границы и степень свободы участников образовательной ситуации. Возрастная периодизация Э.Эриксона. Взрослость.

Лекция 5. Тема 3.1. Мировоззрение. Этические основы профессии.

Мировоззрение как цель и результат воспитания и самовоспитания. Этические вопросы профессиональной деятельности.

Лекция 6. Тема 3.2. Нравственные типы личности.

Нравственные типы личности. Критерии нравственной оценки. Мотивация нравственных типов.

Семинарские занятия

Занятие 1. Введение. Личность и ее потребности.

Вопросы для обсуждения

1. Философские и психологические подходы к определению личности.
2. Структура личности.
3. Потребности личности: идеи А.Маслоу, Дж.Роттера и К.Альдерфера..

Примерные темы дискуссий:

1. Философские и психологические подходы к определению личности.
2. Структура личности.
3. Потребности личности: идеи А.Маслоу, Дж.Роттера и К.Альдерфера.

Занятие 2 Цветопсихология и психогеометрия.

Вопросы для обсуждения

1. М.Люшер и идеи цветопсихологии.
2. Идеи психогеометрии. С.Делингер..

Примерные темы дискуссий:

1. Психологические подходы к личностной классификации.
2. М.Люшер и идеи цветопсихологии.
3. Идеи психогеометрии С.Делингер.

Занятие 3. Андрагогика. Особенности образования взрослых.

Вопросы для обсуждения

1. Образование как единство обучения, воспитания, развития и творчества.
2. Компоненты содержания образования: знания, умения и навыки, опыт деятельности, опыт эмоционально-ценностных отношений.

3. Субъекты и объекты образовательной ситуации.
4. Виды образования и самообразования.
5. Взаимоотношения «учитель-ученик» в контексте образовательной ситуации.
6. Границы и степень свободы участников образовательной ситуации.
7. Возрастная периодизация Э.Эриксона.
8. Взрослость: определение, критерии, сущность.
9. Образование взрослых как гуманитарная задача общества.
10. Особенности образования взрослых.

Примерные темы дискуссий:

1. Образование взрослых как гуманитарная задача.
2. Особенности образования взрослых.
3. Формы образования взрослых.

Занятие 4. . Ценностные ориентации личности.

Вопросы для обсуждения

1. Система ценностей.
2. Роль семьи и школы в формировании системы ценностей.
3. Переоценка ценностей на жизненном пути.
4. Профессиональное качество и смысл профессиональной деятельности.
5. Профилактика профессионального выгорания личности.

Примерные темы дискуссий:

1. Этические вопросы профессиональной деятельности.
2. Нравственные типы личности.
3. Критерии нравственной оценки.
4. Мотивация нравственных типов.
5. Система ценностей.
6. Роль семьи и школы в формировании системы ценностей.
7. Переоценка ценностей на жизненном пути.
8. Профессиональное качество и смысл профессиональной деятельности.
9. Профилактика профессионального выгорания личности

Практические задания

Задание 1

Составить речевой портрет

«Речевой портрет литературного героя»: выписать из произведения художественной прозы (любого автора) короткие цитаты – авторские описания речи и речевого поведения одного из героев (на протяжении всего произведения)

«Портрет-наблюдение» описать речевое поведение своего хорошего знакомого в различных ситуациях общения

«Речевой автопортрет»: описать свое речевое поведение в различных ситуациях, отметить изменения в речи

Задание 2.

Профессиональная презентация

Составьте устное выступление-презентацию об интересующем вас предмете (по профилю обучения, исходя из речевых задач будущей профессиональной деятельности)

4.3 Методические рекомендации для обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов включает усвоение теоретического материала, подготовку к практическим (семинарским) занятиям, выполнение самостоятельных заданий, изучение литературных источников, использование Internet-данных, изучение нормативно-правовой базы, подготовку к текущему контролю знаний, к промежуточной аттестации.

В рамках изучения дисциплины могут быть предусмотрены встречи обучающихся с участием представителей российских и зарубежных компаний, государственных и общественных организаций и проведение мастер-классов экспертов.

Контроль за выполнением самостоятельной работы ведется в процессе изучения курса преподавателем на практических занятиях, а так же при проверке индивидуальных заданий и письменных работ.

Управление самостоятельной работой студента

Формы управления самостоятельной работой:

- консультирование;
- проверка части выполненной работы;
- предложение списка рекомендованной литературы;

План самостоятельной работы:

- повторение материала, подготовка к практическим (семинарским) занятиям.

Вопросы для самоконтроля

1. Философские и психологические подходы к определению личности.
2. Структура личности.
3. Потребности личности: идеи А. Маслоу.
4. Потребности личности: идеи Дж. Роттера.
5. Потребности личности: идеи К. Альдерфера.
6. Психологические подходы к личностной классификации.
7. М. Люшер и идеи цветопсихологии.
8. Идеи психогометрии С. Делингер.
9. Образование как единство обучения, воспитания, развития и творчества.
10. Компоненты содержания образования: знания, умения и навыки, опыт деятельности
11. Опыт эмоционально-ценностных отношений.
12. Субъекты и объекты образовательной ситуации.
13. Виды образования и самообразования.
14. Взаимоотношения «учитель-ученик» в контексте образовательной ситуации.
15. Границы и степень свободы участников образовательной ситуации.
16. Возрастная периодизация Э. Эриксона.
17. Взрослость: определение, критерии, сущность.
18. Образование взрослых как гуманитарная задача общества.
19. Особенности образования взрослых.
20. Формы образования взрослых.
21. Мироззрение как цель и результат воспитания и самовоспитания.
22. Этические вопросы профессиональной деятельности.
23. Нравственные типы личности.
24. Критерии нравственной оценки.

25. Мотивация нравственных типов.
26. Система ценностей личности и ее становление.
27. Роль семьи и школы в формировании системы ценностей.
28. Переоценка ценностей на жизненном пути.
29. Профессиональное качество и смысл профессиональной деятельности.
30. Профилактика профессионального выгорания личности.
31. Непрерывное образование как философско-педагогическая концепция.
32. Аутодидактика как образовательный феномен.
33. Неудача как мотивация личностного роста.
34. Современный учитель: социально-психологический портрет.
35. Критерии личностного роста.

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

5.1 Планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций

В процессе изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни

Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ИД-1 (УК-6). Выполняет поиск наиболее эффективных путей и способов совершенствования собственной профессиональной деятельности на основе самооценки.	<i>знает</i>
	РО-1 ИД -1 (УК-6) состав и структуру российской системы образования, виды образования и самообразования.
	<i>умеет</i>
	РО-2 ИД -1 (УК-6) применять методы эффективной организации работы в области саморазвития и самообразования;
ИД-2 (УК-6). Умеет определять приоритеты и планировать собственную профессиональную деятельность, контролировать и анализировать ее результаты	<i>умеет</i>
	РО-1 ИД -2 (УК-6) мотивировать себя на решение задачи саморазвития и самообразования; РО-2 ИД -2 (УК-6) формулировать цели и задачи саморазвития и самообразования.

5.2 Перечень оценочных средств

Оценочные средства представляют собой задания, обязательные для выполнения студентом, позволяющие ему приобрести теоретические знания, практически умения (навыки) и опыт, а также решать задачи, связанные с будущей профессиональной деятельностью. Включают в себя задания для текущего контроля уровня успеваемости, оценивающие ход освоения

учащимися дисциплины, и задания для промежуточной аттестации обучающихся, обеспечивающие оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

Примерные оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Темы докладов (сообщений)

1. Анализ потребностей личности (на примере литературного героя)
2. Анализ потребностей личности (на примере героя кинофильма)
3. Анализ ролевых позиций «учитель-ученик» (на примере героев кинофильма)
4. Формы образования взрослых
5. Особенности образования взрослых
6. Теория поколений: ценностные ориентации
7. Моральные основы поступка
8. Понятие этики и профессиональная деятельность
9. Виды любви
10. Счастье как жизненный ориентир
11. Свобода, воля, независимость
12. Любовь и ее виды
13. Труд в системе ценностей
14. Особенности современной морали
15. Жизненный опыт как стимул к развитию.

Примерные оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Список вопросов к зачету

РО-1 ИД -1 (УК-6) знает состав и структуру российской системы образования, виды образования и самообразования.

1. Философские и психологические подходы к определению личности.
2. Структура личности.
3. Потребности личности: идеи А.Маслоу.
4. Потребности личности: идеи Дж.Роттера.
5. Потребности личности: идеи К.Альдерфера.
6. Психологические подходы к личностной классификации.
7. М.Люшер и идеи цветопсихологии.
8. Идеи психогометрии С.Делингер.
9. Образование как единство обучения, воспитания, развития и творчества.
10. Компоненты содержания образования: знания, умения и навыки, опыт деятельности,
11. опыт эмоционально-ценностных отношений.
12. Субъекты и объекты образовательной ситуации.
13. Виды образования и самообразования.
14. Взаимоотношения «учитель-ученик» в контексте образовательной ситуации.
15. Границы и степень свободы участников образовательной ситуации.
16. Возрастная периодизация Э.Эриксона.
17. Взрослость: определение, критерии, сущность.
18. Образование взрослых как гуманитарная задача общества.

19. Особенности образования взрослых.
20. Формы образования взрослых.
21. Мироззрение как цель и результат воспитания и самовоспитания.
22. Этические вопросы профессиональной деятельности.
23. Нравственные типы личности.
24. Критерии нравственной оценки.
25. Мотивация нравственных типов.
26. Система ценностей личности и ее становление.
27. Роль семьи и школы в формировании системы ценностей.
28. Переоценка ценностей на жизненном пути.
29. Профессиональное качество и смысл профессиональной деятельности.
30. Профилактика профессионального выгорания личности.
31. Непрерывное образование как философско-педагогическая концепция.
32. Аутодидактика как образовательный феномен.
33. Неудача как мотивация личностного роста.
34. Современный учитель: социально-психологический портрет.
35. Критерии личностного роста.

Тест

РО-2 ИД -2 (УК-6) умеет формулировать цели и задачи саморазвития и самообразования.

1. Групповая форма работы, способствующая личностному росту участников, называется тренинг:

1. профессиональных навыков;
2. коммуникативной компетентности;
3. личностного роста;
4. сензитивности.

2. Раскрытие, осознание глубинных установок и интерпретаций, влияющих на результаты, получаемые в жизни, дает:

1. обучающая среда тренингов личностного роста;
2. теоретическая подготовка к тренингу;
3. индивидуальная консультация тренера;
4. семинары-практикумы.

3. Уникальность тренингов личностного роста заключается в том, что:

1. участники получают возможность свободно общаться;
2. участники могут копировать образцы поведения тренера;
3. участникам не говорят, как им следует жить: они сами обнаруживают это;
4. участники учатся общаться.

4. Изучение глубинных установок и отношений, составляющих основу жизненного опыта людей происходит на тренинге:

1. личностного роста;
2. коммуникативных умений;
3. социально-психологических умений и навыков;
4. профессиональных умений и навыков.

5. В задачи тренинга личностного роста НЕ входит:

1. развитие адекватного понимания самого себя;
2. развитие гуманистического отношения к другим людям;

3. формирование жизненных планов и корректировка жизненных ценностей;
4. развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях;
5. развитие мышления.

6. Бурное развитие тренингов личностного роста началось в

1. 70-е годы 20 в.;
2. первой половине 20 в.;
3. середине 20 в.;
4. конце 19 в.;

7. Первоначальное развитие тренинги личностного роста получили в:

1. Великобритании;
2. Германии;
3. Франции;
4. США.

8. Групповая форма работы, способствующая личностному росту участников называется:

1. тренинг;
2. профессиональных навыков;
3. коммуникативной компетентности;
4. личностного роста;
5. сензитивности.

9. Раскрытие, осознание глубинных установок и интерпретаций, влияющих на результаты, получаемые в жизни, дает:

1. обучающая среда тренингов личностного роста;
2. теоретическая подготовка к тренингу;
3. индивидуальная консультация тренера;
4. семинары-практикумы.

10. Уникальность тренингов личностного роста заключается в том, что:

1. участники получают возможность свободно общаться;
2. участники могут копировать образцы поведения тренера;
3. участникам не говорят, как им следует жить: они сами обнаруживают это;
4. участники учатся общаться.

11. Изучение глубинных установок и отношений, составляющих основу жизненного опыта людей происходит на тренинге

1. личностного роста
2. коммуникативных умений
3. социально-психологических умений и навыков
4. профессиональных умений и навыков

12. В задачи тренинга личностного роста НЕ входит:

1. развитие адекватного понимания самого себя;
2. развитие умений делового общения;
3. формирование жизненных планов и корректировка жизненных ценностей;
4. развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях;
5. коррекция агрессивного поведения.

13. Развитие умений преодолевать жизненные трудности, формирование профессионально важных качеств и умений:

1. могут быть задачами тренинга личностного роста;
2. не могут входить в задачи тренинга личностного роста;

3. являются обязательными задачами тренинга личностного роста;

4. редко включаются в задачи тренинга личностного роста.

14. Заключение первичного психологического контакта, притирка, рост эмоциональной напряженности происходят:

1. на среднем этапе;
2. на первом этапе;
3. последнего этапа тренинга;
4. во время всего тренинга.

15. Социальная реабилитация, завершение являются содержанием:

1. первого этапа тренинга;
2. могут происходить на разных этапах тренинга;
3. последнего этапа тренинга;
4. средних этапов тренинга.

16. Проявление агрессии в сторону тренера со стороны участников является:

1. ожидаемым и желательным явлением;
2. недопустимым явлением;
3. нежелательным явлением;
4. исключительным явлением.

17. Оптимальным составом участников тренинговой группы считается такой, когда участники:

1. являются членами одной учебной или трудовой группы;
2. являются студентами;
3. НЕ являются членами одной учебной или трудовой группы;
4. являются взрослыми людьми.

18. Эмоциональное сплочение и агрессия на ведущего тренинговой группы являются проявлением:

1. рефлексивных процессов и эмоциональной открытости участников группы;
2. ошибок ведущего тренинговой группы;
3. социально-психологических особенностей участников группы;
4. закрытости участников группы.

19. Форма активного обучения, позволяющая человеку самостоятельно развивать в себе способности познания и понимания себя и других:

1. деловая игра;
2. тренинг;
3. практикум;
4. коллоквиум.

20. Тренинг саморегуляции, обучающий тренинг, тренинг личностного роста, тренинг коммуникативных умений и навыков:

1. являются психотерапевтическими группами;
2. являются учебными группами;
3. не имеют ничего общего;

21. Понятия эффект тренинга и эффективность тренинга являются:

1. различными по содержанию;
2. близкими по смыслу;
3. синонимами;
4. разновидностями одного феномена.

22.Эффект тренинга подразделяют на:

1. естественный и искусственный;
2. кратковременный и долговременный;
3. обязательный и дополнительный;
- 4.общий и частный.

Практические задания

РО-1 ИД -2 (УК-6) умеет мотивировать себя на решение задачи саморазвития и самообразования.

Задание 1. Изучение способности к самопознанию с помощью опросника «Что значит познать себя?» (по А. И. Красило).

Инструкция: перед вами опросник. Внимательно прочитайте каждое утверждение и выберите только *один* из четырех вариантов ответов, с которым вы согласны в большей степени. Если вас ни один из вариантов не удовлетворяет, все равно нужно отдать предпочтение одному из ответов.

1. *Познание себя — это:*

- а) развлечение;
- б) радостное открытие нового;
- в) страдание;
- г) трудная, но интересная работа.

2. *Когда меня что-то неприятно поражает в действиях других, я:*

- а) внутренне осуждаю, но не вмешиваюсь;
- б) высказываю возмущение или пытаюсь убедить человека так не делать;
- в) меня захватывает поиск смысла и причины таких действий;
- г) принимаю человека таким, каков он есть.

3. *Человека надо оценивать:*

- а) по результатам его действий;
- б) по результатам действий, но с учетом мотивов поведения;
- в) в первую очередь по мотивам действий и чувствам;
- г) человека вообще никак не надо оценивать.

4. *Когда человек не хочет иметь четкие жизненные цели и из-за этого часто не может добиться успеха ни в материальных вопросах, ни в продвижении по службе, я считаю, что:*

- а) он просто глуп и непрактичен;
- б) ему не повезло с воспитанием;
- в) это издержки в развитии творческой личности;
- г) человек интенсивно развивается.

5. *Интереснее всего изучать:*

- а) необычные явления природы и парапсихологию;
- б) личность выдающихся людей и гениев;
- в) внутренний мир своей личности;
- г) общие закономерности человеческой психики.

6. *Мотивы своих поступков я вполне осознаю:*

- а) всегда в момент, предшествующий действию;
- б) преимущественно в момент совершения действия;
- в) чаще уже после совершения поступка;
- г) убежден, что мотивы действий человека всегда неосознанны.

7. *Ошибки в познании себя:*

- а) меня редко занимают;
- б) стараюсь устранить, используя представляющиеся возможности;
- в) меня постоянно занимают;
- г) ранее постоянно занимали, а сейчас я использую каждый удобный случай для самоанализа.

8. *Узнать что-то новое себе — это:*

- а) интересно;
- б) не только интересно, но и всегда полезно;
- в) найти объяснение вопросам, которые занимали меня длительное время;
- г) перестроить свое поведение и личность.

9. *Самопознание — это:*

- а) способ проведения досуга;
- б) средство достижения профессиональных и жизненных целей;
- в) «проклятие» и необходимость для каждого человека;
- г) цель и смысл жизни.

10. *Процесс самопознания:*

- а) не мешает работать и отдыхать;
- б) помогает правильно действовать;
- в) иногда помогает, а иногда вредит, мешает жить;
- г) всегда помогает, если научиться правильно действовать.

11. *Изучение рефлексивной деятельности мозга:*

- а) помогает мне лучше понять человеческую психику;
- б) является необходимым условием и основой познания себя;
- в) вредит самопознанию;
- г) отвлекает от самопознания.

12. *Дать объективную характеристику знакомому человеку для меня: а)*

довольно легко;

- б) требует дополнительных усилий;
- в) практически никогда не удается;
- г) предпочитаю описать, как он на меня подействовал.

13. *Я стараюсь лучше узнать себя, потому что:*

- а) это интересно;
- б) всякое знание полезно и может пригодиться в жизни;
- в) не могу этим не заниматься;
- г) так я решаю все существенные проблемы.

14. *Результаты психологического тестирования являются:*

- а) «фотографией» на память;
- б) авторитетным диагнозом личности;
- в) первичной гипотезой для изучения человека;
- г) одним из вариантов упрощенного представления о личности.

15. *Если я вижу человека, который уверен в своей доброте и чуткости к людям, значит:*

- а) у него есть для этого достаточные основания;
- б) он может ошибаться, но главным образом оказывается прав;
- в) он постоянно борется со своим равнодушием, высокомерием и жесткостью;
- г) ему свойственны равнодушие и жесткость или же он неизбежно движется в этом направлении.

16. *Если человек имеет силу воли, то он:*

- а) счастливый человек, способный всегда добиться успеха;
- б) добьется многого;
- в) недостаточно интеллектуально развит;
- г) чаще всего догматичен и способен только к однозначным решениям.

17. *Когда человек постоянно борется со своими недостатками, то:*

- а) другие «салятся ему на голову»;
- б) в конце концов достигает победы;
- в) он развивается как личность;
- г) он не знает, как это делать более эффективно.

18. *В познании себя и других я предпочитаю:*

- а) верить только своим глазам и фактам;
- б) опираться на логику или советы специалистов;

- в) опираться на собственную интуицию;
- г) опираться на психологические идеи, проверенные на личном опыте.

19. *Когда неприятные переживания по поводу неудачи или каких-то событий в прошлом усиливаются, я чаще всего:*

- а) обсуждаю их с друзьями и знакомыми, чтобы получить поддержку и успокоиться;
- б) стараюсь отвлечься, занимаясь любимым делом, слушая музыку и т.п.;
- в) решаю все-таки разобраться до конца в случившемся, чтобы в будущем знать, как надо поступать;
- г) отбрасываю все свои предположения и самооправдания и тем самым успокаиваюсь, думая вернуться к проблеме позже.

20. *Человек, отчаянно ругающий себя за низкий поступок, скорее всего:*

- а) чувствует свою вину и стыдится своего поступка;
- б) имеет совесть и стремится стать лучше;
- в) переживает радость и гордость от осознания своей способности преодолевать в себе зло;
- г) хочет простить себя, чтобы впредь поступать точно так же.

Обработка результатов

Подсчитайте, сколько раз вы выбрали ответы а), б), в) или г).

Больше всего ответов а) или б): вы — человек практического склада ума, считаете, что у вас нет глубоких психологических проблем, требующих самопознания, поэтому почти не имеете опыта самоанализа. Большинство внутренних противоречий представляются вам следствием внешних причин и конфликтов, поэтому наряду с успехами в практической деятельности вы можете неожиданно столкнуться с неудачами и разочарованиями личного плана. Подумайте, не смешиваете ли вы близкие по ощущению, но противоположные по содержанию жизненные ценности: острые ощущения и яркие, эмоциональные впечатления с ощущением подлинного счастья; дружеское времяпрепровождение с эмоциональной близостью и теплотой; успокоенность или беспечность с равновесием духа; тревожность и мнительность с чуткостью и чувствительностью; обмен информацией или новостями с дружеским общением и т.д.

Больше ответов а), чем б): вы скорее всего чувствуете себя человеком, у которого все еще впереди. В таком случае используйте свои сильные стороны — оптимизм и непосредственность восприятия — для углубления самопознания, тогда добьетесь успеха. Помешать вам могут: нерегулярность занятий; работа по настроению; ориентация на мнение друзей и знакомых; слишком жесткие и однозначные установки и оценки, прочно усвоенные в учебных заведениях или в семье. Резкое изменение официальных ценностей, норм и оценок, свойственное периодам социальных потрясений и перемен, может провоцировать крайности в вашем поведении: агрессивность или разочарование от потери нравственной опоры.

Больше ответов б): вы способны к систематической работе по самопознанию, которую успешно можете сочетать с практическими делами. Вы — либо профессиональный педагог, либо имеете склонность к педагогической деятельности. Вы достаточно зрело и ответственно стараетесь смотреть на свою жизнь и все, что происходит рядом, но вас может подвести привычка доверять словам и авторитетам больше, чем чувствам. Вы пока не готовы принять противоречия и парадоксы человеческой психики. Проверьте, не оторваны ли ваши знания о себе от ваших действий. Не накопились ли случайные и непроверенные мнения, оценки, утверждения и т. п.? Не является ли ваша работа по саморазвитию лишь желанием избежать внешних конфликтов, привычкой требовать от себя того, что ожидают (или ранее строго требовали) значимые для вас другие?

Больше всего ответов в): вы склонны к изучению психологии и вынуждены сочетать самопознание, которое постоянно отнимает большую часть свободного времени, с работой и учебой по другой специальности. Лучше все-таки заняться психологией всерьез и профессионально изучать те проблемы, которые вас волнуют.

Вам трудно решиться на какое-то практическое действие, постоянно одолевают сомнения, но зато вы достигли многого в созерцании своего внутреннего мира и в интуитивном понимании сути человеческой психики, ее сложности, противоречивости.

Чувствительность и умение замечать тончайшие движения души могут сочетаться у вас с грубыми ошибками, конфликтами и практическим неумением строить комфортные взаимоотношения с окружающими. Самопознание — скорее ваша судьба, чем сознательный выбор, но в перспективе вы сможете успешно решать волнующие вас проблемы.

Больше всего ответов 2): вы — профессиональный психолог или психотерапевт, возможно — писатель. Во всяком случае, независимо от профессии у вас есть основания считать себя «знатоком человеческих душ», и вы полагаете, что знаете даже слишком много о человеке вообще и о себе в частности. Но эта уверенность может иногда подвести вас в самых простых ситуациях.

Задание 2. Иллюстрация к теме «Я-концепция личности» (по Р. Бернсу).

Инструкция: внимательно ознакомьтесь со схемой «Шкала самовосприятия» (см. рис. 9 на с. 194). Определите, какие из приведенных характеристик вы могли бы отнести к себе. Отметьте те из них, которые являются, на ваш взгляд, наиболее устойчивыми.

Теперь распределите выделенные характеристики по трем столбцам, выражающим ваше отношение к собственным качествам. Много ли нашлось характеристик, которые вас удовлетворяют? Будем надеяться, что большинство. В результате вы получили набросок собственного портрета (весьма условный и фрагментарный), в котором отразились какие-то грани вашей Я-концепции.

Не являясь в полной мере строго научным, данный тест заставляет задуматься о понятии «Яконцепция» и придает ему довольно конкретные очертания.

	Меня это радует	Мне это безразлично	Мне это неприятно
Я счастливый			
У меня ничего не ладится			
У меня все получается			
Я тугодум			
Я неуклюжий			
Я зануда			
Я неудачник			
Я добросовестный			
Я обманщик			
Я интроверт			
Я фантазер			
Я оптимист			
Я человек надежный			
Я раздражительный			
Я хороший друг			
Я подвержен настроению			
Я общительный			
Я религиозный			
Я умный			
Я слабовольный			
Я опрометчивый			

Рис. 9. Шкала самовосприятия

Теперь давайте проанализируем то, что вы делали, работая с этой схемой. Во-первых, вы описали себя, пользуясь определенным набором характеристик; во-вторых, пытались

выразить, довольно элементарно, свое эмоциональное отношение к собственным качествам. Описательную составляющую Я-концепции называют *Образом Я*. Составляющую, связанную с отношением к себе или к своим отдельным качествам, называют самооценкой. Я-концепция определяет не только то, что собой представляет человек, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем.

РО-2 ИД -1 (УК-6) умеет применять методы эффективной организации работы в области саморазвития и самообразования

Задание 3. Выявление различных составляющих Я-концепции при помощи проективной методики «Символические задания на выявление "Социального Я"» (по Б.Лонгу, Р. Зиллеру, Р. Хендерсону).

Инструкция: предлагается ряд заданий, где люди изображены в виде кружков. Последовательно читая дальнейшие инструкции, выберите кружки, которые обозначают вас и людей из вашего близкого окружения.

Самооценка. Посмотрите на строку, где изображено 8 кружков (рис. 10). Каждый кружок обозначает какого-либо человека. Выберите кружок, символизирующий вас лично, другие кружки будут обозначать близких людей: родителей, друзей, педагогов и т. п.



Рис. 10

Интерпретация: чем левее отмечен кружок, означающий вас, тем выше самооценка испытуемого.

Сила Я. Перед вами кружки, расположенные в виде кольца, в центре находится кружок, обозначающий ваше Я, остальные кружки должны обозначать ваших родных и близких: отца, мать, братьев, сестер, друзей, педагогов (рис. 11).

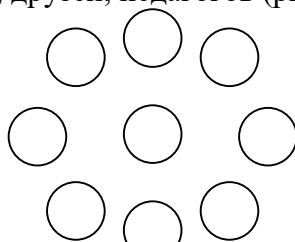


Рис. 11

Интерпретация: сила Я определяется как превосходство, равенство или подчинение в отношении к определенным авторитетным фигурам. Люди, попавшие в верхние кружки, воспринимаются как превосходящие вас; в нижние кружки — подчинены вашему Я, в боковых кружках помещаются, как правило, люди, равные по силе Я.

Индивидуация — переживаемое мыслимое сходство с другими людьми или отличие от других людей. Ниже группы кружков расположены два кружка, символически обозначающих вас. Определите, какой из этих двух кружков ваш (рис. 12).

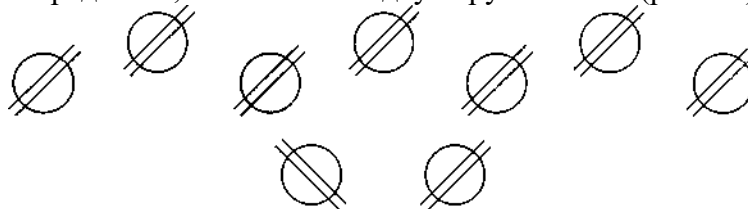


Рис. 12

Интерпретация: если вы выбрали кружок, штриховка которого совпадает со штриховкой группы кружков, означающих людей, то вы переживаете сходство с ними. Если вы выбрали кружок, штриховка которого не совпадает со штриховкой группы кружков, то вы переживаете отличие от других людей.

Социальная заинтересованность — восприятие себя «частью группы» или «отдельным» от других. Посмотрите на кружки, составляющие треугольник, — это другие люди. Нарисуйте кружок, означающий вас, где угодно (вне или внутри треугольника) (рис. 13).

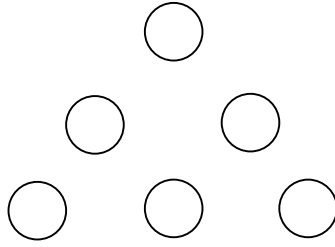


Рис.13

Интерпретация: если кружок, означающий *Я*, будет нарисован внутри треугольника, испытуемый воспринимает себя как часть целого.

Идентификация. Посмотрите на ряды кружков по горизонтали. В каждом ряду левый кружок означает кого-либо из родных и близких людей: мать, отца, друга, педагога и т. п. Теперь в каждом ряду выберите кружок, означающий вас (рис. 14).

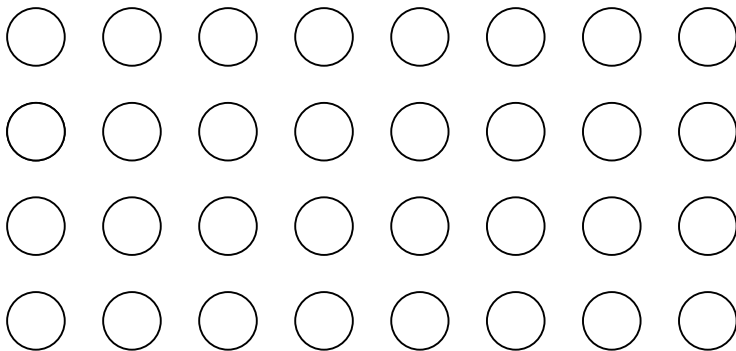
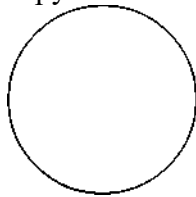


Рис. 14

Интерпретация: чем больше кружков между *Я* и Другим, тем слабее чувство *Мы*; и, наоборот, чем ближе кружки *Я* и Другой, тем сильнее *Мы*.

Эгоцентричность — восприятие себя фигурой или фоном. Перед вами большой круг. Расположите маленький кружок, означающий *Я*, и кружок, означающий Другого (мать, отца, друга, педагога и т.п.), внутри большого круга.



Интерпретация: если свой кружок располагается ближе к центру, чем кружок Другого, это свидетельствует о вашей эгоцентричности.

По результатам выполнения *всех заданий* можно собрать свой целостный портрет и попытаться в письменном виде объяснить полученную картину.

Задание 4. Изучение самооценки при помощи методики ранжирования.

Инструкция:

1. Внимательно прочтите набор из 20 качеств личности: аккуратность, доброта, жизнерадостность, настойчивость, ум, правдивость, принципиальность, самостоятельность, скромность, общительность, гордость, добросовестность, равнодушие, лень, зазнайство, трусость, жадность, подозрительность, эгоизм, нахальство.

2. В первый столбик «идеал» под рангом (номером) 1 запишите качество из указанных, которое вы больше всего цените в людях под рангом 2 — то качество, которое цените чуть меньше, и .д. в порядке убывания значимости. Под рангом 13 укажите то качество — недостаток, который вы легче всего могли бы простить людям (ведь, как известно, идеальных людей не бывает, у каждого есть недостатки, но какие-то вы можете простить, а

какие-то — нет); под рангом 14 — тот недостаток, который простить труднее, и т.д., под рангом 20 — самое отвратительное, с вашей точки зрения, качество людей.

3. Во второй столбик *Я под*, рангом 1 запишите то качество (из указанных), которое лично у вас сильнее всего развито (независимо от того, достоинство это или недостаток), под рангом 2 — то качество, которое развито у вас чуть меньше, и т.д. в убывающем порядке; последние ранги отводятся тем качествам, которые у вас менее всего развиты или отсутствуют.

Обработка результатов

1. Подсчитываем по формуле

$$D = (R1 - R2),$$

где $R1$ — ранг (номер) 1-го качества в 1-м столбике; $R2$ — ранг 1-го качества во 2-м столбике; D — разность рангов 1-го качества в столбиках.

Возводим D в квадрат. Посчитаем все D , возведенные в квадрат, их должно быть 20. Предположим, что первое слово в столбике 1 — «ум» ($R1 = 1$), а в столбике 2 это слово находится на пятом месте, т.е. $R2 = 5$, тогда по формуле вычисляем $(1 - 5) = -4$, возводим в квадрат, получается 16, и так далее для всех n слов по порядку (n — количество анализируемых качеств, $n = 20$).

2. Затем полученные D^2 складываем, умножаем на 6, делим произведение на $(n \cdot n \cdot n - n) = (20 \cdot 20 \cdot 20 - 20) = 7980$ и наконец от 1 отнимаем частное, т.е. находим коэффициент ранговой корреляции:

$$P = \frac{1 - 6 \sum D^2}{n^3 - n}$$

3. Полученный коэффициент ранговой корреляции сравниваем с психодиагностической шкалой (табл. 7).

Таблица 7

Психодиагностическая шкала

Уровни самооценки						
очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
(— 0,2) — 0	0-0,2	0,21—0,3	0,31-0,5	0,51-0,65	0,66—0,8	Свыше 0,8

Задание 5. Осознание сильных и слабых сторон своей личности. Обучение самопринятию (по В.Г.Маралову).

Инструкция: разделите лист бумаги пополам, в левую графу впишите пять своих сильных качеств, в правую — пять слабых качеств (табл. 8). Сильные и слабые качества — это необязательно положительные или отрицательные. Сильные свойства личности — те, которые помогают в жизни, слабые — те, что мешают.

Например, один человек свою эмоциональность может считать достоинством, сильным качеством, другой — слабым качеством.

Таблица

8 Качества личности

Сильные качества личности	Слабые качества личности
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

На отдельном листе бумаги нарисуйте четыре концентрические (т. е. с общим центром) окружности. Обозначим внутреннюю окружность за первую, внешнюю — за четвертую. Разместите в них свои качества, там, где пожелаете (где «захочет» рука).

Вернитесь к прежде составленному списку качеств, подчеркните самое сильное свойство, адекватное положительным эмоциональным переживаниям, и самое слабое свойство, вызывающее отрицательные эмоции.

Проанализируйте, как расположились качества на листе бумаги с окружностями. Анализ свободен от строгой интерпретации, можно предложить лишь его условную схему. Чаще как сильные, так и слабые стороны собственной личности, которые внутренне принимаются, попадают в два центральных круга. Те качества, которые недооцениваются или не принимаются, располагаются в нижней части 3-го или 4-го круга. Свойства, которые переоцениваются, обычно помещаются в верхней части 3-го или 4-го круга; в правую часть этих кругов попадают качества, связанные с настоящим образом действия либо с будущим, либо с тем и другим. В 3-й или 4-й круг левой части листа попадают качества, связанные с эмоциональными переживаниями, либо с прошлыми событиями в жизни человека, либо с тем и другим вместе.

Особое внимание следует обратить на слабое качество, вызывающее отрицательные переживания. В какую часть листа оно попало? Практика показывает, что именно данное свойство чаще попадает в нижнюю часть, хотя и не всегда. Решите самостоятельно, какое слабое качество вас тревожит и как вы преодолеваете его. Попробуйте найти позитив в слабом отрицательном качестве, переживаемом вами.

Пример. «Нерешительность». Какой здесь позитив? Нерешительный человек — это человек осторожный, взвешивающий последствия своих действий, способный к анализу ситуации и всесторонней оценке. Поэтому нерешительность означает вовсе не растерянность, а, наоборот, серьезное отношение к предстоящему выбору. Можно ли заменить найденный позитив слабого качества другим, не вызывающим отрицательных переживаний? Легче ли эта замена внутренне переживается и принимается? Например, легче ли считать себя человеком осторожным и взвешивающим возможные последствия своих действий, чем нерешительным? Если «да, легче», то считайте себя не нерешительным, а осторожным, взвешивающим ситуацию. Если «нет, не легче», то можно продолжать поиски позитива.

Приведенное упражнение может быть дополнено упражнениями на самопринятие и гармонизацию отношения к себе с использованием метода психодрамы.

Пример. Один из участников тренинговой группы играет самого себя, свое Я, другие ее члены — роли его положительных или отрицательных качеств личности.

Задача протагониста (основного действующего лица) состоит в том, чтобы «рассадить» свои качества по местам, как бы это было в тронном зале, где Я протагониста выступает в роли короля (королевы). Затем участники, играющие свойства личности протагониста, начинают вести спор за места, которые находятся ближе к «трону». «Я-король» внимательно слушает приводимые доводы и принимает решение или оставить все, как есть, или произвести перестановку.

В результате в «пространстве» рождается «новая» структура личности, которая принимается протагонистом.

В заключение протагонист признается в любви всем своим «подданным» — качествам. Финал сопровождается, как правило, глубоким эмоциональным переживанием целостности и гармоничности собственной личности, что выступает одним из показателей задействования механизмов самопринятия и перестройки отношения к себе.

5.3. Система оценивания результатов и критерии выставления оценок в ходе промежуточной аттестации

Для оценивания результатов промежуточной аттестации применяется система оценивания, включающая следующие оценки: «зачтено», «не зачтено».

Зачет. Критерии оценивания

Допуск к зачету осуществляется на основании посещаемости студентом аудиторных занятий и успешном освоении материалов лекций и семинаров.

Знания обучающихся оцениваются путем выставления по результатам ответа обучающегося итоговой оценки «зачтено», либо «не зачтено».

Оценка «зачтено» при приеме зачета выставляется в случае:

- полного и правильного изложения обучающимся учебного материала по каждому из вопросов;
- самостоятельной подготовки обучающегося к ответу в установленные для этого сроки, исключающей использование нормативных источников, основной и дополнительной литературы, конспектов лекций и иного вспомогательного материала, кроме случаев специального указания или разрешения преподавателя;
- владения обучающимся понятийно-категориальным аппаратом;
- логически последовательного, взаимосвязанного и правильно структурированного изложения обучающимся учебного материала, умения устанавливать и проследивать причинно-следственные связи между событиями, процессами и явлениями, о которых идет речь;
- приведения обучающимся надлежащей аргументации, наличия у обучающегося логически и нормативно обоснованной точки зрения при освещении проблемных, дискуссионных аспектов учебного материала по вопросам;
- лаконичного и правильного ответа обучающегося на дополнительные вопросы преподавателя.

Оценка «зачтено» может быть выставлена также при соблюдении вышеперечисленных требований в основном, без существенных ошибок и пробелов при изложении обучающимся учебного материала, приведении ссылок на нормативно-правовые акты, а также на их отдельные принципиально значимые положения.

Оценка «не зачтено» при приеме зачета выставляется в случае:

- отказа обучающегося от ответа по билету с указанием, либо без указания причин;
- невозможности изложения обучающимся учебного материала по одному или всем вопросам;
- допущения обучающимся существенных ошибок при изложении учебного материала по одному или всем вопросам;
- невладения обучающимся понятийно-категориальным аппаратом;
- невозможность обучающегося дать ответы на дополнительные вопросы преподавателя.

Любой из указанных недостатков может служить основанием для выставления обучающемуся оценки «не зачтено».

Дополнительные вопросы могут быть заданы обучающимся в случаях:

- необходимости конкретизации информации по вопросам с целью проверки глубины знаний отвечающего по связанным между собой темам и проблемам;

- необходимости проверки знаний отвечающего по основным темам и проблемам курса при недостаточной полноте его ответа по вопросам билета.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная:

1. Основы саморазвития личности : учебно-методическое пособие. Для всех направлений подготовки. Уровень - бакалавриат / Л. Г. Бортникова, А. А. Ефимова, Н. А. Мишанкина, М. А. Плюснина. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016. — 164 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87015.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная:

1. Милорадова, Н. Г. Психология саморазвития и самоорганизации в условиях учебно-профессиональной деятельности : учебное пособие для студентов магистратуры, обучающихся по направлению подготовки 38.04.02 Менеджмент / Н. Г. Милорадова, А. Д. Ишков. — Москва : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2016. — 109 с. — ISBN 978-5-7264-1340-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/54678.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Основы саморазвития личности : учебно-методическое пособие. Для всех направлений подготовки. Уровень - бакалавриат / Л. Г. Бортникова, А. А. Ефимова, Н. А. Мишанкина, М. А. Плюснина. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016. — 164 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87015.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины

1. Непрерывное образование: 21 век. Научный электронный журнал. <http://lll21.petrso.ru/>

2. Портал «Гуманитарное образование». <http://www.humanities.edu.ru/>

3. Федеральный портал «Российское образование». <http://www.edu.ru/>

4. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>

5. <http://biblioclub.ru/> — электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

6. www.iprbookshop.ru - электронная библиотечная система IPR BOOKS

7. СПС «КонсультантПлюс»

8. Лицензионное программное обеспечение

- MS Windows 7 Профессиональная
- MS Windows 10 Pro
- Dr.Web Desktop Security Suite (Комплексная защита)
- VS Office 2013
- MS Office 2016
- Moodle 3.8.2.

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

В зависимости от вида проводимых занятий используется следующее материально-техническое обеспечение дисциплины:

- лекционные аудитории (оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в Интернет);
- помещения для проведения семинарских и практических занятий (с типовым оборудованием, обеспечивающим применение современных информационных технологий и наглядными пособиями);
- библиотека (имеющая читальные залы и рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет);
- компьютерные классы с демонстрационно-обучающими и обучающе-контролирующими возможностями, доступом к базам данных и Интернет.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом образовательная организация должна учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.