

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Утверждено:  
На заседании кафедры психологического  
сопровождения и клинической психологии

Согласовано:  
Председатель УМК факультета /  
института

Протокол № 1 от «30» августа 2021г.

Зав. кафедрой  Халфина Р.Р.

 Гиниятова З.М.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Практикум по саморазвитию и психопрофилактике**

Обязательная часть

Программа магистратуры

**44.04.01 Педагогическое образование**

Направленность подготовки  
**Управление системами образования**

Квалификация  
**магистр**

Разработчик (составитель)

доцент, к. п. н.



Хахлова О.Н.

Год приема: 2021 г.

Уфа 2021 г.

Составитель: доцент кафедры психологического сопровождения и клинической психологии, к.п.н.,  
Хахлова О.Н.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологического  
сопровождения и клинической психологии, протокол № 1 от «30» августа 2021г.

Зав. кафедрой



/ Халфина Р.Р.

### Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	
4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	
4.3. <i>Рейтинг-план дисциплины (при необходимости)</i>	
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	

**1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
(МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	<p>ИУК 6.1. Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• существующие концепции саморазвития, личностного роста, самопознания, способы самопознания и саморазвития личности;</li> <li>• основные концепции развития человека в коллективе, закономерности психического саморазвития;</li> <li>• основные психологические особенности самореализации, специфику своего самообразования и саморазвития в профессии.</li> </ul>
		<p>ИУК 6.2 Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять барьеры саморазвития;</li> <li>• отбирать методы самопознания и саморазвития;</li> <li>• организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности.</li> <li>• Ставить цели личного и профессионального саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию.</li> </ul>
		<p>ИУК 6.3. Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использования приемов самопознания;</li> <li>• методов самовоспитания;</li> <li>• само менеджмента;</li> <li>• Разнообразными навыками анализа и решения профессиональной задачи с учетом особенностей потенциальной аудитории, потенциального клиента; организационными навыками по работе с людьми и стимуляции их к саморазвитию.</li> </ul>

**2. ЦЕЛЬ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Практикум по саморазвитию и психопрофилактике» относится к *обязательной* части цикла дисциплин ФГОС ВО 44.04.01 Педагогическое образование, направленность подготовки Управление системами образования. Дисциплина изучается на 1-ом курсе во 2-ом семестре.

### 3.Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

Содержание рабочей программы представлено в Приложении 1.

### 4.Фонд оценочных средств по дисциплине

#### 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
ИУК 6.1	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• существующие концепции саморазвития, личностного роста, самопознания, способы самопознания и саморазвития личности;</li> <li>• основные концепции развития человека в коллективе, закономерности психического саморазвития;</li> <li>• основные психологические особенности самореализации, специфику своего самообразования и саморазвития в профессии.</li> </ul>	<p>Не знает или имеет фрагментарные знания о существующих концепциях саморазвития, личностного роста, самопознания, способы самопознания и саморазвития личности и основные концепции развития человека в коллективе, закономерности психического саморазвития и специфику своего самообразования и саморазвития в профессии</p>	<p>В целом знает существующие концепции саморазвития, личностного роста, самопознания, способы самопознания и саморазвития личности и основные концепции развития человека в коллективе, закономерности психического саморазвития и специфику своего самообразования и саморазвития в профессии</p>

ИУК 6.2	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять барьеры саморазвития;</li> <li>• отбирать методы самопознания и саморазвития;</li> <li>• организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности.</li> <li>• ставить цели личного и профессионального саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию.</li> </ul>	<p>Не умеет или не способен определять барьеры саморазвития, отбирать методы самопознания и саморазвития, также организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности, ставить цели личного и профессионального саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию</p>	<p>Умеет определять барьеры саморазвития, отбирать методы самопознания и саморазвития, также организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности, ставить цели личного и профессионального саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию.</p>
ИУК 6.3.	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• приемами самопознания;</li> <li>• методами самовоспитания;</li> <li>• само менеджмента;</li> <li>• разнообразными навыками анализа и решения профессиональной задачи с учетом особенностей потенциальной аудитории, потенциального клиента; организационными навыками по работе с людьми и стимуляции их к саморазвитию.</li> </ul>	<p>Владеет приемами самопознания; методами самовоспитания; само менеджмента; разнообразными навыками анализа и решения профессиональной задачи с учетом особенностей потенциальной аудитории, потенциального клиента; организационными навыками по работе с людьми и стимуляции их к саморазвитию.</p>	<p>Не использует приемы самопознания; методы самовоспитания; само менеджмента; разнообразные навыки анализа и решения профессиональной задачи с учетом особенностей потенциальной аудитории, потенциального клиента; организационным и навыками по работе с людьми и стимуляции их к саморазвитию.</p>

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Знать: существующие концепции саморазвития, личностного роста, самопознания, способы самопознания и саморазвития личности; основные концепции развития человека в коллективе, закономерности психического саморазвития; основные психологические особенности самореализации, специфику своего самообразования и саморазвития в профессии.	Устный опрос, зачет
	Уметь: определять барьеры саморазвития; отбирать методы самопознания и саморазвития; организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности; ставить цели личного и профессионального саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию	Практическое задание
	Владеть: приемами самопознания; методами самовоспитания; само менеджмента; разнообразными навыками анализа и решения профессиональной задачи с учетом особенностей потенциальной аудитории, потенциального клиента; организационными навыками по работе с людьми и стимуляции их к саморазвитию.	Кейс задача

## ЗАЧЕТ

Зачет - это аттестационное средство, позволяющее оценивать знания, умения и владения сформированных компетенций магистранта.

### Структура вопроса к зачету

Содержание вопросов зачета включает в себя теоретические вопросы. Вопросы оценивают теоретические знания студентов. Зачет проводится в устной форме.

Критериями оценивания при *модульно-рейтинговой системе* являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

*для зачета:*

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),  
не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов).

### Критерии оценивания контактной формы зачета

Зачтено - выставляется при неполном ответе на теоретические вопросы билета с неполным владением понятийного аппарата, терминологии, недостаточным умением использовать теоретические знания при выполнении практических заданий; затруднительном ответе на дополнительные вопросы; недостаточным владением навыками при ответе на теоретические вопросы. Выставляется при развернутом ответе на теоретические вопросы билета с владением понятийного аппарата, терминологии, умением использовать теоретические знания при выполнении практических заданий с небольшими ошибками; ответе на дополнительные вопросы с небольшими затруднениями; владение навыками при ответе на практические вопросы с небольшими неточностями. Выставляется при полном развернутом ответе на теоретические вопросы билета с владением понятийного аппарата, терминологии, умением использовать теоретические знания при выполнении практических заданий; незатруднительном ответе на дополнительные вопросы; владение навыками при ответе на практические вопросы (25-30 баллов).

Не зачтено -0-10 баллов - выставляется при невозможности дать ответ на теоретические вопросы билета, не владеет понятийным аппаратом, терминологией, не умеет использовать теоретические знания при выполнении практических заданий; затрудняется при ответе на дополнительные вопросы; не владеет навыками при ответе на практические вопросы.

## **Вопросы к зачету (устный опрос)**

- 1 Понятия «самосознание», «самопознание», «саморазвитие».
- 2 Проблема самосознания и саморазвития в религиозных концепциях.
- 3 Проблема самосознания и саморазвития в философских концепциях.
- 4 Проблема самосознания и саморазвития в психологии.
- 5 Структурная модель самосознания.
- 6 Проблема идентичности в психологии.
- 7 Принципы самопознания.
- 8 Сферы самопознания.
- 9 Области самопознания.
- 10 Представление человека о себе - «Окном Джогари».
- 11 Структура индивидуальности.
- 12 Структура Я-концепции.
- 13 Я-концепция как средство обеспечения внутренней согласованности.
- 14 Я-концепция как интерпретация опыта.
- 15 Я-концепция как совокупность ожиданий.
- 16 Я-концепция в различных психологических теориях.
- 17 Социальная идентичность в концепциях.
- 18 Характеристика самопознания как процесса.
- 19 Цели и мотивы самопознания.
- 20 Средства самопознания.



- 21 Способы самопознания.
- 22 Идентификация как механизм самопознания.
- 23 Рефлексия как механизм самопознания.
- 24 Понятие о развитии.
- 25 Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития.
- 26 Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития.
- 27 Структура самосознания личности.

### Устный опрос

Устный опрос проводится после изучения новой темы с целью выяснения наиболее сложных вопросов, степени усвоения информации. Опрос проводится на практических занятиях.

**Критерии оценки** (в баллах) в соответствии рейтинг плану по максимальному и минимальному количеству баллов:

**10 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы.

**6-8 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на несколько вопросов, однако допущены неточности в ответах на 1, 2 вопроса.

**4-5 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на пару вопросов, однако допущены неточности в ответах на остальные вопросы.

**1-3 балла** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов.

### Практические занятия

Выполнение студентами практических заданий направлено на достижение следующих целей:

- обобщение, систематизация, углубление, закрепление полученных теоретических знаний;
- формирование умений, получение первоначального практического опыта по выполнению профессиональных задач в соответствии с требованиями к результатам освоения дисциплины, профессионального модуля. Освоенные на практических занятиях умения в совокупности с усвоенными знаниями и полученным практическим опытом при прохождении учебной и производственной практики формируют профессиональные компетенции.
- совершенствование умений применять полученные знания на практике, реализация единства интеллектуальной и практической деятельности.

**Критерии оценки** (в баллах) в соответствии рейтинг плану по максимальному и минимальному количеству баллов:

**10 баллов** выставляется студенту, если продемонстрировал знание теоретической части дисциплины, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая работа выполнена полностью без неточностей и ошибок.

**6-8 баллов** выставляется студенту, если при выполнении практической работы допущены несущественные ошибки разного рода.

**4-5 баллов** выставляется студенту, если при выполнении практической работы заметны пробелы в знаниях дисциплины. Студент не полностью выполнил задание или при решении допущены значительные ошибки.

**1-3 балла** выставляется студенту, если при выполнении практической работы студент не полностью выполнил задание или при решении допущены грубые ошибки.

### Кейс-метод

Кейс-метод (от англ. папка, чемодан, или «случай, ситуация») - представляет собой имитацию реального события, сочетающую в себе в целом адекватное отражение реальной действительности. Сущность данного метода состоит в том, что учебный материал подается студентам в виде проблем (кейсов), а знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее

анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.

## **План практических занятий**

### **Практическое занятие 1.**

Данное занятие проводится в форме тренинга. Цель тренинга – знакомство участников, выявление ожиданий, навыков сапопрезентации, уровня коммуникативных навыков.

### **Практическое занятие 2. Особенности самопознания и саморазвития.**

1. Структура самосознания.
2. Особенности развития самосознания в раннем возрасте.
3. Особенности развития самосознания в дошкольном возрасте.
4. Особенности развития самосознания в младшем школьном и в подростковом возрастах.
5. Особенности развития самосознания в юности.
6. Развитие субъективной реальности от рождения до 18 лет.

### **Практическое занятие 3. Диагностические инструменты в самопознании и саморазвитии.**

1. Изучение индивидуальных тенденций саморазвития – тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А.Леонтьева.
2. Диагностика способности к саморазвитию.
3. Оценка уровня самоактуализации по опроснику А.Шострома.
4. Методика «Мотивация аффилиации» (А.Меграбян и М.Ш.Магомед-Эминов).
5. Методика определения индекса жизненной удовлетворенности.
6. Диагностики ситуативной самоактуализации личности (Т.Д.Дубовицкая).

### **Практическое занятие 4. Самопознание и саморазвитие во взрослости**

1. Сферы самопознания и саморазвития во взрослости.
2. Развитие субъективной реальности от 17 до 62... лет.
3. Особенности саморазвития в ранней, средней и поздней взрослости.
4. Проблема саморазвития в периодизации Э.Эриксона.

### **Практическое занятие 5. Самоменеджмент**

1. Самоменеджмент. Диагностика способности к самоуправлению.
2. Время в жизни человека.
3. Жизненные перспективы личности и организация времени.
4. Анализ «поглотителей» времени.
5. Техника самоменеджмента.
6. Система планирования времени.
7. Методика разработки личных жизненных планов.

### **Практическое занятие 6. Профессиональное саморазвитие**

1. Исследование мотивации профессионального развития.
2. Профессиональная самооценка.
3. Я-концепция и тенденции профессионально-личностного развития.
4. Развитие личности в процессе профессионализации.
5. Профессиональные деформации и деструкции личности.
6. Воздействие стрессовых факторов.

### **Практическое занятие 7. Механизмы психологической защиты личности**

1. Понятие о механизмах защиты.
2. Функции механизмов защиты.
3. Характеристика основных механизмов защиты.

### **Практическое занятие 8. Профилактика эмоционального выгорания**

Тренинг, направленный на выявление механизмов защиты, освоение навыков эмоциональной регуляции, снятия психического напряжения.

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Основная литература:**

1. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества [[Электронный ресурс]] / Под ред. А.Л. Журавлева .— Москва : Институт психологии РАН, 2014 .— 320 с. — ISBN 978-5-4263-0061-3 .—  
<URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271663&sr=1>>
2. Бовина, И.Б. Социальная психология здоровья и болезни : монография / И.Б. Бовина. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Аспект Пресс, 2008. - 264 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5- 7567-0540-9 ;  
То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=456752>
3. Васильева, О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы: учебное пособие для студентов вузов / О.С. Васильева, Ф.Р. . - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2011. - 176 с. - ISBN 978-5-9275-0849-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077>
4. Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. - 216 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 987-5- 9585-0556-2 ; 5.  
То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>

#### **Дополнительная литература:**

5. Айдаркин, Е.К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии : учебное пособие / Е.К. Айдаркин, Л.Н. Иваницкая ; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Южный федеральный университет", Биологический факультет. - Ростов : Издательство Южного федерального университета, 2008. - 176 с. - библиогр. с: С. 171-175 . - ISBN 978-5-9275-0413-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240909>
6. Бакунова , И. В. Психолого-педагогическая диагностика и коррекция лиц с ограниченными возможностями здоровья / И. В. Бакунова , Л. И. Макадей .— Ставрополь : СКФУ, 2016 .— 122 с. — ISBN 978-5-691-01566-3 .—  
<URL:[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=458907&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=458907&sr=1)>.
7. Философия здоровья / под ред. А.Т. Шаталова. - Москва : ИФ РАН, 2001. - 244 с. - ISBN 5-201-02071-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=63865>
8. Теоретические и прикладные проблемы психологического здоровья и экологии человека [Электронный ресурс] : сборник научных статей Международной научно-практической конференции (г. Уфа, 18 декабря 2017 г. ) / Башкирский государственный университет, Факультет

психологии; отв. ред. Р.Р. Халфина .— Уфа : РИЦ БашГУ, 2017 .— Электрон. версия печ. публикации .— Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ.—

<URL:[https://elib.bashedu.ru/dl/local/Halfina\\_otv\\_red\\_Teoreticheskie\\_i\\_prakticheskie\\_problemy\\_psihologicheskogo\\_zdorovja\\_sb\\_2017.pdf](https://elib.bashedu.ru/dl/local/Halfina_otv_red_Teoreticheskie_i_prakticheskie_problemy_psihologicheskogo_zdorovja_sb_2017.pdf)>.

## 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система «Электронный читальный зал» <https://bashedu.bibliotech.ru/Account/LogOn>
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» <http://www.biblioclub.ru/>
3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <http://e.lanbook.com/>
4. Научная электронная библиотека (eLibrary) <http://elibrary.ru/>
5. База данных «Вестник Московского университета» (на платформе East View) <http://online.ebiblioteka.ru/>

## 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	3
<p><b>1. учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа:</b> аудитория № 606 (гуманитарный корпус), аудитория № 607 (гуманитарный корпус).</p> <p><b>2. учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа:</b> аудитория № 602 б (гуманитарный корпус), аудитория № 603 (гуманитарный корпус).</p> <p><b>3. помещения для самостоятельной работы:</b> читальный зал № 5 (гуманитарный корпус).</p> <p><b>4. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций:</b> аудитория № 601 б (гуманитарный корпус).</p> <p><b>5. учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> аудитория № 601 а (гуманитарный корпус).</p>	<p><b>Аудитория № 606</b> Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор Panasonic PT-LB78BE, экран настенный Classic Norma 244*183, ноутбук Lenovo G570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb</p> <p><b>Аудитория № 607</b> Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор Panasonic PT-LB78BE, экран настенный Classic Norma 244*183, ноутбук Lenovo G570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb</p> <p><b>Аудитория № 602 б</b> Учебная мебель, доска</p> <p><b>Аудитория № 603</b> Учебная мебель, доска</p> <p><b>Читальный зал № 5</b> (гуманитарный корпус) Учебная мебель – 27 посадочных мест, учебно-наглядные пособия, принтер Kyocera M130 – 1 шт., сканер Epson V33 – 1 шт., моноблок Compaq Intel Atom, 20.0”, 2 GB, Моноблок IRu 502, 21.5”, Intel Pentium, 4 GB, огнетушитель – 1 шт., подставка автосенсорная на сканер – 1 шт.</p> <p><b>Аудитория № 601 б</b> Учебная мебель</p> <p><b>Аудитория № 601 а</b> Учебная мебель, доска</p>	<p>1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №104 от 17.06.2013 г.)</p> <p>2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №114 от 12.11.2014 г.).</p> <p>3. Права на программы для ЭВМ Statistica Advanced 13 for Windows En (дог. №1358 от 25 декабря 2015) Комплекс психодиагностических методик «Эффектон студии», Социометрия (дог. №360 от 22 декабря 2015).</p> <p>4. Система централизованного тестирования БашГУ на базе Moodle. Лицензия GNU GPL</p>

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Практикум по саморазвитию и психопрофилактике  
заочная форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2/72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	6
лекций	-
практических/ семинарских	6
лабораторных	-
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	61,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	

Форма(ы) контроля:

Зачет 2 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)		Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР				
1	2	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Особенности структуры самопознания и саморазвития		-		10	1, 2, 4, 6		Устный опрос	
2.	Диагностические инструменты в самопознании и саморазвитии.		1		10	2, 5, 6		Практической задание	
3.	Самопознание и саморазвитие во взрослом возрасте		1		10	2, 4, 5		Устный опрос	
4.	Самоменеджмент		1		10	1,3,10		Практическое задание	
5.	Профессиональное саморазвитие личности		1		10	1		Устный опрос	
6.	Механизмы психологической защиты		1		8	10		Кейс-задача	
7.	Профилактика эмоционального выгорания		1		7,8	4		Кейс-задача	
	<b>Всего часов:</b>		6		61,8			Зачет	

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ И КЛИНИЧЕСКОЙ  
ПСИХОЛОГИИ

**Фонд оценочных средств**

по учебной дисциплине

**Практикум по саморазвитию и психопрофилактике**

---

наименование дисциплины в соответствии с учебным планом

**программа магистратуры**

---

**44.04.01 Педагогическое образование**

---

шифр и наименование направления

**Управление системами образования**

---

направленность (профиль) подготовки

## **Список документов и материалов**

1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.
2. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.



**1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.**

УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
ИУК 6.1	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• существующие концепции саморазвития, личностного роста, самопознания, способы самопознания и саморазвития личности;</li> <li>• основные концепции развития человека в коллективе, закономерности психического саморазвития;</li> <li>• основные психологические особенности самореализации, специфику своего самообразования и саморазвития в профессии.</li> </ul>	<p>Не знает или имеет фрагментарные знания о существующих концепциях саморазвития, личностного роста, самопознания, способы самопознания и саморазвития личности и основные концепции развития человека в коллективе, закономерности психического саморазвития и специфику своего самообразования и саморазвития в профессии</p>	<p>В целом знает существующие концепции саморазвития, личностного роста, самопознания, способы самопознания и саморазвития личности и основные концепции развития человека в коллективе, закономерности психического саморазвития и специфику своего самообразования и саморазвития в профессии</p>
ИУК 6.2	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять барьеры саморазвития;</li> <li>• отбирать методы самопознания и саморазвития;</li> <li>• организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности.</li> <li>• ставить цели личного и профессионального саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию.</li> </ul>	<p>Не умеет или не способен определять барьеры саморазвития, отбирать методы самопознания и саморазвития, также организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности, ставить цели личного и профессионального саморазвития для</p>	<p>Умеет определять барьеры саморазвития, отбирать методы самопознания и саморазвития, также организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности, ставить цели личного и профессионального</p>

		себя и мотивировать других к саморазвитию	о саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию.
ИУК 6.3.	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• приемами самопознания;</li> <li>• методами самовоспитания;</li> <li>• само менеджмента;</li> <li>• разнообразными навыками анализа и решения профессиональной задачи с учетом особенностей потенциальной аудитории, потенциального клиента; организационными навыками по работе с людьми и стимуляции их к саморазвитию.</li> </ul>	<p>Владеет приемами самопознания; методами самовоспитания; само менеджмента; разнообразными навыками анализа и решения профессиональной задачи с учетом особенностей потенциальной аудитории, потенциального клиента; организационными навыками по работе с людьми и стимуляции их к саморазвитию.</p>	<p>Не использует приемы самопознания; методы самовоспитания; само менеджмента; разнообразные навыки анализа и решения профессиональной задачи с учетом особенностей потенциальной аудитории, потенциального клиента; организационным и навыками по работе с людьми и стимуляции их к саморазвитию.</p>

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	<p>Знать: существующие концепции саморазвития, личностного роста, самопознания, способы самопознания и саморазвития личности; основные концепции развития человека в коллективе, закономерности психического саморазвития; основные психологические особенности самореализации, специфику своего самообразования и</p>	Устный опрос, зачет

	саморазвития в профессии.	
	Уметь: определять барьеры саморазвития; отбирать методы самопознания и саморазвития; организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности; ставить цели личного и профессионального саморазвития для себя и мотивировать других к саморазвитию	Практическое задание
	Владеть: приемами самопознания; методами самовоспитания; самоменеджмента; разнообразными навыками анализа и решения профессиональной задачи с учетом особенностей потенциальной аудитории, потенциального клиента; организационными навыками по работе с людьми и стимуляции их к саморазвитию.	Практическое задание

### **ЗАЧЕТ**

**Зачет** - это аттестационное средство, позволяющее оценивать знания, умения и владения сформированных компетенций магистранта.

#### Структура вопроса к зачету

Содержание вопросов зачета включает в себя теоретические вопросы. Вопросы оценивают теоретические знания студентов. Зачет проводится в устной форме.

Критериями оценивания при *модульно-рейтинговой системе* являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

*для зачета:*

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов).

#### Критерии оценивания контактной формы зачета

**Зачтено** - выставляется при неполном ответе на теоретические вопросы билета с неполным владением понятийного аппарата, терминологии, недостаточным умением использовать теоретические знания при выполнении практических заданий; затруднительном ответе на дополнительные вопросы; недостаточным владением навыками при ответе на теоретические вопросы. Выставляется при развернутом ответе на теоретические вопросы билета с владением понятийного аппарата, терминологии, умением использовать теоретические знания при выполнении практических заданий с небольшими ошибками; ответе на дополнительные вопросы с небольшими затруднениями; владение навыками при ответе на практические вопросы с небольшими неточностями. Выставляется при полном развернутом ответе на теоретические вопросы билета с владением понятийного аппарата, терминологии, умением использовать

теоретические знания при выполнении практических заданий; незатруднительном ответе на дополнительные вопросы; владение навыками при ответе на практические вопросы (25-30 баллов).

Не зачтено -0-10 баллов - выставляется при невозможности дать ответ на теоретические вопросы билета, не владеет понятийным аппаратом, терминологией, не умеет использовать теоретические знания при выполнении практических заданий; затрудняется при ответе на дополнительные вопросы; не владеет навыками при ответе на практические вопросы.

### **Вопросы к зачету (устный опрос)**

- 1 Понятия «самосознание», «самопознание», «саморазвитие».
- 2 Проблема самосознания и саморазвития в религиозных концепциях.
- 3 Проблема самосознания и саморазвития в философских концепциях.
- 4 Проблема самосознания и саморазвития в психологии.
- 5 Структурная модель самосознания.
- 6 Проблема идентичности в психологии.
- 7 Принципы самопознания.
- 8 Сферы самопознания.
- 9 Области самопознания.
- 10 Представление человека о себе - «Окном Джогари».
- 11 Структура индивидуальности.
- 12 Структура Я-концепции.
- 13 Я-концепция как средство обеспечения внутренней согласованности.
- 14 Я-концепция как интерпретация опыта.
- 15 Я-концепция как совокупность ожиданий.
- 16 Я-концепция в различных психологических теориях.
- 17 Социальная идентичность в концепциях.
- 18 Характеристика самопознания как процесса.
- 19 Цели и мотивы самопознания.
- 20 Средства самопознания.
- 21 Способы самопознания.
- 22 Идентификация как механизм самопознания.
- 23 Рефлексия как механизм самопознания.
- 24 Понятие о развитии.
- 25 Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития.
- 26 Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития.
- 27 Структура самосознания личности.

### **Устный опрос**

Устный опрос проводится после изучения новой темы с целью выяснения наиболее сложных вопросов, степени усвоения информации. Опрос проводится на практических занятиях.

**Критерии оценки** (в баллах) в соответствии рейтинг плану по максимальному и минимальному количеству баллов:

**10 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы.

**6-8 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на несколько вопросов, однако допущены неточности в ответах на 1, 2 вопроса.

**4-5 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на пару вопросов, однако допущены неточности в ответах на остальные вопросы.

**1-3 балла** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов.

### **Практические задания**

Выполнение студентами практических заданий направлено на достижение следующих целей:

- обобщение, систематизация, углубление, закрепление полученных теоретических знаний;
- формирование умений, получение первоначального практического опыта по выполнению профессиональных задач в соответствии с требованиями к результатам освоения дисциплины, профессионального модуля. Освоенные на практических занятиях умения в совокупности с усвоенными знаниями и полученным практическим опытом при прохождении учебной и производственной практики формируют профессиональные компетенции.

- совершенствование умений применять полученные знания на практике, реализация единства интеллектуальной и практической деятельности.

**Критерии оценки** (в баллах) в соответствии рейтинг плану по максимальному и минимальному количеству баллов:

**10 баллов** выставляется студенту, если продемонстрировал знание теоретической части дисциплины, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая работа выполнена полностью без неточностей и ошибок.

**6-8 баллов** выставляется студенту, если при выполнении практической работы допущены несущественные ошибки разного рода.

**4-5 баллов** выставляется студенту, если при выполнении практической работы заметны пробелы в знаниях дисциплины. Студент не полностью выполнил задание или при решении допущены значительные ошибки.

**1-3 балла** выставляется студенту, если при выполнении практической работы студент не полностью выполнил задание или при решении допущены грубые ошибки.

### **Задание 1.**

Изучить арсенал методических средств для изучения саморазвития и оценки характеристик саморазвивающейся личности.

### **Задание 2.**

В мини-группах студенты решают психологические задачи, которые представляют собой примеры из художественной литературы, описывающие поведение личности, находящейся в субъектной и объектной позиции в отношении своего развития. Задача группы определить, какой вариант поведения описывается в тексте и обосновать свою позицию, апеллируя к тексту.

### **Задание 3.**

Задание посвящено просмотру и анализу фрагментов художественного фильма «Влюблен по собственному желанию». Обсуждаются следующие вопросы:

Каковы личностные черты героев фильма?

- Какие можно выделить траектории изменения личности героев фильма?
- Каковы признаки личностного роста героев фильма?
- Какова роль социальной поддержки в развитии личности?
- Какова роль мотивации в саморазвитии личности?
- Какова роль свободы выбора и ответственности в судьбе личности?
- Какую технологию саморазвития предлагают и используют герои фильма?
- Какие из представленных в фильме примеров активации и поддержки саморазвития можно перенести в практику работы психолога?
- Чем можно дополнить технологический арсенал поддержки саморазвития героев фильма?

### **Задание 4.**

Приведите из художественной литературы, своей жизни или жизненных наблюдений по одному примеру, описывающие поведение личности, находящейся в субъектной и объектной позиции в отношении своего развития. Опишите суть ситуации развития и акта развития. Аргументируйте свою аттестацию данного изменения как объектного либо субъектного.

**Задание 5.** Изложите на 1 стр. содержание одной из статей в психологических журналах за последние пять лет, где использовались методики психологической диагностики саморазвития

или характеристик саморазвивающейся личности. Укажите выходные данные статьи

**Задание 6.** «Карта чувств» (нужно обозначить на схематичном рисунке определенным цветом локализацию той или иной эмоции в теле. Затем происходит работа с «проблемными зонами»); Работа с убеждениями («Какими глазами я на себя смотрю» - подросток выписывает ситуации за которые чувствует вину, а затем рассматривает эти ситуации с разных позиций: любящего родителя, стороннего не заинтересованного человека; Работа с самооценкой – беседы, рисунок цветка или солнца, где в центре фото ребенка, а лучик/лепесток соответствует положительному качеству, достоинству подростка; обсуждение притч, рисование сюжета притчи. Избавление от перфекционизма; Формулировка положительных аффирмаций (перед зеркалом произносятся фразы с положительным посылом); «Горячий стул» - поставить один стул для себя, а второй для воображаемого человека, перед которым испытывает вину. Высказать свои чувства; «Письмо» - написать письмо человеку, перед которым испытывает вину. Узнавание фраз-манипуляторов, способствующих привитию чувства вины; «Умей сказать «Нет!» - упражнения, направленные на умение формулировать отказ.

**Задание 7.** Упражнение «5 ситуаций» Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

**Задание 8.** Упражнение «4 персонажа» Изобрази себя в образе четырех персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета, человека. Через данных, нарисованных персонажей можно выделить: особенности личности, черты характера, пристрастия, интересы, эмоции, описание ситуаций в которых человек оказался. На основе этих признаков можно выделить значимость человека либо описания себя, либо описания внешнего мира. Это упражнение – это самопредъявление, самоанализ, рефлексия. После упражнения необходимо ответить себе на вопросы: «Что общего у тебя с ним?», «Что это для тебя?».