

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

45.04.01 Филология

Направленность подготовки

Язык и межкультурная коммуникация

Квалификация
магистр

Разработчик (составитель)

профессор, 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"> • 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.
		<p>ИУК 6.2 Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
		<p>ИУК 6.3. Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Использования приемов самопознания; • методов 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.

2. ЦЕЛЬ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Практикум по саморазвитию и психопрофилактике» относится к *обязательной* части цикла дисциплин ФГОС ВО 45.04.01 Филология, направленность подготовки Язык и межкультурная коммуникация. 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"> • 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. 	<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"> • 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. 	<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"> • 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>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.

Рейтинг-план дисциплины

Практикум по саморазвитию и психопрофилактике
45.04.01 Филология, направленность подготовки Язык и межкультурная коммуникация.
курс 1 семестр 2 2021 /2022 гг.

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Модуль 1.				
Текущий контроль				
Устные ответы на практических занятиях	10 за 1 ответ	2 работ	0	20
Рубежный контроль				
Контрольная работа	-	-	0	-
Практические работы	10	2		20
Всего по модулю			0	40
Модуль 2				
Текущий контроль				
Устные ответы на практических занятиях	10 за 1 работу	3 работы	0	30
Контрольная работа	-	-	0	-
Рубежный контроль				
Практические работы	10	2		20
Всего по модулю			0	60
Поощрительный рейтинг за семестр				
Выступление на научных конференциях, участие в олимпиадах	5	2	0	10
Всего по поощрительному рейтингу			0	10
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)				
Посещение лекционных занятий	По положению	-	0	
Посещение практических занятий	По положению	8 занятий	0	-10
Всего по посещаемости			0	-10
ИТОГО			0	110

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 ;
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>.
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>.

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>1. учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа: аудитория № 606 (гуманитарный корпус), аудитория № 607 (гуманитарный корпус).</p> <p>2. учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: аудитория № 602 б (гуманитарный корпус), аудитория № 603 (гуманитарный корпус).</p> <p>3. помещения для самостоятельной работы: читальный зал № 5 (гуманитарный корпус).</p> <p>4. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций: аудитория № 601 б (гуманитарный корпус).</p> <p>5. учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: аудитория № 601 а (гуманитарный корпус).</p>	<p>Аудитория № 606 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>Аудитория № 607 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>Аудитория № 602 б Учебная мебель, доска</p> <p>Аудитория № 603 Учебная мебель, доска</p> <p>Читальный зал № 5 (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>Аудитория № 601 б Учебная мебель</p> <p>Аудитория № 601 а 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 студио», 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

Очная форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2/72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	16,2
лекций	-
практических/ семинарских	16
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)	55,8
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		4		8	1, 2, 4, 6		Устный опрос	
2.	Диагностические инструменты в самопознании и саморазвитии.		2		8	2, 5, 6		Практической задание	
3.	Самопознание и саморазвитие во взрослом возрасте		2		8	2, 4, 5		Устный опрос	
4.	Самоменеджмент		2		8	1,3,10		Практическое задание	
5.	Профессиональное саморазвитие личности		2		8	1		Устный опрос	
6.	Механизмы психологической защиты		2		8	10		Кейс-задача	
7.	Профилактика эмоционального выгорания		2		7,8	4		Кейс-задача	
	Всего часов:		16		55,8			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

45.04.01 Филология

шифр и наименование направления

Язык и межкультурная коммуникация

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"> • 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. 	<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"> • 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. 	<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"> • приемами самопознания; • методами самовоспитания; • само менеджмента; • разнообразными навыками анализа и решения профессиональной задачи с учетом особенностей потенциальной аудитории, потенциального клиента; <p>организационными навыками по работе с людьми и стимуляции их к саморазвитию.</p>	<p>Владеет приемами самопознания; методами самовоспитания; само менеджмента; разнообразными навыками анализа и решения профессиональной задачи с учетом особенностей потенциальной аудитории, потенциального клиента;</p> <p>организационными навыками по работе с людьми и стимуляции их к саморазвитию.</p>	<p>Не использует приемы самопознания; методы самовоспитания; само менеджмента;</p> <p>разнообразные навыки анализа и решения профессиональной задачи с учетом особенностей потенциальной аудитории, потенциального клиента;</p> <p>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;</p> <p>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; 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.	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?».