

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)



УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе

А.А.Панфилов

« 03 » 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА
(наименование дисциплины)

Направление подготовки: 37.03.01 *ПСИХОЛОГИЯ*

Профиль/программа подготовки:

Уровень высшего образования: *БАКАЛАВРИАТ*

Форма обучения: *ОЧНАЯ*

Семестр	Трудоем- кость зач. ед, час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
4	3, 108	18	18	-	72	зачет
Итого	3 (108 ч.)	18	18	-	72	зачет

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
**«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе

_____ А.А.Панфилов
«_____» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА
(наименование дисциплины)

Направление подготовки: 37.03.01 *ПСИХОЛОГИЯ*

Профиль/программа подготовки:

Уровень высшего образования: *БАКАЛАВРИАТ*

Форма обучения: *ОЧНАЯ*

Семестр	Трудоем- кость зач. ед, час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
4	3, 108	18	18	-	72	зачет
Итого	3 (108 ч.)	18	18	-	72	зачет

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»

Цели освоения курса:

- сформировать осознанное понимание собственных жизненных планов, их реалистичность и возможность реализации в современных условиях;
- показать возможности как личностного, так и профессионального роста;
- акцентировать внимание на роли самообразования при реализации собственных жизненных планов.

Задачи курса

1. Сформировать систему знаний об индивидуальных и общественных ценностях, условиях их формирования, влиянии индивидуальных ценностей на карьерный рост;
2. Подвести к осознанию мотивации собственной жизненной активности и самообразования как высшего уровня личной ответственности за эффективную реализацию жизненной стратегии;
3. Научить системному анализу личностных ценностей, определению собственной мотивации и потребностей;
4. Диагностика и дальнейшее развитие важнейших профессиональных качеств психолога: эмпатии, коммуникативности, мотивации, креативности, толерантности и других.
5. Стимулировать изучение студентами своих проблемных зон в общении, межличностных отношениях, особенностей своей личности.
6. Формировать у студентов знания о способах самопознания и саморазвития.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА» В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Тренинг личностного роста» находится в вариативной части основной образовательной программы, в дисциплинах по выбору, Б1.В.ДВ.7.2.

Данная дисциплина имеет выраженные межпредметные связи со следующими предметами: «Введение в профессию», «Культурология», «Педагогика», «Философия», «Общая психология», «История психологии», «Профессиональная этика», «Психология личности». Теоретический материал и практическое содержание занятий закладывает основы дальнейшего обучения в рамках прикладных направлений психологии.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие *профессиональные (ПК) компетенции*:

- способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1);
- способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3);
- способностью к постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности (ПК-6);

- способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-14).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

Знать:

1. стандартные программы по предупреждению и способы профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, систему психологических категорий и методов, необходимых для профессиографии, а так же психологические последствия влияния на человека различных видов профессиональной деятельности (ПК-1);
2. традиционные методы и технологии оказания психологической помощи: знание ключевых понятий психологического консультирования как основного способа оказания психологической помощи, понимание особенностей методов и способов оказания помощи, целесообразности их применения в типовых ситуациях психологического содействия и поддержки; знание структуры и методики разработки развивающих и коррекционных программ (ПК-3);
3. основы планирования научно-исследовательской и практической деятельности (ПК-6);
4. психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-14).

Уметь:

1. применять программы и методы, направленные на гармонизацию психического функционирования человека и предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, разрабатывать программу психологического обследования субъектов труда и их деятельности в связи с конкретным социальным заказом (ПК-1);
2. ориентироваться в психологических трудностях и проблемах, выбирать адекватные способы оказания помощи и поддержки; уметь применять психологические знания для решения организационных проблем, связанных с «человеческим фактором», осуществлять приемы психологического консультирования, проводить первичную профессиональную рефлексию трудностей развития, подбирать типовые коррекционные программы (ПК-3);
3. выстраивать целеполагание в профессиональной деятельности, ставить научные и практические задачи (ПК-6);
4. использовать интерактивные методы личностного роста, психологические технологии здоровьесбережения (ПК-14).

Владеть:

1. навыками анализа последствий влияния на человека профессиональной деятельности, а также стандартными программами, профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, навыками проведения психологического анализа конкретных видов труда, профессиональных задач и ситуаций; разработки психологического портрета профессионала (ПК-1);
2. основами знаний о методах управления поведением людей и групп в организациях, приемами личностного и семейного, возрастно-психологического консультирования (ПК-3);
3. способами анализа результатов научно-исследовательской и практической деятельности (ПК-6);

4. навыками разработки программ личностного роста сотрудников и охраны их здоровья (ПК-14).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС	КП / КР			
	Тема 1. Жизненные цели и профессиональное самоопределение. Целеполагание: постановка, согласование и корректировка целей	4	1-6	6	6				18		6/50%	рейтинг-контроль №1
	Тема 2. Индивидуальные ценности как основа построения жизненной стратегии	4	7-10	4	4				18		4/50%	
	Тема 3. Карьера как осознанное стремление к личностному и профессиональному росту	4	11-14	4	4				18		4/50%	рейтинг-контроль №2
	Тема 4. Самообразование и самовоспитание как составляющие профессионального успеха и эффективной реализации жизненной стратегии	4	15-18	4	4				18		4/50%	рейтинг-контроль №3
Итого за 4 семестр				18	18				72		18/50%	зачет

4.1. Теоретический курс

Тема № 1. Жизненные цели и профессиональное самоопределение
Целеполагание: постановка, согласование и корректировка целей.

Типы самоопределения человека Карьера, сущность профессионального самоопределения, принципы выбора профессии. Факторы, оказывающие влияние на выбор профессии и способы реализации карьеры. Цель, целеполагание, средства, конкретность цели, реальность и контролируемость цели, «древо целей», главная и промежуточные цели.

Тема № 2. Индивидуальные ценности как основа построения жизненной стратегии. Инструментальные и терминальные ценности. Социализация. Стадии социализации. Институты социализации. Общественные ценности, либеральные ценности, традиционные и общечеловеческие ценности.

Тема № 3. Карьера как осознанное стремление к личностному и профессиональному росту. Карьера. Карьерная стратегия. Горизонтальный, вертикальный, параллельный, нисходящий и центростремительный вектора карьеры. Факторы, побуждающие к построению карьеры. Мотивация достижения, мотивация избегания неудачи.

Тема № 4. Самообразование и самовоспитание как составляющие профессионального успеха и эффективной реализации жизненной стратегии.

Концепция непрерывного образования. Самообразование, самовоспитание. Достоинства и недостатки саморазвития. Профессиограмма. Компетентность (специальная, социальная, личностная, индивидуальная).

4.2 Практические занятия

Планы практических занятий

Практическое занятие №1.

Жизненные цели и профессиональное самоопределение. Целеполагание: постановка, согласование и корректировка целей

Цель – осознание собственной жизненной перспективы, рассмотрение сущности профессионального самоопределения, принципов выбора профессии и знакомство с факторами, оказывающими влияние на выбор карьерной стратегии, овладеть навыками постановки индивидуальных целей и их корректировки.

Ключевые вопросы:

1. Какие виды самоопределения существуют?
2. Какие факторы влияют на выбор профессии?
3. Каковы принципы выбора профессии?
4. В чем смысл жизни во внепрофессиональной деятельности?
5. Какие профессиональные мотивы благоприятны для построения карьеры?
6. Каким требованиям должна обязательно отвечать правильно поставленная цель?
7. Как формируется «Древо целей»?
8. Можно ли добиться высоких результатов, не владея целеполаганием?
9. По каким причинам люди не ставят цели?

Практическое занятие №2

Индивидуальные ценности как основа построения жизненной стратегии

Цель – осознать ведущие индивидуальные ценности, научиться понимать и уважать ценности социальных групп того общества, в котором Вы планируете карьеру и свое

будущее, научиться работать со своими ценностями, анализировать мнимые и истинные ценности.

Ключевые вопросы:

1. Какие терминальные и инструментальные ценности получились в качестве предпочитаемых?
2. Как формируются ценности у каждого человека?
3. Что такое социализация?
4. Каковы основные институты социализации?
5. Какие ценности больше влияют на выбор карьерной стратегии: индивидуальные или общественные?
6. Каковы ваши истинные и мнимые ценности?

Практическое занятие №3

Карьера как осознанное стремление к личностному и профессиональному росту

Цель – уметь разбираться в появлениях векторов карьеры.

Ключевые вопросы:

1. Какие вектора карьеры существуют?
2. Может ли параллельный вектор карьеры способствовать профессиональному росту человека?
3. В каком случае оправдан нисходящий вектор развития карьеры?
4. Чем отличаются вертикальный и горизонтальные векторы развития карьеры?
5. Какая мотивация у Вас (что Вас побуждает) для построения карьеры?

Практическое занятие №4.

Самообразование и самовоспитание как составляющие профессионального успеха и эффективной реализации жизненной стратегии

Цель – рассмотреть самообразование как необходимое, постоянное слагаемое жизни культурного, просвещенного человека, занятие, которое сопутствует ему всегда, познакомится с построением профессиограмм, обсудить результаты теста на способность к самообразованию.

Ключевые вопросы:

1. В чем суть непрерывного образования?
2. Какие факторы побуждают к самообразованию?
3. Какими источниками пользуетесь в процессе саморазвития?
4. В чем необходимость составления и использования профессиограммы при подборе кандидатов на работу?
5. Компетентность и ее роль в профессиональной реализации.
6. Можно ли развивать способность к самообразованию?

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Содержание дисциплины «Тренинг личностного роста» имеет практическую направленность. В связи с этим изучение курса «Тренинг личностного роста» предполагает сочетание таких взаимодействующих форм занятий, как лекция, практическое занятие и тренинговые работы. Все перечисленные виды учебной и самостоятельной работы

реализуются с помощью современных образовательных технологий, в том числе с использованием активных (инновационных) методов обучения.

Лекционный материал должен иметь проблемный характер и отражать профиль подготовки слушателей. На лекциях излагаются основные теоретические положения по изучаемой теме. В процессе изложения всего лекционного материала по всем темам изучаемой дисциплины применяются информационно - коммуникационные технологии, а именно электронные портфолио (презентации и опорные конспекты). По каждой теме лекционного материала разработаны презентации, которые предоставлены в электронном виде.

Практические занятия проводятся в форме тренинга. Практические проводятся с целью углубления и закрепления теоретических знаний, полученных на лекциях. В процессе проведения практических занятий применяются интерактивные методы: кейс-технологии, модерация, ролевые игры, тренинг.

Психологический мониторинг (опросы, анкетирование, интервью) должен быть одной из главных частей организации учебно-воспитательного процесса. Целью психологического мониторинга является построение упорядоченной системы обратной связи со студентами и оказания, при необходимости, помощи и поддержки будущему специалисту, что способствует формированию ориентационного поля развития, ответственности за собственные действия, поведение, поступки.

Виды учебных заданий, используемых на занятиях по курсу «Тренинг личностного роста»

1. Выделение главной мысли в определенном объеме записанного на лекции материала.
2. Сравнение понятий, теоретических подходов по выделенному основанию.
3. Выделение достоинств и недостатков изучаемого явления.
4. Постановка оригинального дополнительного вопроса.
5. Составление библиографии по теме занятия.
6. Изложение содержания материала в виде таблиц, схемы, плана.
7. Создание метафоры - определения к изучаемому понятию.
8. Определение круга основных понятий темы.
9. Приведение практических примеров прикладного характера к изучаемым явлениям.
10. Поиск в классической или современной литературе примеров, подтверждающих или опровергающих теорию.
11. Составление синквейна для изучаемого параметра, явления.
12. Конспектирование монографий, статей, раскрывающих дополнительное содержание изучаемого материала.
13. Написание реферативных работ, докладов, подготовка выступлений по специальному плану.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Текущий контроль успеваемости и качества подготовки студентов проводится в форме рейтинг-контроля (для получения необходимой информации о выполнении ими графика учебного процесса, оценки качества учебного материала, степени достижения поставленной цели обучения и стимулирования самостоятельной работы студентов).

Рейтинг-контроль осуществляется в соответствии с «Положением о рейтинговой системе комплексной оценки знаний студентов» ВлГУ от 27.05.2013 №75-Р.

Отдельно оцениваются личностные качества студента (аккуратность, исполнительность, инициативность). Дополнительно оцениваются посещаемость, активность студента на лекциях, своевременная сдача выполненных заданий.

Промежуточная аттестация студентов проводится в виде зачета.

Фонды оценочных средств, включающие задания к самостоятельной работе, тесты, методы контроля (контрольно-измерительные материалы), включены в состав УМКД.

Рейтинг-контроль №1

Тест.

1. Укажите, какой из перечисленных факторов является самым устойчивым феноменом, оказывающим влияние на жизненный выбор человека:

- А. Социально-экономические условия в семье
- Б. Гендерные роли
- В. Социальное окружение
- Г. Индивидуальные ценности
- Д. Индивидуальные способности

2. Какой из классов ценностей М. Рокич определяет как «убеждения в том, что некоторая конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться»?

- А. Терминальные ценности
- Б. Инструментальные ценности

3. Какой из классов ценностей М. Рокич определяет как «убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации и полезным для достижения жизненно важных целей»?

- А. Терминальные ценности
- Б. Инструментальные ценности

4. Какие из приведенных высказываний-установок являются правильными (выберите несколько вариантов):

- А. В основе жизненной стратегии лежит постоянное самообразование как высшая ценность.
- Б. Образование – это получение знаний.
- В. Истинное образование – это личная ответственность каждого человека.

Г. Образование – это эффективное построение образов мира, в котором живет человек.

Д. Все перечисленные варианты являются правильными.

5. Какие из нижеперечисленных факторов влияют на эффективность карьеры (выберите несколько вариантов):

А. Осознанно выбранный вектор карьеры

Б. Работа с индивидуальными ценностями

В. Система властных отношений в организации

Г. Культура в организации

Д. Все перечисленные варианты являются правильными.

6. Выберите подходящее по смыслу окончание фразы: «Для того, чтобы не ошибиться в ситуации выбора конкретной специальности, организации и должностной позиции, необходимо...»

А. ...постоянно работать с собственными ценностями»

Б. ...выбирать наиболее узкую область специализации»

В. ...желание добиться успеха, и при этом неважно, испытываете ли Вы энтузиазм по поводу выбираемой профессии или нет»

7. Какой индивидуальный стиль руководства чаще встречается и оказывается более эффективным в напряженных, сложных, нестандартных ситуациях?

А. демократический

Б. авторитарный

В. либеральный

8. Достижимость цели, что связано с полным обеспечением цели ресурсами и правильно выбранной стратегией ее достижения

А. конкретность

Б. реальность

В. контролируемость

9. Для какого из векторов карьеры характерно перемещение либо в другую функциональную область деятельности, либо выполнение обязанностей, формально не закрепленных в организационной структуре, а также расширение или усложнение задач на прежней ступени (с увеличением вознаграждения):

А. Вертикальный вектор карьеры

Б. Горизонтальный вектор карьеры

В. Центростремительный вектор карьеры

Г. Параллельный вектор карьеры

Д. Нисходящий вектор карьеры

Рейтинг-контроль №2

Тест.

1. Кто определяет понятие “карьер” в “.. ее самом полном объемлющем смысле как последовательность и комбинацию ролей, которые человек выполняет в течение жизни”

А. Дж. Сьюпер

Б. А.Г. Асмолов

В. М. Рокич

2. Принцип выбора профессии, который выражается в стремлении удовлетворить своим выбором не только личностные потребности в трудовой деятельности, но и принести как можно больше пользы обществу.

А. Принцип соответствия выбираемой профессии

Б. Принцип активности

В. Принцип сознательности

Г. Принцип развития

3. К какой группе ценностей относятся ценности, ставящие во главу угла приоритет личности, индивидуальной свободы, личной ответственности за свое положение в настоящем и инновации, открывающие дорогу в будущее?

А. Общечеловеческие ценности

Б. Либеральные ценности

В. Традиционные ценности

4. К какой группе ценностей относятся христианские ценности?

А. Общечеловеческие ценности

Б. Либеральные ценности

В. Традиционные ценности

5. Какие из нижеперечисленных потребностей, согласно теории А. Маслоу, соответствуют уровню потребностей более высокого порядка?

А. Потребности в пище, воздухе, воде и сне

Б. Потребности в любви, чувствах принадлежности и социальной сопричастности на работе

В. Потребности физической и экономической безопасности

Г. Потребности в уважении и статусе, высокой самооценке и компетентности

Д. Потребность в самоактуализации

6. К какому виду мотивации относится стремление добиться успеха в своей деятельности?

А. Отрицательная мотивация

Б. Положительная мотивация

7. Выберите верное определение референтной группы:

А. «Социальная группа, которая дает Вам образец для подражания и снабжает символами и ценностями»

Б. «Социальная группа, которую Вы подвергаете анализу и критике»

8. Закончите предложение, вставив необходимое по смыслу понятие: «Достаточно радикальный пересмотр человеком своего места в мире и тех ценностей, которыми он до этого руководствовался, социологи называют...

А. ...социализацией»

Б. ...кризисом»

В. ...ресоциализацией»

9. Укажите, какое из высказываний отражает наиболее полезную ценностную установку лидера:

А. «Ценностной установкой лидера должно быть желание всегда показывать команде пример правильных действий, «играя первую скрипку» во всем»

Б. «Ценностной установкой лидера должно быть желание не «играть самому», а «тренировать команду»

10. Какое из определений соответствует понятию «роль»?

А. «Социальная позиция, связанная с определенными правами и обязанностями»

Б. «Ожидаемое поведение человека, обусловленное его статусом»

11. О каком понятии, связанном с ролью, идет речь в следующем отрывке: «Некоторые социальные роли касаются узких сторон взаимодействия людей, другие предусматривают сложное переплетение многих сторон жизни людей?»

А. Степень формализации роли

Б. Масштаб роли

В. Мотивация

Рейтинг-контроль №3

1. Самоопределение, предполагающее выполнение довольно многообразных (и нередко довольно сложных) функций, например, труд высококлассного токаря или художника, работающего в своей мастерской.

А. Самоопределение на конкретном трудовом посту

Б. Самоопределение на уровне конкретной специальности

В. Жизненное самоопределение

Г. Личностное самоопределение

2. Самоопределение, предполагающее сравнительно безболезненную смену различных трудовых постов, и в этом смысле возможности самореализации еще больше расширяются.

А. Самоопределение на конкретном трудовом посту

Б. Самоопределение на уровне конкретной специальности

В. Жизненное самоопределение

Г. Личностное самоопределение

3. Высшее проявление жизненного самоопределения, когда человеку удается действительно стать хозяином ситуации и всей своей жизни.

А. Самоопределение на конкретном трудовом посту

Б. Самоопределение на уровне конкретной специальности

В. Профессиональное самоопределение

Г. Личностное самоопределение

4. Принцип, которым пользуются при выборе профессии выражается в стремлении удовлетворить своим выбором не только личностные потребности в трудовой деятельности, но и принести как можно больше пользы обществу.

- А. сознательности
- Б. активности
- В. развития
- Г. соответствия интересам

5. Этот принцип отражает идею выбора такой профессии, которая давала бы личности возможность повышения квалификации, увеличение заработка, по мере роста опыта и профессионального мастерства и т.п.

- А. сознательности
- Б. активности
- В. развития
- Г. соответствия интересам

6. Стадия социализации, на которой максимально проявляется творческая активность индивида. При этом реализуются те статусные и функциональные возможности, которые были подготовлены на предшествующих стадиях социализации.

- А. Социальная зрелость
- Б. Завершение жизненного цикла
- В. Стадия обучения
- Г. Ранняя стадия

7. На какой стадии социализации основным институтом является семья.

- А. Социальная зрелость
- Б. Завершение жизненного цикла
- В. Стадия обучения
- Г. Ранняя стадия

8. До какого возраста продолжается предварительная стадия профессиональной карьеры?

- А. до 15 лет
- Б. до 25 лет
- В. до 40 лет
- Г. до 7 лет

9. Целенаправленный процесс по развитию лучших, социально ценных свойств личности и категорическому запрещению самому себе дурных поступков, даже помыслов.

- А. самореализация
- Б. самообразование
- В. самовоспитание
- Г. самомотивация

10. Этот принцип отражает идею выбора такой профессии, которая давала бы личности возможность повышения квалификации, увеличение заработка, возможность активно участвовать в общественной работе, удовлетворять культурные потребности личности и т.п.

- А. Принцип соответствия выбираемой профессии
- Б. Принцип развития

- В. Принцип сознательности
- Г. Принцип активности

11. Стадия социализации, которая характеризуется максимальным проявлением творческой активности индивида. При этом реализуются те статусные и функциональные возможности, которые были подготовлены на предшествующих стадиях социализации.

- А. Ранняя социализация
- Б. Стадия обучения
- В. Стадия завершения жизненного цикла
- Г. Социальная зрелость

12. Для людей, мотивированных на, характерны: четкая постановка позитивных целей деятельности и активное последовательное стремление к их достижению, уверенность в своих возможностях, адекватная самооценка.

- А. достижение успеха
- Б. избегание неудачи
- В. повышение по службе
- Г. получение вознаграждения

13. Люди, мотивированные на, проявляют неуверенность в своих возможностях, они нередко характеризуются неадекватной самооценкой (завышенной или заниженной), поэтому склонны выбирать или очень легкие, или очень трудные задачи.

- А. достижение успеха
- Б. избегание неудачи
- В. повышение по службе
- Г. получение вознаграждения

14. Этап становления профессионала, на котором наряду со следованием нормам, все более проявляются индивидуальные знания, умения, навыки, способности, позволяющие персонифицировать должностные обязанности, должностной статус.

- А. исполнительский этап
- Б. творческий этап
- В. инициативно-личностный этап

15. Этап становления профессионала, характеризуется тем, что работа осуществляется на основе должностных инструкций, требований, правил и строгого следования им.

- А. исполнительский этап
- Б. творческий этап
- В. инициативно-личностный этап

16. Цель должна быть, т.е. содержать вполне осязаемые, ощутимые результаты, которых предполагается достичь,— экономические, социальные, научно-технические и др.

- А. конкретна

Б. реальна

В. контролируема

17. Целенаправленный процесс по развитию лучших, социально ценных свойств личности и категорическому запрещению самому себе дурных поступков, даже помыслов.

А. Самовоспитание

Б. Самообразование

В. Самомотивация

18. Вид самообразования, при котором доминирующая установка – больше знать, лучше уметь, получать от процесса познания удовольствие.

А. Стимульное

Б. Внешне мотивированное

В. Внутренне мотивированное

19. Вид самообразования с доминирующей установкой – иметь лучшие оценки, в будущем вышестоящую должность, большую зарплату, уважение и прочее.

А. Стимульное

Б. Внешне мотивированное

В. Внутренне мотивированное

Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа студентов предполагает изучение ими очередной темы и выполнение заданий в рабочей тетради, которая представляет собой сборник заданий трех типов: простых — направленных на закрепление знаний; аналитических — направленных на развитие мыслительных операций; творческих — способствующих формированию умений и навыков.

В период самостоятельной работы слушателей преподаватель может осуществлять их консультации как в очной форме (в установленные дни и часы), так и через Интернет.

Тема 1. Жизненные цели и профессиональное самоопределение. Целеполагание: постановка, согласование и корректировка целей

Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите основные типы самоопределения человека
2. Объясните, чем самоопределение в специальности отличается от самоопределения в профессии
3. Какие факторы, на Ваш взгляд, влияют на выбор профессии (в большей и в меньшей степени)
4. Принципы, которыми руководствуются юноши и девушки при выборе профессии: принцип сознательности, принцип активности, принцип соответствия интересам и склонностям, принцип развития. Проранжируйте их по степени значимости для Вас (на 1 месте - принцип, которым Вы будете руководствоваться обязательно, на последнем месте – принцип, которым можно пренебречь). Обоснуйте свой выбор.
5. В чем Вы видите смысл жизни во внепрофессиональной деятельности
6. Какое значение имеет профессиональная мотивация для человека?

7. Какие из профессиональных мотивов, на Ваш взгляд, наиболее благоприятны для построения карьеры (Опросник «Изучение мотивов профессиональной деятельности»)?
8. Какой профессиональный мотив получился доминирующим у Вас (по результатам теста «Изучение мотивов профессиональной деятельности»)? Объясните полученный результат с точки зрения эффективности деятельности
9. Объясните высказывание В.Франкла, который определяет полноценность человеческой жизни через способность “выходить за пределы самого себя”
10. Каковы основные идеи данной темы? Кратко сформулируйте их.
11. Как Вы понимаете фразу «Успех равен цели»?
12. Для оценки формулировки цели и степени ее проработанности используют так называемый СМАРТ-тест.

Проверка соответствия формулировки цели названным критериям производится путем ответов на следующий перечень вопросов:

- Есть ли точное выражение того, что именно должно быть получено в итоге достижения данной цели?
- Можно ли цель однозначно определить с помощью графиков, показателей, статистических данных? Сможет ли третья сторона однозначно определить, достигнута цель или нет?
- Реальна ли поставленная цель? Возможно ли достижение заявленной цели с учетом имеющихся ресурсов? Можно ли ее достичь при возникновении прогнозируемых затруднений?

13. Какая польза или выгода будет получена в результате достижения цели? Кто конкретно и какую конкретно выгоду сможет извлечь из достижения данной цели? Вносит ли достижение данной цели существенный вклад в достижение целей более высокого порядка?

14. Какое время отведено на достижение данной цели? Достаточно ли выделенного времени для реального достижения данной цели? Установлена ли точная дата, когда цель будет достигнута?

Сформулируйте и напишите три любых цели так, чтобы две из них были сформулированы неправильно, а одна – правильно. Объясните, в чем заключены ошибки

15. Как формируется «Древо целей»?

16. Как Вы понимаете «Луковицу целей» (см. «Принципы реализации цели»)

17. Заполните таблицу, сформулировав правильно цели, которых бы Вы хотели достичь в различных областях жизнедеятельности. Эти цели должны быть реальными, конкретными и контролируемыми.

Для достижения поставленных мною жизненных целей необходимо поставить частные цели	Мероприятия по реализации частных целей	Время	Контроль:- когда;- как.
В области здоровья. Физического и психического состояния:			
В области экономического положения			
В сфере взаимоотношений с окружающими			
В сфере саморазвития			

В семейной жизни			
Профессиональный рост			

18. Как Вы считаете, можно ли добиться высоких результатов, не владея целеполаганием?

19. По каким причинам люди не ставят цели? Какие из этих причин чаще встречаются у Вас?

Тема 2. Индивидуальные ценности как основа построения жизненной стратегии

Задания для самостоятельной работы

1. Прочитайте теоретический блок. Ниже приведена система ценностей М. Рокича. Попробуйте сейчас расставить Ваши приоритеты в терминальных и инструментальных ценностях. Самой важной категории в терминальных ценностях присвойте единицу, второй по важности – двойку и так далее, последней по важности присвойте восемнадцать. То же самое сделайте с инструментальными ценностями.

№	Терминальная ценность	Ранг	№	Инструментальная ценность	Ранг
1.	Активная деятельная жизнь		1.	Аккуратность	
2.	Жизненная мудрость		2.	Воспитанность	
3.	Здоровье		3.	Высокие запросы	
4.	Интересная работа		4.	Жизнерадостность	
5.	Красота природы и искусства		5.	Исполнительность	
6.	Любовь		6.	Независимость	
7.	Материально обеспеченная жизнь		7.	Непримиримость к недостаткам	
8.	Наличие хороших и верных друзей		8.	Образованность	
9.	Общественное признание		9.	Ответственность	
10.	Познание		10.	Рационализм	
11.	Продуктивная жизнь		11.	Самоконтроль	
12.	Развитие		12.	Смелость	
13.	Развлечения		13.	Твердая воля	
14.	Свобода		14.	Терпимость	
15.	Счастливая семейная жизнь		15.	Широта взглядов	
16.	Счастье других		16.	Честность	
17.	Творчество		17.	Эффективность в делах	
18.	Уверенность в себе		18.	Чуткость	

2. Как Вы понимаете, что такое «социализация»?

3. Сравните процесс социализации взрослого человека и ребенка: в чем сходство и отличие?

4. Как Вы думаете, присутствует ли в старости процесс социализации? Обоснуйте свой ответ, основываясь на определении социализации

5. Какая форма социализации (целенаправленная, стихийная или самовоспитание) оказывает большее влияние на формирование индивидуальных ценностей человека? Почему?

6. Приведите примеры ценностей социальных групп, членом которых Вы являетесь:

Семья:

Друзья:

Рабочий коллектив:

Другая социальная группа (напишите, какая): :

7. Подумайте и напишите ценности организации, в которой Вы бы хотели работать:

8. Часто можно слышать такую фразу «Сейчас другие ценности». Как Вы думаете, чем отличаются общественные ценности, характерные для современной России и традиционные?
9. Какие ценности оказывают большее влияние на выбор карьерного пути: индивидуальные или общественные? Обоснуйте свой ответ.

Тема 3. Карьера как осознанное стремление к личностному и профессиональному росту

Задания для самостоятельной работы

1. Прочитайте биографический очерк «История карьеры» и ответьте на предложенные вопросы. Какие векторы карьеры прослеживаются в истории жизни героя очерка? Обоснуйте свой ответ.
2. Может ли параллельный вектор карьеры способствовать профессиональному росту человека?
3. Чем отличаются вертикальный и горизонтальные векторы развития карьеры?
4. В каком случае оправдан нисходящий вектор развития карьеры?
5. Какая мотивация у Вас (что Вас побуждает) для построения карьеры?
6. Какие Ваши характеристики и качества помогают Вам в построении карьеры?
7. Какие Ваши качества препятствуют успешной реализации карьерной стратегии?
8. Что такое коммуникативная компетентность? Какую роль она играет при построении карьеры?
9. Перечислите потребности из пирамиды Маслоу. Могут ли данные потребности удовлетворяться в другой последовательности, что это повлечет за собой?
10. Ответьте на вопросы теста. Шкала эта состоит из 22 суждений, по поводу которых возможны два варианта ответов – "да" или "нет".

Суждения	Да	Нет
1. Думаю, что успех в жизни, скорее, зависит от случая, чем от расчета.		
2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл.		
3. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат.		
4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.		
5. По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими.		
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.		
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.		
8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.		
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.		
10. Мои близкие считают меня ленивым.		
11. Думаю, что в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам.		
12. Терпения во мне больше, чем способностей.		
13. Мои родители слишком строго контролировали меня.		
14. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.		
15. Думаю, что я уверенный в себе человек.		
16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики.		
17. Я усердный человек.		

Суждения	Да	Нет
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.		
19. Если бы я был журналистом, я писал бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.		
20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.		
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.		
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.		

С помощью данного опросника измеряется уровень мотивации достижения. Ответы, совпадающие с ключом, суммируются (по 1 баллу за каждый такой ответ).

Ключ:

ответы «да» на вопросы 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22;

ответы «нет» на вопросы 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

	Уровень мотивации достижения									
	низкий			средний				Высокий		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сумма баллов	2-9	10	11	12	13	14	15	16	17	18-19

Как мотивация достижения связана с построением карьеры?

Какие результаты получились у Вас по тесту? Соответствуют ли они реальности? Опишите, в чем у Вас проявляется этот уровень мотивации достижения?

11. Какова для Вас лично практическая польза от изучения этой темы?

Тема 4. Самообразование и самовоспитание как составляющие профессионального успеха и эффективной реализации жизненной стратегии

Задания для самостоятельной работы

1. Объясните, в чем суть концепции непрерывного образования?
2. Сравните два понятия: самообразование и самовоспитание
3. Какие факторы побуждают людей к самообразованию?
4. Как часто, на Ваш взгляд, человек должен повышать свою квалификацию, обращаться к новым источникам знаний?
5. Какими источниками знаний пользуетесь Вы?
Какие из них наиболее эффективны? Аргументируйте свой ответ
6. Аутопсихологическая компетентность – какова ее роль в реализации профессиональной и жизненной стратегии?
7. Оцените по тесту («Тест способности к самообразованию») свою способность к самообразованию. Поясните полученные результаты. Согласны ли Вы с ними?
8. Как вы думаете, можно ли развивать способность к самообразованию и саморазвитию? Поясните свою точку зрения
9. Какова для Вас лично практическая польза от изучения этой темы? Постарайтесь указать конкретную ситуацию, в которой Вы будете опираться на понятия или общие идеи, почерпнутые Вами в данной теме

Вопросы к зачету

1. Виды самоопределения.
2. Факторы, влияющие на выбор профессии.
3. Принципы выбора профессии.
4. Смысл жизни во внепрофессиональной деятельности.

5. Профессиональные мотивы, благоприятные для построения карьеры.
6. Каким требованиям должна обязательно отвечать правильно поставленная цель?
7. Как формируется «Древо целей»?
8. Можно ли добиться высоких результатов, не владея целеполаганием?
9. По каким причинам люди не ставят цели?
10. Какие терминальные и инструментальные ценности получились в качестве предпочитаемых?
11. Как формируются ценности у каждого человека?
12. Социализация.
13. Основные институты социализации.
14. Какие ценности больше влияют на выбор карьерной стратегии: индивидуальные или общественные?
15. Каковы ваши истинные и мнимые ценности?
16. Вектора карьеры.
17. Может ли параллельный вектор карьеры способствовать профессиональному росту человека?
18. В каком случае оправдан нисходящий вектор развития карьеры?
19. Чем отличаются вертикальный и горизонтальные векторы развития карьеры?
20. Какая мотивация у Вас (что Вас побуждает) для построения карьеры?
21. Суть непрерывного образования.
22. Факторы, побуждающие к самообразованию.
23. Какими источниками пользуетесь в процессе саморазвития?
24. В чем необходимость составления и использования профессиограммы при подборе кандидатов на работу?
25. Компетентность и ее роль в профессиональной реализации.
26. Можно ли развивать способность к самообразованию?

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

А) основная литература

1. **Технологии активного социально-педагогического взаимодействия (тренинги, игры, дискуссии) в обеспечении психологической безопасности образовательного процесса:** учебно-методическое пособие / Н.Т. Оганесян - М. : ФЛИНТА, 2013. - [Электронный ресурс]. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976517264.html> (содержится в эл.базе ВлГУ)
2. **Старшенбаум Г.В.** Тренинг навыков практического психолога [Электронный ресурс]: интерактивный учебник. Игры, тесты, упражнения/ Старшенбаум Г.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 281 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31712>. (содержится в эл.базе ВлГУ)
3. **Фопель К.** Технология ведения тренинга [Электронный ресурс]: теория и практика/ Фопель К.— Электрон. текстовые данные.— М.: Генезис, 2013.— 272 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19363>(содержится в эл.базе ВлГУ)

Б) дополнительная литература

1. **Психология влияния:** учеб. пособие / Т.М. Харламова. - 3-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2011. - [Электронный ресурс]. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976501393.html>(содержится в эл.базе ВлГУ)
2. **Настольная книга психолога-практика:** руководство по использованию теории на практике /Н.Н. Ежова. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - (Психологический практикум) - [Электронный ресурс]. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222187869.html> (содержится в эл.базе ВлГУ)
3. **Караяни А.Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях** [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Караяни А.Г., Цветков В.Л.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 247 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15453> (содержится в эл.базе ВлГУ)

Интернет-ресурсы.

1. <http://www.studentlibrary.ru/>
2. <http://znanium.com/>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
4. <http://www.iprbookshop.ru/>
5. <http://www.diss.rsl.ru/>
6. <http://polpred.com/news>

Психологические словари

1. Психологический словарь. URL: <http://psi.webzone.ru/>
2. Словарь психологических терминов. URL: <http://psychology.proektsb.ru/>
3. Национальная психологическая энциклопедия. URL: <http://www.vocabulary.ru/>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Кафедра общей и педагогической психологии имеет две мультимедийные аудитории, оборудованные мультимедийными проектами, экранами и акустическими системами, а также тренинговый зал. Для контроля освоения студентами лекционного материала разработаны контрольные вопросы, которые представлены также в виде раздаточного материала.

За кафедрой ОиПП закреплены **шесть учебных аудиторий:**

- ауд. 120-3 – 70,2 м² на 42 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 121-3 – 35 м² на 28 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 401-3 – 71,6 м² на 56 посадочных мест, оборудованная мультимедийным проектором Panasonic PT-L735E и интерактивной доской;
- ауд. 402-б-3 – 32,4 м² на 22 посадочных места, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 513-3 – 54,1 м² на 50 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 526-3 – 36,2 м² на 16 посадочных мест за компьютерами и 16 аудиторных посадочных мест. Оборудована компьютерами на базе процессора Athlon X2 4000+ и широкоформатным телевизором Samsung 40" для демонстрации видео- и электронных пособий, учебных фильмов и иных наглядных материалов.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 37.03.01 Психология (квалификация (степень) "бакалавр") (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 07.08.2014 N 946)

Программу составил к.психол.н.,
доцент кафедры
общей и педагогической психологии

_____ Писненко А.Г.
(ФИО, подпись)

Рецензент
(представитель работодателя)
Клинический психолог ВОПБ №1 г.
Владимира, судмедэксперт

Крылова Т.А. / _____
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
Протокол № 5/1 от 02.02.2015 года

Заведующий кафедрой ОиПП, к. психол.н., доцент _____ Морозова О.В.
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии
направления 37.03.01 Психология

Протокол № 5-а от 03.02.2015 года

Председатель комиссии

Директор ГумИ, д.ист.н., профессор _____ Петровичева Е.М.
(ФИО, подпись)

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

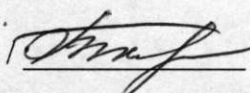
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 37.03.01 Психология (квалификация (степень) "бакалавр") (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 07.08.2014 N 946)

Программу составил к.психол.н.,
доцент кафедры
общей и педагогической психологии


(ФИО, подпись)

Писненко А.Г.

Рецензент
(представитель работодателя)
Клинический психолог ВОПБ №1 г.
Владимира, судмедэксперт

Крылова Т.А. 
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
Протокол № 5/1 от 02.02.2015 года

Заведующий кафедрой ОиПП, к. психол.н., доцент


(ФИО, подпись)

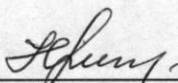
Морозова О.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии
направления 37.03.01 Психология

Протокол № 5-а от 03.02.2015 года

Председатель комиссии

Директор ГумИ, д.ист.н., профессор


(ФИО, подпись)

Петровичева Е.М.