



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ФГБОУ ВО «ИГУ»

**Кафедра психодиагностики и практической психологии**



УТВЕРЖДАЮ

Директор Педагогического института

А.В. Семиров

21 мая 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Наименование дисциплины: **Б1.В.04 Психология самосознания и саморегуляции**

Направление подготовки: **44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Направленность подготовки: **Психология в образовании**

Квалификация выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: **очная, заочная**

Согласовано с УМС Педагогического  
института

Протокол № 4 от 29 апреля 2020 г.

Председатель  М.С. Павлова

Рекомендовано

кафедрой психодиагностики и  
практической психологии

Протокол № 3 от 28 апреля 2020 г.

Зав. кафедрой  В.Г. Петров

Иркутск – 2020 г.

## I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ:

**Цель:** формирование способности к осознанию, пониманию, рефлексии и саморегуляции своей профессиональной деятельности и деятельности субъектов образования в контексте сохранения и укрепления психологического здоровья субъектов образовательного процесса

### Задачи:

1. Формирование способности к самопознанию, самоанализу, рефлексии и саморегуляции способов и результатов своих профессиональных действий, а также формирование и развитие данных навыков у субъектов образовательного процесса.
2. Формирование способности к использованию современных психолого-педагогических технологий для развития самосознания и навыков саморегуляции у субъектов образовательного процесса.
3. Формирование готовности к осуществлению профилактической деятельности, направленной на снижение возможных рисков (дезадаптации, стресса, отклоняющегося поведения) с учетом и на основе самосознания, самопознания, рефлексии и саморегуляции деятельности субъектов образовательного процесса.

## II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Учебная дисциплина Б1.В.04 «Психология самосознания и саморегуляция» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений .

2.2. Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки обучающегося, формируемые предшествующими дисциплинами «Основы клинической психологии детей и подростков», «Психология индивидуальных различий».

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

Б1.В.05 Психология девиантного поведения.

Б1.В.ДВ.06.01 Психология здоровья

Б1.В.ДВ.06.02 Психология стресса

Б2.В.01(П) Практика по получению умений и опыта профессиональной деятельности .

Требования к «входным» знаниям, умениям и опыту профессиональной деятельности обучающегося, необходимыми при освоении данной дисциплины и приобретёнными в результате освоения предшествующих дисциплин:

Студент должен знать психологию личности и теории личности, психологию образования и развития, психолого-педагогическую диагностику.

## III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций (элементов следующих компетенций) в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование:

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-3 Способен планировать и реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса	ИДК ПК3.1 Использует современные психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные), методы, формы и средства в профилактической деятельности, необходимые для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в	Знает: современные психолого-педагогические технологии, направленные на формирование и развитие самосознания и навыков саморегуляции у субъектов образовательного процесса.; значение рефлексии для саморазвития и развития умений саморегуляции; Умеет: организовывать учебную и воспитательную деятельность обучающихся на основе современных психолого-педагогических технологий применительно к различным контингентам учащихся

	<p>трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью</p>	<p>Владеет: современными психолого-педагогическими технологиями, приемами и методами их использования в учебном и воспитательном процессе, в профилактической и коррекционно-развивающей работе; методами рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий;</p>
	<p><i>ИДК ПК3.2</i> Планирует работу по предупреждению (профилактике) возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, по использованию здоровьесберегающих технологий.</p>	<p>Знает: основные риски, связанные с возможным неблагополучием в психическом и личностном развитии обучающихся; основные проблемы, связанные с развитием самосознания и саморегуляции у обучающихся</p> <p>Умеет: планировать и организовывать целенаправленную и научно-обоснованную работу, направленную на предупреждение (профилактику) возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе по профилактике и коррекции проблем развития самосознания и саморегуляции у обучающихся</p> <p>Владеет: психолого-педагогическими и здоровьесберегающими технологиями, направленными на благополучное психологическое и личностное развитие обучающихся, на гармоничное развитие их самосознания и механизмов саморегуляции.</p>
	<p><i>ИДК ПК3.3</i> Осуществляет профилактическую, направленную на снижение возможных рисков (дезадаптации, стресса, отклоняющегося поведения)</p>	<p>Знает: основные риски, связанные с возникновением различных дезорганизирующих психических состояний (дезадаптация, стресс и др.) и отклоняющегося поведения; роль самосознания и саморегуляции в возникновении, развитии и проявлениях различных дезорганизирующих состояний и отклоняющегося поведения у обучающихся</p> <p>Умеет: осуществлять профилактическую и коррекционно-развивающую работу по формированию и развитию самосознания и навыков саморегуляции, направленную на снижение возможных рисков возникновения дезорганизирующих состояний и отклоняющегося поведения у обучающихся.</p> <p>Владеет: технологиями, методами и приемами профилактической и коррекционно-развивающей работы, направленной на развитие самосознания и саморегуляции у обучающихся, которая способствует снижению возможных рисков.</p>

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

в том числе 36 часов (очная форма обучения) и 9 часов (заочная форма обучения) на экзамен

Из них 60 час по очной форме обучения и 14 часов по заочной форме обучения – контактная работа

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

#### 4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

№ п/п	Раздел дисциплины/ те- мы	Семестр, очн.	Семестр, заочн.	Виды учебной работы, включая самостоятельную ра- боту обучающихся, практическую подготовку тру- доемкость (в часах)						Формы текущего контроля успевае- мости. Форма промежу- точной аттеста- ции		
				Контактная работа преподавателя с обучающимися						Самостоятель- ная работа		
				Лекции		Практиче- ские заня- тия/практич еская под- готовка*		Консульта- ции				
				Очн.	За- очн.	Очн./ пр.п	За- очн./ пр.п.	Очн.	За- очн.	Очн	За- очн.	

**Раздел 1. Саморегуляция как системная и всеобщая форма психической активности**

1	1.1. Саморегуляция как один из уровней регуляции активности человека. Развитие научных представлений о саморегуляции личности. Современные подходы к саморегуляции личности.	7	4	2	1	2	0,5			1	6	Устный опрос, выполнение заданий
2	1.2. Сущность процесса саморегуляции. Способы и приемы саморегуляции личности.	7	4	2	1	2	0,5			1	8	Устный опрос, выполнение заданий
3	1.3. Методы саморегуляции.	7	4	2	1	2	0,5			1	8	Устный опрос, выполнение заданий
4	1.4. Саморегуляция в профессиональной	7	4	2	0,5	2	0,5			1	8	Устный опрос, выполне-

	деятельности психолога. Самоменеджмент психолога.											ние заданий
<b>Раздел 2. Самосознание и его роль в рефлексии и саморегуляции личности</b>												
5	2.1. Общая характеристика самосознания личности.	7	4	2	0,5	2	0,5			1	7	Устный опрос, выполнение заданий
6	2.2. Роль составляющих самосознания личности в самопознании и рефлексии своей деятельности.	7	4	2	0,5	4	1			1	6	Устный опрос, выполнение заданий
7	2.3. Рефлексия как необходимое условие саморегуляции в профессиональной деятельности.	7	4	2	0,5	4	1			1	6	Устный опрос, выполнение заданий
<b>Раздел 3. Психология саморазвития и организация работы по саморазвитию личности</b>												
8	3.1. Теоретические подходы к пониманию саморазвития личности.	7	4	2	1	2	0,5			1	6	Устный опрос, выполнение заданий
9	3.2. Психология саморазвития.	7	4	1	0,5	6	1			1	10	Устный опрос, выполнение заданий
10	3.3. Формы работы по саморазвитию личности.	7	4	1	1	8	1			1	10	Устный опрос, выполнение заданий
11	3.4. Профессиональное самосознание, саморазвитие и саморегуляция психолога.	7	4	2	0,5	6	1			2	10	Устный опрос, выполнение заданий
	<b>Итого часов</b>			<b>20</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>85</b>	<b>108</b>
Форма контроля: Экзамен												Экзамен

#### 4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся				Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоёмкость (час.)			
				Очн	Заочн.		
<b>Раздел 1. Саморегуляция как системная и всеобщая форма психической активности</b>							
7/4	1.1. Саморегуляция как один из уровней регуляции активности человека. Развитие научных представлений о саморегуляции личности. Современные подходы к саморегуляции личности.	Написание эссе на тему: «Значение данного курса для профессиональной подготовки психолога». Рефлексия своих умений саморегуляции, составление презентации «Моя саморегуляция». Проведение сравнительного анализа современных концепций саморегуляции, систематизация в виде таблицы.	1-я неделя	1	6	Эссе, презентация, информационный поиск, таблица	Киселевская Н.А. Стили саморегуляции учебной деятельности и их формирование у студентов вуза
7/4	1. 2. Сущность процесса саморегуляции. Способы и приемы саморегуляции личности.	Составление опорной графической схемы по теме: «Сущность саморегуляции» с текстовыми пояснениями. Составление классификации способов и приемов саморегуляции в виде таблицы со столбцами: суть, достоинства, недостатки, специфика применения.	2-я неделя	1	8	информационный поиск, графическая схема, таблица	Киселевская Н.А. Стили саморегуляции учебной деятельности и их формирование у студентов вуза

7/4	1.3. Методы саморегуляции.	Составление классификации методов саморегуляции в виде таблицы со столбцами: суть, достоинства, недостатки, специфика применения. Подготовка доклада/презентации по одному из методов саморегуляции.	3-я неделя	1	8	информационный поиск, таблица, доклад / презентация	Киселевская Н.А. Стили саморегуляции учебной деятельности и их формирование у студентов вуза Социальная психология: современная теория и практика
7/4	1.4. Саморегуляция в профессиональной деятельности психолога. Самоменеджмент психолога.	Написание эссе на тему: «Саморегуляция и профессиональная деятельность человека». Составление картотеки упражнений для развития умений саморегуляции. Подготовка презентации: «Способы и методы саморегуляции: мой выбор».		1	8	Эссе, презентация	Семенова А.А. Саморегуляция в профессиональной деятельности Корягина, Н. А. Самопрезентация и убеждающая коммуникация

**Раздел 2. Самосознание и его роль в рефлексии и саморегуляции личности**

7/4	2.1. Общая характеристика самосознания личности.	Анализ литературы, практическое задание	5-я неделя	1	7	Информационный поиск, таблица «Характеристика структурных компонентов самосознания личности»	Семенова А.А. Саморегуляция в профессиональной деятельности
7/4	2.2. Роль составляющих самосознания личности в самопознании и рефлексии своей деятельности.	Проведение диагностики рефлексивных умений и написание заключения для одного испытуемого. Провести рефлексию своей деятельности в ходе изучения данного курса, используя предложенный преподавателем алгоритм.	6-я неделя	1	6	Эссе по результатам диагностики и самоанализа	Семенова А.А. Саморегуляция в профессиональной деятельности Сорокоумова Е. А. Психология детей младшего школьного возраста. Самопознание в процессе обучения

7/4	2.3. Рефлексия как необходимое условие саморегуляции в профессиональной деятельности.	Написание эссе: «Роль непрерывного самообразования в профессиональной деятельности».	7-я неделя	1	6	Эссе	Семенова А.А. Саморегуляция в профессиональной деятельности
<b>Раздел 3. Психология саморазвития и организация работы по саморазвитию личности</b>							
7/4	3.1. Теоретические подходы к пониманию саморазвития личности.	Практическое задание: Составление плана самообразования на следующие 10 лет профессиональной жизни. Составление плана саморазвития на следующие 10 лет.	9-я неделя	1	6	Эссе «План самообразования и саморазвития на 10 лет»	Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга
7/4	3.2. Психология саморазвития.	Практическое задание: Проведение сравнительного анализа современных концепций саморазвития, систематизация в виде таблицы. Составление ментальной карты на тему «Саморазвитие личности».	10-я неделя	1	10	Информационный поиск, таблица «Современные концепции саморазвития»	Маралов, В. Г. Психология саморазвития Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга
7/4	3.3. Формы работы по саморазвитию личности.	Практическое задание: Проведение самодиагностики стремления личности к саморазвитию, написание заключения Составление памятки на тему: «Психологические рекомендации для людей, стремящихся к саморазвитию».	11-я неделя	1	10	Презентация по результатам диагностики и самоанализа	Маралов, В. Г. Психология саморазвития Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга
7/4	3.4. Профессиональное самосознание, саморазвитие и саморегуляция психолога.	Составление презентации на тему: «Моя саморегуляция и саморазвитие»; Итоговое тестирование	12-я неделя	2	10	Презентация «Моя саморегуляция и саморазвитие»	Маралов, В. Г. Психология саморазвития Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга
<b>Общая трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине (час)</b>				<b>12</b>	<b>85</b>		



<b>Бюджет времени самостоятельной работы, предусмотренный учебным планом для данной дисциплины (час)</b>	<b>12</b>	<b>85</b>		
--	-----------	-----------	--	--

### **4.3 Содержание учебного материала**

#### **Раздел 1. Саморегуляция как системная и всеобщая форма психической активности.**

##### **1.1. Саморегуляция как один из уровней регуляции активности человека. Развитие научных представлений о саморегуляции личности. Современные подходы к саморегуляции личности.**

Понятие саморегуляции. Соотношение понятий саморегуляция, воля, произвольные действия, самоконтроль, управление поведением, регуляция активности и деятельности, самоуправление, самоорганизация, психическая саморегуляция.

Представления И.М.Сеченова и И.П.Павлова о регуляторном характере протекания психических явлений и процессов, вклад в разработку проблемы саморегуляции В.М.Бехтерева и его последователей (Л.Ф.Лазурского, М.Я.Басова и др.). Представления Н.С.Лейтеса о саморегуляции как динамической характеристике общей активности. Исследования М.В.Бодунова и В.М.Русалова по проблеме саморегуляции. Субъектно-деятельностный подход, функциональный подход к проблеме саморегуляции. Системный подход к проблеме саморегуляции. Структурно-функциональный и индивидуально-стилевой подход к саморегуляции активности (О.А.Конопкин, В.И.Моросанова, А.В.Либин, К.А.Осницкий, Л.Г.Дикая и другие). Основные современные научные направления изучения саморегуляции, разрабатываемые в лаборатории психологии саморегуляции в Психологическом институте РАО. Структурно-функциональная модель саморегуляции.

##### **1.2. Сущность процесса саморегуляции. Способы и приемы саморегуляции личности.**

Виды и уровни саморегуляции. Структура саморегуляции. Признаки развитой сферы саморегуляции. Основные умения саморегуляции. Индивидуальные особенности саморегуляции. Личностные детерминанты саморегуляции. Индивидуальный стиль саморегуляции.

##### **1.3. Методы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Биологическая обратная связь. Релаксация. Визуализация. Медитация. Роль дыхания в саморегуляции. Психологический фактор йоги. Структурированные дневники. Управление эмоциональными состояниями.

##### **1.4. Саморегуляция в профессиональной деятельности психолога. Самоменеджмент психолога.**

Особенности профессиональной деятельности психолога. Психические состояния психолога как одно из важнейших условий его труда. Источники напряженности в практике работы психолога и их анализ. Связь продуктивности профессиональной деятельности с умением использовать адекватные приемы и способы саморегуляции. Самоменеджмент как самоуправление, самоорганизация своей профессиональной деятельности.

#### **Раздел 2. Самосознание и его роль в рефлексии и саморегуляции личности**

**2.1. Общая характеристика самосознания личности.** Самосознание личности как ключевая проблема психологической науки. Зарубежные концепции самосознания личности. Отечественные концепции самосознания личности. Самосознание как ориентировка человека в собственной личности, осознание себя как «Я». Структура самосознания личности и роль его составляющих в рефлексии и саморегуляции личности.

**2.2. Роль составляющих самосознания личности в самопознании и рефлексии своей деятельности.**

Я-концепция и Я-образ как составляющие самосознания личности. Самоотношение как эмоционально-оценочная подсистема самосознания и его роль в самопознании, рефлексии и

саморегуляции личности. Самооценка и уровень притязаний как составляющие самосознания личности. Уровень притязаний как реализации самооценки личности. Психологические защиты как составляющая самосознания личности. Локус контроля как составляющая самосознания личности.

**2.3. Рефлексия как необходимое условие саморегуляции в профессиональной деятельности.** Сущность процессов самопознания и рефлексии как начального этапа саморегуляции активности. Рефлексия в саморегуляции как осознание собственных состояний, причин их возникновения и возможностей изменения. Рефлексия своей деятельности как основа развития способностей к самосовершенствованию и саморазвитию.

### **Раздел 3. Психология саморазвития и организация работы по саморазвитию личности**

#### **Тема 3.1. Теоретические подходы к пониманию саморазвития личности.**

Исторический обзор становления категории «саморазвитие» личности. Направленность на саморазвитие личности как характерная черта отечественной и зарубежной терапии. Особенности работы по саморазвитию в рамках гуманистической психотерапии. Специфика работы по саморазвитию в рамках гештальттерапии. Методы и техники саморазвития в рамках других направлений психотерапии.

#### **Тема 3.2. Психология саморазвития.**

Общая характеристика саморазвития. Проблемы саморазвития личности в психологии. Характеристика и признаки саморазвития. Саморазвитие и жизненный путь личности. Саморазвитие как процесс. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, актуализация. Самопринятие и самопрогнозирование как механизм саморазвития. Психологические механизмы, барьеры этапы процесса саморазвития. Типичные трудности самопознания и саморазвития.

#### **Тема 3.3. Формы работы по саморазвитию личности.**

Индивидуальные формы работы по саморазвитию личности. Групповые формы работы по саморазвитию личности. Структура программы по саморазвитию личности личности: цель, задачи, блоки, используемые методы и техники. Структура занятия по саморазвитию личности. Методы и техники по саморазвитию личности, используемые в разных частях занятия по саморазвитию личности.

#### **Тема 3.4. Профессиональное самосознание, саморазвитие и саморегуляция психолога.**

Общая характеристика личности и профессиональной компетентности психолога. Особенности процесса саморазвития психолога. Общая характеристика профессионального самосознания психолога. Структурная модель саморазвития психолога. Психологические особенности профессионального саморазвития психолога. Барьеры саморазвития психолога. Психолого-педагогическая поддержка профессионального саморазвития

### **4.3.1. Перечень практических занятий**

№ раздела и темы дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час.)		Оценочные средства	Формируемые компетенции
		Всего часов, очн./заочн.	Из них практ. подготовка очн./заочн.		
Раздел 1 Тема 1.1.	1.1. Саморегуляция как один из уровней регуляции активности человека. Развитие научных представлений о саморегуляции личности. Современные под-	2/0,5		учебные индивидуальные и групповые задания в ходе практических занятий	ПК-3

	ходы к саморегуляции личности.				
Раздел 1 Тема 1.2.	1. 2. Сущность процесса саморегуляции. Способы и приемы саморегуляции личности.	2/0,5		учебные индивидуальные и групповые задания в ходе практических занятий	ПК-3
Раздел 1 Тема 1.3.	1.3. Методы саморегуляции.	2/0,5		учебные индивидуальные и групповые задания в ходе практических занятий	ПК-3
Раздел 1 Тема 1.4.	1.4. Саморегуляция в профессиональной деятельности психолога. Самоменеджмент психолога.	2/0,5		учебные индивидуальные и групповые задания в ходе практических занятий	ПК-3
Раздел 2 Тема 2.1.	2.1. Общая характеристика самосознания личности.	2/0,5		учебные индивидуальные и групповые задания в ходе практических занятий	ПК-3
Раздел 2 Тема 2.2.	2.2. Роль составляющих самосознания личности в самопознании и рефлексии своей деятельности.	4/1		учебные индивидуальные и групповые задания в ходе практических занятий	ПК-3
Раздел 2 Тема 2.3.	2.3. Рефлексия как необходимое условие саморегуляции в профессиональной деятельности.	4/1		учебные индивидуальные и групповые задания в ходе практических занятий	ПК-3
Раздел 3 Тема 3.1	3.1. Теоретические подходы к пониманию саморазвития личности.	2/0,5		учебные индивидуальные и групповые задания в ходе практических занятий	ПК-3
Раздел 3 Тема 3.2	3.2. Психология саморазвития.	6/1		учебные индивидуальные и групповые задания в ходе практических занятий	ПК-3
Раздел 3 Тема 3.3	3.3. Формы работы по саморазвитию личности.	8/1		учебные индивидуальные и групповые задания в ходе практических занятий	ПК-3
Раздел 3 Тема 3.4	3.4. Профессиональное самосознание, саморазвитие и саморегуляция психолога.	6/1		учебные индивидуальные и групповые задания в ходе практических занятий	ПК-3

#### 4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение в рамках самостоятельной работы студентов

№ п/п	Тема	Задание	Формируемая	ИДК
-------	------	---------	-------------	-----

			компетенция	
1	1.1. Саморегуляция как один из уровней регуляции активности человека. Развитие научных представлений о саморегуляции личности. Современные подходы к саморегуляции личности.	На основе анализа литературы ознакомиться с предметом, основными целями и задачами, историей изучения саморегуляции	ПК-3	ИДК ПК3.1
2	1. 2. Сущность процесса саморегуляции. Способы и приемы саморегуляции личности.	На основе анализа литературы более подробно ознакомиться с основными способами и приемами саморегуляции личности	ПК-3	ИДК ПК3.1
3	1.3. Методы саморегуляции.	На основе анализа литературы рассмотреть основные методы саморегуляции и способы диагностики самосознания и саморегуляции	ПК-3	ИДК ПК3.1
4	1.4. Саморегуляция в профессиональной деятельности психолога. Самоменеджмент психолога.	На основе анализа литературных источников рассмотреть вопрос о роли саморегуляции в профессиональной деятельности психолога	ПК-3	ИДК ПК3.2
5	2.1. Общая характеристика самосознания личности.	На основе литературных источников рассмотреть основные характеристики сознания и самосознания личности	ПК-3	ИДК ПК3.2
6	2.2. Роль составляющих самосознания личности в самопознании и рефлексии своей деятельности.	На основе литературных источников рассмотреть роль самосознания и его связь с самопознанием и рефлексией собственной деятельности	ПК-3	ИДК ПК3.2
7	2.3. Рефлексия как необходимое условие саморегуляции в профессиональной деятельности.	Провести самообследование на основе предложенного пакета психодиагностических методик	ПК-3	ИДК ПК3.2
8	3.1. Теоретические подходы к пониманию саморазвития личности.	На основе анализа литературы рассмотреть основные теоретические подходы и модели, описывающие процесс саморазвития личности	ПК-3	ИДК ПК3.3
9	3.2. Психология саморазвития.	Провести самодиагностику параметров личностного саморазвития и проинтерпретировать полученные результаты	ПК-3	ИДК ПК3.3
10	3.3. Формы работы по саморазвитию личности.	На основе результатов диагностики рассмотреть формы работы и рекомендации, направленные на саморазвитие и самосовершенствование личности	ПК-3	ИДК ПК3.3
11	3.4. Профессиональное самосознание, са-	На основе анализа литературных источников и результатов самодиагностики	ПК-3	ИДК ПК3.3

	моразвитие и саморегуляция психолога.	комплексно рассмотреть вопросы, связанные с саморегуляцией, саморазвитием и саморегуляцией в профессиональной деятельности психолога		
--	---------------------------------------	--	--	--

#### 4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

##### Основные формы организации СР:

Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

##### Виды СР обучающихся:

**1. Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы.** Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Важной частью изучения дисциплины является самостоятельная работа над учебным материалом: чтение и проработка лекционного материала, разбор материалов практических занятий, чтение и проработка учебной литературы, рекомендованной преподавателем.

При изучении учебного материала рекомендуется вести отдельные конспекты: конспект лекций, конспект практических занятий и конспект самостоятельной работы над учебным материалом (учебной литературой). В конспектах рекомендуется выделять важные выводы и формулы, проделывать вычисления и выводы (доказательства) формул и теорем, предложенных для самостоятельного осуществления.

Целесообразно в процессе изучения материала вести специальную тетрадь – справочник (словарь), содержащую основные определения, формулировки и т.п.

При работе с литературой и/или документами главное – осмысленное чтение и вдумчивый анализ прочитанного. Она включает три этапа:

1) общее знакомство с документом, позволяющее получить общее представление о нём: уровень принятия документа, дата утверждения и вступления в силу, проанализируйте название документа (определите, о чём пойдёт речь в документе, вспомните документы, регламентирующие аналогичные вопросы), обратите внимание на структуру документа; ознакомьтесь с приказом, утверждающим данный документ;

2) чтение основного текста документа: начинать чтение следует при наличии справочной литературы с целью правильного толкования текста, по ходу чтения документа формулируйте вопросы к тексту, выдвигайте свои идеи, предположения о содержании документа, убедитесь в их правильности при последующем чтении, читая, выделяйте в документе главное.

3) обработка текста с целью обобщения информации: сформулируйте основные положения документа, опишите, какие проблемы решаются в тексте документа, какие способы решения предлагаются, постарайтесь выработать собственное отношение к документу и сформулируйте аргументы, обосновывающие Вашу точку зрения на документ, сравните документ с другими ранее изученными, установите их различия, в чём новизна (если она есть), обобщите информацию, полученную из разных документов и сформулируйте собственные выводы о том,

насколько значим и актуален документ для решения задач педагогической деятельности.

**2. Подготовка к практическому занятию.** Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения. Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков умственной, аналитической, научной деятельности, которые станут результатом предстоящей работы. Данный вид СРС обеспечивает формирование таких общекультурных компетенций, как способность к самоорганизации и самообразованию, способность использовать методы сбора, обработки и интерпретации комплексной информации для решения организационно-управленческих задач, в том числе находящихся за пределами непосредственной сферы деятельности студента. Перед практическим занятием следует изучить конспект лекции и рекомендованную преподавателем литературу, обращая внимание на практическое применение теории и на методику решения типовых задач. На практическом занятии главное – уяснить связь решаемых задач с теоретическими положениями.

### **3. Подготовка доклада.**

Доклад сопровождается мультимедийной презентацией, сделанной в MS PowerPoint. Регламент выступления – 7 минут. Композиция выступления – вступление (установить контакт с аудиторией, вызвать интерес к теме выступления), основная часть (последовательно разъяснить выдвинутые положения, доказать их правильность, подвести слушателей к необходимым выводам), заключение (обобщить сказанное, повысить интерес к предмету выступления, подчеркнуть значение сказанного). Мультимедийная презентация представлена 10-12 слайдами: титульный слайд содержит общую информацию (название темы, Ф.И. автора презентации, время её создания; заключительный слайд содержит информацию об использованных источниках; текст слайдов строится на использовании ключевых слов и фраз (комментарии докладчика должны соответствовать слайду); один слайд – одна мысль; факты – только самые существенные. Размер шрифта и объектов, их расположение должны позволять использовать пространство слайдов максимально эффективно. Заглавные буквы – для заголовков или для выделения особенно важного, жирный шрифт – для подзаголовков, строчные буквы – для основного текста, 30 букв или цифр на одну строчку, 6-8 строчек на слайде, выравнивание преимущественно по левому краю. Текст слайдов должен быть тщательно отредактирован. Использование графики, звуковых эффектов и эффектов анимации должно иллюстрировать устное выступление и не отвлекать внимание слушателей.

Критерии оценивания доклада: соответствие содержания выступления теме доклада; выступающий не зачитывает информацию с экрана; в выступлении дополняются и раскрываются ключевые моменты, представленные в слайдах; материал представлен в хорошо структурированном виде; выступающий демонстрирует высокий уровень владения материалом, в том числе при ответе на вопросы; общее оформление презентации соответствует предъявляемым требованиям и теме доклада; выступающий точно укладывается в рамки регламента.

### **4. Написание эссе.**

Эссе – вид письменной работы, отражающий индивидуальное рассуждение и мнение автора по конкретному вопросу. В процессе написания эссе важно продемонстрировать: умение осмыслить конкретную проблему и сформулировать в связи с ней определённую позицию, умение самостоятельно проводить поиск литературы по определённой тематике, умение на основании прочитанного материала по определённой проблеме проанализировать конкретную ситуацию, умение аргументированно изложить свою позицию по определённому вопросу, умение правильно оформлять цитаты и ссылки на литературу. В качестве литературных источников используются преимущественно монографии и журнальные статьи (вышедшие за последние 5-7 лет). Объём эссе – 7-8 страниц, включая титульный лист и список литературы. В содержании эссе могут быть проанализированы конкретный случай (взятый из литературы, кинофильмов, общественной жизни или собственного опыта) или проблема, не имеющая очевидного ответа и предложить свой вариант её решения и представлен критический анализ какого-либо значимого

для понимания определённой темы тезиса. Эссе не имеет жёстко заданной структуры, поскольку она зависит от специфики конкретной темы и предпочтений автора. Однако в общем виде эссе может иметь следующую структуру: титульный лист; введение (обычно не имеет своего подзаголовка и его объём 0,5-1 стр.), в котором излагается суть проблемы, обосновывается её выбор, актуальность и значимость, формулируется цель эссе, а также вопрос, ответ на который автор намерен изложить в ходе написания эссе; основная часть представлена в виде единого текста или может быть разделена на несколько частей, имеющих свой подзаголовок, по принципу «один раздел – один тезис, мысль» (заголовок «Основная часть» недопустим); заключение (объёмом 0,5-2 стр.) содержит выводы, вытекающие из рассмотрения основного вопроса, обобщение авторской позиции; список литературы включает библиографические описания (оформленные в соответствии с требованиями) только тех источников, к которым есть отсылка в тексте (учебная литература при написании эссе должна использоваться в минимальном объёме).

Критерии оценивание эссе: знание и понимание теоретического материала: студент определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; используемые понятия строго соответствуют теме; самостоятельность выполнения работы; анализ и оценка информации: студент грамотно применяет категории анализа; умело использует приёмы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; в работе студент приводит и объясняет альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и приходит к сбалансированному заключению; диапазон используемого информационного пространства: студент использует большое количество различных источников информации; обоснованно интерпретирует текстовую информацию с помощью графиков и диаграмм; дает личную оценку проблеме; построение суждений: ясность и четкость изложения; логика структурирования доказательств; выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией; приводятся различные точки зрения и их личная оценка; общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи; оформление работы: работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат; соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка; оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.

**5. Компьютерная презентация по теме** – вид самостоятельной работы студента, предусматривающий упорядочивание учебного материала в формат визуального организатора. Основные принципы при составлении компьютерной презентации: лаконичность (простота содержания), ясность (доступность, понятность содержания), уместность (соответствие содержанию доклада), сдержанность (умеренно яркое оформление), наглядность (подчеркивание, выделение ключевых моментов), запоминаемость (разумное использование ярких эффектов).

Основное требование – каждый слайд должен иметь заголовок, количество слов в слайде не должно превышать 40 – текст должен быть читаемым. Не должно быть много текста.

При составлении КП следует соблюдать стандарты WORD: размер (кегель) шрифта заголовка должен быть на 2 позиции крупнее (выше), чем кегль текста.

Используйте шаблоны для подготовки профессиональной КП – дизайн шаблонов (Формат – Применить оформление). Не следует увлекаться яркими шаблонами; информация на слайде должна быть контрастна фону (на темном фоне – светлые буквы или наоборот). Подберите 2-3 различных фоновых оформления, чтобы иметь возможность их менять при плохой проекции (т.е. демонстрации, показе: если нет возможности затенить помещение, то излишняя его освещенность может помешать). Следует учитывать возможности демонстрации презентации (имеется ли специальное оборудование, экран или нет)

Не злоупотребляйте эффектами анимации. Оптимальной (наиболее удачной) настройкой эффектов анимации является появление в первую очередь заголовка слайда, а затем – текста по абзацам (т.е. появление текста по направлению главной диагонали – заголовок – первым, а затем текст). При этом, если несколько слайдов имеют одинаковое название, то заголовок слайда должен оставаться на экране (на каждом слайде). Динамическая анимация эффективна тогда, когда в процессе выступления происходит логическая трансформация (изменение) существующей структуры в новую. Настройка анимации, при которой происходит появление текста по бу-

квкам или словам, может вызвать негативную реакцию со стороны членов комиссии (аудитории), которые должны одновременно выполнять 3 различных дела: слушать выступление, бегло изучать текст работы и вникать в то, что происходит на экране. Ведь визуальное (зрительное) восприятие слайда презентации занимает от 3 до 5 секунд, в то время как продолжительность некоторых видов анимации может превышать 20 секунд (т.е. много времени тратится на демонстрацию одного слайда, отсюда - несовпадение с устным выступлением студента).

Стиль оформления компьютерной презентации (слайдов) должен быть единым..

Правилом «хорошего тона» считается указание авторства и ссылки на использованные источники информации в тексте компьютерной презентации.

Презентация и руководство к ней могут быть выполнены в виде презентации PowerPoint (файл формата .ppt(x)), PDF-презентации (файл формата .pdf), флэш-презентации (файл формата .swf), текстового документа (формат файла .doc(x)), веб-документа либо интернет-ресурса (формат файла .html или url-адрес ресурса), исполняемого файла скомпилированной программы (файл формата .exe). В случае предоставления презентации PowerPoint с встроенными аудио и видео фрагментами необходимо предоставить все аудио и видео фрагменты отдельными файлами (аудио файл формата .wav, .mp3, .wma; видео файл формата .wmv, .avi.), все файлы должны находиться в одно каталоге с презентацией.

**6. Построение сводной (обобщающей, аналитической) таблицы** позволяет усвоению отношений между понятиями или отдельными разделами темы. Это концентрированное представление отношений между изучаемыми феноменами, выраженными в форме переменных. Правила составления таблицы: 1) таблица должна быть выразительной и компактной, лучше делать несколько небольших по объему, но наглядных таблиц, отвечающих задаче исследования; 2) название таблицы, заглавия граф и строк следует формулировать точно и лаконично; 3) в таблице обязательно должны быть указаны изучаемый объект и единицы измерения; 4) при отсутствии каких-либо данных в таблице ставят многоточие либо пишут «Нет сведений», если какое-либо явление не имело места, то ставят тире; 5) значения одних и тех же показателей приводятся в таблице с одинаковой степенью точности; 6) таблица должна иметь итоги по группам, подгруппам и в целом; 7) если суммирование данных невозможно, то в этой графе ставят знак умножения; Навык построения таблицы сформирует готовность студентов использовать индивидуальные креативные способности для оригинального решения исследовательских задач.

### **7. Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине (экзамену)**

Экзамен является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к экзамену. Готовиться к экзамену необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершённой, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях. Нельзя ограничивать подготовку к экзамену простым повторением изученного материала. Необходимо углубить и расширить ранее приобретенные знания за счет новых идей и положений. Любой вопрос при сдаче экзамена необходимо излагать с позиции значения для профессиональной дея-



тельности педагога-психолога. При этом важно показать значение и творческое осмысление задач, стоящих перед психологом в сфере образования.

#### **4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов): не предусмотрены**

### **V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **а) основная литература**

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514021>
2. Сорокоумова, Е. А. Психология детей младшего школьного возраста. Самопознание в процессе обучения : учебное пособие для вузов / Е. А. Сорокоумова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06314-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515178>
3. Ефимова, Н. С. Социальная психология : учебник для вузов / Н. С. Ефимова, А. В. Литвинова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 442 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15629-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510602>
4. Корягина, Н. А. Самопрезентация и убеждающая коммуникация : учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 225 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11562-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517382>
5. Социальная психология: современная теория и практика : учебное пособие для вузов / В. В. Макурова [и др.] ; под общей редакцией Л. В. Оконечниковой. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 231 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05381-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/493472>+

#### **б) дополнительная литература**

1. Семечкин, Н. И. Социальная психология : учебник для вузов / Н. И. Семечкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 423 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08667-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/492412>+
2. Сарычев, С. В. Социальная психология. Практикум : учебное пособие для вузов / С. В. Сарычев, О. В. Чернышова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 74 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09721-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/492431>+
3. Сарычев, С. В. Социальная психология : учебное пособие для вузов / С. В. Сарычев, О. В. Чернышова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 127 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-03250-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/492432>+
4. Социальная психология : учебник и практикум для вузов / И. С. Клецина [и др.] ; под редакцией И. С. Клециной. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 348 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01175-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/489769>+
5. Крысько, В. Г. Социальная психология : учебник для бакалавров / В. Г. Крысько. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 553 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-2588-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/508799>+
6. Майерс, Дэвид Дж. Социальная психология [Текст] : научное издание / Д. Дж. Майерс. - 7-е [межд.] изд. - СПб. : Питер, 2005. - 793 с. : ил. ; 24 см. - (Мастера психологии). - Алф.

- указ.: с. 782-793. - Пер. изд.: Social Psychology / D.G. Myers. - 2002. - ISBN 5-88782-430-1 : 175.71 р., 10 экз.
7. Социальная психология для бакалавров [Текст] : учеб. для студ., обуч. по направл. подгот. бакалавриата 37.03.01 "Психология", 38.03.02 "Менеджмент", 38.03.04 "Гос. и муницип. упр.", 39.03.01 "Социология", 39.03.02 "Соц. работа", 44.03.01 "Пед. образование" / А. М. Руденко [и др.] ; под ред. А. М. Руденко. - Ростов н/Д : Феникс, 2016. - 332 с. : ил. ; 21 см. - (Высшее образование). - Авт. указаны на обороте тит. л. - Библиогр.: с. 319-329. - ISBN 978-5-222-27016-5 : 575.00 р. 15 экз.
  8. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности : учебник для вузов / О. П. Елисеев. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 390 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10962-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514078>
  9. Семенова, Л. М. Профессиональный имиджбилдинг на рынке труда : учебник и практикум для вузов / Л. М. Семенова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 243 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11387-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517497>

в) программное обеспечение:

Стандартное программное обеспечение MS Office, в частности использование PowerPoint для создания презентаций.

## **VI.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Учебно-лабораторное оборудование:**

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации аудитории: мультимедиапроектор BENQ, ноутбук ASUS A6000, экран Classic-Norma 305\*406MW.

Помещение для самостоятельной работы: аудитория укомплектована специализированной мебелью, оснащена компьютерной техникой: компьютерами (Системный блок Intel Pentium G3250, 3.20GHz, Монитор ViewSonic VA2249S, Системный блок Intel Celeron CPU 430, 1.81GHz, Монитор LG Flatron W1942SE; доска, стационарный проектор Casio XJ- V1, XGA1024\*768) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

**6.2. Программное обеспечение:** не предусмотрены

**6.3. Технические и электронные средства:** не предусмотрены

## **VII.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы, в том числе дистанционные образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы, развивающие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств и формирующие компетенции:

1. Проблемное изложение учебного материала на лекциях и практических занятиях.
2. Лекции – презентации.
3. Работа в малых группах.
4. Учебная дискуссия.
5. Дистанционные технологии.

## **VIII.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

## Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов:

### Оценочные средства (ОС)

1. **Входной контроль** проводится на первом занятии в форме устного опроса.

Оценочные средства для входного контроля – **собеседование** по следующим вопросам:

Психология сознания.

Структура сознания.

Эволюция и развитие сознания.

Психическая регуляция, ее виды и свойства.

Роль сознания и регуляции в процессах становления и развития личности.

2. **Текущий контроль** проводится во время практических занятий в течение всего периода освоения дисциплины. Текущий контроль включает в себя результаты самостоятельной работы.

**Оценочные средства текущего контроля** формируются в соответствии с ЛНА университета (могут быть в виде тестов, ситуационных задач, деловых и ролевых игр, диспутов, тренингов и др.) Назначение оценочных средств ТК – выявить сформированность компетенций, формируемых в ходе изучения той или иной темы.

3. **Промежуточная аттестация** осуществляется с целью проверки и оценки уровня и качества освоения содержания дисциплины. Оценивается: работа на практических занятиях; выполнение заданий, предусмотренных для самостоятельного освоения; выполнение тестов и заданий по материалам лекций; выполнение заданий на практических занятиях; результаты собеседования по теоретическим вопросам.

### Примеры оценочных средств для текущего контроля: Образцы тестовых заданий (по всему курсу).

#### Выбрать все правильные ответы.

1. *К особенностям саморегуляции относятся*

- а. адекватность
- б. активность
- в. осознанность
- г. произвольность
- д. гибкость
- е. целесообразность
- ж. надежность и устойчивость

2. *По мнению Осницкого А.К., благодаря развитию и совершенствованию у человека системы саморегуляции формируется совокупность*

- а. операций саморегуляции
- б. умений саморегуляции
- в. способностей саморегуляции
- г. особенностей саморегуляции

3. *Проблема активности выступает как проблема выбора самоуправляемой системой своего поведения в ответ на изменение внешних условий или свои внутренние изменения – точка зрения представителей*

- а. субъектно-деятельностного подхода к проблеме саморегуляции
- б. системного подхода к проблеме саморегуляции
- в. структурно-функционального подхода к проблеме саморегуляции
- г. индивидуально-стилевого подхода к проблеме саморегуляции

**Вставить пропущенное слово.**

1. Саморегуляция в переводе с латинского – regulate – означает \_\_\_\_\_.
2. Осознанная саморегуляция понимается как системно-организованная внутренняя \_\_\_\_\_ по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком \_\_\_\_\_.

**Примеры оценочных средств текущего контроля.**

**Примерный перечень тем эссе**

1. «Значение данного курса для профессиональной подготовки психолога».
2. «Саморегуляция и профессиональная деятельность человека».
3. «Способы и методы саморегуляции: мой выбор».
4. «Роль непрерывного самообразования в развитии самосознания личности».

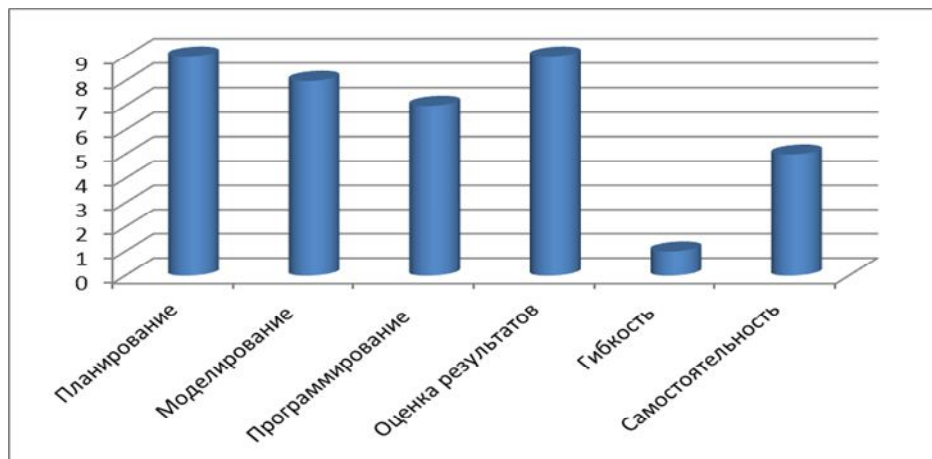
**Примерные задачи и кейсы к теме «Сущность процесса саморегуляции. Способы и приемы саморегуляции личности».**

1. К вам как к психологу обратился человек, испытывающий частые вспышки неконтролируемого гнева. Разработайте план работы с данным клиентом по развитию умений саморегуляции.

2. Проведите рефлексию способов своей учебной деятельности в ходе обучения в Институте психологии, оформите в виде эссе.

3. Вы ведете занятие по развитию внимания детей младшего школьного возраста. Дети вас не слушают, играют между собой. Вы чувствуете нарастающее раздражение. Как вы будете действовать?

1. Проинтерпретируйте приведенные на рисунке результаты изучения саморегуляции испытуемого. Сделайте выводы. Составьте психологические рекомендации.



## **Оценочные средства для промежуточной аттестации (в форме экзамена).**

Средством промежуточной аттестации студентов по данной дисциплине является билет, в котором присутствует один теоретический вопрос и одно тестовое задание.

### **Примерные вопросы к экзамену:**

#### **На сформированность компетенции ПК-3:**

1. Понятие саморегуляции. Соотношение понятий саморегуляция, воля, произвольные действия, самоконтроль, управление поведением, регуляция активности и деятельности, самоуправление, самоорганизация, психическая саморегуляция.
2. Психические состояния, благоприятные и неблагоприятные состояния. Саморегуляция и психологическое здоровье личности. Динамика и регуляция состояний.
3. Влияние неблагоприятных состояний на снижение эффективности профессиональной деятельности (в частности, обучения и воспитания), повышение конфликтности во взаимоотношениях с другими людьми, возникновение и закрепление в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушение здоровья.
4. Представления И.М.Сеченова и И.П.Павлова о регуляторном характере протекания психических явлений и процессов, вклад в разработку проблемы саморегуляции В.М.Бехтерева и его последователей (Л.Ф.Лазурского, М.Я.Басова и др.). Представления Н.С.Лейтеса о саморегуляции как динамической характеристике общей активности. Исследования М.В.Бодунова и В.М.Русалова по проблеме саморегуляции.
5. Субъектно-деятельностный подход, функциональный подход к проблеме саморегуляции.
6. Системный подход к проблеме саморегуляции.
7. Структурно-функциональный и индивидуально-стилевой подход к саморегуляции активности (О.А.Конопкин, В.И.Моросанова, А.В.Либин, К.А.Осницкий, Л.Г.Дикая и другие).
8. Основные современные научные направления изучения саморегуляции,разрабатываемые в лаборатории психологии саморегуляции в Психологическом институте РАО. Структурно-функциональная модель саморегуляции.
9. Виды и уровни саморегуляции.
10. Структура саморегуляции.
11. Признаки развитой сферы саморегуляции.
12. Основные умения саморегуляции.
13. Индивидуальные особенности саморегуляции. Личностные детерминанты саморегуляции. Индивидуальный стиль саморегуляции.
14. Стрессовые ситуации в сфере профессиональной деятельности.
15. Трудные жизненные ситуации. Преодоление трудных жизненных ситуаций. Стратегия поведения в неблагоприятных ситуациях.
16. Психические средства саморегуляции. Естественные способы регуляции организма.
17. Способы и приемы саморегуляции личности: децентрация, самоприказ, самовнушение, самоодобрение, самокорректировка, самостимуляция, отключение-переключение, двигательная активность, поисковая активность, концентрация внимания, рационализация, использование логики, реакция «освобождения», отреагирование, пассивная разрядка, самоубеждение, сюжетное представление, самоанализ как средство защиты, речевая разрядка, расслабление.
18. Аутогенная тренировка.
19. Биологическая обратная связь.
20. Релаксация.
21. Визуализация.
22. Медитация.

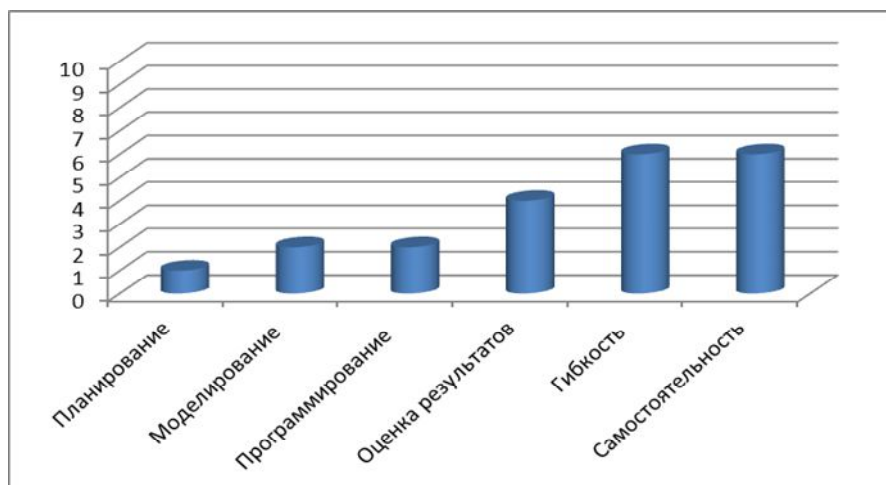
23. Роль дыхания в саморегуляции.
24. Психологический фактор йоги.
25. Структурированные дневники.
26. Управление эмоциональными состояниями.
27. Особенности профессиональной деятельности психолога. Психические состояния психолога как одно из важнейших условий его труда. Источники напряженности в практике работы психолога и их анализ.
28. Связь продуктивности профессиональной деятельности с умением использовать адекватные приемы и способы саморегуляции. Умение управлять собственными состояниями как одно из профессиональных качеств психолога.
29. Типичные ситуации в профессиональной деятельности, которые требуют применения саморегуляции. Самоменеджмент как самоуправление, самоорганизация своей профессиональной деятельности.
30. Функции самоменеджмента: постановка целей; планирование; принятие решений; реализация и организация; контроль; информация и коммуникация.
31. Таймменеджмент как один из важнейших навыков, необходимых современному человеку.

### **На сформированность компетенции ПК-3:**

1. Саморазвитие личности как ключевая проблема психологической науки.
2. Зарубежные концепции саморазвития личности.
3. Отечественные концепции саморазвития личности.
4. Взаимосвязь саморазвития и ответственности. Гармония развития личности. Принципы саморазвития. Принцип личной ответственности.
5. Способы саморазвития.
6. Диагностика саморазвития.
7. Сущность процессов самопознания и рефлексии как начального этапа саморегуляции активности. Рефлексия в саморегуляции как осознание собственных состояний, причин их возникновения и возможностей изменения.
8. Рефлексия своей деятельности как основа развития способностей к самосовершенствованию и саморазвитию.
9. Саморегуляция как основа саморазвития.
10. Основные виды и способы рефлексии своей деятельности.
11. План саморазвития личности и способы его реализации. Саморегуляция как основа реализации плана саморазвития.
12. Самообразование как форма саморазвития личности.
13. Роль непрерывного самообразования на протяжении всей профессиональной жизни в саморазвитии личности.
14. Направленность на саморазвитие как характерная особенность самообразования психолога.

### **Примерный перечень заданий к экзамену**

1. Проинтерпретируйте приведенные на рисунке результаты изучения саморегуляции испытуемого. Сделайте выводы. Разработайте план работы с данным испытуемым по развитию умений саморегуляции.



2. К вам как к психологу обратился молодой дефектолог, испытывающий постоянное раздражение при работе с детьми с ОВЗ. Разработайте план работы с данным клиентом по развитию умений саморегуляции.

3. Проведите рефлексию своей деятельности в ходе подготовки к экзамену по данной дисциплине, оформите в виде эссе.

4. Вы ведете занятие по развитию памяти детей школьного возраста с ОВЗ. Дети вас не слушают, постоянно отвлекаются. Вы чувствуете нарастающее раздражение. Как вы будете действовать?

5. К вам как к психологу обратилась молодая супружеская пара по поводу частых конфликтов в семье. Разработайте план работы с данными клиентами по развитию умений саморегуляции.

6. Вы ведете развивающее занятие с ребенком из неблагополучной семьи. В процессе занятия вы чувствуете, что нарастает негативное эмоциональное состояние, близкое к ощущению бесполезности и беспомощности. Как вы будете действовать?

7. К вам как к психологу обратился человек, испытывающий состояния панического страха перед начальником. Разработайте план работы с данным клиентом по развитию умений саморегуляции.

8. К вам как к психологу обратился человек, испытывающий сильный страх полетов на самолете. Разработайте план работы с данным клиентом по развитию умений саморегуляции.

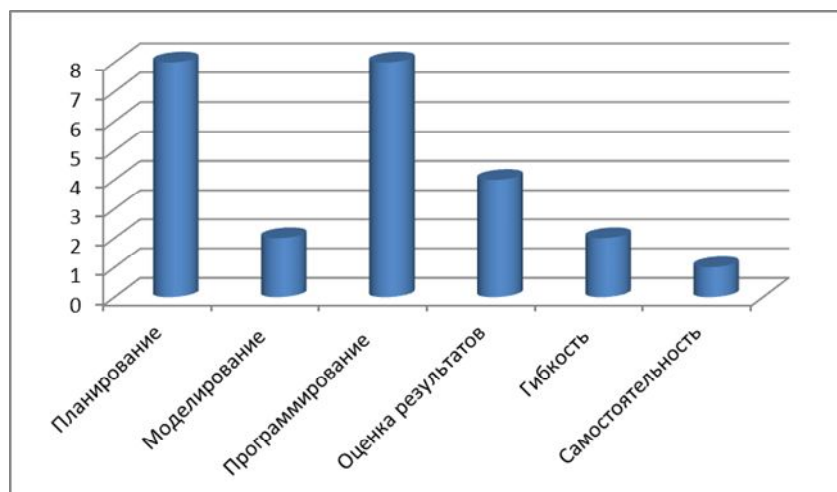
9. Вы работаете психологом в коммерческой организации. Перед вами поставили очень много разных задач, срок выполнения которых приближается, а вы не успеваете их сделать. Как вы будете действовать?

10. К вам как к психологу обратился молодой руководитель, испытывающий трудности при анализе собственной профессиональной деятельности. Разработайте план работы с данным клиентом по развитию умений рефлексии профессиональной деятельности.

11. Вы проводите консультацию с родителями. Ситуация складывается таким образом, что всю ответственность за развитие ребенка родители перекладывают на вас. Вы чувствуете нарастающую злость. Как вы будете действовать?

12. Вы работаете педагогом-психологом в учреждении образования. Во время педсовета вас обвинили в недостаточной эффективности вашей работы. Вы искренне уверены, что делаете все возможное, и данное обвинение вызывает чувство сильной обиды и желания обвинить в ответ. Как вы будете действовать?

13. Проинтерпретируйте приведенные на рисунке результаты изучения саморегуляции испытуемого. Сделайте выводы. Разработайте план работы с данным испытуемым по развитию умений саморегуляции.



14. Проведите рефлексию ваших профессионально важных качеств, оформите в виде эссе.

15. Вы работаете педагогом-психологом в учреждении образования. Ваш контингент составляет более 500 учащихся. В последнее время вы все чаще ощущаете бесполезность ваших усилий. Помочь удастся лишь единичным учащимся, все остальное время занимает выполнение заданий руководства и заполнение отчетности. Как вы будете действовать?

16. Вы работаете психологом в организации. Вам необходимо принять участие в городской конференции с докладом. Предстоящее выступление вызывает у вас панический страх. Как вы будете действовать?

17. К вам как к психологу обратился человек с жалобами на то, что в его жизни все происходит «само по себе». Разработайте план работы с данным клиентом по развитию умений рефлексии и саморегуляции.

18. Вы работаете психологом-консультантом в психологическом центре. Специфика вашей работы такова, что вы постоянно испытываете ощущение непосильной моральной ответственности. Как вы будете действовать?

19. К вам как к психологу обратился молодой педагог, испытывающий трудности при составлении отчетов. Разработайте план работы с данным клиентом по развитию умений рефлексии профессиональной деятельности.

20. Вы работаете педагогом-психологом в учреждении образования для детей с ОВЗ. Вам необходимо выступить на родительском собрании с анализом результатов диагностики детей. Родители настроены достаточно враждебно, считают что озвучиваемые вами проблемы в развитии детей – это вина педагогического коллектива. Вы чувствуете нарастающие злость и раздражение. Как вы будете действовать?

21. Проведите рефлексию своего эмоционального состояния в настоящий момент, оформите в виде эссе.

22. Вы недавно работаете психологом. Новый коллектив, большой объем работы, высокая эмоциональная вовлеченность в процесс психологической помощи очень сильно утомляют вас. Вы чувствуете постоянное напряжение и усталость. Как вы будете действовать?

23. Вы работаете педагогом-психологом в учреждении образования. Вам необходимо пройти аттестационные испытания для получения квалификационной категории. Предстоит выполнить большой объем работы в достаточно короткие сроки, а сама процедура аттестации вызывает у вас смешанные ощущения собственного недостаточного профессионального мастерства и страха. Как вы будете действовать?

24. К вам как к психологу обратился человек в состоянии хронического стресса с жалобами на то, что «ничего не успевает». Разработайте план работы с данным клиентом по развитию умений саморегуляции.



25. Вы работаете педагогом-психологом в учреждении образования. Вас вызывает руководитель учреждения. Когда вы заходите в его кабинет, вы видите там родителей одного из учащихся. Выясняется, что родители обвиняют вас в некомпетентности на основании написанного вами заключения для ПМПК. Вы испытываете смешанные чувства обиды, злости, страха, неуверенности. Как вы будете действовать?

26. К вам как к психологу обратился молодой воспитатель детского сада, испытывающий постоянное раздражение при работе с детьми. Разработайте план работы с данным клиентом по развитию умений саморегуляции.

27. Вы работаете психологом в банке. Вы провели диагностику мнения педагогического коллектива о руководителе учреждения. Руководитель желает ознакомиться с заполненными бланками испытуемых. Все ваши доводы о конфиденциальности данной информации его не интересуют. Вы чувствуете нарастающее давление руководителя. Как вы будете действовать?

28. Вы работаете психологом на предприятии. Все возникающие конфликтные ситуации разрешаются с вашим участием. Причем каждая из конфликтующих сторон пытается склонить вас на свою сторону и таким образом усилить свою позицию. Вы чувствуете сильное напряжение. Как вы будете действовать?

29. Проведите рефлексию результатов своей учебной деятельности в ходе обучения в Институте психологии, оформите в виде эссе.

#### **Критерии оценки:**

Оценки **«отлично»** заслуживает студент, демонстрирующий в ответе знание основных терминов и понятий, персоналий. Ответ на вопросы практической задачи носит конструктивный характер. Студент в ответе используется сравнение, сопоставление; демонстрирует умение соотносить теоретические положения с практикой (может привести пример). Студент демонстрирует доказательность своих суждений. Студент демонстрирует глубокое знание дополнительной литературы.

Оценки **«хорошо»** заслуживает студент, демонстрирующий знание основных терминов и понятий; умение выделять существенные характеристики психического. Ответ носит репродуктивный характер. Студент в ответе используется сравнение, сопоставление; демонстрирует умение соотносить теоретические положения с практикой (может привести пример).

Оценки **«удовлетворительно»** заслуживает студент, обнаруживающий знание основных терминов и понятий; умение выделять существенные характеристики психического. Однако ответ носит репродуктивный характер.

**Разработчик:** канд. психол. наук В.Г. Петров

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

*Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.*