

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебной работе

_____ Ф.Д. Кодзоева

«30» июня 2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.В.ДВ.04.01 «Профессионально-личностное
саморазвитие»**

Уровень высшего образования: магистратура

Направление подготовки (специальность): 44.04.01 Педагогическое
образование

Направленность ОПОП ВО: Педагогика и методика начального
образования

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очная

Магас 2022 г.

Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Профессионально-личностное саморазвитие» является содействие непрерывному росту профессионализма личности, реализации ее индивидуального потенциала, удовлетворение потребностей личности в профессиональном самоопределении и саморазвитии.

Основные задачи дисциплины:

- изучение теоретических основ профессионально-личностного саморазвития;
- определение понятий и целей профессионального развития личности, изучение видов профессионального развития, саморазвития и самосовершенствования;
- изучение способов анализа собственного профессионального и личностного развития, средств и способов самопознания и самодиагностики;
- формирование у магистрантов мотивации непрерывного профессионального и личностного саморазвития.

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Профессионально-личностное саморазвитие» реализуется в рамках вариативной части профессиональных дисциплин в магистратуре для очной формы обучения. Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в результате изучения следующих дисциплин: «Психология», «Социальная психология», а также практик.

2. Результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование профессиональных компетенций:

Коды	Содержание	Перечень планируемых результатов
------	------------	----------------------------------

компетенции	компетенций	обучения по дисциплине
УК-6	Способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	<p>Знать: приоритеты собственной деятельности и методiku выстраивания планов их достижения</p> <p>Уметь: Применять рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и др.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития</p> <p>Владеть: методами эффективного использования времени и других ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов</p>

3. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет _____ зачетных единиц, _____ часов.

3.1. Структура дисциплины

Вид учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины, в том числе:	72
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:	30
Лекции	10

Практические занятия	20
2. Самостоятельная работа обучающихся (всего), в том числе:	42
Вид промежуточной аттестации обучающегося	зачет

3.2. Содержание дисциплины

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Тема 1. Сущность и особенности профессионального саморазвития.

Понятие о личности в психологии. Личность и профессия. Самооценка. Учет особенностей личности при выборе профессии. Этапы профессионального становления личности. Профессиональная пригодности и непригодность. Постановка жизненных и профессиональных целей. Саморазвитие. Структура профессионального самосознания: сознание своей принадлежности к определенной профессиональной общности; знание, мнение о степени своего соответствия профессиональным эталонам; знание человека о степени его признания в профессиональной группе; знание о своих сильных и слабых сторонах, путях самосовершенствования, вероятных зонах успехов и неудач; представление о себе и своей работе в будущем. Характеристики профессионального саморазвития. Стадии профессионального развития.

Тема 2. Технологии профессионально-личностного саморазвития.

Понятие «технология» и виды технологий саморазвития. Компоненты интеллектуально-личностного саморазвития: постановка и осознание цели, мыслительные операции и действия, интеллектуальные умения, интегрируемые в качество личности. Основные технологии саморазвития: самовоспитание, самоконтроль, рефлексия.

Тема 3. Социально-коммуникативные основы профессионально-личностного саморазвития

Понятия «общение» и «коммуникация». Роль общения в становлении человека как личности и профессионала. Межличностное общение. Структура общения. Роль речи в профессиональном общении. Особенности делового общения. Понятие о группе и коллективе. Структура и виды групп. Основы психологии малых групп. Групповые процессы и групповая динамика (групповое давление, конформизм).

Тема 4. Кризисы в профессиональном развитии личности. Кризисы профессионального становления личности. Типология кризисов личности. Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития: объективные и субъективные. Стадии профессионального становления личности. Варианты разрешения кризиса. Психотехнологии преодоления кризисов профессионального становления: психопрофилактика кризисов, диагностика социально-профессиональных качеств личности как информационная основа коррекции профессионально-психологического профиля личности, тренинги личностного и профессионального роста, рефлексия профессионального развития и составление альтернативных сценариев профессиональной жизни, индивидуальное консультирование, прогноз желаемых профессиональных достижений.

Тема 5. Профессиональная деформация личности в процессе профессиональной деятельности Проблема влияния профессии на личность. Основные подходы к изучению профессиональной деформации личности. Сущность профессиональной деформации. Профессиональный тип личности и его проявления вне профессиональной сферы. Классификации признаков профессиональной деформации, глубина деформированности личности; степень широты деформированности личности; степень устойчивости проявлений деформации; скорость наступления профдеформации. Причины профессиональной деформации. Различия в профдеформации в различных отраслях трудовой деятельности.

Тема 6. Психическое выгорание в процессе профессиональной деятельности Психическое выгорание как фактор профессиональной деструкции. Синдром выгорания как феномен личностной деформации. Выгорание как комплекс психических переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на интерперсональных отношениях работника. Синдром «профессионального выгорания» – ответная реакция на длительные рабочие стрессы межличностного общения.

Тема 7. Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития Основные этапы разработки программы: диагностический, информационно-мотивационный, организационно-практический, индивидуально-творческий, обобщающе-заключительный, рефлексивный. Самоменеджмент. Диагностика способности к самоуправлению. Время как невозполнимый ресурс. Жизненные перспективы личности и организация времени. Техника самоменеджмента. Система планирования времени. Методика разработки личных жизненных планов.

5. Образовательные технологии

При проведении занятий по дисциплине используются следующие информационные технологии:

– удаленные информационные коммуникации между студентами и преподавателем, ведущим лекционные и практические занятия, посредством электронной почты, позволяющие осуществлять оперативный контроль графика выполнения и содержания контрольных заданий, решение организационных вопросов, удаленное консультирование;

– поиск актуальной научной, статистической и общественно-политической информации для выполнения самостоятельной работы и контрольных заданий;

– доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам;

– выполнение студентами заданий с использованием лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, установленного на рабочих местах студента в компьютерных классах и в помещениях для самостоятельной работы, а также для выполнения самостоятельной работы в домашних условиях.

Перечень лицензионного программного обеспечения: – LibreOffice операционная система Windows; – Kaspersky Endpoint Security; – LibreOffice, лицензия LGPLv3.

Перечень профессиональных баз данных (в том числе международным реферативным базам данных научных изданий) и информационных справочных систем:

– Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа: доступ по паролю.

– Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»: официальный сайт [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru>. – Режим доступа: свободный доступ.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы магистрантов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

1. Акмеология. Путь к вершине личностно-профессионального развития : учебное пособие / составители О. Н. Князева, Е. В. Алтухова. — Воронеж : Воронежский Государственный Аграрный Университет им. Императора Петра Первого, 2017. — 160 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:

<http://www.iprbookshop.ru/72648.html>. Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Методы психологического обеспечения профессиональной деятельности и технологии развития ментальных ресурсов человека / А. Ю. Акимова, А. А. Алдашева, Е. Г. Будрина [и др.] ; под редакцией Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев, М. А. Холодная. М.: Институт психологии РАН, 2014. 352 с. Режим доступа: для авториз. Пользователей

6.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

№ п/п	Тема	Контактная работа		Самостоятельная работа
		Лекции	Практические	
1	Сущность и особенности профессионального саморазвития	6	4	9
2	Технологии профессионально-личностного саморазвития	6	5	10
3	Социально-коммуникативные основы профессионально-личностного саморазвития	7	4	9
4	Кризисы в профессиональном	6	4	9

	развитии личности			
5	Профессиональная деформация личности в процессе профессионального роста	6	4	9
6	Профессиональное выгорание в процессе профессиональной деятельности	6	4	9
7	Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития	6	4	9
	Итого	48	32	64

6.3. Оценочные средства

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ Оценочные материалы – это совокупность учебно-методических материалов (контрольных заданий, описаний форм и процедур проверки), предназначенных для оценки качества освоения обучающимися данной дисциплины как части ОПОП. Цель – оценить соответствие знаний, умений и владений, приобретенных обучающимися в процессе изучения дисциплины, целям и требованиям ОПОП в ходе проведения промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация по

дисциплине включает: зачет в 4-м семестре. Форма проведения зачета – устный опрос.

2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ Критерии оценивания компетенций 1) Уровень усвоения материала, предусмотренного программой. 2) Умение анализировать материал, устанавливать причинно-следственные связи. 3) Ответы на вопросы: полнота, аргументированность, убежденность, умение 4) Качество ответа (его общая композиция, логичность, убежденность, общая эрудиция) 5) Использование дополнительной литературы при подготовке ответов. Итоговый результат выводится в соответствии со следующими критериями:

Критерии оценки ответа обучающегося:

Характеристика ответа	Оценка
<ul style="list-style-type: none">- Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине,- Доказательно раскрыты основные положения вопросов; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений.- Ответ четко структурирован, логичен,- Могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	«зачет»
<ul style="list-style-type: none">- Ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу.- Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения.- Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса по билету с другими объектами дисциплины.- Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения.- Дополнительные и уточняющие вопросы	«незачет»

преподавателя не приводят к коррекции ответа студента.	
--	--

- Ответ на вопрос полностью отсутствует.

- Отказ от ответа

4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы:

1. Сибирякова Т. Б. Основы профессионального развития менеджера (введение в направление подготовки): учебное пособие / Т. Б. Сибирякова. Саратов: Вузовское образование, 2018. 170 с.
2. Милорадова Н. Г. Психология саморазвития и самоорганизации в условиях учебно-профессиональной деятельности: учебное пособие для студентов магистратуры. М.: Московский государственный строительный университет, 2016. 109 с.

б) дополнительная учебная литература:

1. Студент как субъект саморазвития и отношения к учебно-профессиональной деятельности / В. Г. Маралов, О. А. Воронина, Е. П. Киселева [и др.] ; под редакцией В. Г. Маралов. М.: Академический Проект, Фонд «Мир», 2017. 191 с.
2. Юртаева Н.И. Развитие лидерских качеств в процессе профессиональной подготовки. Психолого-акмеологический аспект. Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2012. 128 с.

5. Материально-техническое обеспечение для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для освоения дисциплины необходимы следующие материально-технические ресурсы:

- 1) аудитория для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, оборудованная маркерной (меловой) доской;

- 2) компьютерный класс для проведения практических занятий, промежуточной аттестации и самостоятельной работы, оснащенный индивидуальной компьютерной техникой с подключением к сети Интернет;
- 3) аудитории должны иметь достаточное количество посадочных мест, соответствовать необходимым противопожарным нормам и санитарно-гигиеническим требованиям.

7. Перечень вопросов (тем) для подготовки к зачету:

1. Понятие профессионально-личностное саморазвитие в трудах отечественных и зарубежных исследователей.
2. Особенности профессионального самосознания у представителей разных профессий.
3. Стадии профессионального развития.
4. Самоактуализация как высший уровень саморазвития личности.
5. Стадии профессионального развития Д.Сьюпера.
6. Понятие «технология» и виды технологий саморазвития.
7. Адаптационная модель саморазвития.
8. Причины профессиональной деформации.
9. Кризис профессионального саморазвития: причины, пути развития.
10. Креативная личность: понятие, признаки, приемы развития профессиональной креативности.
11. Роль общения в становлении человека как личности и профессионала. Межличностное общение. Структура общения.
12. Кризисы профессионального становления личности. Типология кризисов личности. Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития: объективные и субъективные.
13. Основные подходы к изучению профессиональной деформации личности. Сущность профессиональной деформации.
14. Причины профессиональной деформации. Различия в профдеформации в различных отраслях трудовой деятельности.

15. Личность и профессия. Самооценка. Учет особенностей личности при выборе профессии.
16. Синдром выгорания как феномен личностной деформации.
17. Самоменеджмент. Диагностика способности к самоуправлению. Техника самоменеджмента.
18. Методика разработки личных жизненных планов.
19. Личность и профессия. Самооценка. Учет особенностей личности при выборе профессии.
20. Характеристики профессионального саморазвития. Стадии профессионального развития.

Программа одобрена на заседании кафедры педагогики и методики начального образования

протокол № 5 от «20» июня 2022 года

Заведующая кафедрой _____ Султыгова М.М.

Программа одобрена Учебно-методическим советом педагогического факультета
протокол №10 от «21» июня 2022 года

Председатель Учебно-методического совета факультета _____ Саутиева Ф.Б.

