

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания
по выполнению практических работ
по дисциплине «**Проектирование траектории профессионального роста и
личностного развития**»
для студентов направления подготовки 42.04.02 Журналистика
направленность (профиль) «Интернет-журналистика»

Ставрополь
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Практическое занятие 1. Понятия «профессиональный рост» и «личностное развитие»

Практическое занятие 2. Личностно-смысловая обусловленность образования

Практическое занятие 3. Тренинг профессионального роста и личностного развития.

Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда

Практическое занятие 4. Тренинг профессионального роста и личностного развития. Тест УСК (уровень субъективного контроля)

Практическое занятие 5. Тренинг профессионального роста и личностного развития. Опросник Плутчика – Келлермана – Конте (Life Style Index)

ВВЕДЕНИЕ

Практический аспект изучения дисциплины «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития» способствует формированию навыков самоанализа и самооценки не только и не столько уровня теоретического познания, сколько профессиональной и личностной зрелости. У каждой личности, продолжающей профессиональное образование после получения диплома существует «запрос на развитие». И попытки получить еще одно образование, как правило, выражают осознанное или неосознанное желание изменить себя, раскрыть свои внутренние возможности, наполнить свою жизнь новыми смыслами.

В этом случае потенциал для развития лежит именно в области профессионализма. Профессиональное развитие неотделимо от развития личностного и, более того, образовательное учреждение обладает всем необходимым для того, чтобы создать условия и возможности для него.

Теоретические подходы отечественных исследователей сводятся к пониманию того, что обеспечение личностного развития в образовании является определяющим фактором развития профессионализма.

Принцип взаимосвязи личностного и профессионального развития является универсальным, и потому предлагаемый в практикуме приемы могут быть применимы к студентам -магистрам.

Целью практикума является развитие навыков самоанализа для определения и реализации приоритетов собственной деятельности и понимания способов ее совершенствования.

Поставленная цель предполагает решение следующих *практических задач*:

1. Сформировать понимание сущности категорий «профессиональный рост» и «личностное развитие», «лично-смысловая обусловленность образования».
2. Выработать навыки конструктивного мышления.
3. Выработать навыки использования приемов саморазвития в профессии.
4. Развить рефлексивные способности.

В результат выполнения практических работ в виде тренинговых занятий у магистрантов развивается способность использовать знания в области психологии самопознания для понимания траекторий личностного и профессионального развития.

Планы практических занятий

Практическое занятие 1

Тема: Понятия «профессиональный рост» и «личностное развитие».

Цель: сформировать понимание сущности категорий «профессиональный рост» и «личностное развитие».

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части: способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки (УК-6), способность анализировать потребности общества и интересы аудитории в целях прогнозирования и удовлетворения спроса на медиатексты и (или) медиапродукты, и (или) коммуникационные продукты (ОПК-4)

Актуальность темы. Формируются базовые понятия дисциплины.

Теоретическая часть.

Изучению проблемы профессионализма посвящено в последнее время достаточно большое количество работ. О необходимости интегрального подхода при исследовании феномена профессионализма, включающего в себя изучение всей совокупности личностных свойств в их наиболее характерном сочетании, говорилось еще в прошлом столетии (С. Г. Геллерштейн). В современный период этом же направлении исследования проводились А. К. Марковой, 1995; Е. А. Климовым, 1996; В. А. Пономаренко, 1997; А. А. Деркачом, 1997; А. Р. Фонаревым, 2005; С. А. Дружиловым, 2002–2005; Н. С. Пряжниковым, 1996–2007; С. А. Минюровой, 2008. При этом разные авторы по-разному описывают и определяют профессионализм.

С. А. Дружилов определяет профессионализм как особое свойство личности выполнять стабильно и эффективно сложную деятельность в различных условиях. Однако понятие профессионализма не ограничивается характеристиками высококвалифицированного труда. По определению С. А. Дружилова, оно включает в себя и особое мировоззрение человека и представляет собой интегральную характеристику человека, которая проявляется в деятельности и в общении.

В. А. Пономаренко относит профессионализм к категориям человеческого бытия, представляющего собой систему личностных, мировоззренческих, деловых, профессиональных, моральных и нравственных качеств.

Н. С. Пряжников связывает понятие профессионализма не только с определенными знаниями и навыками по конкретной специальности, но и с необходимостью овладения социально значимым опытом человечества, воплощенным в реализации профессиональных умений в творческой деятельности и эмоционально–ценностном отношении к миру. При этом указывается, что без особого внимания к ценностно-смысловой сфере невозможно само формирование субъекта труда.

А. А. Деркач в определение профессионализма прямо вводит понятие профессионализма личности, которое представляет собой качественную характеристику субъекта труда, отражающую высокий уровень развития профессионально важных и личностно–деловых качеств, высокий уровень креативности, мотивационную сферу и ценностные ориентации, направленные на прогрессивное развитие. По его мнению, профессионалом является тот, кто проявляет высокие показатели профессионализма личности и деятельности.

Ю. П. Поваренков рассматривает профессионализм как многоуровневое явление: с позиции социализации, как этап жизненного пути, как специфическую форму активности, как средство развития личности.

А. К. Маркова отмечает, что профессионализм подразумевает в качестве обязательной составляющей наличие определенного отношения человека к своему труду, ценностные основания и смыслы, на которых он выстраивает свою профессиональную деятельность. Профессионализм рассматривается ею с двух сторон: мотивационной и операциональной.

Ключевым моментом первой представляется духовное направление профессии, под которым подразумевается увлеченность профессией, стремление работать на благо других людей, стремление к профессиональному росту, отсутствие профессиональных деформаций, внутренний локус контроля. Ключевым моментом второй составляющей, называется «технологическое» обеспечение духовного наполнения профессии, в которое включается развитие себя средствами профессии, внесение творческого вклада в развитие профессиональной области. В качестве основного определения для профессионализма исследователем называются особенности мотивации личности, система ценностных ориентации и смысла профессиональной деятельности личности.

Как правило, исследователями различаются профессионалы, достигшие высокого уровня профессиональной компетенции, и профессионалы, достигшие уровня профессионального мастерства или даже просто мастерства или творчества. В первом значении профессионализм рассматривается с точки зрения общественной полезности, производственной эффективности. Во втором - с точки зрения акмеологического развития самого человека.

Многие современные исследователи говорят о различных уровнях профессионализма. При этом характеристики и критерии разделения уровней в разных работах различаются: «номинальный», «потенциальный», «перспективный» и «оптимальный» уровни (М. Д. Устюжников); «первичный», «основной», «профессиональный», «творческий» (В. А. Бодров, В. Л. Марищук); «номинальный», «потенциальный» или «перспективный», «оптимальный» (М. А. Дмитриева).

Вопросы и задания:

Вопросы для обсуждения:

1. Понятия «профессиональный рост», «личностное развитие»: диалектика взаимосвязи.
2. Виды и уровни профессионализма.
3. Понятие личностной зрелости.

Практическое задание. Подготовьте сравнительный анализ характеристик основных понятий темы в отечественных и зарубежных исследованиях. Представьте результаты в виде таблицы.

Литература

Основная литература:

1. Арон И. С. Психология развития профессионала: учебное пособие. - Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 164 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=137746

Дополнительная литература:

1. Штифанова Е. В. , Киселева А. В. , Солопова Н. С. Педагогика творческого образования: учебник. - Екатеринбург: Архитектон, 2018. - 234 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=140944>.

Интернет-ресурсы:

1. <http://e.lanbook.com> - Электронно-библиотечная система «Лань».
2. <http://www.biblioclub.ru> – Университетская библиотека онлайн;
3. <http://www.mediascope.ru> - электронный журнал «Медиаскоп»

Практическое занятие 2

Тема. Личностно-смысловая обусловленность образования

Цель: создать условия для понимания личностных смыслов образования.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части: способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки (УК-6),

способность анализировать потребности общества и интересы аудитории в целях прогнозирования и удовлетворения спроса на медиатексты и (или) медиапродукты, и (или) коммуникационные продукты (ОПК-4).

Актуальность темы. Формируется ценностный аспект образования.

Теоретическая часть.

Отход от утилитарного понимания образования зафиксирован в международных документах самого высокого уровня. В них в качестве приоритетных задач образования называются формирование человека и гражданина, нацеленного на совершенствование общества, духовно–нравственной личности, передача и обогащение культурных и моральных ценностей. ЮНЕСКО рассматривает образование и воспитание как всестороннее развитие, затрагивающее интеллектуальную, физическую, эмоциональную, моральную и духовную стороны личности. Международное сообщество зафиксировало в своих решениях отход от установившегося прежде чисто утилитарного подхода к образованию как исключительно к средству воспроизводства трудового ресурса.

Ущербоность и недостаточность узкопрофессиональной ориентации, в смысле постановки только профессиональных навыков, особенно заметной стала в 90–е годы прошлого века. В условиях быстро меняющегося мира, перед вызовом глобализации, при значительном росте катастрофических последствий некавалифицированных и безответственных решений во всех областях современной практики, а особенно в области управления, растет потребность на «личности», осознание необходимости создания условий для их становления и проявления, поскольку их «производство» не может быть поставлено на поток.

Несмотря на развитие технологий, «человеческий ресурс» по–прежнему остается остро востребованным, но требования к нему качественно изменились: вместо массы высококвалифицированных исполнителей появилась потребность в специалистах, способных осуществлять свою профессиональную деятельность на принципиально ином уровне, который можно определить как творческий.

Вопросы и задания:

Вопросы для обсуждения:

1. Личностно-смысловая обусловленность образования: пространство индивидуальных вариаций.
2. Модели организации личностно–развивающего образования .

Практическое задание. Проведите анализ собственной деятельности и выявите на основе рефлексии систему личностных смыслов деятельности. Подготовьте анализ результатов.

Литература

Основная литература:

1. Арон И. С. Психология развития профессионала: учебное пособие. - Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 164 с. – URL:
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=137746

Дополнительная литература:

1. Штифанова Е. В. , Киселева А. В. , Солопова Н. С. Педагогика творческого образования: учебник. - Екатеринбург: Архитектон, 2018. - 234 с. .- URL:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=140944>.

Интернет-ресурсы:

1. <http://e.lanbook.com> - Электронно-библиотечная система «Лань».
2. <http://www.biblioclub.ru> – Университетская библиотека онлайн;
3. <http://psyera.ru> –Гуманитарно-правовой портал
4. <http://psyfactor.org/koncept.htm> - информационный ресурсный центр по

5. научной и практической психологии.
6. <http://www.mediascope.ru> - электронный журнал «Медиаскоп»

Практическое занятие 3 - 5

Тема. Тренинг профессионального роста и личностного развития

Цель: формирование навыков самоанализа профессионального роста и личностного развития.
Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части: способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки (УК-6), способность анализировать потребности общества и интересы аудитории в целях прогнозирования и удовлетворения спроса на медиатексты и (или) медиапродукты, и (или) коммуникационные продукты (ОПК-4)

Актуальность темы. Овладение рефлексивными практиками для сознательного выбора траектории профессионального и личностного развития.

Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда

Инструкция:

В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни (переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения), которые необходимо соотнести с Вашим собственным образом жизни, оценив, в какой мере высказывание может быть отнесено к Вам.

Ответ фиксируйте в бланке согласно порядковому номеру высказывания, используя соответствующий Вашему мнению один из семи вариантов оценок от «0» до «6»:

- 0 – это ко мне совершенно не относится;
 - 1 – в большинстве случаев мне это не свойственно; 2 – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
 - 3 – не решаюсь отнести это к себе;
 - 4 – это похоже на меня, но нет уверенности; 5 – это на меня похоже;
 - 6 – это точно про меня.
1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
 2. Нет желания раскрываться перед другими.
 3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
 4. Предъявляет к себе высокие требования.
 5. Часто ругает себя за сделанное.
 6. Часто чувствует себя униженным.
 7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
 8. Свои обещания выполняет всегда.
 9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
 10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.
 11. В своих неудачах винит себя.
 12. Человек ответственный; на него можно положиться.
 13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
 14. На многое смотрит глазами сверстников.
 15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
 16. Собственных убеждений и правил не хватает.
 17. Любит мечтать, с трудом возвращается от мечты к действительности.
 18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.

19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставляя себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко. 25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться. 26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношения окружающих. 29. В душе – оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый.
31. К людям критичен, и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом. 37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным. 44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя. 46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его. 50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен придумывать лишнего.
53. Человек, терпимый к людям, и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца. 58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале, в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения. 63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями. 65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других. 67. Относится к себе в целом хорошо.

68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем. 69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него. 72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх; а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило. 79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду. 83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими. 88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь. 92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы. 94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться. 96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

| | | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
| 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |
| 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 |
| 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |
| 101 | | | | | | | | | |

Показатели и ключи интерпретации

Интегральные показатели

| | |
|--|---|
| «Адаптация» $A = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$ | «Самопрятие» $S = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$ |
| «Прятие других» $L = \frac{1,2a}{1,2a+b} \cdot 100\%$ | «Эмоциональная комфортность» $E = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$ |
| «Интернальность» $I = \frac{a}{a+1,4b} \cdot 100\%$ | «Стремление к доминированию» $D = \frac{2a}{2a+b} \cdot 100\%$ |

| № | Показатели | Номера высказываний | Нормы |
|---|----------------------------|---|--------------------|
| 1 | a Адаптивность | 4,5,9,12,15,19,22,23,26,27, 29,33,35,37,41,44,47,51,53, 55,61,63,67,72,74,75,78,80, 88,91,94,96,97,98 | (68-170) 68-136 |
| | b Деадаптивность | 2,6,7,13,16,18,25,28,32,36, 38,40,42,43,49,50,54,56,59, 60,62,64,69,71,73,76,77,83, 84, 86, 90, 95, 99, 100 | (68-170) 68-136 |
| 2 | a Шкала лжи | 8,34,45,48,81,82,89,92,101 | (18-45) 18-36 |
| 3 | a Принятие себя | 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94,96 | (22-52) 22-42 |
| | b Непринятие себя | 7,59,62,65,90,95,99 | (14-35) 14-28 |
| 4 | a Принятие других | 9,14,22,26,53,97 | (12-30) 12-24 |
| | b Непринятие других | 2,10,21,28,40,60,76 | (14-35) 14-28 |
| 5 | a Эмоциональный комфорт | 23,29,30,41,44,47,78 | (14-35) 14-28 |
| | b Эмоциональный дискомфорт | 6,42,43,49,50,83,85 | (14-35) 14-28 |
| 6 | a Внутренний контроль | 4,5,11,12,19,27,37,51,63,68, 79,91,98,101 | (26-65) 26-52 |

| | | | | |
|---|---|----------------------------|-------------------------|------------------|
| | b | Внешний контроль | 25,36,52,57,70,71,73,77 | (18-45) 18-36 |
| 7 | a | Доминирование | 58,61,66 | (6-15) 6-12 |
| | b | Ведомость | 16, 32, 38, 69, 84, 87 | (12-30) 12-24 |
| 8 | | Эскапизм (уход от проблем) | 17,18,54,64,86 | (10-25) 10-20 |

Тест УСК (уровень субъективного контроля)

Инструкция: Оцените 44 утверждения, касающиеся различных сторон жизни и отношения к ним, по степени своего согласия или несогласия с приведенными утверждениями по 6-бальной шкале:

Полное несогласие -3 -2 -1 1 2 3 Полное согласие

«+3» означает «полное согласие», «-3» – «полное несогласие».

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
 2. Большинство разводов происходит оттого, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
 3. Болезнь – дело случая, если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
 4. Люди оказываются одинокими из-за того, то сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
 5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
 6. Бесплезно прилагать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.
 7. Внешние обстоятельства, родители и благосостояние влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
 8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
 9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда руководитель полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
 10. Мои отметки в школе, в вузе часто зависят от случайных обстоятельств (например, от настроения преподавателя) больше, чем от моих собственных усилий.
 11. Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их.
 12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
 13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
 14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь все равно не смогут.
 15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
 16. Люди вырастают такими, какими их воспитывают родители.
 17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
- Я не стараюсь планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства
1. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и уровня подготовленности.
 2. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за

противоположной стороной.

3. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
4. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определить, что и как делать.
5. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
6. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своих делах.
7. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
8. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся обстоятельствах.
9. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
10. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей по его воспитанию часто оказываются бесполезными.
11. То, что со мною случается, – это дело моих собственных рук.
12. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.
13. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
14. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что хочу.
15. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виновны другие люди, чем я сам.
16. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать.
17. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не разрешатся сами собой.
18. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
19. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
20. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
21. Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
22. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
23. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.
24. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.
25. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.
26. Большинство моих неудач произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Обработка и интерпретация результатов:

Обработку ответов следует проводить по приведенным ниже ключам, суммируя ответы на пункты в столбцах «+» со своим знаком ответа и ответы на пункты в столбцах «-» с обратным знаком.

| | | | | | | | | |
|-----------|-----|-----|-----------|-----|-----|-----------|-----|-----|
| Ио | «+» | «-» | Ид | «+» | «-» | Ип | «+» | «-» |
|-----------|-----|-----|-----------|-----|-----|-----------|-----|-----|

| | | | | | | | |
|--|----|----|-----------|-----|-----|---------------|-----|
| | 2 | 1 | | 12 | 1 | 19 | 1 |
| | 4 | 3 | | 15 | 5 | 22 | 9 |
| | 11 | 5 | | 27 | 6 | 25 | 10 |
| | 12 | 6 | | 32 | 14 | 42 | 30 |
| | 13 | 7 | | 36 | 26 | | |
| | 15 | 8 | | 37 | 43 | Им «+» | «-» |
| | 16 | 9 | | | | 4 | 6 |
| | 17 | 10 | | | | 27 | 38 |
| | 19 | 14 | Ин | «+» | «-» | Из «+» | «-» |
| | 20 | 18 | | 2 | 7 | 13 | 3 |
| | 22 | 21 | | 4 | 24 | 34 | 23 |
| | 25 | 23 | | 20 | 33 | | |
| | 27 | 24 | | 31 | 38 | | |
| | 29 | 26 | | 42 | 40 | Ис «+» | «-» |
| | 31 | 28 | | 44 | 41 | 2 | 7 |
| | 32 | 30 | | | | 16 | 14 |
| | 34 | 33 | | | | 20 | 26 |
| | 36 | 35 | | | | 32 | 28 |
| | 37 | 38 | | | | 37 | 41 |
| | 39 | 40 | | | | | |
| | 42 | 41 | | | | | |
| | 44 | 43 | | | | | |

Примерное соответствие полученных баллов и уровня психологического возраста:

Ио: 1 – 49 баллов – низкое значение, подростковый возраст;

50 – 69 баллов – среднее значение, переход от подросткового возраста к юношескому;

70 – 99 баллов – высокое значение, юношеский возраст; 100 баллов и выше – взрослость.

Ид, Ин, Ип: 1 – 9 баллов – низкий, 10 – 18 – средний, 19 – 27 – высокий, 28 и выше – очень высокий психологический возраст.

Ис: 1 – 7 баллов – низкий, 8 – 16 – средний, 17 – 23 – высокий психологический

Им, Из: 1 – 3 балла – низкий, 4 – 6 – средний, 7 – 9 – высокий, 10 – 12 –

очень высокий психологический возраст.

Описание шкал:

Шкала общей интернальности (Ио). Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни является результатом их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Низкий показатель по шкале **Ио** соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями жизни, не считают себя способными контролировать эту связь и полагают, что большинство событий и поступков являются результатом случая или действий других людей.

Шкала интернальности в области достижений (Ид). Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди полагают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и, что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем. Низкие показатели по шкале **Ид** свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам - везению,

счастливой судьбе или помощи других людей.

Шкала интернальности в области неудач (Ин). Высокие показатели по этой шкале показывают наличие развитого чувства субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях. Низкие показатели *Ин* свидетельствуют о том, что человек склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать эти события результатом невезения.

Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис). Высокие показатели *Ис* означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни. Низкий *Ис* указывает на то, что субъект считает не себя, а своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

Шкала интернальности в области учебных отношений (Ип). Высокий *Ип* свидетельствует о том, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной учебной деятельности, в складывающихся отношениях с преподавателями, в успешности обучения. Низкий

Ип указывает на то, что человек склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам – другим людям, везению-невезению.

Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им). Высокий показатель *Им* свидетельствует о том, что человек считает себя в силах контролировать свои формальные и неформальные отношения со сверстниками, вызывать к себе уважение и симпатию. Низкий *Им* напротив, указывает на то, что человек не может активно формировать свой круг общения и склонен считать свои межличностные отношения результатом активности других людей.

Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из). Высокие показатели *Из* свидетельствуют о том, что человек считает себя во многом ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом самого себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий. Человек с низким показателем *Из* считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей.

Психологические особенности поведения

Человек с *низким субъективным контролем* (полагающий, что он мало влияет на то, что с ним происходит, и склонный считать свои успехи и неудачи следствием внешних обстоятельств) эмоционально неустойчив, склонен к неформальному поведению, малообщителен, у него низкий уровень самоконтроля и высокая напряженность.

Человек с *высоким показателем субъективного контроля* обладает эмоциональной стабильностью, упорством, решительностью, общительностью, хорошим самоконтролем и сдержанностью.

Субъективный контроль *над позитивными* событиями (достижения, успехи) в большей степени коррелирует с силой «Я», самоконтроля и социальной экстраверсией (коммуникабельностью), чем субъективный контроль *над негативными* событиями (неприятности, неудачи). С другой стороны, люди, не ощущающие ответственности за неудачи, чаще оказываются более практичными, деловыми, чем люди с высоким контролем в этой области, что нехарактерно для субъективного контроля над позитивными событиями.

Исследование *самооценок* людей с разными типами субъективного контроля показало, что люди с *низким Ио* характеризуют себя как эгоистичных, зависимых, нерешительных, несправедливых, суетливых, враждебных, неуверенных, неискренних, несамостоятельных, раздражительных. Люди с *высоким УСК* считают себя добрыми, независимыми, решительными, справедливыми, способными, дружелюбными, честными, самостоятельными, невозмутимыми.

Таким образом, *УСК* связан с ощущением человеком своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, с самоуважением, социальной зрелостью и самостоятельностью личности.

И самое важное, уровень субъективного контроля *повышается* в процессе самостоятельного намеренного самоизменения, начинающегося с инвентаризации собственной системы ценностей, образа мыслей, поведения и т.п. Большое значение на пути личностных перемен имеет работа с психологическим сопротивлением.

Следующий тест позволит выявить доминирующие эго-защитные процессы. Люди по-разному реагируют на свои внутренние трудности. Защитные механизмы начинают свое действие, когда достижение цели нормальным способом невозможно или когда человек полагает, что оно невозможно. Это – не способы достижения желаемой цели, а способы организации частичного и временного душевного равновесия с тем, чтобы собрать силы для реального преодоления возникших трудностей, т. е. разрешения конфликта соответствующими поступками.

Опросник Плутчика – Келлермана – Конте (Life Style Index)

Инструкция:

Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к Вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком

«+».

1. Со мной ладить очень легко
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю
3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия
5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется
6. Я легко краснею
7. Одно из самых больших моих достоинств – это умение владеть собой
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание про бить стену кулаком
9. Я легко выхожу из себя
10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить
11. Я редко запоминаю свои сны
12. Меня раздражают люди, которые командуют другими
13. часто бываю не в своей тарелке
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком 15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее 16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды
18. Мне говорят, что я хвастун
19. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве
20. Почти все мною восхищаются
21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью
22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают
23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни
24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность
25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир
26. Я человек, у которого нет предрассудков
27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным
28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими
29. Очень не люблю недоброжелательных людей

30. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть
31. Я из тех, кто редко плачет
32. Пожалуй, я много курю
33. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит
34. Я плохо помню лица
35. Я иногда занимаюсь онанизмом
36. Я с трудом запоминаю новые фамилии
37. Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуясь на него другому
38. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей
39. Люди мне никогда не надоедают
40. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время
41. Я мало что могу вспомнить из своего детства
42. Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей
43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать
44. Другие считают меня излишне доверчивым
45. Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства
46. Плохое я стараюсь выбросить из головы
47. Я не теряю никогда оптимизма
48. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей
49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры
50. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным
51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях
52. Я легко принимаю брошенный другим вызов
53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы
54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания
55. Другие считают, что я равнодушный человек
56. Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь
57. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности
58. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль
59. Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом
60. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.
61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит
62. Я грызу ногти
63. Другие говорят, что я избегаю проблем
64. Я люблю выпить
65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство
66. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами
67. Я не люблю карьеристов
68. Я много говорю неправды
69. Порнография вызывает у меня отвращение
70. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера
71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей
72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние
73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения

74. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение
75. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок
76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам
77. Покойники меня не «трогают»
78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания
79. Многие люди вызывают у меня раздражение
80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.
81. Я с трудом произношу непристойные слова
82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим
83. Я хочу, чтобы меня считали сексуально привлекательным
84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело
85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным
86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых
87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники
88. Люди, лишенные морали, меня отталкивают
89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет
90. Я часто влюбляюсь
91. Другие считают, что я излишне объективен
92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека
93. Обработка и интерпретация результатов

Эго-защитные процессы представлены восемью шкалами. Каждый положительный ответ («да») на указанные в ключе номера утверждений дает общее значение шкалы. Сумма, полученная путем сложения всех положительных ответов по шкале, делится на количество вопросов, что дает общий показатель шкалы.

Высокие показатели свидетельствуют о наличии данных психологических защит в поведении.

| №п/п | Название шкалы | Номера утверждений | К-во |
|------|------------------|---|------|
| 1 | Вытеснение | 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92 | 10 |
| 2 | Регрессия | 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84 | 17 |
| 3 | Замещение | 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89 | 10 |
| 4 | Отрицание | 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90 | 11 |
| 5 | Проекция | 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88 | 12 |
| 6 | Компенсация | 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85 | 10 |
| 7 | Гиперкомпенсация | 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86 | 10 |
| 8 | Рационализация | 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91 | 12 |

Действительно, многое, чему мы научились, кем стали, нами не осознается. Мы

действуем определенным образом, потому что нам кажется, что так было всегда. Предлагаемые методики самоисследования помогут осознать причины и природу происхождения многих собственных качеств.

Общим требованием для процесса самонаблюдения является возможность сосредоточиться на своих мыслях, чувствах, образах, для чего желательно, чтобы во время выполнения заданий вас ничего не отвлекало.

Тренинг профессионально-личностного роста

Тренинг направлен на создание условий для самоанализа студентами своих навыков профессионально-личностного роста, коммуникативных, волевых, творческих качеств, саморефлексии, а также условий, направлений их развития.

Практикум «Самоопределение» объединяет тренинг «Самооценка», дидактическую игру «Маргаритка», тренинг «Мои профессионально-личностные качества», Тренинг «Мои профессиональные навыки».

В рамках первого тренинга «Самооценка» студентам предлагается подумать, какие из перечисленных в рабочей тетради качеств, умений и навыков в них представлены, какие выражены в них больше, какие меньше, какие они хотели бы развивать в себе. Также студенты имеют возможность

дополнить предложенный перечень качеств и умений. Это задание не проверяется в группе и не обсуждается.

Затем проводится дидактическая игра «Маргаритка». Студенты на каждом лепестке цветка изображенного в рабочей тетради пишут 5-8 основных понятий, которые важны, по их мнению, для саморазвития человека и влияют на него. Это могут быть образование, семья, друзья, путешествия, чтение, кино, хобби и т.д. Для обсуждения результатов игры «Маргаритка» студенты делятся на рабочие группы. Для этого обучающиеся рисуют какой-нибудь символ, который отражает их личность или больше всего им нравится (например, цветочек, солнце, человек, сердечко, флаг России и т.д.), ищут тех, кто нарисовал тот же самый символ, и объединяются соответственно в небольшие группы. Если несколько студентов нарисовали символ, который больше ни у кого не встречается, то они также объединяются в одну группу. В группах студенты обсуждают и сравнивают, кто, какие понятия написал на лепестках, комментируют их. Затем, уже в общем кругу, все обсуждают, какие понятия встречались чаще всего.

Задание для третьего тренинга «Мои профессионально-личностные качества» в рамках практикума «Самоопределение» заключается в том, что студенты пишут на небольших листочках свои слабые и сильные профессионально-личностные качества, или способности, необходимые, на их взгляд, для саморазвития и профессионального роста (на каждом листке – одно качество!), и прикрепляют их на доску. Затем преподаватель предлагает всем студентам снова разделиться на группы, а для этого вытянуть жребий: на заготовленных им карточках написаны понятия - «волевые качества»,

«творческие качества», «коммуникативные качества», «организационные качества». Те, кто вытянул одинаковые карточки, объединяются в группу и ищут из всего количества профессионально-личностных качеств именно те, которые относятся к их группе. Это задание также поможет студентам понять, какая группа качеств превалирует в них самих, а какая - слабо представлена. Результаты фиксируются в рабочей тетради.

На четвертом тренинге «Мои профессиональные навыки» студентам предлагается подумать и зафиксировать на листочках, а также продублировать в рабочей тетради, какие профессиональные навыки они могут у себя отметить, а затем представить их аудитории, привести примеры, где эти навыки у них проявились. Студенты пытаются почувствовать и определить разницу между понятиями «качества» и «навыки».

В конце практикума «Самоопределение» студентам предлагается вспомнить вводное

занятие (дидактическую игру «Знакомство» и составленный по ее результатам список не/проявленных качеств и навыков) и сравнить, какие результаты они достигли сейчас, что нового в себе открыли, какие качества и навыки они хотели бы в себе развить.

На основе этого преподаватель просит студентов подумать, в каких ситуациях они могут развивать свои волевые, творческие, коммуникативные, организационные качества, а также будут вынуждены продемонстрировать себя и свои профессионально-личностные навыки, как это было во время дидактической игры «Знакомство». Можно прогнозировать, что среди ответов будут и такие, как самопрезентация участников на конференциях, летних школах, конкурсах на получение стипендий, грантов, круглых столах, собеседовании при приеме на работу, заполнение анкет, составления резюме, защите своего проекта. Именно на эти ответы необходимо обратить внимание студентов и подчеркнуть, что основными условиями формирования и развития в себе профессионально-личностных качеств является активная исследовательская и научно-практическая деятельность в форме участия в конференциях, летних школах, получения стипендий и грантов и т.д. Еще один вопрос, который задается студентам: какие знания и умения им необходимы для участия в конкурсах на получение стипендий (например, разработка своего научного проекта, знание иностранных языков, владение информацией о фондах и порядке подачи заявок, знание общих правил составления резюме и написание мотивации).

В качестве дополнительного материала студентам предлагается самостоятельно пройти представленные в хрестоматии социально- психологические тесты, часто используемые специалистами по управлению и набору персоналом.

Тренинг «Планирование профессионально-личностного роста» состоит из двух частей.

В первой части студентам раздаются несколько текстов по данной тематике, которые предлагается прочитать и выполнить определенное задание к ним. Тексты представлены в хрестоматии. Задание, описание которого дается в рабочей тетради, сводится к тому, что студенты, во-первых, должны презентовать всей аудитории, предложенные им тематические тексты, и, во-вторых, составить свою модель карьерного роста на основе представленного текста или своего собственного опыта.

Во второй части тренинга студенты выполняют задания, предложенные в рабочей тетради: студентам предлагается сформулировать профессиональные цели, найти возможные пути их достижения, определить необходимые инструменты и средства ее реализации, выявить возможные трудности осуществления своего плана. А также студентам предлагается подумать над тем, какие профессионально-личностные навыки они бы хотели у себя развивать в будущем.

В рамках тренинга «Планирование профессионально-личностного роста» студентам предлагается выполнить три задания, которые могут помочь им при поиске работы или планировании карьерного роста. Во-первых, каждый студент должен выбрать для себя три сферы, представляющие для него особый интерес (например, наука, СМИ, иностранные языки, культура, политика, компьютеры и т.д.) и обосновать свой выбор. Во-вторых, привести три своих главных профессиональных качества или навыка и к каждому - конкретный пример, который бы продемонстрировал его наличие. В-третьих, выделить три фактора, которые студент считает необходимыми условием для работы (например, хорошая атмосфера в коллективе, связи с иностранными клиентами, курсы повышения квалификации для работников, свободный график работы, командировки и т.д.) и объяснить, почему это является таким важным для него.

Затем студентам предлагается проанализировать динамику развития у себя навыков профессионально-личностного роста в рамках изучения учебного спецкурса «Технологии профессионально-личностного роста». Для этого им необходимо вспомнить составленный во время игры «Знакомство» список качеств, их положительные и отрицательные эмоции во время «Знакомства». Проводится дискуссия, на которой обсуждаются следующие вопросы: как изменились представления студентов о себе за время изучения этого спецкурса, стало ли им

легче представлять себя аудитории, смогут ли они в будущем лучше и легче справиться с самопрезентацией, чувствовать себя спокойнее и увереннее в подобных ситуациях. Т.е. студенты сами оценивают и измеряют, насколько и как изменились их профессионально-личностные качества, сформировались ли у них те качества, которые не проявились при «Знакомстве», но которые необходимы для успешной самопрезентации.

Последнее задание сводится к тому, что студенты высказывают свое мнение об эффективности реализации спецкурса «Технологии профессионального роста» в письменной форме по специально разработанным вопросам (Приложение 3. Анкета для слушателей учебного спецкурса

«Технологии профессионально-личностного роста», исследующая мнения об эффективности его реализации). Самостоятельная работа студентов.

Уровень овладения лекционным материалом и навыками самопрезентации отражается в качестве и успешности выполнения задания для самостоятельной работы и их соответствия предъявляемым требованиям. Студентам предлагается выполнить самостоятельное задание по теме «Формы самопрезентации: составление резюме и мотивации».

Форма проведения: внеаудиторная.

Самостоятельное задание заключается в том, что студенты должны составить резюме и написать мотивацию для участия в конкурсе на место практиканта (см. приложение 2. Тема практикума «Формы самопрезентации: собеседование». Задание для ролевой игры «Собеседование»: Информационное письмо об объявлении конкурса на место практиканта.). Свои резюме и мотивации студенты должны прислать по Интернету преподавателю не позже объявленного срока. Преподаватель исполняет роль работодателя и выбирает из присланных работ лучшие из них. Результаты объявляются преподавателем в аудитории на тренинге – тренинге «Резюме и мотивация».

Цели проведения самостоятельного задания заключаются в создании благоприятных условий для формирования у студентов следующих знаний, навыков и умений:

1. усвоение общих правил и требований составления резюме и написания мотиваций, а также овладение практическими навыками их написания;
2. овладение навыками рефлексии и самопрезентации; умение применять эти навыки при составлении автобиографии, заполнении анкет при устройстве на работу, написании мотивации;
3. умение объективно оценивать свои способности и возможности;
4. развитие у студентов уверенности в своих силах и умения добиться поставленной цели, актуализировать свой опыт по

Тренинг «Самопрезентация»

Тренинг «Самопрезентация» посвящен созданию условий для активного развития у студентов коммуникативных, волевых, творческих качеств и навыка самопрезентации. В рамках тренинга каждому студенту предлагается выступить перед аудиторией и представить себя и свои достижения в целях реализации каких-либо профессионально-личностных планов. Регламент тренинга: студенты должны за 8 минут дать ответы на 5 следующих вопросов. Затем представится слушателям. На самопрезентацию дается 5 минут.

Вопросы для самопрезентации:

- Охарактеризуйте самые значимые шаги, которые Вы предприняли для Вашего профессионального и личного роста!
- Обоснуйте выбор Вашего профессионального образования!
- Какие профессиональные цели Вы преследуете по окончании Вашего обучения – например, как Вы представляете себе Ваше дальнейшее профессиональное развитие?
- Назовите три Ваших сильных и слабых профессиональных качества!
- Какой пример Вашего самого крупного успеха / неудачи Вы можете привести?
- Есть ли у Вас девиз, которому Вы следуете?

Во время самопрезентаций студентов проводится видеосъемка. После того, как выступят все студенты, преподаватель оценивает каждую презентацию, подчеркивает удачные, неудачные моменты, а также дает общие советы, что следует говорить и чего избегать при самопрезентации или в подобных ситуациях (например, при собеседовании с работодателем), как выгоднее представить себя.

Советы для самопрезентации:

1) Обратите внимание: Кто именно мой оппонент? Что я могу ему/ей предложить, а что нет? Что хотят мои оппоненты – относительно моей будущей работы – от меня услышать, и что я им могу, в этом случае, предложить?

2) Всегда максимально используйте свое время! Например, если Вам предложено 10 минут, то лучше говорите 11 минут!

3) Используйте умело предложенные ими материалы для самопрезентации (фломастеры, карточки)

4) При самопрезентации всегда называйте свое имя, фамилию, возраст и профессию. Приветствуйте присутствующих и используйте прямое к ним обращение. Устанавливайте зрительный контакт со всеми!

5) Называйте не больше 2 примеров своих «отрицательных профессиональных качеств», даже если Вам будет предложено назвать 15! Назовите такие слабые качества, которые работодателем будут восприниматься как сильные, относительно Вашей будущей деятельности. (Например, перфекционизм; нетерпение, склонности к чрезмерным требованиям, многосторонние интересы) Отрицательные качества должны быть компромиссными, не доминирующими.

6) Назовите 5 своих сильных профессиональных или личных качеств (или больше), если у Вас об этом спросили. Используйте эту возможность для того, чтобы привести конкретные примеры деятельности, событий, проектов, в которых вы успешно участвовали и показали свои лучшие качества.

7) Привнесите также что-то личное - короткие замечания, которые бы указывали на Ваш хороший, (конечно, лучше, отличный) стиль или вкус, общее образование и знания не только в профессиональной сфере.

8) Что касается женщин с детьми, всегда старайтесь показать, что обладаете сноровкой и отличными организаторскими качествами, и при этом муж или спутник жизни Вам помогает в вашем профессиональном росте. Никогда не рассматривайте детей как недостаток.

9) Уклоняйтесь давать характеристики о политической или профсоюзной деятельности.

10) К вопросу о Ваших хобби и занятиях спортом не называйте опасные виды спорта (дельтапланеризм, альпинизм, подводное плавание).

11) Следите за культурой речи, держите осанку, обращайтесь внимание на движения.

Во время презентации следите за:

1) положением и движением: корпуса, рук, стоп;

2) манерой держать себя: жесты (сопровождать речь движением рук, где это необходимо), мимика (открытость, улыбка, дружелюбие, заинтересованность, сопереживание). Смех – кратчайший путь между людьми;

3) манерой слушать: смотреть на слушателей, вести диалог;

4) манерой говорить: точно, понятно, по существу, естественно, непринужденно, увлекательно;

5) техника речи: дыхание (не задыхаться), тон, артикуляция (четко говорить и не торопиться);

6) манерой выражать свои мысли: структурировать речь (вступление,

основная часть, заключение), расставлять акценты, уверенно выбирать слова, не строить слишком длинные предложения, не обрывать фразу, соблюдать логичность высказываний, приводить доказательства и примеры, не отступать от темы, говорить оживленно и убежденно, вдохновлять. Тот, кто умеет вдохновлять людей, может отказаться от их принуждения.

Самопрезентации студентов, которые максимально соответствовали вышеперечисленным требованиям, можно считать наиболее удавшимися, это свидетельствует о высоком уровне развития у них коммуникативных, волевых, творческих качеств, их навыков самопрезентации.

В заключении проводится дискуссия, в рамках которой студенты и преподаватель обсуждают следующие вопросы: какие чувства испытывали студенты во время самопрезентации, какие выводы они для себя сделали, как

они сами себя оценивают, что им (не)понравилось в своих презентациях и выступлениях других, какие советы они могут дать друг другу.

Отдельное (дополнительное или факультативное) занятие можно посвятить просмотру презентаций студентов.

Тренинг «Собеседование»

Тренинг проходит в форме ролевой игры «Собеседование», в рамках которой студенты могут еще раз попробовать свои силы в устной самопрезентации. Регламент игры: обыгрывается ситуация, в которой преподаватель, один специально приглашенный преподаватель кафедры выступают в роли работодателей, а студенты – в роли претендента на получение места практиканта (см. приложение 2. Тема практикума «Формы самопрезентации: собеседование». Задание для ролевой игры «Собеседование»: Информационное письмо об объявлении конкурса на место практиканта.). При этом каждый студент также принимает участие в одном из собеседований в роли «работодателя» наравне с преподавателями и задает свои вопросы

«претенденту». Идет собеседование «работодателей» с каждым из «претендентов». «Работодатели» задают вопросы «претенденту» по его автобиографии и мотивации (что на их взгляд в резюме и мотивации может вызывать сомнения работодателя), повторяют вопросы тренинга

«Самопрезентация», а также те вопросы, которые наиболее часто задают при приеме на работу:

1. Обоснуйте, почему мы должны сделать выбор именно в Вашу пользу;
2. Что Вас привлекло в объявлении о конкурсе на место практиканта;
3. Охарактеризуйте, что Вы как будущий работник можете предложить для нашей кафедры или спецкурса;
4. Какие у Вас хобби и интересы.
5. Охарактеризуйте самые значимые шаги, которые Вы предприняли для Вашего профессионального и личного роста!
6. Обоснуйте выбор Вашего профессионального образования!
7. Какие профессиональные цели Вы преследуете по окончании Вашего обучения – например, как Вы представляете себе Ваше дальнейшее профессиональное развитие?
8. Назовите три Ваших сильных и слабых профессиональных качества!
9. Какой пример Вашего самого крупного успеха / неудачи Вы можете привести?
10. Есть ли у Вас девиз, которому Вы следуете?
11. Почему Вы хотите получить эту должность?
12. Приведите примеры успешного решения производственных задач
13. При каких обстоятельствах Вам работается лучше всего? Самостоятельно или в команде, утром или вечером, в отдельном кабинете или шумном офисе и т.д. Способны ли Вы к монотонной, рутинной работе?
14. Какую работу Вам не нравится делать, какие функции неприятны?
15. Что вообще Вы хотите нового от новой должности?
16. Как смотрите на жизнь: какие видите в ней сложности и как с ними справляетесь?
17. Чем Вас привлекает работа у нас в данной должности?
18. Как Вы повышаете свою профессиональную квалификацию?
19. Чем Вы любите заниматься в свободное время?
20. Расскажите немного о себе.

21. Что Вы считаете своими важнейшими достижениями?
22. Какие вопросы есть у Вас?
23. Как Вы представляете свое положение через пять лет?
24. Ваши сильные и слабые стороны?
25. Были ли у Вас промахи или неудачи по работе.
26. Какую заработную плату вы хотите получать?
27. Ваш семейный статус?

После «Собеседования» с каждым из участников, преподаватели делают ему замечания, что, на их взгляд, у него получилось, а что нет, исправляют его ошибки, советуют, как было бы лучше поступить. Советы даются, в основном, те же самые, что и в тренинге «Самопрезентация». Например, «претенденты» должны попробовать установить зрительный контакт с «работодателями», расположить их к себе; не просто перечислять свои качества, а стараться подкреплять их примерами из своей профессиональной деятельности (проведение проектов, выполнение определенных функций, прохождение практики), подчеркивать в себе те способности и навыки, которые требуются работодателю и т.д. Отдельно обсуждаются итоги работы студентов в роли работодателей и какие навыки они развивали в ходе этого тренинга.

Советы для тренинга «Самопрезентация»:

1) Обратите внимание: Кто именно мой оппонент? Что я могу ему/ей предложить, а что нет? Что хотят мои оппоненты – относительно моей будущей работы – от меня услышать, и что я им могу, в этом случае, предложить?

2) Всегда максимально используйте свое время! Например, если Вам предложено 10 минут, то лучше говорите 11 минут!

3) Используйте умело предложенные ими материалы для самопрезентации (фломастеры, карточки)

4) При самопрезентации всегда называйте свое имя, фамилию, возраст и профессию. Приветствуйте присутствующих и используйте прямое к ним обращение. Устанавливайте зрительный контакт со всеми!

5) Называйте не больше 2 примеров своих «отрицательных профессиональных качеств», даже если Вам будет предложено назвать 15! Назовите такие слабые качества, которые работодателем будут восприниматься как сильные, относительно Вашей будущей деятельности. (Например, перфекционизм; нетерпение, склонности к чрезмерным требованиям, многосторонние интересы) Отрицательные качества должны быть компромиссными, не доминирующими.

6) Назовите 5 своих сильных профессиональных или личных качеств (или больше), если у Вас об этом спросили. Используйте эту возможность для того, чтобы привести конкретные примеры деятельности, событий, проектов, в которых вы успешно участвовали и показали свои лучшие качества.

7) Привнесите также что-то личное - короткие замечания, которые бы указывали на Ваш хороший, (конечно, лучше, отличный) стиль или вкус, общее образование и знания не только в профессиональной сфере.

8) Что касается женщин с детьми, всегда старайтесь показать, что обладаете сноровкой и отличными организаторскими качествами, и при этом муж или спутник жизни Вам помогает в вашем профессиональном росте. Никогда не рассматривайте детей как недостаток.

9) Уклоняйтесь давать характеристики о политической или профсоюзной деятельности.

10) К вопросу о Ваших хобби и занятиях спортом не называйте опасные виды спорта (дельтапланеризм, альпинизм, подводное плавание).

11) Следите за культурой речи, держите осанку, обращайтесь внимание на движения.

Во время презентации следите за:

- 1) положением и движением: корпуса, рук, стоп;
- 2) манерой держать себя: жесты (сопровождать речь движением рук, где это необходимо), мимика (открытость, улыбка, дружелюбие, заинтересованность, сопереживание). Смех – кратчайший путь между людьми;
- 3) манерой слушать: смотреть на слушателей, вести диалог;
- 4) манерой говорить: точно, понятно, по существу, естественно, непринужденно, увлекательно;
- 5) техника речи: дыхание (не задыхаться), тон, артикуляция (четко говорить и не торопиться);
- 6) манерой выражать свои мысли: структурировать речь (вступление, основная часть, заключение), расставлять акценты, уверенно выбирать слова, не строить слишком длинные предложения, не обрывать фразу, соблюдать логичность высказываний, приводить доказательства и примеры, не отступать от темы, говорить оживленно и убежденно, вдохновлять. Тот, кто умеет вдохновлять людей, может отказаться от их принуждения.

В конце ролевой игры «Собеседование» проводится дискуссия со всеми участниками, на которой обсуждаются вопросы: чего опасались студенты на собеседовании, какие вопросы «работодателей» поставили их в тупик, насколько, на их взгляд, им удалось презентовать свои достижения и лучшие качества, какие выводы они для себя сделали, принимали ли они участие в реальных собеседованиях.

Литература

Основная литература:

1. Арон И. С. Психология развития профессионала: учебное пособие. - Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 164 с. – URL:
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=137746

Дополнительная литература:

1. Штифанова Е. В. , Киселева А. В. , Солопова Н. С. Педагогика творческого образования: учебник. - Екатеринбург: Архитектон, 2018. - 234 с. .- URL:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=140944>.

Интернет-ресурсы:

1. <http://e.lanbook.com> - Электронно-библиотечная система «Лань».
2. <http://www.biblioclub.ru> – Университетская библиотека онлайн;
3. <http://psyera.ru> –Гуманитарно-правовой портал
4. <http://psyfactor.org/koncept.htm> - информационный ресурсный центр по научной и практической психологии.
5. <http://www.mediascope.ru> - электронный журнал «Медиаскоп»

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ
УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРАЕКТОРИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА И
ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ»**

Направление подготовки
Магистерская программа

42.04.02 Журналистика
Интернет-журналистика

Ставрополь, 2026

Содержание

Введение

Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Проектирование профессионального роста и личностного развития»

План-график выполнения самостоятельной работы

Методические указания по изучению теоретического материала

Задания для самостоятельной работы

Методические указания по видам работ

Список литературы, рекомендуемый к использованию в самостоятельной работе студентов

1. Введение

Методические рекомендации к самостоятельной работе магистров по дисциплине «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития» разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины по направлению подготовки 42.04.02 Журналистика, магистерская программа «Интернет-журналистика».

Цель **методических рекомендаций к СРС** дисциплины «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития» – способствовать формированию у магистров, обучающихся по направлению подготовки 47.04.02 Журналистика универсальной компетенции.

Основными задачами изучения дисциплины являются:

1. Сформировать понимание сущности категорий «профессиональный рост» и «личностное развитие», «лично-смысловая обусловленность образования».
2. Выработать навыки конструктивного мышления.
3. Выработать навыки использования приемов саморазвития в профессии.
4. Развить рефлексивные способности.

2. Общая характеристика самостоятельной работы магистранта при изучении дисциплины «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития»

Самостоятельная работа магистрата в рамках дисциплины «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития» понимается как планируемая учебная работа, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа направлена на формирование следующей компетенции:

| Индекс | Формулировка |
|--------|--|
| УК – 6 | Способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки |
| ОПК-4 | Способен анализировать потребности общества и интересы аудитории в целях прогнозирования и удовлетворения спроса на медиатексты и (или) медиапродукты, и (или) коммуникационные продукты |

Цель самостоятельной работы: в процессе изучения дисциплины «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития» научить магистра осмысленно и самостоятельно работать с учебным материалом, научной информацией по дисциплине, актуальными исследованиями в области профессионального роста и личностного развития, заданиями тренинга.

Задачи самостоятельной работы:

- систематизировать и закрепить полученные теоретические знания и практические умения магистров;
- развить познавательные способности и активность магистров: творческую инициативу, самостоятельность, ответственность и организованность;
- сформировать и развить навыки ведения самостоятельной работы и овладения методикой исследования при решении разрабатываемых в учебной деятельности проблем и вопросов;
- повысить уровень подготовленности к самостоятельной работе в соответствии с содержанием дисциплины.

Таким образом, самостоятельная работа приобщает к научному и исследовательскому творчеству, поиску и анализу актуальных проблем развития личности в процессе образования.

При изучении дисциплины предусматриваются следующие формы самостоятельной работы:

- самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по дисциплине;
- подготовка к тренинговым занятиям.

3. План-график выполнения самостоятельной работы

| Коды реализуемых компетенций, индикатора (ов) | Вид деятельности студентов | Средства и технологии оценки | Объем часов, в том числе | | |
|---|--|------------------------------|--------------------------|------------------------------------|-----------|
| | | | СРС | Контактная работа с преподавателям | Всего |
| 3 семестр | | | | | |
| УК-6 ИД-1 _{ук-6} ИД-2 _{ук-6} ОПК-4 ИД-1 _{опк-4} ИД-1 _{опк-4} | Подготовка к практическим занятиям | Собеседование | 36 | 4 | 40 |
| УК-6 ИД-1 _{ук-6} ИД-2 _{ук-6} ОПК-4 ИД-1 _{опк-4} ИД-1 _{опк-4} | Самостоятельное изучение учебной, научной, справочной литературы, интернет-ресурсов по темам | Собеседование | 42 | 6 | 48 |
| Итого за 3 семестр | | | 78 | 10 | 88 |
| Итого | | | 78 | 10 | 88 |

Для выполнения самостоятельной работы необходимо пользоваться литературой, которая предложена в списке рекомендуемой литературы, Интернет-ресурсами или другими источниками по усмотрению магистранта.

Самостоятельная работа рассчитана на разные уровни мыслительной деятельности. Выполненная работа позволит приобрести не только знания, но и умения, навыки, а также выработать свою методику подготовки, что очень важно в дальнейшем процессе научной деятельности.

В качестве формы контроля предусмотрено собеседование (рефлексия) на тренинговом занятии. Подробные критерии оценивания компетенций приведены в Фонде оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации.

4. Методические рекомендации по изучению теоретического материала

В связи с тем, что учебным планом предусмотрены только практические занятия по дисциплине, самостоятельное изучение литературы иностранных авторов, основной и дополнительной литературы приобретает важное значение для создания теоретической базы.

Самостоятельная работа при чтении учебной литературы начинается с анализа проблемного поля изучаемой темы. Информацию необходимо осмыслить. При необходимости, в конспект могут быть внесены схемы, другая дополнительная информация.

Список литературы, необходимой для подготовки к практическим занятиям, дискуссиям указан в методических рекомендациях к практическим занятиям. При изучении материала рекомендуется конспектировать основные идеи, составлять схемы, таблицы.

Работа с электронными ресурсами в сети Интернет.

Для повышения эффективности самостоятельной работы студент должен уметь работать в поисковой системе сети Интернет и использовать найденную информацию при подготовке к занятиям. Часть ресурсов указывается в методических указаниях к практическим и тренинговым занятиям. Однако необходимо уметь самостоятельно находить ресурсы, посвященные проблеме развития личности..

5. Задания для самостоятельной работы

Вопросы для собеседования

Тема 1. Понятия «профессиональный рост» и «личностное развитие»

1. Психологические аспекты процесса формирования и развития навыков профессионально-личностного роста.
2. Условия формирования и развития навыков профессионально-личностного роста.

Тема 2. Личностно-смысловая обусловленность образования

1. Личностно–смысловая обусловленность как механизм переосмысления обучающимся образования.
2. Формирование установок.
3. Готовность к самосовершенствованию, к проявлению инициативы, стремление к новому.

Тема 3. Взаимообусловленность профессионализма и творчества

1. Понятие творчества в аксиологии и психологии.
2. Понятие профессионализма. Структура профессионализма.

Тема 4. Творческая индивидуальность и условия ее развития.

1. Условия развития творческой индивидуальности.
2. Креативная направленность как условие творческого саморазвития личности.

Тема 5. Условия развития профессионализма.

1. Профессионализм - интегральная характеристика личности и деятельности.
2. Мотивация.
3. Эмоционально-волевые процессы.
4. Саморегуляция.
5. Результативность деятельности.

6. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)

В рамках практических занятий проводятся **собеседования**. Подготовка к нему предполагает изучение рекомендованной литературы, выполнение заданий тренинга, предусмотренных к конкретному практическому занятию по дисциплине и представленных в методических указаниях по дисциплине.

Подготовка к практическому занятию предполагает теоретическое изучение проблем дисциплины по широкому спектру междисциплинарных исследований (социологических, психологических, журналистских и т.д.), использование научных исследований по проблеме зарубежных авторов. Подготовка начинается с выделения и

осмысления проблем в интерпретации и понимании условий профессионального роста и личностного развития. Продумайте стратегию публичного выступления в группе.

Опорный конспект темы – это развернутая наглядная конструкция темы, содержащая расположенные определенным образом правила, формулы, определения, графики, обозначения единицы измерения и ключевые слова.

Конспект (от лат. *conspicere* – обзор) – письменный текст, в котором кратко и последовательно изложено содержание основного источника информации. Конспектировать – значит приводить к некоему порядку сведения, почерпнутые из оригинала. В основе процесса лежит систематизация прочитанного или услышанного. Записи могут делаться как в виде точных выдержек, цитат, так и в форме свободной подачи смысла. Манера написания конспекта, как правило, близка к стилю первоисточника.

Если конспект составлен правильно, он должен отражать логику и смысловую связь записываемой информации. Им запросто можно воспользоваться через некоторое количество времени, а так же предоставить для применения кому-то еще, поскольку прочтение грамотно зафиксированных данных никогда не вызовет затруднений. «Умный» конспект помогает воспринимать информацию практически любой сложности, предварительно придавая ей понятный вид.

В процессе учебы или при решении какой-то задачи в общем объеме информации выделяют самое важное и необходимое, таким образом, упрощая овладение материалом. В хорошо сделанных записях можно с легкостью обнаружить специализированную терминологию, понятно растолкованную и четко выделенную для запоминания значений различных слов. Используя законспектированные сведения, легче создавать значимые творческие или научные работы, различные рефераты и статьи.

Виды конспектов

Нужно уметь различать конспекты и правильно использовать ту категорию, которая лучше всего подходит для выполняемой работы.

План-конспект. Такой вид изложения на бумаге создается на основе заранее составленного плана материала, состоит из определенного количества пунктов (с заголовками) и подпунктов. В процессе конспектирования каждый заголовок раскрывается – дополняется коротким текстом, в конечном итоге получается стройный план-конспект. Именно такой вариант больше всего подходит для срочной подготовки к публичному выступлению или семинару. Естественно, чем последовательнее будет план (его пункты должны максимально раскрывать содержание), тем связаннее и полноценнее будет ваш доклад. Специалисты рекомендуют наполнять плановый конспект пометками, в которых будут указаны все используемые вами источники, так как со временем трудно восстановить их по памяти.

Схематический план. Эта разновидность конспекта выглядит так: все пункты плана представлены в виде вопросительных предложений, на которые нужно дать ответ. Изучая материал, вы вносите короткие пометки (2–3 предложения) под каждый пункт вопроса. Такой конспект отражает структуру и внутреннюю взаимосвязь всех сведений и способствует хорошему усвоению информации.

Текстуальный конспект. Подобная форма изложения насыщеннее других и составляется из отрывков и цитат самого источника. К текстуальному конспекту можно легко присоединить план, либо наполнить его различными тезисами и терминами. Он лучше всего подходит тем, кто изучает науку или литературу, где цитаты авторов всегда важны. Однако такой конспект составить непросто. Нужно уметь правильно отделять наиболее значимые цитаты таким образом, чтобы в итоге они дали представление о материале в целом.

Тематический конспект. Такой способ записи информации существенно отличается от других. Суть его – в освещении какого-нибудь определенного вопроса; при этом используется не один источник, а несколько. Содержание каждого материала не отражается, ведь цель не в этом. Тематический конспект помогает лучше других анализировать заданную тему, раскрывать поставленные вопросы и изучать их с разных сторон. Однако будьте готовы к тому, что придется переработать немало литературы для полноты и целостности картины, только в этом случае изложение будет обладать всеми достоинствами.

Свободный. Этот вид конспекта предназначен для тех, кто умеет использовать сразу несколько способов работы с материалом. В нем может содержаться что угодно – выписки, цитаты, план и множество тезисов. Вам потребуются умение быстро и лаконично излагать собственную мысль, работать с планом, авторскими цитатами. Считается, что подобное

фиксирование сведений является наиболее целостным и полновесным. *Техника составления конспекта*

- Необходимо просмотреть материал, выявить особенности текста, его характер, понять, сложен ли он, содержит ли незнакомые термины;
- Снова прочитайте текст и тщательно проанализируйте его. Такая работа с материалом даст возможность отделить главное от второстепенного, разделить информацию на составляющие части, расположить ее в нужном порядке.
- Обозначить основные мысли текста, они называются тезисами. Их можно записывать как угодно – цитатами (в случае, если нужно передать авторскую мысль) либо своим собственным способом.

При конспектировании лекций рекомендуется придерживаться следующих основных правил:

- Не начинать записывать материал с первых слов преподавателя, сначала необходимо выслушать его мысль до конца и постараться понять ее.

- Приступать к записи нужно в тот момент, когда преподаватель, заканчивая изложение одной мысли, начинает ее комментировать.

- В конспекте обязательно выделяются отдельные части. Необходимо разграничивать заголовки, подзаголовки, выводы, обособлять одну тему от другой. Выделение можно делать подчеркиванием, другим цветом (только не следует превращать текст в пестрые картинки). Рекомендуется делать отступы для обозначения абзацев и пунктов плана, пробельные строки для отделения одной мысли от другой, нумерацию. Если определения, формулы, правила, законы в тексте можно сделать более заметными, их заключают в рамку.

- Записи нужно создавать с использованием принятых условных обозначений. Конспектируя, обязательно необходимо употреблять разнообразные знаки (их называют сигнальными). Это могут быть указатели и направляющие стрелки, восклицательные и вопросительные знаки, сочетания PS (послесловие) и NB (обратить внимание). Например, слово «следовательно» вы можете обозначить математической стрелкой \Rightarrow . Когда выработается свой собственный знаковый набор, создавать конспект, а после и изучать его будет проще и быстрее.

- Не нужно забывать об аббревиатурах (сокращенных словах), знаках равенства и неравенства, больше и меньше.

- Большую пользу для создания правильного конспекта дают сокращения. Однако знатоки считают, что сокращение типа «д-ть» (думать) и подобные им использовать не следует, так как впоследствии большое количество времени уходит на расшифровку, а ведь чтение конспекта не должно прерываться посторонними действиями и размышлениями. Лучше всего разработать собственную систему сокращений и обозначать ими во всех записях одни и те же слова (и не что иное). Например, сокращение «г-ть» будет всегда и везде словом «говорить», а большая буква «Р» – словом «работа».

- Бесспорно, организовать хороший конспект помогут иностранные слова. Наиболее применяемые среди них – английские. Например, сокращенное «ок» успешно обозначает слова «отлично», «замечательно», «хорошо».

- Нужно избегать сложных и длинных рассуждений.

- При конспектировании лучше пользоваться повествовательными предложениями, избегать самостоятельных вопросов. Вопросы уместны на полях конспекта.

- Не нужно стараться зафиксировать материал дословно, при этом часто теряется главная мысль, к тому же такую запись трудно вести. Второстепенные слова нужно отбрасывать, без которых главная мысль не теряется.

- Если в лекции встречаются непонятные термины, можно оставить место, а после работ уточнить их значение у преподавателя.

- Изучив все подробности правильного конспектирования, можно научиться не только легко и результативно трудиться на лекциях или курсах, но стать делать это с удовольствием. Это большое наслаждение – познать те истины, которые доселе казались недоступными.

При проверке задания, оцениваются:

- владение материалом;

- умение четко и логично излагать свои мысли, творчески подходить к решению основных вопросов темы;

- самостоятельность мышления.

Проект – форма контроля, нацеленная на проверку информационно-коммуникативных компетенций студента.

Творческий проект – это самостоятельная исследовательская работа, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание творческого проекта должно быть логичным; изложение материала должно носить проблемно-тематический характер; в тексте должна прослеживаться самостоятельная авторская позиция.

Творческий проект стимулирует раскрытие исследовательского потенциала студента, способность к творческому поиску, сотрудничеству, самораскрытию и проявлению возможностей.

Автор творческого проекта должен продемонстрировать уровень достигнутой мировоззренческой, общекультурной компетенции, т.е. продемонстрировать знания о реальном мире, о существующих в нем связях и зависимостях, проблемах, о ведущих мировоззренческих теориях, умении проявлять оценочные знания, изучать теоретические работы, использовать различные методы исследования, применять различные приемы творческой деятельности.

Структура проекта

Творческий проект должен состоять из следующих частей: введение, первая часть (реферативная), вторая часть (исследовательская), заключение. Введение – это постановка проблемы, обоснование актуальности темы, определение цели и задач исследования. Первая часть – это степень разработанности проблемы в социогуманитарном знании и вывод, что осталось за рамками этих исследований. Вторая часть – собственное исследование, обоснование своей точки зрения на анализируемую проблему. Заключение – выводы, к которым пришел студент в результате изучения состояния вопроса и собственного исследования. В конце проекта обязательно должен быть представлен список использованной литературы (не менее пяти источников). Объем работы – 1 печатный лист (24 страницы машинописного текста). Время отведенное на защиту проекта 10 минут, время на обсуждение проекта – 5 минут. Выступление и защита проекта должна сопровождаться презентацией.

При оценке творческого проекта учитывается объем проделанной работы, компетентность студента в избранной области, самостоятельность в подходах, суждениях, выводах; творческий подход к решению проблемы, культура оформления работы, грамотность.

Целью выполнения творческого проекта выступает формирование навыков критического анализа текстов как классиков этнологии, так и современных ученых-мыслителей, выражение своего отношения к изложенным в них точкам зрения на основные проблемы, умение применять полученные знания для постановки и решения исследовательских задач, связанных с изучением студентами той или иной области знания.

Процедура проведения этой формы учебной деятельности включает в себя:

- знакомство обучающегося с темами проектов
- подбор и анализ литературы по теме проекта
- создание мультимедийной презентации проекта
- подготовка к выступлению с докладом по теме проекта на занятии
- выступление с докладом по теме проекта
- оценка содержания выступления студентами и преподавателем.

Темы проектов повышенного уровня дают возможность обучающимся самостоятельно провести расширенный анализ проблемы с использованием научной и иной литературы по теме, сделать выводы, обобщающие как научные взгляды, так и авторскую позицию по проблеме. Базовый уровень нацелен на изложение имеющихся научных исследований по теме доклада.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо проанализировать предложенную тему проекта, подобрать литературу, продумать содержание, оформить проект.

При проверке задания, оцениваются:

- соответствие содержания теме проекта
- соответствие требованиям к структуре доклада и объему
- самостоятельность выполнения
- обоснованность, четкость, лаконичность ответа по теме проекта
- уровень освоения темы и изложения материала - правильность (уместность и достаточность) используемой информации
- научность и самостоятельность устного и письменного изложения проекта.

Тематическая презентация к проекту

При подготовке тематической презентации следует помнить, что существуют требования к созданию и предъявлению слайдов. Слайды в презентации должны быть простыми и не содержать более чем семь строчек текста в каждом. Перегрузка текстом приводит к тому, что слайды становятся трудночитаемыми, особенно для тех, кто сидит далеко: это вызывает у людей разочарование и антипатию к лектору или его выступлению.

1. Требования к тексту

- не пишите длинно;
- разбивайте текстовую информацию на слайды;
- используйте заголовки и подзаголовки;
- для повышения удобочитаемости используйте: форматирование, списки, подбор

шрифтов.

2. Требования к фону

Рекомендуется использовать:

- синий на белом,
- черный на желтом,
- зеленый на белом,
- черный на белом,
- белый на синем,
- зеленый на красном,
- красный на желтом,
- красный на белом,
- оранжевый на черном,
- черный на красном,
- оранжевый на белом,
- красный на зеленом.

3. Требования к иллюстрациям

- Чем абстрактнее материал, тем действеннее иллюстрация.
- Что можно изобразить, лучше не описывать словами.
- Изображать то, что трудно или невозможно описать словами.
- Используйте **анимацию**, как одно из эффективных средств привлечения внимания

пользователя и управления им.

- Используйте **видеоинформацию**, позволяющую в динамике демонстрировать информацию в режиме реального времени, что недоступно при традиционном обучении.
- Помните, что видеоинформация требует больших затрат вычислительных ресурсов и значительных затрат на доставку и воспроизведение изображения.

4. Требования к звуку

- Избыток звука недопустим, т.к. может раздражать обучаемого.
- Наилучший результат достигается при использовании коротких озвученных текстов, усиливающих ключевые моменты курса.
- Одновременное наличие речевого сопровождения и читаемого текста на экране, как правило, воспринимается негативно. Большинство обучаемых читают текст гораздо быстрее, чем говорит диктор, что быстро начинает раздражать.
- Наличие длинных текстов, которые читаются диктором не дословно, с различными вариациями, очень сильно отвлекает обучаемого от собственно темы обучения на поиск несоответствий, что крайне вредно для процесса обучения.
- Использование текстов, произносимых от первого или второго лица, в значительной степени способствует вовлечению обучаемого в процесс.
- Если есть возможность использовать в курсе виртуальных персонажей (агентов), способных «общаться» с обучаемым от первого лица, то эффективность восприятия темы значительно возрастает.

Критерии оценки презентации

1. Содержательный критерий:

правильный выбор темы, знание предмета и свободное владение текстом, импровизация, речевой этикет.

2. Логический критерий:

стройное логико-композиционное построение речи, доказательность, аргументированность.

3. Речевой критерий:
использование языковых (метафоры, фразеологизмы, пословицы, поговорки и т.д.) и неязыковых (поза, манеры и пр.) средств выразительности; фонетическая организация речи,

правильность ударения, четкая дикция, логические ударения и пр.

4. Психологический критерий:

взаимодействие с аудиторией (прямая и обратная связь), знание и учет законов восприятия речи, использование различных приемов привлечения и активизации внимания.

5. Критерий соблюдения дизайн-эргономических требований к компьютерной презентации:

соблюдены требования к первому и последним слайдам, прослеживается обоснованная последовательность слайдов и информация на слайдах, необходимое и достаточное количество фото- и видеоматериалов, учет особенностей восприятия графической (иллюстративной) информации, корректное сочетание фона и графики, дизайн презентации не противоречит ее содержанию, грамотное соотношение устного выступления и компьютерного сопровождения, общее впечатление от мультимедийной презентации.

7. Методические указания по подготовке к зачету

Промежуточная аттестация предусмотрена в форме **зачета**.

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если студент работает на практических занятиях, демонстрируя всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если студент не принимал участие в работе на практических занятиях, демонстрирует незнание основного учебного материала, не умеет выполнять задания, предусмотренные программой, не усвоил основную литературу, рекомендованную программой

8. Список рекомендуемой литературы

8.1. Основная литература:

1. Арон И. С. Психология развития профессионала: учебное пособие. - Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 164 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=137746

Дополнительная литература:

1. Штифанова Е. В. , Киселева А. В. , Солопова Н. С. Педагогика творческого образования: учебник. - Екатеринбург: Архитектон, 2018. - 234 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=140944>.

Интернет-ресурсы:

1. <http://e.lanbook.com> - Электронно-библиотечная система «Лань».
2. <http://www.biblioclub.ru> – Университетская библиотека онлайн;
3. <http://psyera.ru> –Гуманитарно-правовой портал
4. <http://psyfactor.org/koncept.htm> - информационный ресурсный центр по научной и практической психологии.
5. <http://www.mediascope.ru> - электронный журнал «Медиаскоп»