

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 10.04.01 Информационная безопасность
направленность (профиль) Математическое и программное
обеспечение защиты информации

Ставрополь

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Планы практических занятий

Тема 1. Профессиональное развитие личности: сущность и категориальная характеристика

Тема 2. Профессиональное акмэ специалиста

Тема 3. Индивидуальная траектория профессионального развития специалиста

Тема 4. Образовательные траектории индивидуального профессионального развития специалиста

Тема 5. Личностный рост: сущность, направление, условия и реализация развития навыков личностного развития

Тема 6. Технологии личностного развития специалистов

Тема 7. Тренинг личностного развития специалистов

Тема 8. Технологии самопрезентации

Тема 9. Диагностика и система оценки профессионального и личностного развития специалиста

Методические указания к практическим занятиям разработаны на основе программы курса «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития», предназначенного для студентов, обучающихся в магистратуре по направлению «Информационная безопасность», направленность (профиль) «Математическое и программное обеспечение защиты информации».

Цель освоения дисциплины: способствовать формированию универсальных, общепрофессиональных и профессионально-профильных компетенций будущего магистра философии, необходимых для осуществления научно-исследовательской, педагогической и культурно-просветительской деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- формирование системных представлений о траекториях профессионального роста и личностного развития
- развитие навыков проектирования траектории профессионального роста и личностного развития
- приобщение к философии концепции Lifelong Learning (обучение на протяжении всей жизни)

В результате усвоения тем и разделов дисциплины «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития», работы на практических занятиях у обучающихся должны сформироваться следующие компетенции:

Методические указания выступают в качестве информационного и практического источника и могут быть использованы для очного и дистанционного обучения.

ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1.

Тема занятия «Профессиональное развитие личности: сущность и категориальная характеристика»

Цель: формирование представлений о профессиональном развитии личности.

Знания и умения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций или их части.

В процессе изучения темы студент должен:

Знать: теоретические основы формирования самооценки, саморазвития и самореализации; источники самосовершенствования; механизмы и способы самоорганизации при решении задач профессиональной деятельности; возможности, границы и риски совершенствования собственной деятельности на основе самооценки; основные тенденции развития современного образования, в т.ч. самообразования; сущность процесса обучения и его роль в личностном и профессиональном развитии; принципы проектирования и реализации технологий обучения для профессионального роста и личностного развития; специфику осуществления социального взаимодействия в профессиональной сфере.

Уметь: определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов; проектировать профессиональный рост и личностное развитие; осуществлять диагностику и оценку профессионального и личностного развития; использовать на практике полученное знание в области социального взаимодействия в профессиональной сфере

Владеть: технологиями личностного развития и самопрезентации; навыками формулировки конкретных задач научных исследований и их разработку на основе философско-религиоведческой информации; навыками социального взаимодействия в профессиональной сфере.

Актуальность изучения темы обусловлена необходимостью рассмотрения профессионального развития личности с точки зрения сущностной и категориальной характеристик.

Теоретическая часть.

Профессиональное становление - это большая часть онтогенеза человека, которая охватывает период с начала формирования профессиональных намерений до завершения профессиональной жизни. В целом, профессиональное становление - развитие личности в процессе выбора профессии, профессионального образования и подготовки, а также продуктивного выполнения профессиональной деятельности.

Л.М. Митина выделяет две модели становления профессиональной деятельности:

I. Адаптивная модель - в самосознании человека доминирует тенденция к подчинению профессионального труда внешним обстоятельствам в виде выполнения предписаний, алгоритмов решения профессиональных задач, правил, норм.

II. Модель профессионального развития - способность личности выйти за пределы сложившейся практики, превратить свою деятельность в предмет практического преобразования и преодолеть пределы своих профессиональных возможностей.

Э.Ф. Зеер выделяет несколько вариантов сценария профессионального становления личности:

1. Плавное, бесконфликтное и бескризисное профессиональное становление в рамках одной профессии.

2. Ускоренное развитие на начальных стадиях становления с последующими стагнацией и спадом. Реализуется, как правило, также в рамках одной профессии.

3. Ступенчатое, скачкообразное личностное и профессиональное развитие, приводящее к вершинным достижениям (не обязательно в рамках одной профессии) и сопровождающееся кризисами и конфликтами профессионального становления.

Среди инновационных подходов к организации профессионального формирования личности в условиях высшего образования следует назвать компетентностный подход, который можно определить как:

1) интегрированный, так как в нем синтезируются социокультурное, системное, прогностическое направления профессиональной подготовки специалистов в социокультурной и гуманитарной сферах;

2) полиструктурный, т.е. включающий взаимообусловленные и взаимосвязанные составные части внешней и внутренней структуры: внешние факторы, социальный заказ, уровни, стандарты, компоненты (целевой, проективный, мотивационный, содержательный, процессуальный, результативный).

Как справедливо показано учеными, именно профессиональное формирование оказывает ведущее влияние на создание «образа» личности как системы:

- реализующей функциональную потребность в познании и самореализации (Д.А. Узнадзе),

- формирующей социальные свойства личности под влиянием социокультурной среды при ее структурно-функциональном взаимодействии с профессиональной педагогикой (Н.Ф. Золотухина),

- обеспечивающей процесс профессионально-личностного развития (В.А. Сластенин).

Этапы освоения профессии и развития человека

В практической психологии иногда выделяют четыре основных этапа профессионализации (поиск и выбор профессии, ее освоение, социальная и профессиональная адаптация, выполнение профессиональной деятельности), на каждом из которых происходит смена ведущих механизмов детерминации деятельности, меняются ее цели.

Однако наиболее известной в России является периодизация развития человека как субъекта труда, предложенная Е.А.Климовым.

I. Допрофессиональное развитие:

1) стадия, или фаза, предыгры – «эпоха раннего детства» (от рождения до 3 лет);

2) стадия игры (от 3 до 6-8 лет) – овладение «основными смыслами» человеческой деятельности, знакомство с профессиями;

3) стадия овладения учебной деятельностью (от 6-8 до 11-12 лет).

II. Развитие в период выбора профессии

и профессиональной подготовки:

4) стадия оптации (от лат. optatio – желание, выбор) (от 11-12 до 14-18 лет) – сознательное и ответственное планирование профессионального и жизненного пути;

5) стадия адепта – профессиональная подготовка, которую проходит большинство выпускников школы. Парадоксальность этой стадии заключается в том, что в ситуации оптанта может оказаться и взрослый. Например, безработный, мигрант, инвалид.

III. Развитие в период адаптации

и совершенствования мастерства:

6) стадия адаптации или адаптанта – вхождение в профессию после завершения профессионального обучения. Продолжительность этой стадии от нескольких месяцев до 2-3 лет;

7) стадия интернала (от англ. internal - внутренний) – вхождение в профессию в качестве коллеги, это «свой среди своих»;

8) стадия мастера – когда о работнике можно сказать: он лучший среди обычных и хороших;

9) стадия авторитета означает, что работник стал лучшим среди мастеров. Этого уровня может достичь не каждый;

10) стадия наставника – высший уровень работы любого специалиста. Эта стадия интересна тем, что человек становится не просто великолепным специалистом, но и Учителем, способным передать свой опыт ученикам и воплотить в них часть своей души. То есть, *высший уровень* любого специалиста – *это педагогический уровень*.

А.К.Маркова различает также этапы освоения профессии и развития человека в труде:

- 1) адаптация к профессии;
- 2) самоактуализация – «выработка индивидуальной профессиональной нормы», планки самореализации;
- 3) гармонизация с профессией (по Климову – это уровень мастерства);
- 4) преобразование и обогащение своей профессии – уровень творчества, формирование ИСД;
- 5) этап свободного владения несколькими профессиями и философского осмысления своей деятельности (по Климову - наставничество);
- 6) этап творческого самоопределения себя как личности – стремление реализовать свою главную жизненную идею.

Этапы с 4-го по 6-й она считает этапами суперпрофессионализма.

Уровни профессионализма:

допрофессионализм – человек уже работает, но не обладает полным набором качеств настоящего профессионала;

профессионализм – человек стабильно работает и выполняет все, что от него требуется, начинает осознавать себя в профессии, самоутверждаться, это уже подлинный субъект труда, профессионал;

суперпрофессионализм – расцвет профессиональной деятельности, творчество, личностное развитие, то, что называется «акмэ» - вершина профессиональных достижений;

непрофессионализм, псевдопрофессионализм – внешне активная деятельность, но либо много брака в работе, либо человек деградирует как личность;

послепрофессионализм – это либо «профессионал в прошлом», либо наставник, советчик, эксперт, консультант, делящийся своим опытом.

Практические задания

Подготовьте ответы на вопросы собеседования:

Базовый уровень:

1. Модели становления профессиональной деятельности
2. Сценарии профессионального становления личности
3. Этапы освоения профессии и развития человека

Повышенный уровень:

1. Уровни профессионализма
2. Подходы к организации профессионального формирования личности
3. Анализ категориальных характеристик профессионального развития личности

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме.

Основная: 1,2

Дополнительная: 1, 2,3

Интернет-ресурсы: 1-8

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2.

Тема занятия «Профессиональное акмэ специалиста»

Цель: формирование представлений о профессиональном акмэ специалиста.

Знания и умения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций или их части.

В процессе изучения темы студент должен:

Знать: теоретические основы формирования самооценки, саморазвития и самореализации; источники самосовершенствования; механизмы и способы самоорганизации при решении задач профессиональной деятельности; возможности, границы и риски совершенствования собственной деятельности на основе самооценки; основные тенденции развития современного образования, в т.ч. самообразования; сущность процесса обучения и его роль в личностном и профессиональном развитии; принципы проектирования и реализации технологий обучения для профессионального роста и личностного развития; специфику осуществления социального взаимодействия в профессиональной сфере.

Уметь: определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов; проектировать профессиональный рост и личностное развитие; осуществлять диагностику и оценку профессионального и личностного развития; использовать на практике полученное знание в области социального взаимодействия в профессиональной сфере

Владеть: технологиями личностного развития и самопрезентации; навыками формулировки конкретных задач научных исследований и их разработку на основе философско-религиоведческой информации; навыками социального взаимодействия в профессиональной сфере.

Актуальность изучения темы обусловлена необходимостью целостного представления у магистрантов знаний о предмете и задачах философии религии.

Теоретическая часть.

«Акмэ» в профессиональном развитии (профессиональное «акме») – это психическое состояние, означающее высший для данного человека уровень в его профессиональном развитии, который приходится на данный отрезок времени.

Профессиональное «акме» – это психическое состояние, означающее максимальную мобилизованность, реализованность всех профессиональных способностей, возможностей и резервов человека на конкретном этапе жизни (при отсутствии перенапряжения и использования предельных возможностей организма).

Каждый человек в течение жизни может достигать профессиональных «акме» разной степени общественной и личностной значимости.

Общественно и объективно значимые профессиональные «акме» – это высокий уровень профессиональных достижений конкретного человека, признанный профессиональным сообществом как социально приемлемый результат, заметно превышающий нормативный уровень. Такого рода результаты труда означают обычно уровень профессионального мастерства и переход от него к уровню профессионального творчества, когда человек выходит за пределы профессионального опыта, включая в профессиональную деятельность новые задачи, новые приемы и технологии, достигает принципиально новых профессиональных результатов, вносит свой индивидуальный творческий вклад в опыт профессии. Общественно значимые профессиональные «акме» могут представлять собой выдающиеся достижения (теоретические концепции и открытия) или включать отдельные творческие находки, передовой опыт новатора. У человека наряду с крупными достижениями могут иметь место и спады, паузы в творчестве, низкие результаты, слабые места в деятельности, но о профессионалах судят обычно по тем наивысшим результатам, которые они достигали.

Личностные, субъективно значимые профессиональные «акме» – это достаточно высокий уровень профессиональных достижений конкретного человека, заметно превышающий ранее достигаемые им результаты. Эти достижения порой незаметны для профессионального сообщества и не признаны им, но осознаются и оцениваются самим человеком как максимально возможный для него в данный отрезок времени уровень профессионализма.

Индивидуальные субъективно значимые профессиональные «акме» означают мобилизацию усилий человека, победу над собой, превышение человеком своих предыдущих профессиональных результатов, достижение нового для себя уровня профессионализма, способность человека придать своему профессиональному развитию восходящий прогрессивный характер. Хотя субъективно значимые профессиональные «акме» не всегда признаются профессиональным сообществом как важные для профессии достижения, тем не менее для конкретного человека безразлично, как сообщество оценивает его возможности к новым успехам и подъемам в труде («я уже прошел свой пик и рано или поздно об этом все узнают», – сказал о себе специалист).

Таким образом, показателями общественно значимого профессионального «акме» являются профессиональные достижения, заметно превышающие результаты высоких профессионалов в данной области. Показателями субъективно и личностно значимого профессионального «акме» являются профессиональные достижения, превышающие предыдущие результаты в труде данного человека. Эти виды профессиональных «акме» могут не совпадать. Наличие субъективно значимого «акме» не всегда признается социумом как объективно важные достижения. Признание успехов данного человека выдающимися, объективно значимыми не означает, что человек достиг своего субъективного максимума и «акме».

Профессиональные «акме» могут различаться по числу их вершин, пиков, подъемов.

Возможны:

- большое «акме» как главное достижение всей жизни человека, пик профессиональных результатов, как уровень, превышающий все ранее достигнутые конкретным человеком показатели успеха в профессии (это «акме» называют одновершинным);

- малые «акме» как неоднократные профессиональные достижения конкретного человека – предшествующие большому «акме», следующие за ним или заменяющие его (эти «акме» называют многовершинным).

Профессиональные «акме» могут отличаться друг от друга:

- по разной временной длительности и временным границам, охватывая дни, недели, месяцы, реже – годы;

- по масштабности, «калибру» (А.А. Бодалев), включая одну или несколько видов профессиональной и социальной деятельности человека.

Профессиональные «акме» различны по своему месту в общем ходе профессионального развития:

- профессиональные «акме» могут следовать за периодом спада, застоя (что может означать период скрытого развития) или за периодом стабилизации, плато в развитии;

- профессиональные «акме» могут сами приводить к спаду, опустошенности, истощенности, кризису в развитии;

- профессиональные «акме» могут стать основой новых «акме», подъемов, инноваций.

Профессиональные «акме» могут не совпадать по своей внутренней структуре и включать:

- высокий уровень стабильных профессиональных результатов (плато), равномерно идущие достижения;

- несколько фаз, «скачков» резкой активизации деятельности.

Практическое задание:**Подготовьтесь к собеседованию.***Базовый уровень:*

1. Понятие и сущность феномена «акме»
2. Общественно и объективно значимые профессиональные «акме»

Повышенный уровень:

1. Личностные, субъективно значимые профессиональные «акме»
2. Классификации профессиональных «акме» по разным критериям
3. Условия, способствующие и препятствующие достижению профессионального

акмэ

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме.*Основная:* 1,2*Дополнительная:* 1, 2,3*Интернет-ресурсы:* 1-8**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3.****Тема занятия «Индивидуальная траектория профессионального развития специалиста»**

Цель: формировать представление об индивидуальной траектории профессионального развития специалиста.

Знания и умения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций или их части.

В процессе изучения темы студент должен:

Знать: теоретические основы формирования самооценки, саморазвития и самореализации; источники самосовершенствования; механизмы и способы самоорганизации при решении задач профессиональной деятельности; возможности, границы и риски совершенствования собственной деятельности на основе самооценки; основные тенденции развития современного образования, в т.ч. самообразования; сущность процесса обучения и его роль в личностном и профессиональном развитии; принципы проектирования и реализации технологий обучения для профессионального роста и личностного развития; специфику осуществления социального взаимодействия в профессиональной сфере.

Уметь: определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов; проектировать профессиональный рост и личностное развитие; осуществлять диагностику и оценку профессионального и личностного развития; использовать на практике полученное знание в области социального взаимодействия в профессиональной сфере

Владеть: технологиями личностного развития и самопрезентации; навыками формулировки конкретных задач научных исследований и их разработку на основе философско-религиозно-информационной информации; навыками социального взаимодействия в профессиональной сфере.

Актуальность изучения темы обусловлена необходимостью целостного представления у магистрантов знаний об индивидуальной траектории профессионального развития специалиста.

Теоретическая часть.

Индивидуальная траектория развития профессиональной компетенции - это персональный путь творческой реализации личностного потенциала каждого в

образовании, смысл, значение, цель и компоненты каждого последующего этапа осмыслены, обоснованы и логически взаимосвязаны. Индивидуальная образовательная траектории может включать такие аспекты как:

- обучение на курсах повышения квалификации;
- обобщение и распространение опыта через различные методические объединения по вопросам выбранной темы;
- СМИ;
- участие в конкурсах различного уровня;
- самообразование.

Модель индивидуальной траектория профессионального развития

Содержание и структура траектории профессионального развития личности включает следующие компоненты модели: профессионально значимые качества, активность личности, мобильность личности, креативность личности, готовность к саморазвитию.

1. Профессионально значимые качества, такие как эрудиция, целеполагание, практическое и диагностическое мышление, интуиция, наблюдательность, предвидение и рефлексия формируются в учебно-профессиональной и профессиональной деятельности.

2. Активность личности. Данный компонент характеризуется такими показателями, как готовность к профессиональной деятельности, внешнему проявлению намерений, освоению новых форм и видов деятельности, а также готовность преобразовывать внешнюю профессиональную среду и т. д.

3. Успешность адаптации характеризуется такими показателями, как готовность специалиста к переменам, адекватному принятию и преобразованию сложных ситуаций, избеганию жестких стереотипов в выборе социального воздействия, успешному овладению профессиональной деятельностью, а также разрешению широкого спектра профессиональных и жизненных проблем в изменяющихся условиях среды. Характеризуя адаптивность, прямо или косвенно указывают на наличие мобильности, как признака адаптивности.

4. Креативность личности выражается в следующих показателях: поиск специалистом оригинальных приемов и средств, новаторских форм и методов повышения эффективности в уже знакомых ситуациях; умение видеть перспективу, видеть знакомый объект совершенно с новой стороны, в новом контексте; быстро и свободно переключать мысли. 5. Способность к саморазвитию преломляется в следующих показателях: направленность мотивации на самореализацию в профессиональной деятельности, познании и общении, на достижение успеха в разных видах профессиональной деятельности; потребность и готовность к самообразованию, саморазвитию, связанные с постоянным поиском знаний, новой информации для продуктивного решения профессиональных задач, с умением регулировать, организовывать свою деятельность с учетом изменений в профессии и обществе. Результатом становления траектории профессионального развития личности является становление её компонентов на пассивном, активно-поисковом или активно-деятельностном уровне.

Практическое задание:

1. Подготовьтесь к дискуссии.

Подготовьтесь к собеседованию.

Базовый уровень:

1. Понятие индивидуальной траектории профессионального развития специалиста
2. Аспекты индивидуальной образовательной траектории

Повышенный уровень:

1. Характеристика модели деятельностном уровне индивидуальной образовательной траектории

Выполните индивидуальное задание:

1. Напишите эссе на тему «Мое профессиональное будущее»
2. Составьте Карту индивидуальной траектории профессионального развития

Формы проф. развития	Soft-skills (надпрофессиональные компетенции)	Общепрофессиональные компетенции	Специальные компетенции	Ожидаемые результаты

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме.

Основная: 1,2

Дополнительная: 1, 2,3

Интернет-ресурсы: 1-8

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4.**Тема занятия «Образовательные траектории индивидуального профессионального развития специалиста»**

Цель: сформировать представление об образовательной траектории индивидуального профессионального развития специалиста.

Знания и умения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций или их части.

В процессе изучения темы студент должен:

Знать: теоретические основы формирования самооценки, саморазвития и самореализации; источники самосовершенствования; механизмы и способы самоорганизации при решении задач профессиональной деятельности; возможности, границы и риски совершенствования собственной деятельности на основе самооценки; основные тенденции развития современного образования, в т.ч. самообразования; сущность процесса обучения и его роль в личностном и профессиональном развитии; принципы проектирования и реализации технологий обучения для профессионального роста и личностного развития; специфику осуществления социального взаимодействия в профессиональной сфере.

Уметь: определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов; проектировать профессиональный рост и личностное развитие; осуществлять диагностику и оценку профессионального и личностного развития; использовать на практике полученное знание в области социального взаимодействия в профессиональной сфере

Владеть: технологиями личностного развития и самопрезентации; навыками формулировки конкретных задач научных исследований и их разработку на основе философско-религиоведческой информации; навыками социального взаимодействия в профессиональной сфере.

Актуальность изучения темы обусловлена необходимостью проектирования своей индивидуальной образовательной траектории.

Теоретическая часть.

Индивидуальная образовательная траектория – это персональный путь реализации личностного потенциала каждого ученика в образовании. В качестве синонимов используются «вариативное обучение», «персонализированное обучение», «индивидуальный образовательный маршрут» и др.

Правовые и административные основы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт
- Профессиональный стандарт

Реализация

- Выделяют три направления реализации индивидуальной образовательной траектории:

- Содержательное направление – создание индивидуальной образовательной траектории, предоставляя возможность осваивать то содержание образования и на том уровне, который в наибольшей степени отвечает его возможностям, потребностям и интересам.

- Деятельностное направление – формирование индивидуальной образовательной траектории через современные технологии и ИТ-технологии.

Процессуальное направление – организационные аспекты процесса.

При составлении образовательных программ учитываются следующие показатели:

- состояние здоровья, особенности развития, темп, режим работы;
- профиль обучения;
- склонность к конкретной предметной области;
- уровень образования;
- особенности развития.

Практическое задание:

1. Подготовьтесь к дискуссии

Базовый уровень:

1. Понятие и сущность индивидуальной образовательной траектории
2. Правовые и административные основы индивидуальной образовательной траектории

Повышенный уровень:

1. Направления реализации индивидуальной образовательной траектории.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме.

Основная: 1,2

Дополнительная: 1, 2,3

Интернет-ресурсы: 1-8

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5.

Тема занятия «Личностный рост: сущность, направление, условия и реализация развития навыков личностного развития»

Цель: формирование представлений о сущности, направлениях, условиях и реализации навыков личностного развития.

Знания и умения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций или их части.

В процессе изучения темы студент должен:

Знать: теоретические основы формирования самооценки, саморазвития и самореализации; источники самосовершенствования; механизмы и способы самоорганизации при решении задач профессиональной деятельности; возможности, границы и риски совершенствования собственной деятельности на основе самооценки; основные тенденции развития современного образования, в т.ч. самообразования; сущность процесса обучения и его роль в личностном и профессиональном развитии; принципы проектирования и реализации технологий обучения для профессионального роста и личностного развития; специфику осуществления социального взаимодействия в профессиональной сфере.

Уметь: определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлекссию собственной

деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов; проектировать профессиональный рост и личностное развитие; осуществлять диагностику и оценку профессионального и личностного развития; использовать на практике полученное знание в области социального взаимодействия в профессиональной сфере

Владеть: технологиями личностного развития и самопрезентации; навыками формулировки конкретных задач научных исследований и их разработку на основе философско-религиоведческой информации; навыками социального взаимодействия в профессиональной сфере.

Актуальность изучения темы обусловлена необходимостью использования направлений, условиях и реализации навыков личностного развития.

Теоретическая часть.

Изначально личностный рост изначально было сформулировано в рамках гуманистической концепции К. Роджерса и А. Маслоу, однако в настоящее время широко используется и другими психологическими направлениями. Представление о личностном росте основывается на позитивном видении изначальной природы человека и возможности развития внутреннего потенциала. Однако далеко не все современные психологические концепции исходят из наличия у человека доброй, конструктивной и саморазвивающейся сущности, и по представлению о сущностной природе и потенциале человека эти концепции достаточно чётко разделяются на четыре группы:

Природа человека	Смысл воспитания	Основные представители
Безусловно позитивная	Помощь в актуализации	Концепции К. Роджерса, А. Маслоу
Условно позитивная	Помощь в выборе	Экзистенциальный подход В. Франкла, Дж. Бюджентала
Нейтральная	Формирование, коррекция	Бихевиоризм, большинство подходов в советской психологии
Повреждённая	Исправление, компенсация	Классический фрейдизм, представители ортодоксальной православной психологии

К группе «доверяющих» (оптимистов) с самой радикальной точкой зрения, утверждающей безусловно-позитивную, добрую и конструктивную сущность человека, заложенную в виде потенциала, который раскрывается при соответствующих условиях, относятся представители школы К. Роджерса и А. Маслоу. В данном подходе личностный рост естественен, хотя может быть заторможен в случае негативного окружения и поддержан окружением позитивным.

Экзистенциальный подход В. Франкла и Дж. Бюджентала придерживается более осторожного взгляда на человека, который исходит из того, что изначально человек не обладает сущностью, но обретает её в результате самосозидания, причём позитивная актуализация не гарантирована, но является результатом собственного свободного и ответственного выбора человека.

Достаточно распространена позиция (бихевиоризм и большинство подходов в советской психологии), согласно которой у человека природной сущности нет, он изначально представляет собой нейтральный объект формирующих внешних влияний, от которых и зависит обретаемая человеком «сущность». В данном подходе о личностном росте в точном смысле говорить затруднительно, можно говорить скорее о возможности личностного развития.

Согласно взглядам христианской антропологии природа человеческого естества после грехопадения Адама находится в извращенном состоянии, а его «самость» есть не личностный потенциал, но преграда между человеком и Богом, а также и между людьми.

Христианский идеал человека простого, смиренного и целомудренного бесконечно далек от гуманистического идеала успешно адаптирующейся в этом мире самореализующейся, самодостаточной личности, наслаждающейся актуальным моментом, верящей в «могущество человеческих возможностей». По православному учению, человеческая душа не только стремится к высшему, но и подвержена наклонности ко греху, которая лежит не на периферии духовной жизни, но поражает самую её глубину, извращая все движения духа.

В современной тренинговой практике понятие «личностный рост» связано в первую очередь с тренингами личностного роста и имеет свои особенности.

Г. А. Спизевой говорит о том, что личностный рост есть совокупность таких составляющих, как «Я-Я – отношения» (отношения с самим собой, внутренняя гармония), «Отношения Я – Другие» (отношения с окружающим миром) и самореализация. Развитие этих составляющих, по мнению Спизевого, и есть личностный рост.

Определение формулируется в прикладном ключе, согласно которому личностный рост – это качественные изменения личностного потенциала, успешно решающие жизненные задачи и открывающие богатую жизненную перспективу. В. Леви, в частности, писал об этом так:

Что такое личностный рост?

Если у человека становится больше:

- интересов, а с тем и стимулов жить – смыслового наполнения жизни,
 - возможности анализировать – отличать одно от другого,
 - возможности синтезировать – видеть связи событий и явлений,
 - понимания людей (себя в том числе), а с тем и возможности прощать,
 - внутренней свободы и независимости,
 - ответственности, взятой на себя добровольно,
 - любви к миру и людям (к себе в том числе),
- то это и значит, что человек растёт личностно.

Практическое задание:

1. Подготовьтесь к собеседованию

Базовый уровень:

1. Понятие и сущность личностного роста в разных научных направлениях.
2. Направления развития и условия личностного роста

Повышенный уровень:

1. Реализация развития навыков личностного роста.
2. Анализ понятия, направлений и условий личностного роста в разных направлениях современной психологии, менеджмента и т.д.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме.

Основная: 1,2

Дополнительная: 1, 2,3

Интернет-ресурсы: 1-8

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6.

Тема занятия «Технологии личностного развития специалистов»

Цель: формирование представлений о технологиях личностного развития специалистов.

Знания и умения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций или их части.

В процессе изучения темы студент должен:

Знать: теоретические основы формирования самооценки, саморазвития и самореализации; источники самосовершенствования; механизмы и способы самоорганизации при решении задач профессиональной деятельности; возможности, границы и риски совершенствования собственной деятельности на основе самооценки; основные тенденции развития современного образования, в т.ч. самообразования; сущность процесса обучения и его роль в личностном и профессиональном развитии; принципы проектирования и реализации технологий обучения для профессионального роста и личностного развития; специфику осуществления социального взаимодействия в профессиональной сфере.

Уметь: определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов; проектировать профессиональный рост и личностное развитие; осуществлять диагностику и оценку профессионального и личностного развития; использовать на практике полученное знание в области социального взаимодействия в профессиональной сфере

Владеть: технологиями личностного развития и самопрезентации; навыками формулировки конкретных задач научных исследований и их разработку на основе философско-религиоведческой информации; навыками социального взаимодействия в профессиональной сфере.

Актуальность изучения темы обусловлена необходимостью владения технологиями личностного развития.

Теоретическая часть.

Качества, необходимые человеку для профессионально-личностного роста:

- Профессиональные и социальные качества
 - Коммуникативные качества
 - Волевые качества
 - Организационно-административные качества
 - Харизматичность
- Внутри-личностные качества
 - Морально-этические качества
 - Эмоциональную стабильность
 - Уровень тревожности
 - Адекватность самооценки
 - Отсутствие негативных акцентуаций характера
- Способности
 - Креативность
 - Гипотетические интеллектуальные способности
- Личностно-эмоциональные качества
 - Гордость
 - Стыд
 - Совесть
 - Долг
 - Ответственность

Практическое задание:

1. Подготовьтесь к собеседованию

Базовый уровень:

1. Технологии целеполагания
2. Технологии личной организованности
3. Технологии самодисциплины
4. Коммуникативные технологии

Повышенный уровень:

1. Классификация качеств, необходимые человеку для профессионально-личностного роста
2. Характеристика основных технологий личностного развития

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме.

Основная: 1,2

Дополнительная: 1, 2,3

Интернет-ресурсы: 1-8

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7.

Тема занятия «Тренинг личностного развития специалистов»

Цель: отработка умений и навыков личностного развития.

Знания и умения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций или их части.

В процессе изучения темы студент должен:

Знать: теоретические основы формирования самооценки, саморазвития и самореализации; источники самосовершенствования; механизмы и способы самоорганизации при решении задач профессиональной деятельности; возможности, границы и риски совершенствования собственной деятельности на основе самооценки; основные тенденции развития современного образования, в т.ч. самообразования; сущность процесса обучения и его роль в личностном и профессиональном развитии; принципы проектирования и реализации технологий обучения для профессионального роста и личностного развития; специфику осуществления социального взаимодействия в профессиональной сфере.

Уметь: определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов; проектировать профессиональный рост и личностное развитие; осуществлять диагностику и оценку профессионального и личностного развития; использовать на практике полученное знание в области социального взаимодействия в профессиональной сфере

Владеть: технологиями личностного развития и самопрезентации; навыками формулировки конкретных задач научных исследований и их разработку на основе философско-религиоведческой информации; навыками социального взаимодействия в профессиональной сфере.

Актуальность изучения темы обусловлена необходимостью отработки умений и навыков личностного развития.

Теоретическая часть.

Тренинг личностного развития — это ряд занятий, устремленных на совершенствование индивидуальных качеств, содействующих успеху человека. Благодаря упражнениям, ориентированных на рост личности, человек способен менять нежелательные черты характера на более положительные, может освободиться от разнообразных отрицательных мыслей и негативных комплексов.

Виды тренингов личностного развития:

- развитие личности (применяется для освоения общих знаний, нужных для ориентирования в большом кругу потенциальных ситуаций). Например, человек учится эффективному взаимодействию, он вырабатывает в себе сильные и хорошие черты, усваивает уверенное поведение, учится самоконтролю;
- психотерапевтические тренинги (проводятся с целью усовершенствования качества жизни, они содержат специальные процедуры, техники, методы и упражнения,

посредством которых осуществляется усвоение способов поведения в жизненных и личностных трудностях);

- тренинги состояний (это особый вид, включающий методы преодоления состояния страха и прочих внутренних барьеров и различных комплексов, которые возникают у человека);

- тренинги исследования (помогают личностям, которые ставят цели разобраться в личных ограничениях и приобрести эмоциональный опыт, который часто помогает в осознании чего-либо);

- трансформационные (ориентированы на базовые (глубинные) убеждения человека, его ценности и состояния). У индивида возникают очень мощные внутренние духовные трансформации (озарение, прорыв, инсайт), благодаря возникновению каких он сумеет выявить нечто новое в каждодневной привычной жизни или осознать кое-что по-другому.

Практическое задание:

1. Подготовьтесь к собеседованию

Базовый уровень:

1. Понятие тренинга личностного развития

Повышенный уровень:

3. Формирование Soft-skills в тренингах

2. Выполните индивидуальное задание:

Подобрать разминку, упражнение / игру для тренинга Soft-skills (по выботу) и провести ее для группы

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме.

Основная: 1,2

Дополнительная: 1, 2,3

Интернет-ресурсы: 1-8

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8.

Тема занятия «Технологии самопрезентации»

Цель: освоение технологий самопрезентации.

Знания и умения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций или их части.

В процессе изучения темы студент должен:

Знать: теоретические основы формирования самооценки, саморазвития и самореализации; источники самосовершенствования; механизмы и способы самоорганизации при решении задач профессиональной деятельности; возможности, границы и риски совершенствования собственной деятельности на основе самооценки; основные тенденции развития современного образования, в т.ч. самообразования; сущность процесса обучения и его роль в личностном и профессиональном развитии; принципы проектирования и реализации технологий обучения для профессионального роста и личностного развития; специфику осуществления социального взаимодействия в профессиональной сфере.

Уметь: определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов; проектировать профессиональный рост и личностное развитие; осуществлять диагностику и оценку

профессионального и личностного развития; использовать на практике полученное знание в области социального взаимодействия в профессиональной сфере

Владеть: технологиями личностного развития и самопрезентации; навыками формулировки конкретных задач научных исследований и их разработку на основе философско-религиоведческой информации; навыками социального взаимодействия в профессиональной сфере.

Актуальность изучения темы обусловлена необходимостью использования технологий самопрезентации.

Теоретическая часть.

Самопрезентация – это акт самовыражения, направленный на создание благоприятного впечатления или впечатления, соответствующего чьим-то идеалам.

Слово самопрезентация образовано от латинского *praesentatio* – представление, предъявление. В сознании современного человека оно укоренилось как представление самого себя. Если же рассматривать самопрезентацию соискателя, то это представление деловых и личностных качеств человека, ищущего работу, работодателю.

Основные принципы самопрезентации:

- **ПОЗИТИВНОСТЬ** – ни в одной рекламе не говорится о недостатках товара, только хорошее, только плюсы. Поэтому о себе надо говорить в положительном ключе, себя хвалить, назвать свои сильные стороны, достоинства, преимущества причём в утвердительной форме.

- **ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ** – при покупке товара покупатель осуществляет свой выбор на основании каких-то отличительных признаков (цена, упаковка, свойства, функциональность и т.д.). Необходимо найти в себе какие-то особенности, преимущества, которые выгодно отличают Вас от конкурентов, иначе не будет оснований для предпочтения.

- **КРАТКОСТЬ** – известно, что интерес и внимание удерживаются ограниченное количество времени. Поэтому: устное представление оптимально в объёме 2-4 минут, письменная информация должна уместиться на одной странице формата А4, деловой телефонный разговор в ситуации поиска работы может длиться 3-5 минут.

- **КОНКРЕТНОСТЬ** – говорить или писать о себе надо по существу дела, избегать неточностей, многозначительных фраз, не отвлекаться на посторонние темы, не злоупотреблять чрезмерными подробностями или комментированием.

- **ИЗБИРАТЕЛЬНОСТЬ** – помните о целевом назначении Вашего представления. Необходимо из всей Вашей профессиональной биографии выбрать только те сведения, которые имеют прямое или косвенное отношение к искомой работе – соответствующее образование, опыт работы, умения, увлечения, личностные характеристики.

- **АКТИВНОСТЬ** – это использование энергичных глаголов, указывающих на Вашу активность (знаю, умею, могу, владею, сделал, получил, участвовал и т.д.). Кроме того, принцип активности означает активное использование разных форм самопрезентации: очной, заочной, устной, письменной и т.д. Чем активнее проводится рекламная акция, тем больше шансов найти своего покупателя.

- **ЧЕСТНОСТЬ** – не включайте в самопредставление ложную или противоречивую информацию. Для отбора кандидатов на рабочее место работодатель использует разные способы и приёмы - анкетирование, тестирование, собеседование, испытательный срок – ложь обязательно проявится. А если работодатель обнаружит какое-то несоответствие, то у него будут все основания усомниться во всём остальном.

Технологии самопрезентации:

- имидж профессионала
- написание резюме
- самопрезентация на собеседовании

Практическое задание:

1. Подготовьтесь к собеседованию

Базовый уровень:

1. Понятие самопрезентации
2. Основные принципы самопрезентации

Повышенный уровень:

1. Технологии самопрезентации

2. Выполните индивидуальное задание:

1. Подготовить резюме для размещения на сайте [https:// hh.ru/](https://hh.ru/)
2. Выбрать вакансию на сайте <https:// hh.ru/> и подготовиться к собеседованию с HR менеджером этой компании

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме.

Основная: 1,2

Дополнительная: 1, 2,3

Интернет-ресурсы: 1-8

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 9.

Тема занятия «Диагностика и система оценки профессионального и личностного развития специалиста»

Цель: диагностика и оценки профессионального и личностного развития специалиста.

Знания и умения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций или их части.

В процессе изучения темы студент должен:

Знать: теоретические основы формирования самооценки, саморазвития и самореализации; источники самосовершенствования; механизмы и способы самоорганизации при решении задач профессиональной деятельности; возможности, границы и риски совершенствования собственной деятельности на основе самооценки; основные тенденции развития современного образования, в т.ч. самообразования; сущность процесса обучения и его роль в личностном и профессиональном развитии; принципы проектирования и реализации технологий обучения для профессионального роста и личностного развития; специфику осуществления социального взаимодействия в профессиональной сфере.

Уметь: определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлекссию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов; проектировать профессиональный рост и личностное развитие; осуществлять диагностику и оценку профессионального и личностного развития; использовать на практике полученное знание в области социального взаимодействия в профессиональной сфере

Владеть: технологиями личностного развития и самопрезентации; навыками формулировки конкретных задач научных исследований и их разработку на основе философско-религиоведческой информации; навыками социального взаимодействия в профессиональной сфере.

Актуальность изучения темы обусловлена необходимостью диагностики и оценки профессионального и личностного развития специалиста.

Теоретическая часть.

Инструментарий для диагностики и оценки профессионального и личностного развития специалиста в области социальной работы:

1. АДАПТАЦИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:
 - Опросник для оценки проявлений дезадаптации (О.Н. Родина)
 - Самооценка психологической адаптивности (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов) Оценка эмоционально-деятельностной адаптивности (Н.П. Фетискин, В.В.Козлов, Г.М. Мануйлов)
 - Диагностика социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р..Даймонд)
 - Методика диагностики типа поведенческой активности (Л. И. Вассерман, Н.В. Гумелюк).
2. УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ
 - Опросник деловой направленности личности (ОДН) (В. Тараненко)
 - Удовлетворенность профессией (методика В.А. Ядова, модификация Н.В..Кузьминой, А.А. Реана)
 - Методика определения удовлетворенности трудом (А.В. Батрашев)
 - Методика изучения интегральной удовлетворенности трудом (Н.П..Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов)
 - Тест на удовлетворенность работой (Р. Кунина)
 - Опросник «Оценка удовлетворенности работой» (В.А. Разонова)
 - Опросник для изучения степени удовлетворённости своим функционированием в различных сферах (И.Колер (I.Karler))
3. МОТИВАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
 - Изучение мотивации профессиональной деятельности (методика К. Замфир в модификации А. Реана)
 - Опросник мотивационной структуры личности (В. Гербачевский)
 - Методика «Диагностика структуры мотивов трудовой деятельности» (Т.Л. Бадоев)
 - Диагностика привлекательности труда (В.М. Снетков)
 - Методика «Диагностика мотивационной структуры личности» (В.Э. Мильман)
 - Изучение мотивации к избеганию неудач (Т. Элерс)
 - Методика «Мотивация к успеху» (Т. Элерс)
 - Методика изучения мотивации к достижению успеха (Т. Элерс, модификация А.Г.Грецова)
 - Методика «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (А.А. Реан)
 - Методика «Мотивация аффилиации» (А. Меграбян; в модификации М.Ш. Магомед-Эминова)
 - Опросник «МАС» (М. Кубышкина)
 - Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере (О.Ф. Потемкина)
 - Методика «Оценка потребности в одобрении» (модификация Ю.Л..Ханина)
 - Методика «Диагностика потребности в поисках ощущений» (М..Цукерман)
4. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ:
 - Опросник МВІ (адаптация Н.Е. Водопьяновой)
 - Диагностика эмоционального «выгорания» личности (В. В. Бойко)
 - Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко)
 - Шкала субъективного благополучия
 - Опросник «Степень хронического утомления» (А.Б. Леонова)
 - Диагностика состояния стресса (К. Шрайнер)

Практическое задание:

1. Подготовьтесь к собеседованию

Базовый уровень:

1. Диагностика профессионального и личностного развития специалиста в области социальной работы

2. Система оценки профессионального и личностного развития специалиста в области социальной работы

Повышенный уровень:

1. Подобрать диагностический инструментарий профессионального и личностного развития специалиста в области социальной работы:

- для выпускника вуза;
- для молодого специалиста;
- для занятия вакантной должности.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме.

Основная: 1,2

Дополнительная: 1, 2,3

Интернет-ресурсы: 1-8

Перечень литературы необходимый для освоения дисциплины

Основная литература

1. Князева, О.Н. Акмеология. Путь к вершине личностно-профессионального развития Электронный ресурс : учебное пособие / сост. О.Н.Князева; Е.В. Алтухова. - Воронеж : Воронежский Государственный Аграрный Университет им. Императора Петра Первого, 2017 - 160 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

2. Румянцева, Е. В. Руководство по поиску работы, самопрезентации и развитию карьеры Электронный ресурс / Е. В. Румянцева. - Руководство по поиску работы, самопрезентации и развитию карьеры, 2020-02-28. - Москва : Альпина Бизнес Букс, 2019. - 197 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9614-0791-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература

1. Методы психологического обеспечения профессиональной деятельности и технологии развития ментальных ресурсов человека / Российская академия наук ; Институт психологии ; отв. ред. Л. Г. Дикая ; отв. ред. А. Л. Журавлев ; ред. М. А. Холодная. - Москва : Институт психологии РАН, 2014. - 352 с. - (Фундаментальная психология – практике). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9270-0295-5, экземпляров неограничено

2. Ричард, Темплар. Правила карьеры: все, что нужно для служебного роста Электронный ресурс / Темплар Ричард ; пер. С. Шарпай ; ред. Л. Мордвинцевой. - Правила карьеры: все, что нужно для служебного роста, 2020-06-10. - Москва : Альпина Паблишер, 2019. - 242 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9614-1469-1, экземпляров неограничено

3. Симен-Северская, О.В. Социология карьеры Электронный ресурс : практикум / сост. О.В. Симен-Северская. - Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. - 87 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
2. <http://iphras.ru/elib.htm> - Электронная библиотека Института философии РАН
3. <http://filosof.historic.ru/> - Цифровая библиотека по философии
4. <http://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека
5. электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - www.biblioclub.ru;
6. «Фолиант» - http://catalog.ncstu.ru;
7. Электронная библиотечная система «IPRbooks»;
8. База данных SCOPUS и др.

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

**Методические указания для обучающихся
по организации и проведению самостоятельной работы**
по дисциплине «ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРАЕКТОРИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА
И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ»
для студентов направления подготовки 47.04.01 Философия
направленность (профиль) Управление коммуникациями

Ставрополь 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Цель и задачи самостоятельной работы
 2. Технологическая карта самостоятельной работы студента
 3. Порядок выполнения самостоятельной работы студентом
 - 4.1. *Методические рекомендации по работе с учебной литературой*
 - 4.2. *Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям*
 - 4.3. *Методические рекомендации по самопроверке знаний*
 - 4.4. *Методические рекомендации по написанию научных текстов (докладов, докладов, эссе, научных статей и т.д.)*
 - 4.5. *Методические рекомендации по подготовке к экзамену (зачету)*
- Контроль самостоятельной работы студентов

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов разработаны на основе программы курса «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития», предназначенного для студентов, обучающихся в магистратуре по направлению «Философия», направленность (профиль) «Управление коммуникациями».

Цель освоения дисциплины: способствовать формированию универсальных, общепрофессиональных и профессионально-профильных компетенций будущего магистра философии, необходимых для осуществления научно-исследовательской, педагогической и культурно-просветительской деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- формирование системных представлений о траекториях профессионального роста и личностного развития
- развитие навыков проектирования траектории профессионального роста и личностного развития
- приобщение к философии концепции Lifelong Learning (обучение на протяжении всей жизни)

Методические указания выступают в качестве информационного и практического источника и могут быть использованы для очного и дистанционного обучения.

1. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины

Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Самостоятельная работа студентов (СРС) в вузе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К основным видам самостоятельной работы студентов относятся:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание докладов;
- подготовка к семинарам, практическим и лабораторным работам, их оформление;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
- выполнение учебно-исследовательских работ, проектная деятельность;
- подготовка практических разработок и рекомендаций по решению проблемной ситуации;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и т.д.;
- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов;
- выполнение курсовых работ (проектов) в рамках дисциплин;
- выполнение выпускной квалификационной работы и др.

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных качеств студентов и условий учебной деятельности.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

- подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);
- основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
- заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

При организации СРС важным и необходимым условием становятся формирование умения самостоятельной работы для приобретения знаний, навыков и возможности организации учебной и научной деятельности. Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Задачами СРС являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

2. Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

Коды реализуемых компетенций	Вид деятельность и студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе (астр.)		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
3 семестр						
ИД-1 УК-6; ИД-2 УК-6; ИД-3 УК-6; ИД-1 ОПК-3; ИД-2 ОПК-3; ИД-3 ОПК-3	Самостоятельное изучение литературы и подготовка к собеседованию к занятиям 1,2,3, 5,6, 9	конспект	оценка знаний по теме	7,5	1,5	9
ИД-1 УК-6; ИД-2 УК-6; ИД-3 УК-6; ИД-1 ОПК-3; ИД-2 ОПК-3; ИД-3 ОПК-3	Подготовка к дискуссии По теме 4	Конспект	Дискуссия	7,5	1,5	9
ИД-1 УК-6; ИД-2 УК-6; ИД-3 УК-6; ИД-1 ОПК-3; ИД-2 ОПК-3; ИД-3 ОПК-3	Выполнение индивидуального задания По темам 7,8	Презентация	Собеседование	7,5	1,5	9
Итого за 3 семестр				22,5	4,5	27.00
Итого				48,6	4,5	27.00

3. Порядок выполнения самостоятельной работы

4.1. Методические рекомендации по работе с учебной литературой

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил.

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанно читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Выделяют **четыре основные установки в чтении научного текста:**

информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)

усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)

аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)

творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

4.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что упражнение и решение задач проводятся по вычитанному на лекциях материалу и связаны, как правило, с детальным разбором отдельных вопросов лекционного курса. Следует подчеркнуть, что только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на практических занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения проблемных ситуаций, задач. При этих условиях студент не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки лекции.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками.

Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа

данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

4.3. Методические рекомендации по самопроверке знаний

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения достаточного количества соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, провести самопроверку усвоенных знаний, ответив на контрольные вопросы по изученной теме.

В случае необходимости нужно еще раз внимательно разобраться в материале.

Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала - умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

4.4. Методические рекомендации по выполнению индивидуального задания

Перед тем, как приступить к написанию содержания индивидуального задания, важно разобраться, какова истинная цель вашего содержания индивидуального задания - это поможет вам разумно распределить свои силы и время.

Во-первых, сначала нужно определиться с идеей содержания индивидуального задания, а для этого необходимо научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке (идея – как оптимистическая позиция и направленность на дальнейшее совершенствование уже известного). Во-вторых, научиться организовывать свое время, ведь, как известно, свободное (от всяких глупостей) время – важнейшее условие настоящего творчества, для него наконец-то появляется время. Иногда именно на организацию такого времени уходит немалая часть сил и талантов.

Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно (чтобы и самому понятно было), а также стремясь структурировать свой текст. Каждый раз надо представлять, что ваш текст будет кто-то читать и ему захочется сориентироваться в нем, быстро находить ответы на интересующие вопросы (заодно представьте себя на месте такого человека). Понятно, что работа, написанная «сплошным текстом» (без заголовков, без выделения крупным шрифтом наиболее важных мест и т. п.), у культурного читателя должна вызывать брезгливость и даже жалость к автору (исключения составляют некоторые древние тексты, когда и жанр был иной и к текстам относились иначе, да и самих текстов было гораздо меньше – не то, что в эпоху «информационного взрыва» и соответствующего «информационного мусора»).

Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых в конкретном учебном заведении порядков.

Индивидуальное задание – это самостоятельное исследование студентом определенной проблемы, комплекса взаимосвязанных вопросов.

Индивидуальное задание не должно состояться из фрагментов статей, монографий, пособий. Кроме простого изложения фактов и цитат, в доклад е должно проявляться авторское видение проблемы и ее решения.

Рассмотрим основные этапы подготовки студентом.

Выполнение доклада начинается с выбора темы.

Затем студент приходит на первую консультацию к руководителю, которая предусматривает:

- обсуждение цели и задач работы, основных моментов избранной темы;
- консультирование по вопросам подбора литературы;
- составление предварительного плана.

Следующим этапом является работа с литературой. Необходимая литература подбирается студентом самостоятельно.

После подбора литературы целесообразно сделать рабочий вариант плана работы. В нем нужно выделить основные вопросы темы и параграфы, раскрывающие их содержание.

Составленный список литературы и предварительный вариант плана уточняются, согласуются на очередной консультации с руководителем.

Затем начинается следующий этап работы - изучение литературы. Только внимательно читая и конспектируя литературу, можно разобраться в основных вопросах темы и подготовиться к самостоятельному (авторскому) изложению содержания доклада. Конспектируя первоисточники, необходимо отразить основную идею автора и его позицию по исследуемому вопросу, выявить проблемы и наметить задачи для дальнейшего изучения данных проблем.

Систематизация и анализ изученной литературы по проблеме исследования позволяют студенту написать работу.

Рабочий вариант текста доклада предоставляется руководителю на проверку. На основе рабочего варианта текста руководитель вместе со студентом обсуждает возможности доработки текста, его оформление. После доработки доклад сдается на кафедру для его оценивания руководителем.

Требования к написанию содержания индивидуального задания

Написание индивидуального задания является обязательным условием выполнения плана СРС по любой дисциплине.

Тема доклада может быть выбрана студентом из предложенных в рабочей программе или фонде оценочных средств дисциплины, либо определена самостоятельно, исходя из интересов студента (в рамках изучаемой дисциплины). Выбранную тему необходимо согласовать с преподавателем.

Требования к оформлению:

- текст с одной стороны листа;
- шрифт Times New Roman;
- кегль шрифта 14;
- межстрочное расстояние 1,5;
- поля: сверху 2,5 см, снизу – 2,5 см, слева - 3 см, справа 1,5 см

Порядок индивидуального задания

Защита доклада проводится на практических занятиях, после окончания работы студента над ним и исправления всех недочетов, выявленных преподавателем в ходе консультаций. На защиту доклада отводится 5-7 минут времени, в ходе которого студент должен показать свободное владение материалом по заявленной теме. При защите доклада приветствуется использование мультимедиа-презентации.

Оценка индивидуального задания

Доклад оценивается по следующим критериям:

- соблюдение требований к его оформлению;
- необходимость и достаточность для раскрытия темы приведенной в тексте доклада информации;
- умение студента свободно излагать основные идеи, отраженные в докладе;
- способность студента понять суть задаваемых преподавателем и сокурсниками вопросов и сформулировать точные ответы на них.

Перечень литературы необходимый для освоения дисциплины

Основная литература

1. Князева, О.Н. Акмеология. Путь к вершине личностно-профессионального развития Электронный ресурс : учебное пособие / сост. О.Н.Князева; Е.В. Алтухова. - Воронеж : Воронежский Государственный Аграрный Университет им. Императора Петра Первого, 2017 - 160 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

2. Румянцева, Е. В. Руководство по поиску работы, самопрезентации и развитию карьеры Электронный ресурс / Е. В. Румянцева. - Руководство по поиску работы, самопрезентации и развитию карьеры, 2020-02-28. - Москва : Альпина Бизнес Букс, 2019. - 197 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9614-0791-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература

1. Методы психологического обеспечения профессиональной деятельности и технологии развития ментальных ресурсов человека / Российская академия наук ; Институт психологии ; отв. ред. Л. Г. Дикая ; отв. ред. А. Л. Журавлев ; ред. М. А. Холодная. - Москва : Институт психологии РАН, 2014. - 352 с. - (Фундаментальная психология – практике). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9270-0295-5, экземпляров неограничено

2. Ричард, Темплар. Правила карьеры: все, что нужно для служебного роста Электронный ресурс / Темплар Ричард ; пер. С. Шарпай ; ред. Л. Мордвинцевой. - Правила карьеры: все, что нужно для служебного роста, 2020-06-10. - Москва : Альпина Паблишер, 2019. - 242 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9614-1469-1, экземпляров неограничено

3. Симен-Северская, О.В. Социология карьеры Электронный ресурс : практикум / сост. О.В. Симен-Северская. - Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. - 87 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
2. <http://iphras.ru/elib.htm> - Электронная библиотека Института философии РАН
3. <http://filosof.historic.ru/> - Цифровая библиотека по философии
4. <http://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека
5. электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - www.biblioclub.ru;
6. «Фолиант» - http://catalog.ncstu.ru;
7. Электронная библиотечная система «IPRbooks»;
8. База данных SCOPUS и др.