

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет педагогики и психологии

Кафедра психологии



Утверждаю

/ Декан факультета к.п.н., доцент Васильева
Л.И.

«29» 09 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2017/2018 учебный год

Учебной дисциплины

«Жизненная навигация: технологии персональной самоорганизации»

Направление подготовки:

44.04.02 «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

профиль «Организационная психология в социальной сфере и образовании»

квалификация (степень) выпускника
Магистр

Форма обучения:

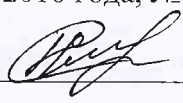
ОЧНАЯ/ЗАОЧНАЯ

Тирасполь 2017 г.

Рабочая программа дисциплины *«Жизненная навигация: технологии персональной самоорганизации»* /сост. к.п.с.н., доц. С.Н. Гончар – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2018 - 12 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Жизненная навигация: технологии персональной самоорганизации» студентам очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 44.04.02 – психолого-педагогическое образование.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки - 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2016 года, № 549.

Составитель:  Гончар С.Н., доц.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Жизненная навигация: технологии персональной самоорганизации» формирование умений и развитие навыков практического применения знаний о закономерностях развития личности в ходе профессионального становления и реализации жизненных планов.

Достижение поставленной цели возможно при решении ряда основных задач курса:

- изучить методы проектирования профессиональной и общественной деятельности;
- освоить способы рационального планирования и самоорганизации жизнедеятельности;
- сформировать навыки корпоративного взаимодействия с референтными лицами и социальными группами.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО.

Дисциплина Б1.В.ДВ.4.1 «Жизненная навигация: технологии персональной самоорганизации» является дисциплиной по выбору. Учебная дисциплина содержательно и логически связана с учебными дисциплинами базовой части, изучаемыми студентами: «Философия образования и науки», «Методологические проблемы психологии», «Актуальные проблемы теории и практики современной психологии»; с обязательными дисциплинами вариативной части: «Организационная психология», «Психология управления».

К «входным» знаниям, умениям и компетенциям обучающегося, необходимым при освоении дисциплины «Жизненная навигация: технологии персональной самоорганизации» и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин, предъявляются следующие требования:

- знание научно-обоснованных методов и технологий в психолого-педагогической деятельности;
- знание современных технологий проектирования и организации научного исследования в своей профессиональной деятельности на основе комплексного подхода к решению проблем профессиональной деятельности;
- умение организовывать межличностные контакты, общение (в том числе, в поликультурной среде) и совместную деятельность.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-3	готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала
ОПК-4	умение организовывать междисциплинарное и межведомственное взаимодействие специалистов для решения задач в области психолого-педагогической деятельности с целью формирования системы позитивных межличностных отношений, психологического климата и организационной культуры в образовательной организации

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: жизненные и профессиональные цели; способы эффективного взаимодействия с окружающим миром, обществом, людьми; особенности применения психологических знаний в профессиональной деятельности; основные виды жизненных стратегий и их содержание;

уметь: уметь применять теоретические знания в жизненной практике; определить цели и пути их достижения; уметь работать над повышением личностной эффективности в профессиональной деятельности;

владеть: владеть приемами оценки своих реальных и потенциальных возможностей; владеть навыками анализа жизненных ситуаций и решения возникающих проблем в личной жизни и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Очн.отд.

Семестр	Количество часов						Форма итогово го контроля
	Трудоемк ость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Сам. раб.	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич зан		
2	3 з.е./108	48	8	0	40	60	Зачет
Итого:	3 з.е./108	48	8	0	40	60	Зачет

Заочн.отд.

Семестр	Количество часов							Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе						
		Аудиторных				Сам. раб.	Конт роль	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практ зан			
3	2 з.е./72	14	2	0	12	58	0	
4	1з.е./36	10	2	0	8	22	4	зачет
Итого:	3 з.е./108	24	4	0	20	80	4	зачет

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Очное отд.

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Философско-психологические модели связей личности с жизнью.	23	8	-	-	15
2.	Детерминанты жизни и жизненного пути личности	29	-	14	-	15
3.	Технологии персональной самоорганизации личности.	56	-	26	-	30
Итого:		108	8	40	-	60

Заочное отд.

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Филосовско-психологические модели связей личности с жизнью.	29	4	-	-	25
2.	Детерминанты жизни и жизненного пути личности	33	-	8	-	25
3.	Технологии персональной самоорганизации личности.	42	-	12	-	30
<i>Итого: + 4</i>		108	4	20	-	80

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности**Лекции**

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		оч	зо		
1	1	2	2	Жизненный путь личности Категория «жизни» в психологии личности. Философские истоки понимания индивидуальной жизни. Концепции гедонизма, скептицизма, аскептицизма, жизненного восхождения как способов проживания жизни. Жизнь в измерениях абсолюта, природы, культуры, общества, личности, «я». Модель развития личностью жизни. Модель персональной экзистенции жизни.	презентация
2	1	2		Гармонизации развития личности как субъекта жизнедеятельности Биологическая, предметно-деятельностная, ментальная, социальная сферы жизнедеятельности человека. Физиологические особенности как предпосылки, предметная деятельность как источник; жизненно важные противоречия как главная движущая сила развития личности. Личный выбор как ключевой фактор становления индивидуальности. Условия гармонизации процессов развития личности как субъекта жизнедеятельности.	презентация
3	1	2	2	Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности. Профессиональный успех и карьерное продвижение. Соотношение развития личности как субъекта профессиональной деятельности и карьерного роста на различных	презентация

				стадиях жизни.	
4	1	2		Жизненные стратегии: механизмы формирования и реализации Понятие о жизненной стратегии личности. Разновидности жизненных стратегий. Механизмы формирования и реализации жизненных стратегий. Этапы становления личности как субъекта жизнедеятельности.	презентация
Итого		8	4		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
		оч	зо		
1	2	2	2	Смысловая навигация Жизненный путь личности. Жизненно важные ориентиры личности: картина мира, представления о собственной личности, идеальный образ желаемого будущего Мечта как основа жизненно важного выбора личности в процессе смысловой самонавигации. Дерево жизненно важных целей. Целеполагание, классификация целей, значимость формулирования жизненно-важных целей для осуществления своей мечты, правила постановки целей.	Таблица «Классификация целей» Схема «Дерево целей» Схема процесса постановки жизненно важных целей
2	2	2	2	Ресурсная навигация личности Классификация ресурсов, личные ресурсы, сильные и слабые стороны личности и методы их определения, управление ресурсами Качества личности как субъекта жизнедеятельности. Оценка персональных компетенций как главного ресурса личности для построения и реализации жизненных планов. План саморазвития. Саморазвитие личности. Построение плана саморазвития личности как основной составляющей ресурсного обеспечения движения к своей мечте и жизненному успеху. Составление программы действия по достижению поставленных целей.	Таблица «Стратегическая матрица» Таблица «Анализ ресурсов» Список сильных сторон, разработанный в Массачусетском технологическом институте Таблица «Программа саморазвития»
3	2	2	2	Становление профессионализма Становление профессионализма человека как развитие его индивидуально-психических, личностных и субъектных качеств в процессе профессиональной деятельности.	Таблица «Типы карьеры»

				Профессиональная деятельность и карьерный рост. Стадии профессионального становления. Профессиональная адаптация.	
4	3	2	2	Позитивное разрешение жизненно важных проблем Понятие о жизненных проблемах. Классификация проблем современной молодежи. Субъектогенетический подход в разрешении проблем. Психологические механизмы разрешения жизненных проблем. Алгоритм разрешения жизненно важных проблем.	Схема «Основные и вспомогательные психологические механизмы разрешения проблем»
5	3	2	2	Модель Идеального Я Основные составляющие представления человека о себе: Я-реальное и Я-идеальное, их отношения. Универсальные личностные качества, помогающие при достижении успеха и ощущения счастья. Субъективное благополучие.	Схема «Двойная эпюра личностных качеств»
6	3	2	2	Социальная навигация Взаимоотношения человека и групп значимых для него лиц. Понятие о референтной группы как фактора формирующего устремления человека, его личностного становления, выработки самооценки. Общение и взаимопонимание. Психологические закономерности ведения деловой беседы. Психологические особенности деловых совещаний. Психологические особенности деловых переговоров	Таблица «Карта значимых людей, организаций и сообществ»
7	3	2	2	Модель идеального дня (недели, месяца) Основные аспекты восприятия и управления временем: временная перспектива личности, тайм-менеджмент, индивидуальный стиль организации времени.	Матрица Эйзенхауэра Таблица «Мои регулярные и ежедневные дела»
8	3	2	2	Мотивация к изменениям Мотивация. Уровень мотивации. Виды мотивации. Мотивация к изменениям. Мотивация достижения и одобрения. Эмоциональный цикл перемен Келли-Коннор. Сила воли.	Схема «Закон Йеркса-Додсона»
Итого		40	20		

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
			04	30
Раздел 1	1	Вид СРС 1. Составление плана и тезисов ответа на практических занятиях	5	8

	2	Вид СРС 2. Работа с психологическим словарем	5	8
	3	Вид СРС 4. Работа с конспектами лекций по теме раздела	5	9
Раздел 2	1	Вид СРС 1. Подготовка тематических карточек с индивидуальными проблемными заданиями	5	8
	2	Вид СРС 2. Составление проблемных задач с представлением эталонов ответов.	5	8
	3	Вид СРС 3. Составление кроссвордов для систематизации учебного материала по теме раздела	5	9
Раздел 3	1	Вид СРС 1. Подготовка тематических презентаций в программе Powerpoint по теме раздела	10	10
	2	Вид СРС 2. Написание эссе по теме занятия	10	10
	3	Вид СРС 3 Написание рефератов по теме раздела	10	10
Итого:			60	80

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые проекты не предусмотрены

6. Образовательные технологии

Семестр	Вид занятия (Л, ПР, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
	Л	Эвристическая беседа Дидактическая игра	4
	ПР	Презентации Конкурсы практических работ с их обсуждением Коллективные решения творческих задач. Кейс-метод	6
	ЛР	-----	
Итого:			10

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Включены в ФОС дисциплины

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература:

1. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология. – М.: Время, 2009. – 192 с.
2. Огнев А.С. Психология субъектогенеза личности: Монография. М.: Изд-во МГГУ, 2009. – 137 с.

2. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ Перев. с англ. — М.: Издательство «София», 2006. — 368 с.

8.2. Дополнительная литература:

1. Бакштанский В.Л., Жданов О.И. Менеджмент жизни: Стратегия личной эффективности. — М.: Беловодье, 2008. — 464 с.
2. Бен-Шахар Т. Научиться быть счастливым. — Минск: «Попурри», 2009. — 240 с.
3. Бояцис Р., Гоулман Д., Макки Э. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. — М.: Альпина, 2008. — 301 с.
4. Гарднер Г. Великая пятерка: Мыслительные стратегии, ведущие к успеху. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. — 155 с.
5. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач. — М.: Смысл, 2009. — 152 с.
6. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. — М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. — 478 с.
7. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект на работе. — М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. — 476 с.
8. Кляйн С. Секрет удачи. Как научиться властвовать над случаем. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010. — 352 с.
9. Кляйн С. Формула счастья. Как настроится на позитивный лад. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. — 352 с.
10. Кови С. Восьмой навык: от эффективности к величию. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. — 408 с.
11. Кови С. Главное внимание - главным вещам. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. — 324 с.
12. Кови С. Лидерство, основанное на принципах. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. — 302 с.
13. Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. — 374 с.
14. Кузес Д., Познер Б. Вызов лидерства. — М.: Изд-во Юрайт, 2009. — 429 с.
15. Кузес Д., Познер Б. Наследие лидера. — М.: Изд-во Юрайт, 2009. — 170 с.
16. Кэнфилд Д., Свитцер Д. Думать и богатеть! Правила успеха. — М.: Эксмо, 2009. — 560 с.
17. Персональный менеджмент / Под общ. ред. С.Д. Резника. — М.: ИНФРА-М, 2010. — 256 с.
18. Питерс Т. Лидерство. Основы. — СПб, Стокгольмская школа экономики, 2006. — 160 с.
19. Селигман М. В поисках счастья. Как получать от жизни удовольствие каждый день. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. — 320 с.
20. Сигер Р. Проснись победителем! - М.: Эксмо, 2008. — 256 с.
21. Слоун К. Умнее, быстрее, лучше: Стратегии эффективного и успешного лидерства. — М.: Изд-во Юрайт, 2009. — 295 с.
22. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? — СПб.: Речь, 2007. — 208 с.
23. Томас Р. Испытание лидерства: Опыт, ведущий к мастерству. — М.: Изд-во Юрайт, 2009. — 324 с.
24. Фридман С. Совершенное лидерство. — М.: Изд-во Юрайт, 2009. — 251 с.

8.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

В качестве программного обеспечения предусмотрены следующие виды работ в электронном варианте:

- 1) различные задания, схемы, таблицы, текстовые материалы;
- 2) контрольные модули;
- 3) тематические фильмы;

4) видеолекции.

Периодические издания

1. Журнал «Консультант по управлению» <http://www.procmc.ru>
2. Журнал «Управление персоналом» <http://www.top-personal.ru>
3. Журнал «Социальная психология и общество»

Интернет-ресурсы

www.sciencedirect.com, <http://elibrary.ru/>, web.ebscohost.com,
proquest.umi.com/login – доступ с компьютеров читального зала
 фундаментальной библиотеки МГППУ
<http://psyjournals.ru/> - Портал психологических изданий МГППУ
<http://www.mgppu.ru/Library/katalog/> - электронный каталог
 фундаментальной библиотеки МГППУ
 А также аспирантам будут полезны следующие ресурсы:
<http://www.informaworld.com>
<http://arjournals.annualreviews.org/action/showJournals>
search.epnet.com
www.biblioclub.ru
<http://www.koob.ru/>
http://ihtik.lib.ru/lib_ru_psychology
<http://dic.academic.ru/>
<http://www.jigsaw.org>

8.4. Методические указания и материалы по видам занятий*Лекции и их конспектирование*

Лекция – одна из основных форм обучения студентов. С помощью лекций студенты знакомятся с основными научно-теоретическими и практическими положениями, проблемами курса, получают направление и рекомендации по самостоятельной работе с учебником, монографиями, учебными пособиями и первоисточниками. Необходимо очень внимательно слушать лектора и конспектировать основные положения лекции. Записывать надо сущность излагаемых проблем, выводы, а также те положения, на которые лектор обращает особое внимание. Предлагаемые определения нужно записать дословно и подчеркнуть. Конспектируя, студент должен отграничить основные положения (тезисы) от аргументации.

Обоснования, доказательства, фактические данные, примеры из практики, другие детали следует заносить в конспект в зависимости от их значения и не слишком подробно, чтобы успевать фиксировать новый материал, к которому перейдет лектор. Если лектор излагает содержание дискуссии по какой-то проблеме, можно записать лишь наиболее распространенную, по мнению лектора, точку зрения. В тех случаях, когда лектор приводит обоснования либо фактические данные со ссылками на справочники, сборники нормативных актов, различные книги или другие источники, целесообразно отметить в конспекте лишь наименование источника, соответствующую страницу в нем или номер статьи в правовом акте.

В ходе конспектирования надо записывать методические рекомендации лектора, касающиеся изучения тех или иных проблем. Желательно сразу делать заметки по поводу положений лекции, которые студент не понял, а также записывать незнакомые термины и выражения.

Для конспектирования каждого предмета надо иметь отдельную тетрадь. При конспектировании желательно использовать ручки или карандаши нескольких цветов (один цвет – для определений и выводов, другой – для аргументов и т.д.). Наиболее распространенные слова (термины) можно обозначать условными знаками.

Конспектирование литературы побуждает обдумывать читаемый текст, отбирать наиболее существенные факты, делать обобщения, излагать выводы и т.п. Только в процессе такой работы можно закрепить в памяти изучаемые положения теории, факты, события, важнейшие решения практики, которые необходимо знать.

Подготовка к семинарским занятиям

Семинарские занятия в высшей школе – важная форма самостоятельной работы студента над историческими и правовыми документами, научной и учебной литературой непосредственно в учебной аудитории под руководством преподавателя.

Цель семинара, или практического занятия состоит в том, чтобы помочь студентам глубже изучить наиболее сложные теоретические и практические вопросы эволюции государства и права и приобрести необходимые навыки самостоятельной работы.

Подготовка к семинару должна начинаться с прочтения лекции на соответствующую тему.

Для глубокого познания той или иной дисциплины необходимым является знакомство с периодической научной печатью. Научные периодические издания представляют, как правило, обоснованные точки зрения по тем или иным научно-практическим вопросам. Причем это могут быть как устоявшиеся мнения, так и новые, спорные позиции.

Смысл семинара не только в том, чтобы выявить знания студентов, но и в том, чтобы активизировать, углубить изучение ими той или иной проблемы. Задача семинара заключается также в формировании у студентов навыков публичного выступления, умения ясно, последовательно, логично и аргументировано излагать свои мысли.

Путем коллективного обсуждения в аудитории под руководством преподавателя лучше усваиваются наиболее сложные и важные вопросы курса, происходит их углубленное изучение, вырабатывается творческое мышление. В конце семинарского занятия преподаватель анализирует выступления студентов, отмечает лучшие выступления, а также тех, кто слабо подготовился к занятию. Семинар или практическое занятие, таким образом, позволяет преподавателю контролировать изучение студентами учебных дисциплин.

При выступлении на семинаре или практическом занятии студент может пользоваться своим конспектом для цитирования первоисточника. Конспект подскажет план выступления, основные мысли, которые следует обсудить в аудитории. Во время занятия необходимо внимательно слушать выступления товарищей по группе, отмечать спорные или ошибочные положения в них, вносить поправки, представлять свои решения и обоснования обсуждаемых проблем.

В конце семинара, когда преподаватель подводит его итоги, студенты, с учетом рекомендаций преподавателя и выступлений сокурсников, дополняют или исправляют свои конспекты, составленные при подготовке к семинару.

9. ***Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):*** Учебные аудитории оснащены необходимой мебелью, доской, соответствуют правилам противопожарной безопасности. Компьютерные классы (307 и 308, корпус № 4) имеют оборудование для мультимедийных презентаций (компьютер с проектором и акустической системой), плазменный телевизор, доступ к сети Интернет и программное обеспечение компании Microsoft: Windows 7 Professional, Office Professional Plus, SPSS Statistica 19 и др.

В учебном процессе используются презентации, видеофильмы по тематике дисциплины «Жизненная навигация: технологии персональной самоорганизации».

10. ***Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:***

Изучение дисциплины производится в тематической последовательности. Каждому практическому занятию и самостоятельному изучению материала предшествует лекция по данной теме.

Для успешного усвоения материала необходимо предоставить каждому студенту в электронном виде материал, необходимый и достаточный для оформления презентации.

отражающей основные положения теоретических основ и практических методов дисциплины.

Изучение курса предполагает в значительной степени самостоятельную работу студентов с первоисточниками, т.к. предусмотренное учебным планом количество часов позволяет остановиться только на ключевых проблемах данной дисциплины и ее особенностях. В основе построения содержания курса находится системный подход, в соответствии с которым оно делится на учебно-смысловые разделы, где представлено целостное рассмотрение психологии развития. В программе курса излагается основное содержание каждого раздела по темам и предлагаются источники, основная и дополнительная литература, необходимые для изучения учебного материала и подготовки к итоговой форме контроля.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Жизненная навигация: технологии персональной самоорганизации» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование» и учебного плана по профилю подготовки «Организационная психология в социальной сфере и образовании».

10. Технологическая карта дисциплины

Курс: I

группа: ФП17ДР68ОП1

семестр: II

Преподаватель – лектор – доц. Гончар С.Н.

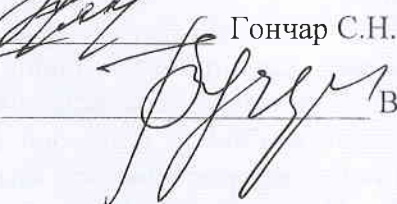
Преподаватель, ведущий практические занятия - доц. Гончар С.Н.

Кафедра психологии

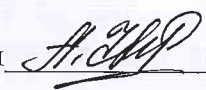
Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине:

- устное собеседование с преподавателем по проблемам пропущенных практических занятий,
- обязательное выполнение самостоятельной работы;
- обязательное выполнение контрольных и письменных работ.

Составитель:  Гончар С.Н. к.пс.н., доц.

Зав. кафедрой  В.И. Кучерявенко, к.пс. н, доц.

Согласовано:

/Декан факультета педагогики и психологии  / Васильева Л.И., к.п.н, доцент