

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1. В.ДВ.04.02

Психология самопознания и саморазвития

Кафедра психологии

1.Цель и задачи дисциплины:

Цель: Сформировать у студентов систему научных знаний о самопознании и саморазвитии личности на разных возрастных этапах, в сфере профессиональной деятельности.

Задачи:

- 1.Ознакомить студентов с основными понятиями, структурой, способами и средствами самопознания.
2. Изучить основные характеристики саморазвития, его формы и типичные трудности в саморазвитии
- 3.Сформировать у студентов навыки психологической поддержки и сопровождения процессов самопознания и саморазвития.

2.Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина **Психология самопознания и саморазвития** относится к вариативной части - дисциплины по выбору - (**Б 1.В.ДВ.04.02**) и изучается на 3 курсе (5 семестр).

Для освоения данной дисциплины студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин базовой части профессионального цикла: «Общая психология», «Психология личности», «Психология развития и возрастная психология», «Социальная психология». Студенты должны обладать следующими знаниями и умениями: знать особенности интеллектуального и личностного развития на всех этапах возрастного развития, уметь использовать методы исследования, уметь разрабатывать программы психологической помощи. Данная дисциплина является предшествующей для следующих дисциплин: «Планирование карьеры», «Мотивация профессиональной деятельности», «Психология профессионализма».

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

3.1. Перечень осваиваемых компетенций

В соответствии с ФГОС ВО утвержденным приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2016 г. № 1613 по направлению подготовки 37.05.02 «Психология служебной деятельности» (специализация № 2 «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности»), процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-6 -способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния;

ПК-12- способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп;

ПК-17 - способность осуществлять консультирование в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста.

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП.

Для компетенции **ОК-6-** способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния

В результате изучения дисциплины при освоении компетенции студент должен:
Знать:
- основные принципы самопознания и саморазвития личности
- основные методы эмоциональной и когнитивной регуляции в экстремальных условиях
Уметь:
- анализировать психологические факторы, способствующие осуществлению служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях
- применять методы психологической саморегуляции и повышения стрессоустойчивости в экстремальных условиях
Владеть:
- навыками рефлексии собственных психических состояний и личностных свойств в экстремальных условиях
- методами психологической подготовки служебной деятельности личного состава для деятельности в экстремальных условиях

Для компетенции **ПК-12-** способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп

В результате изучения дисциплины при освоении компетенции студент должен:
Знать:
- основные подходы, ориентированные на личностный рост и саморазвитие индивидов и групп
- психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост и саморазвитие индивидов и групп
Уметь:
- разрабатывать программы, ориентированные на личностный рост и саморазвитие индивидов и групп
- применять психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост и саморазвитие индивидов и групп
Владеть:
- методиками и технологиями, ориентированными на личностный рост и саморазвитие индивидов и групп

Для компетенции **ПК-17** - способность осуществлять консультирование в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста

В результате изучения дисциплины при освоении компетенции студент должен:
Знать:
- основные направления консультирования, а также особенности консультирования по различным проблемам
- различные технологии, приемы и методы консультирования в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста
Уметь:

- отбирать различные технологии при консультировании
- применять различные технологии, приемы и методы консультирования в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста
Владеть:
- техниками и технологиями консультирования по различным проблемам
- навыками применения различных приемов и методов консультирования в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

5. Дополнительная информация:

Основными видами самостоятельной работы студентов являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к практическим занятиям;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
- выполнение микроисследований;
- подготовка практических разработок.

Разработчик: Л.И.Максименкова, кандидат психологических наук, доцент.