

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Институт психологии и педагогики

Кафедра общей психологии и психологии труда

Рабочая программа учебной дисциплины

ЖИЗНЕННАЯ НАВИГАЦИЯ

Код и направление подготовки 37.03.01 Психология
Уровень высшего образования – бакалавриат
Направление (профиль): Психологическое консультирование

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
«22» января 2019, протокол № 6.

Заведующий кафедрой общей психологии и психологии труда

к.пс.н., доцент Лихачева Э.В.



Москва
2019 год

1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Жизненная навигация» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Психологическое консультирование» по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата).

Целью преподавания дисциплины «Жизненная навигация» является формирование умений и развитие навыков практического применения знаний о закономерностях развития личности в ходе профессионального становления и реализации жизненных планов, развитие способности сотрудничать, активности, инициативности, самостоятельности и творческих способностей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП БАКАЛАВРИАТА

Учебная дисциплина Жизненная навигация является факультативом и изучается студентами очной формы обучения в 6 семестре, студентами заочной формы обучения – во 2 сессии на 3 курсе и 1 сессии на 4 курсе.

Учебная дисциплина содержательно и логически связана с учебной дисциплиной «Психология».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

В результате освоения дисциплины обучающиеся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, бакалавриат должны овладеть следующей компетенцией:

- Способен применять психологические приемы самоорганизации и саморегуляции личности в ходе жизненного и профессионального самоопределения (ДПК-1);

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
Способен применять психологические приемы самоорганизации и саморегуляции личности в ходе жизненного и профессионального самоопределения (ДПК-1)	<u>Знать:</u> - сущность, механизмы и закономерности оценки ресурсов личности, преимуществ и помех деятельности в нестандартных ситуациях (ДПК-1–31) - сущность и пути саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала (ДПК-1–32)
	<u>Уметь:</u> - применять способы разработки графической схемы «Дерево жизненно важных целей» (ДПК-1–У1) - применять методику «матрица переговоров» (ДПК-1 –У2);

	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способами оптимизации цели с использованием SMART-теста (ДПК-1–В1) - методикой применения SWOT-анализа (ДПК-1 –В2)
--	--

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Дисциплина предполагает изучение студентами содержательно и логически взаимосвязанных 7 тем. Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зач. ед.(36 час.). Изучение дисциплины завершается **зачетом**.

Общий объем учебной дисциплины

№	Форма обучения	Семестр/сессия, курс	Общая трудоемкость		в том числе контактная работа с преподавателем					СР	Конт-роль
			в з.е.	в часах	Всего	Л	Сем	КоР	зачет		
1.	Очная	6 семестр, 3 курс	1	36	8	6		1,7	0,3	28	
2.	Заочная	2 сессия, 3 курс	0,5	18	4	4				14	
		1 сессия, 4 курс	0,5	18	4	2		1,7	0,3	10,3	3,7
Итого			1	36	8	6		1,7	0,3	24,3	3,7

Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

а) очная форма обучения

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					СР	Конт-роль	Формируемые результаты обучения
			Всего	Л	Сем	КоР	зачет			
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>
1.	Тема 1. Что наполняет жизнь смыслом?	9	2	2				7		ДПК-1–У1
2.	Тема 2. Чем я должен располагать для реализации замыслов?	9	2	2				7		ДПК-1–31 ДПК-1–В1
3.	Тема 3. Что порой мешает верить в успех?	3						3		ДПК-1–31

4.	Тема 4. Что конкретно я собираюсь делать?	3						3		ДПК-1-32
5.	Тема 5. Каким я хочу стать или мое «идеальное Я»?	5	2	2				3		ДПК-1-32 ДПК-1 – В2
6.	Тема 6. С кем вместе я буду идти к своей мечте?	3						3		ДПК-1 – У2
7.	Тема 7. Что я буду делать каждый день?	2						2		ДПК-1-31
8.	Промежуточная аттестация (зачет)	2	2			1,7	0,3			
9.	ИТОГО	36	8	6		1,7	0,3	28		

б) заочная форма обучения

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					СР	Контроль	Формируемые результаты обучения
			Всего	Л	Се м	КоР	зачет			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2 сессия, 3 курс										
1.	Тема 1. Что наполняет жизнь смыслом?	9	2	2				7		ДПК-1-У1
2.	Тема 2. Чем я должен располагать для реализации замыслов?	9	2	2				7		ДПК-1-31 ДПК-1-В1
3.	Итого за 2 сессию 3-го курса	18	4	4				14		
1 сессия, 4 курс										
4.	Тема 3. Что порой мешает верить в успех?	4	2	2				2		ДПК-1-31
5.	Тема 4. Что конкретно я собираюсь делать?	2						2		ДПК-1-32

	Тема 5. Каким я хочу стать или мое «идеальное Я»?	2						2		ДПК-1-32 ДПК-1 –В2
	Тема 6. С кем вместе я буду идти к своей мечте?	2						2		ДПК-1 –У2
	Тема 7. Что я буду делать каждый день?	2,3						2,3		ДПК-1-31
6.	Промежуточная аттестация (зачет)	5,7	2			1,7	0,3		3,7	
7.	Итого за 1 сессию 4-го курса	18	4	2		1,7	0,3	10,3	3,7	
8.	ИТОГО	36	8	6		1,7	0,3	24,3	3,7	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

Тема 1. Что наполняет жизнь смыслом?

Мечта и мечтание. Мечта как активный, произвольный и осознанный процесс. Признаки мечты как образа желаемого будущего. Функции мечты. Мечта, цель и успех. Критерии жизненного успеха. SMART-тест цели. Дерево целей. Построение дерева целей.

Литература: основная 1-3, дополнительная: 4-6.

Тема 2. Чем я должен располагать для реализации замыслов?

Ресурсы и факторы достижения цели. Реестр необходимых ресурсов. SWOT – анализ. Методика SWOT – анализа. Сильные стороны личности. Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения. Субъект. Личность как субъект жизнедеятельности. Задачи, решаемые личностью как субъектом жизнедеятельности. Субъектогенез. Стадии субъектогенеза. Ресурсы и факторы достижения цели. SWOT – анализ. Методика SWOT – анализа. Сильные стороны личности. Soft skills и hard skills. Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения.

Литература: основная 1-3, дополнительная: 4-6.

Тема 3. Что порой мешает верить в успех?

«Препятствия» и «помощники» в вере в успех. Оптимизм и пессимизм. Жизненные трудности и проблемы. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления. Пути восстановления сил человека.

Видение. Аффирмация.

Литература: основная 1-3, дополнительная: 4-6.

Тема 4. Что конкретно я собираюсь делать?

Выбор, принятие решения и планирование. Ситуация выбора. Механизмы выбора. Мудрость. План по вехам. Технология TOP. Проблемное поле. Развернутая формулировка проблемы. Смысл разрешения проблемы. Формулировка цели. Ресурсы. Помехи и их источники. Профилактика помех. План. Прецеденты. Последствия. Альтернативы

Литература: основная 1-3, дополнительная: 4-6.

Тема 5. Каким я хочу стать или мое «идеальное Я»?

Реальное и идеальное «Я». Согласованность «Реального и идеального «Я». Построение образа «Я». Окно «Джохари». Я-концепция. Самопознание. Жизненный путь человека.

Смысл жизни. Виды понимания смысла жизни.

Личностный рост.

Литература: основная 1-3, дополнительная: 4-6.

Тема 6. С кем вместе я буду идти к своей мечте?

Группа, команда, коллектив. Характеристика команды и коллектива. Отличия команды и коллектива. Преимущества и недостатки работы в команде. Роли в команде. Лидерство и руководство в группе. Лидер. Референтное лицо. Референтная группа. Карта значимых людей, организаций и сообществ. Переговоры. Факторы успешности переговоров.

Сценарий идеальных переговоров

Литература: основная 1-3, дополнительная: 4-6.

Тема 7. Что я буду делать каждый день?

Воля. Развитие волевой саморегуляции личности. Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности. Лень. Причины и пути преодоления. Выученная беспомощность. Прокрастинация. Перфекционизм. Механизмы, приемы и методы самодетерминации человеком собственной жизнедеятельности. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.

Литература: основная 1-3, дополнительная: 4-6.

Темы семинарских занятий

Не предусмотрено учебным планом

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1.1 Тезаурус

Воображение – процесс создания новых образов.

Галлюцинация – произвольно всплывающий образ, воспринимаемый человеком как реально существующий предмет, явление, люди, как будто находящиеся в непосредственной близости с ним.

Грезы – воображение, направленное на уход от реальности в выдуманный мир.

Представления – образы предметов и явлений, которые ранее им воспринимались и в данный момент не воздействуют на органы чувств, суммирующиеся в индивидуальный опыт человека.

Сновидения – субъективное восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых и обонятельных), возникающих в сознании спящего человека (предположительно, и некоторых других млекопитающих). Видящий сновидения обычно не понимает, что спит, и воспринимает сновидение как объективную реальность.

Фрустрация – это психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой неудачи, при реальной или мнимой невозможности удовлетворить свои потребности, когда возникает несоответствие между желаниями и имеющимися возможностями.

Благополучие – это состояние человека или объективная ситуация, когда у человека есть все то, что благоприятно характеризует его жизнь в глазах окружающих, его близких и его самого.

Видение – это то, что представляется наиболее желанным итогом реализации проекта. Видение выполняет роль путеводной звезды, придавая смысл настоящему и стимулируя команду проекта к преодолению трудностей в их работе.

Задача – это заданная в определенных условиях (например, в проблемной ситуации) цель деятельности, которая должна быть достигнута путем преобразования этих условий согласно определенной процедуре. Любая задача всегда включает в себя требования к результату, который надо получить и условия задачи.

Индикатор (общественные науки, социология) – доступная наблюдению и измерению характеристика изучаемого объекта, позволяющая судить о других его характеристиках, недоступных непосредственному исследованию.

Личностный смысл – переживание повышенной субъективной значимости предмета.

Мотив – это внутреннее побуждение к действию.

Образ жизни (лат. *modus vivendi*) – это типичные для конкретно-исторических социально-экономических отношений способ и формы индивидуальной и коллективной жизнедеятельности человека, характеризующие особенности его поведения, общения, склада мышления.

Позитивная психология – наука о благополучии и процветании человека.

Потребность – это состояние нужды организма в чем-то, что лежит вне его и составляет необходимое условие для его нормального функционирования.

Счастье (праславянское **sъčęstьje* объясняют из **sъ-* «хороший» и **čęstь* «часть», то есть «хороший удел») – состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения.

Целеполагание – это процесс определения и постановки целей в какой-либо деятельности

Цель – это осознанный образ предвосхищаемого результата.

Ценность – это личностная, социально-культурная значимость определённых объектов и явлений. Ценности – это идеальные эталоны должного, это основания наших оценок действительности, наши жизненные ориентиры.

Эмоция – то переживание, отражающее личную значимость внешних и внутренних условия для жизни и деятельности.

Инициативность – это способность личности к не стимулируемому извне волевым проявлениям и самостоятельной деятельности, направленной на достижение как собственных, так и общественно значимых целей.

Компетениция – это личная способность человека решать определенный класс задач.

Ответственность – это волевое качество личности, проявляющееся в контроле человека за собственной деятельностью и готовности отвечать за свои поступки, действия и их последствия.

Самоотдача – максимальное приложение своих усилий, способностей, знаний в какой-либо деятельности.

Самооценка – оценка личностью себя, уровня своих возможностей и способностей. Самооценка может быть адекватная (когда оценки данные личностью себе соответствуют действительности), завышенная (личность себя переоценивает) или заниженная (личность себя недооценивает).

Систематизация (от греч. *syst:ema* - целое, состоящее из частей) – мыслительная операция, в процессе которой изучаемые объекты организуются в определённую систему на основе выбранного принципа.

Статус (от лат. положение, состояние) – понятие, используемое для обозначения положения личности и ее роли в группе, коллективе. Авторитетное положение позволяет личности оказывать наибольшее влияние на других членов группы, коллектива. Статус личности зависит не только от ее индивидуальных особенностей, знаний, опыта, но и тех взаимоотношений, которые складываются в группе, коллективе. Он отражает степень

соответствия личностных свойств и поведения групповым нормам и перспективным требованиям общества. Статус существенно влияет на психическое состояние и поведение человека. Высокий статус повышает активность и положительно сказывается на мотивации поведения. Непризнание реальных заслуг личности может породить конфликты во взаимоотношениях.

Субъект – существо, обладающее сознанием и волей, способностью к целесообразной деятельности, направленной на тот или иной предмет; человек, познающий и изменяющий окружающий мир.

Субъектогенез – это многоэтапный процесс становления субъекта.

Субъектность – это способность выступать первопричиной собственной активности.

Уровень притязаний – степень сложности тех задач, который человек ставит перед собой. Он показывает, что человек считает для себя возможным и желанным, на что он претендует.

Установка – это неосознаваемая готовности человека воспринимать и реагировать определенным образом.

Soft skills («софтскиллз», англ. soft skills – «мягкие навыки» или «гибкие навыки») способности, умения и навыки, которые позволяют быть успешным в любой деятельности, независимо от специфики деятельности и направления, в котором работает человек. Традиционно в психологии их относят к числу социальных навыков: умение убеждать, находить подход к людям, лидерство, умение общаться, вести переговоры, работать в команде, умение работать над собой и заниматься саморазвитием и самообразованием, управление временем, эрудированность, креативность и др.

Hard skills («хардскиллз», англ. Hard skills – «твердые навыки») – это умения и навыки, связанные с конкретной выполняемой профессиональной деятельностью. Как правило, эти умения и навыки зафиксированы в профессиональных стандартах людей разных профессий, в образовательных стандартах подготовки специалистов, в должностных обязанностях работников разных специальностей и управленцев.

SWOT-анализ – метод стратегического планирования, заключающийся в выявлении факторов внутренней и внешней среды организации и разделении их на четыре категории: **Strengths** (сильные стороны), **Weaknesses** (слабые стороны), **Opportunities** (возможности) и **Threats** (угрозы).

Оптимизм (от лат. *Optimus* – «наилучший») – взгляд на жизнь с позитивной точки зрения, уверенность в лучшем будущем.

Пессимизм (нем. *Pessimismus* от лат. *Pessimus* – «наихудший») – отрицательный, негативный взгляд на жизнь.

Плач – одна из физиологических реакций человека, появляющаяся в нечленораздельных голосовых звуках, выражающих горе или сильную взволнованность и сопровождающаяся слезами.

Проблемная ситуация – это ситуация, в основе которой лежит не имеющее однозначного решения противоречие, отражающее реальное взаимодействие субъекта и его окружения, соотношение неблагоприятных обстоятельств и условий, в которых разворачивается деятельность человека или социальной группы.

Псевдопроблемная ситуация (ложная) – ситуация представляется людям проблемной, а объективно таковой не является.

Работоспособность – потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность эффективно в определенный промежуток времени.

Релаксация – это снятие психологического, мышечного напряжения для восстановления сил.

Альтернатива – это возможность выбора одного из двух (или нескольких) возможных решений.

Критичность мышления заключается в том, насколько успешно мы выявляем недостатки в своих суждениях и суждениях других людей.

Культурно-обусловленный интеллект – способность к формулированию обобщенных суждений, глубинному анализу проблем, построению выводов на основе накопленных знаний и опыта

Мудрость определена как высшее состояние умственного и нравственного совершенства человека, которое характеризуется единством высшей степени разумности и благонамеренности, истины, пользы и блага, правды и любви.

План – это намеченная система мероприятий, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ.

Прецедент (от лат. praecedens – предшествующий) – случай или событие, имевшее место в прошлом, и служащее примером или основанием для аналогичных действий в настоящем.

Ресурсы – это те материальные средства, время и люди, с помощью которых возможно выполнения какой-либо деятельности; условия, позволяющие с помощью определенных преобразований получить желаемый результат.

Рефлексия – склонность анализировать свои переживания

СЛОВАРЬ

Индивид - это отдельный представитель человеческого вида «человек разумный».

Индивидуальность – это совокупность психологических особенностей человека, которые определяют его уникальность, своеобразие, отличие от других людей.

Личность – это общественное существо, обладающее сознанием и имеющее активную жизненную позицию.

Референтная группа – это социальная группа, которая служит для индивида своеобразным стандартом, системой отсчета для себя и других, а также источником формирования социальных норм и ценностных ориентаций.

Самосознание – это совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности.

Смысл жизни – это то, ради чего проживается человеком его индивидуальная жизнь, мотив жизни человека.

Стиль жизни (греч. stylos – стержень для письма) – индивидуально своеобразная целостная система устойчивых способов и форм опосредования личностью объективных условий жизнедеятельности. Это то, какой путь человек выбирает для себя в тех жизненных реалиях, которые его окружают.

Человек – это биологическое существо, принадлежащее классу млекопитающих и характеризующийся прямохождением, приспособленностью рук к трудовой деятельности, высоко организованным мозгом, возможностью общения и мышления посредством речи.

Барьеры в общении – это препятствия во взаимопонимании партнеров по общению.

Группа – это совокупность людей, объединенных по формальным или неформальным признакам.

Коллектив (от лат. собирательный) – группа людей, объединенных общими целями и задачами, достигшая высокого уровня развития в процессе совместной высоко социально-значимой деятельности.

Команда – это небольшое количество людей с комплиментарными (взаимодополняющими) навыками, которые привержены общим намерениям, эффективным целям и общему подходу к работе, в рамках которого они считают себя взаимответственными.

Лидер – это неформальный руководитель, который избирается по негласным правилам самой командой в силу наиболее привлекательных для качеств.

Манипуляция – осознанное психологическое воздействие на человека с целью изменения у него отношения к чему-либо.

Организация – это объединение двух и более людей, сознательно координирующих свои усилия для достижения общих целей.

Парафраз – перефразирование, изложение сути полученного сообщения.

Переговоры – это обмен информацией между сторонами для достижения взаимоприемлемого соглашения относительно предмета *переговоров*.

Референтность – качество личности или группы, состоящее в их способности оказывать определяющее влияние на формирование мнений, суждений, оценок отдельного человека, а также его поведения.

Роль – это описание ограниченного множества действий, выполняемых кем-то или чем-то в рамках определённого процесса.

Борьба мотивов – столкновение двух и более примерно равных по силе мотивов разнонаправленных действий, когда человек должен осуществить свой выбор, принять решение: какие действия предпринимать «Ум говорит одно, а сердце (чувство) — другое».

Волевое действие – это действие, которое имеет целенаправленный характер, осознается человеком и предполагает преодоление препятствий, трудностей.

Волевые качества личности – такие особенности волевой активности человека, которые при определенных условиях более или менее постоянно проявляются.

Воля – психический процесс сознательной регуляции поведения и деятельности, проявляющийся в способности человека совершать целенаправленные действия, требующие преодоления препятствий.

Выдержка умение управлять действиями, чувствами и мыслями, мешающими осуществлению принятого решения.

Выученная беспомощность – нарушение мотивации в результате пережитой субъектом неподконтрольной ситуации, т.е. независимости результата от прилагаемых усилий.

Дисциплинированность – сознательное подчинение своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку.

Импульсивные действия – это действия, совершаемые непроизвольно и недостаточно контролируемые сознанием, и возникающие под влиянием непосредственно возникшей потребности, без ясной постановки цели, протекающие без осознанного волевого напряжения, без достаточного продумывания и осознания их последствий. Могут выражаться, например, в выкриках ученика на уроках, аффективных реакциях несдержанности и грубости по отношению к товарищам и старшим.

Инициативность – умение творчески работать, предпринимая действия и поступки по собственной инициативе.

Исполнительность – выполнение в срок поручений и своих обязанностей.

Лень – отсутствие желания действовать, работать, любовь к безделью.

Мужество – высокая степень самообладания, которая ярко проявляется в сложных и опасных обстоятельствах, в борьбе с необычными трудностями.

Настойчивость – умение человека мобилизовать свои возможности для длительной борьбы с трудностями. Проявляется это свойство в: а) стремлении доводить начатое дело до конца; б) попытке найти другие пути решения вопроса; в) продолжении деятельности при нежелании ею заниматься или при появлении более интересной деятельности; г) умении проявить настойчивость в деятельности при изменившейся обстановке.

Организованность – разумное планирование и упорядоченная организация своей деятельности.

Перфекционизм – это убеждение, что несовершенный результат неприемлем, поэтому надо достичь лучший результат.

Привычные действия – это действия, осуществляемые без напряжения и усилий, на основе сложившихся стереотипов, хорошо заученные, в которых сознательный контроль ослаблен, это действия по шаблону, по инерции. Это, например, действия по решению известной учебной задачи, действия по поддержанию определенного заведенного порядка.

Прокрастинация – склонность сознательно откладывать неприятные или требующие особых физических или умственных усилий дела «на потом».

Психофизиология – наука, изучающая нейрофизиологические механизмы психических процессов, состояний и поведения.

Решительность – умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения.

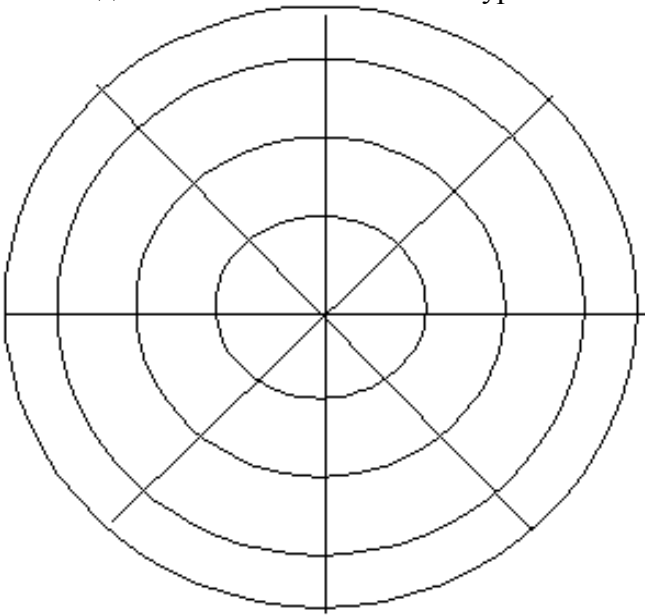
Самостоятельность – умение не поддаваться влияниям различных факторов, которые могут отвлечь от достижения цели, критически оценивать советы и предложения других, действовать на основе своих взглядов и убеждений.

Смелость – умение побороть страх и идти на оправданный риск ради достижения цели, несмотря на опасности для личного благополучия.

Ургентная зависимость – человек искусственно вводит себя в состояние нехватки времени.

Целеустремленность – умение человека подчинять свои действия поставленным целям.

6.1.2. Задания для приобретения, закрепления и углубления знаний

№	Задание	Код результата обучения
1	<p>Постройте эпюру ключевых качеств личности, которые важны для реализации вашей цели. Укажите на эпюре нынешний уровень необходимых качеств и желаемый уровень.</p> 	ДПК-1-31
2	<p>Сильные стороны личности. Уважаемые студенты! Личностные особенности человека могут оказаться ключевыми для реализации его замыслов. Оцените степень выраженности у Вас качеств, входящих в VIA-классификатор сильных сторон личности (высокий, средний или низкий уровень) (см. ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию). Укажите, уровень каких качеств недостаточен для реализации ваших замыслов? Аргументируйте свой ответ.</p> <p style="text-align: right;">ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию</p> <p style="text-align: center;"><i>Сильные стороны и достоинства успешной личности (VIA – классификатор)</i></p>	ДПК-1-31

- Мудрость и знание
1. Любознательность
 2. Любовь к знаниям
 3. Способность к суждению
 4. Изобретательность, творческий подход
 5. Умение общаться
 6. Умение видеть перспективу
- Мужество
7. Храбрость
 8. Упорство
 9. Цельность характера
- Гуманизм и любовь
10. Доброта
 11. Способность любить и быть любимым
- Справедливость
12. Коллективизм
 13. Справедливость
 14. Лидерские качества
- Умеренность
15. Самоконтроль
 16. Благоразумие
 17. Смирение
- Трансцендентность (духовность)
18. Чувство прекрасного
 19. Благодарность
 20. Надежда
 21. Вера
 22. Прощение
 23. Юмор
 24. Увлеченность


3	<p>Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения. Уважаемые студенты! В ответе на Задание 2 вы указывали уровень каких качеств недостаточен для реализации ваших замыслов? Составьте персональную программу саморазвития одного из качеств, необходимых для достижения своей мечты. Для выполнения задания используйте ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию.</p> <p style="text-align: right; color: purple;">ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию</p> <p style="text-align: center;">МОЯ ПРОГРАММА САМОРАЗВИТИЯ</p> <p>ФИО _____</p>	ДПК-1-32												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Вопрос</th> <th style="width: 50%;">Ответы, аргументы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Какое качество я хочу развить?</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. В чем проявляется это качество?</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. Как я пойму, что качество развивается? В чем это будет проявляться?</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4. Кто меня может вдохновить в развитии этого качества?</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5. Зачем еще нужно развивать это</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Вопрос	Ответы, аргументы	1. Какое качество я хочу развить?		2. В чем проявляется это качество?		3. Как я пойму, что качество развивается? В чем это будет проявляться?		4. Кто меня может вдохновить в развитии этого качества?		5. Зачем еще нужно развивать это	
Вопрос	Ответы, аргументы													
1. Какое качество я хочу развить?														
2. В чем проявляется это качество?														
3. Как я пойму, что качество развивается? В чем это будет проявляться?														
4. Кто меня может вдохновить в развитии этого качества?														
5. Зачем еще нужно развивать это														

качество		
6. Сколько конкретно на это надо времени?		
Цель развития качества (дайте развернутую формулировку в соответствии с ответом на пункты 2-6).		
Как я буду развивать качество? Что конкретно я буду делать в период, который отведен мною на развитие этого качества	Задачи : 1. 2. 3.	
Какие задания, упражнения и приемы я буду использовать и реализовывать для выполнения поставленной цели и задач		
Задача 1.	1. Упражнение №1 (задание, прием)№1 В чем его суть? Что конкретно надо делать? Как регулярно? 2. Упражнение (задание, прием) №2 В чем его суть? Что конкретно надо делать? Как регулярно?	
Задача 2.	1. Упражнение №1 (задание, прием)№1 В чем его суть? Что конкретно надо делать? Как регулярно?	

		<p>2. Упражнение (задание, прием) №2 В чем его суть?</p> <p>Что конкретно надо делать?</p> <p>Как регулярно?</p>						
	<p>Задача 3.</p>	<p>1. Упражнение №1 (задание, прием) №1 В чем его суть?</p> <p>Что конкретно надо делать?</p> <p>Как регулярно?</p> <p>2. Упражнение (задание, прием) №2 В чем его суть?</p> <p>Что конкретно надо делать?</p> <p>Как регулярно?</p>						
	<p>С кем я буду советоваться, кому я буду отчитываться о ходе развития моего качества?</p>							
<p>4</p>	<p>«Ревизия» помех. Уважаемые студенты! Составьте список помех и препятствий на пути к намеченной цели и возможностей их нейтрализации. Для выполнения задания используйте ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию. После заполнения таблицы ответьте на вопрос: Какие из перечисленных помех сложнее всего нейтрализовать? Аргументируйте свой ответ (500 знаков с пробелами).</p>	<p style="text-align: right;">ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию</p> <table border="1" data-bbox="296 1845 919 2069"> <tr> <td>Помехи и препятствия на пути к моим намеченным целям</td> </tr> <tr> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> </tr> <tr> <td>4</td> </tr> </table>	Помехи и препятствия на пути к моим намеченным целям	1	2	3	4	<p>ДПК-1-32</p>
Помехи и препятствия на пути к моим намеченным целям								
1								
2								
3								
4								

5
6
7

6.2. Задания, направленные на формирование профессиональных умений

4	<p>Дерево целей Уважаемые студенты! Учитывая логические взаимосвязи ваших основных целей с вашей мечтой, постройте целостную картину собственных стратегических ориентиров в виде дерева жизненно важных целей. Для удобства выполнения задания используйте схему ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию 1.</p> <p style="text-align: right; color: purple;">ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию</p> 	ДП К-1– У1
5	<p>Уважаемые студенты! С учетом построенного дерева жизненно важных целей придайте описанию своей мечты форму видения (визуализированного образа) и аффирмации (вдохновляющей словесной формулировки). Форма выполнения задания – ваше творчество – от вдохновляющих и трогательных эссе до</p>	ДП К-1– У1

	презентации, от лозунга до песни, от рисунка до видеоклипа! Чем вас вдохновляет ваше видение и ваша аффирмация? Аргументируйте свой ответ (500 знаков с пробелами).																									
6	<p>Сценарий идеальных переговоров</p> <p>Уважаемые студенты! Из составленной вами карты значимых для себя людей, организаций и сообществ выберите человека, значимого для реализации ваших замыслов и составьте карту переговоров с ним. Для выполнения задания скачайте файл ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию</p> <p style="text-align: right;">ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">N</th> <th style="width: 40%;">Вопросы</th> <th style="width: 50%;">Ответы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">Что обсуждать</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">С кем обсуждать</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">Где и когда</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">Что подготовить</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">Как представляться</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">Как обозначить цель беседы</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">7</td> <td style="text-align: center;">Что подготовить для заключительной части беседы?</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	N	Вопросы	Ответы	1	Что обсуждать		2	С кем обсуждать		3	Где и когда		4	Что подготовить		5	Как представляться		6	Как обозначить цель беседы		7	Что подготовить для заключительной части беседы?		ДП К-1– У2
N	Вопросы	Ответы																								
1	Что обсуждать																									
2	С кем обсуждать																									
3	Где и когда																									
4	Что подготовить																									
5	Как представляться																									
6	Как обозначить цель беседы																									
7	Что подготовить для заключительной части беседы?																									
7	<p>Карта значимых людей, организаций и сообществ.</p> <p>Уважаемые студенты! Учитывая дерево жизненно важных целей, значимость основных сфер жизнедеятельности человека (работа, семья, личная жизнь, быт, учеба, хобби и т.д.) составьте карту значимых для себя людей, организаций и</p>	ДП К-1– У2																								

сообществ. Для выполнения задания используйте ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию .				
ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию				
Кто?	На что может повлиять?	Что нужно мне?	Что нужно ему (им)?	Когда приму решение, как действовать?
1	2	3	4	5

6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений.

9	Раскройте сущность методики SMART-тест. Охарактеризуйте критерии SMART-теста	ДПК-1–В1														
10	Раскройте, как можно соотносить цели при помощи SMART-теста?	ДПК-1–В1														
11	<p>SWOT – анализ. Уважаемые студенты! Осуществите SWOT – анализ ваших сильных и слабых сторон для реализации вашего самого главного проекта – осуществления ваших жизненных замыслов. Для выполнения задания используйте ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию .</p> <p style="text-align: right;">ПРИЛОЖЕНИЕ к Заданию</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Внутренние факторы</td> <td style="text-align: center;">Внешние факторы</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>Сильные стороны</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Возможности</i></td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><i>Слабые стороны</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Угрозы</i></td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"><i>Ограничения</i></td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	Внутренние факторы	Внешние факторы	<i>Сильные стороны</i>	<i>Возможности</i>			<i>Слабые стороны</i>	<i>Угрозы</i>			<i>Ограничения</i>				ДПК-1–В2
Внутренние факторы	Внешние факторы															
<i>Сильные стороны</i>	<i>Возможности</i>															
<i>Слабые стороны</i>	<i>Угрозы</i>															
<i>Ограничения</i>																
12	<p>После заполнения таблицы из задания 11 проанализируйте ее, ответив на следующие вопросы:</p> <p style="padding-left: 40px;">Как сильные стороны вашего проекта можно использовать для реализации возможностей?</p> <p style="padding-left: 40px;">Как возможности можно использовать для нейтрализации</p>	ДПК-1–В2														

	<p>слабых сторон проекта?</p> <p>Как сильные стороны проекта могут быть использованы для преодоления угроз и ограничений?</p> <p>Какие из слабых сторон наиболее опасны в контексте угроз и ограничений?</p>	
--	--	--

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1. Средства оценивания в ходе текущего контроля:

- проверка выполненных заданий и упражнений;
- выполнение заданий и упражнений самостоятельной работы.

7.2. ФОС для текущего контроля

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения	ФОС текущего контроля
	<u>Знать:</u>	
Способен применять психологические приемы самоорганизации и саморегуляции личности в ходе жизненного и профессионального самоопределения (ДПК-1)	ДПК-1-31	1, 2
	ДПК-1- 32	3, 4
	<u>Уметь:</u>	
	ДПК-1-У1	5, 6
	ДПК-1-У2	7, 8
	<u>Владеть:</u>	
	ДПК-1-В1	9, 10
	ДПК-1-В2	11,12

7.3 ФОС промежуточной аттестации

7.3.1.Задания для оценки знаний:

1. Воля.
2. Развитие волевой саморегуляции личности.
3. Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности.
4. Лень.
5. Причины лени.
6. Пути преодоления лени.
7. Выученная беспомощность.
8. Прокрастинация.
9. Перфекционизм.
10. Самодетерминация человеком собственной жизнедеятельности.
11. Механизмы самодетерминации человеком собственной жизнедеятельности.
12. Приемы самодетерминации человеком собственной жизнедеятельности.
13. Методы самодетерминации человеком собственной жизнедеятельности.
14. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений.
15. Способы преодоления типичных затруднений реализации жизненно важных намерений.
16. Ресурсы и факторы достижения цели. Реестр необходимых ресурсов.
17. SWOT – анализ. Методика SWOT – анализа.
18. Сильные стороны личности.
19. Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения.

20. Субъект. Личность как субъект жизнедеятельности. Задачи, решаемые личностью как субъектом жизнедеятельности.
 21. Субъектогенез. Стадии субъектогенеза.
 22. Soft skills и hard skills.
 23. Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения.
 24. Жизненные трудности и проблемы. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.
 25. Видение. Аффирмация.
 26. Технология TOP.
 27. Реальное и идеальное «Я». Согласованность «Реального и идеального «Я».
 28. Жизненный путь человека.
 29. Смысл жизни. Виды понимания смысла жизни.
 30. Личностный рост.
- а)

7.3.2. Задания для оценки умений.

В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используются задания 5-8, рекомендованные для выполнения в часы самостоятельной работы (раздел 6.2).

7.3.3. Задания для оценки навыков, владений, опыта деятельности

В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используются задания 9-12, рекомендованные для выполнения в часы самостоятельной работы (раздел 6.3).

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ЛИТЕРАТУРА ИЗ эл. библиотеки IPR BOOKS)

8.1. Основная литература

1. Огнев А.С. Навигация. Жизненная, образовательная, профессиональная [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Огнев А.С., Довбыш С.Е., Колосова Е.Б.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2018.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79045.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Филиппов С. Состояние эффективности: Необычные методы самосовершенствования [Электронный ресурс]/ Филиппов С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2019.— 192 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82512.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Аткинсон Мэрилин Жизнь в потоке: Коучинг [Электронный ресурс]/ Аткинсон Мэрилин— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2019.— 332 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82944.html>.— ЭБС «IPRbooks»

8.2. Дополнительная литература

4. Стивен Р. Кови Восьмой навык: от эффективности к величию [Электронный ресурс]/ Стивен Р. Кови— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2019.— 416 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/86860.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Трейси Брайан Технология достижений: Турбокоучинг по Брайану Трейси [Электронный ресурс]/ Трейси Брайан, Фрейзер Кэмпбелл— Электрон. текстовые

данные.— М.: Альпина Паблишер, 2019.— 224 с.— Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/82546.html>.— ЭБС «IPRbooks»

6. Уитмор Джон Коучинг: Основные принципы и практики коучинга и лидерства [Электронный ресурс]/ Уитмор Джон— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2018.— 319 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82612.html>.— ЭБС «IPRbooks»

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Интернет-ресурсы:

<http://coachunion.ru/> - сайт Международного Союза Коучей (ICU) Сайт включает библиотеку психологической литературы по коучингу

<http://psi.webzone.ru/> Психологический словарь. Сайт содержит словарь психологических терминов.

<https://www.psychology.ru/> - сайт «Psychology.ru». Сайт включает библиотеку психологической литературы и тесты.

<http://www.psychological.ru/> - сайт «Градиент». Сайт содержит методологию, библиотеку, интерактивную службу поддержки. Проект разработан при поддержке Российского гуманитарного научного фонда.

http://psyjournals.ru/journal_catalog/ - Сайт «Портал психологических изданий». Сайт содержит психологическую литературу и ссылки на источники.

<https://www.psychol-ok.ru/library.html> - библиотека сайта профессиональной психологической помощи.

10. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Изучение учебной дисциплины «Жизненная навигация» обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» (с изменениями и дополнениями), Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса, утверждёнными Министерством образования и науки РФ 08.04.2014г. № АК-44/05вн, Положением об организации обучения студентов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утверждённым приказом ректора Университета от 6 ноября 2015 года №60/о, Положением о Центре инклюзивного образования и психологической помощи АНО ВО «Российский новый университет», утверждённого приказом ректора от 20 мая 2016 года № 187/о.

Лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются электронными образовательными ресурсами, адаптированными к состоянию их здоровья.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации на основании просьбы, выраженной в

письменной форме.

С обучающимися по индивидуальному плану или индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

Автор (составитель): профессор, д.пс.н., профессор А.С. Огнев, к.пс.н Э.В. Лихачева

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

Жизненная навигация

Код и направление подготовки 37.03.01 Психология

Уровень высшего образования – бакалавриат

Направление (профиль): Психологическое консультирование

Цель изучения учебной дисциплины: формирование умений и развитие навыков практического применения знаний о закономерностях развития личности в ходе профессионального становления и реализации жизненных планов, развитие способности сотрудничать, активности, инициативности, самостоятельности и творческих способностей.

Место учебной дисциплины в структуре ОП. Учебная дисциплина Жизненная навигация является факультативом и изучается студентами очной формы обучения в 6 семестре, студентами заочной формы обучения – в 2 сессии на 3 курсе и 1 сессии на 4 курсе.

Требования к уровню освоения содержания курса. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции: ДПК-1

Содержание дисциплины. Мечта и мечтание. Мечта как активный, произвольный и осознанный процесс. Признаки мечты как образа желаемого будущего. Функции мечты. Мечта, цель и успех. Критерии жизненного успеха. SMART-тест цели. Дерево целей. Построение дерева целей. Ресурсы и факторы достижения цели. Реестр необходимых ресурсов. SWOT – анализ. Методика SWOT – анализа. Сильные стороны личности. Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения. Субъект. Личность как субъект жизнедеятельности. Задачи, решаемые личностью как субъектом жизнедеятельности. Субъектогенез. Стадии субъектогенеза. Ресурсы и факторы достижения цели. SWOT – анализ. Методика SWOT – анализа. Сильные стороны личности. Soft skills и hard skills. Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения. «Препятствия» и «помощники» в вере в успех. Оптимизм и пессимизм. Жизненные трудности и проблемы. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления. Пути восстановления сил человека. Видение. Аффирмация. Выбор, принятие решения и планирование. Ситуация выбора. Механизмы выбора. Мудрость. План по вехам. Технология TOP. Проблемное поле. Развернутая формулировка проблемы. Смысл разрешения проблемы. Формулировка цели. Ресурсы. Помехи и их источники. Профилактика помех. План. Прецеденты. Последствия. Альтернативы. Реальное и идеальное «Я». Согласованность «Реального и идеального «Я». Построение образа «Я». Окно «Джохари». Я-концепция. Самопознание. Жизненный путь человека. Смысл жизни. Виды понимания смысла жизни. Личностный рост. Группа, команда, коллектив. Характеристика команды и коллектива. Отличия команды и коллектива. Преимущества и недостатки работы в команде. Роли в команде. Лидерство и руководство в группе. Лидер. Референтное лицо. Референтная группа. Карта значимых людей, организаций и сообществ. Переговоры. Факторы успешности переговоров. Сценарий идеальных переговоров. Воля. Развитие волевой саморегуляции личности. Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности. Лень. Причины и пути преодоления. Выученная беспомощность. Прокрастинация. Перфекционизм. Механизмы, приемы и методы самодетерминации человеком собственной жизнедеятельности. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.