

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИНЯТА

на заседании ученого совета

ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России

Протокол № 1 от 13.12.2022

УТВЕРЖДЕНА

приказом ректора

№ 20 от 20.12.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПСИХОЛОГИЯ. МОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ВЫБОР»
Направленность: социально-гуманитарная

Ростов-на-Дону
2022 год

Дополнительная общеразвивающая программа «Психология. Мой жизненный выбор» рассмотрена на заседании кафедры общей и клинической психологии

Протокол от 5.12.22 № 4

Зав. кафедрой _____
подпись _____ Ф.И.О. _____

Согласовано руководителем дополнительной общеразвивающей программы «Психология. Мой жизненный выбор»

_____ подпись _____
_____ Ф.И.О. _____

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Психология. Мой жизненный выбор» имеет профориентационное направление среди обучающихся общеобразовательных организаций. Программа ориентирована на формирование положительной мотивации к изучению предмета «Психология» и использует практико-ориентированные методы обучения.

Отличительной особенностью программы является ее нацеленность на помощь в самопознании, формировании «Я-концепции», расширению представлений о самом себе, о своих качествах, интересах, способностях и склонностях, что поможет в принятии наиболее важного решения в подростковом возрасте – осознанном выборе профессии. Становление «Я – концепции» – это сложный непрерывный процесс, в ходе которого изменяются, претерпевают определенную динамику его структурные и процессуальные компоненты. Поэтому изучение «Я – концепции» является важным именно в подростковом периоде, так как этот возрастной этап наиболее сенситивен для развития психологического феномена «Я – концепции» в целостной структуре личности. Подростковый возраст один из важнейших периодов формирования личности. Для данного этапа взросления характерен поиск себя, своей идентичности, выбора жизненного пути под влиянием внешних воздействий. Поэтому используемый в программе подход к проблеме профориентации, способствует осознанному самоопределению обучающихся, через изучение личностных особенностей, формирования реалистичного самовосприятия и самоидентичности.

Программа направлена на помощь в развитии коммуникативной компетенции обучающихся. Общение относится к числу важнейших сфер жизнедеятельности старшеклассника, и его смысл во многом определяет особенности деятельности и поведения. Программа способствует появлению мотивации к самосовершенствованию, овладению знаниями, приемами, механизмами и закономерностями коммуникативной компетентности. В процессе занятий обучающиеся знакомятся с азами психологических знаний в социально-коммуникативной сфере, путем использования интерактивных форм и методов обучения.

Программа способствует развитию познавательной активности, творческих способностей, самостоятельности и практических умений обучающихся: наблюдательности, внимательности, сообразительности.

Новизна программы заключается в том, что в отличие от традиционного подхода к профориентации в основе профессионального самоопределения раскрывается механизм понимания своих личностных особенностей, выявление интересов и склонностей, что способствует формированию у обучающихся внутренней потребности и готовности к сознательному выбору профессии, удовлетворяющий как личные интересы, так и общественные потребности на данном современном этапе.

В рамках ее реализации, применяются адаптированные, с учетом возрастных особенностей обучающихся, практические формы и методы обучения высшей школы.

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цели:

- ознакомление обучающихся с психологическими особенностями личности, содействие расширению самосознания, раскрытию способностей, интересов и склонностей;
- развитие у подростков уверенности в себе, социального и эмоционального интеллекта;
- создание условий для сознательного профессионального самоопределения обучающихся, как ответственному выбору профессии, нужной себе и обществу.

Задачи:

- изучить свои личностные особенности: интересы, потребности, склонности, способности, профессиональную направленность, темперамент;
- получить информацию о понятии «Я-концепции» и ее ключевых компонентах;
- овладеть основными понятиями средств общения;
- получить информацию о правилах выбора профессии;
- научить делать выводы на основании полученных знаний;
- развить познавательные интересы, интеллектуальные и творческие способности;
- развить умение работать в мини группах;
- развить практические умения обучающихся: внимательность, наблюдательность, сообразительность;
- развить интерес и внутреннюю мотивацию обучающихся к изучению психологии;
- сформировать ответственное отношение к выбору профессионального пути.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Обучающийся должен знать и уметь:

Знать:

- основные понятия психологии;
- сведения о мире профессий (способы классификации, условия выбора);
- иметь представление о личностных и профессионально важных качествах человека, важнейших для профессионального самоопределения;
 - индивидуальные особенности личности: темперамент, характер, интересы, способности;
- основные понятия о формировании и развитии «Я-концепции» в подростковом возрасте;
- основные понятия о формировании и развитии навыков общения;

Уметь:

- владеть начальными навыками самодиагностики;
- соотносить индивидуальные качества с требованиями выбранной профессии;
- уметь составлять профессиограмму;
- эффективно общаться;
- находить аргументы в пользу своей позиции;
- работать с различными источниками информации;
- ставить цель и организовывать ее достижение;
- решать ситуационные задачи;
- анализировать полученные данные.

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Трудоемкость дисциплины в час 18 часов

4.1. Разделы программы

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Контактная работа	
			Л	ПР
1	Мой жизненный выбор	8	4	4

2	Формирование «Я-концепции» в подростковом возрасте	4	2	2
3	Азбука общения. Вербальные и невербальные средства общения	4	2	2
4	Выходной контроль. Тестирование	2	-	2
Итого часов:		18	8	10
Форма промежуточной/итоговой аттестации (зачет/зачет с оценкой/экзамен)	зачет			

Л – лекции

ПР – практические занятия

4.2. Учебно-тематическое планирование

Контактная работа

Лекции

№ раздела	№ лекции	Темы лекций	Кол-во часов
1	1	Современный рынок труда. Интересы и склонности в выборе профессии.	1
1	2	Формула самооценки. Способы повышения самооценки.	1
1	3	Влияние темперамента на выбор профессии.	1
1	4	Требования к здоровью человека. Влияние профессии на здоровье человека.	1
2	5	Понятие, структура и значение «Я-концепции»	1
2	6	Система понятий и представлений, необходимых для самодиагностики	1
3	7	Структура межличностного общения. Виды общения.	1
3	8	Вербальные и невербальные средства общения.	1
Итого часов:			8

Практические работы

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических работ	Кол-во часов	Формы текущего контроля
1	1	Факторы, влияющие на выбор профессии.	1	метод «мозгового штурма»

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических работ	Кол-во часов	Формы текущего контроля
1	2	Оценивание своих возможностей с помощью тестовых методик.	1	диагностика «Кто я?»
1	3	Определение типа темперамента	1	тестирование
1	4	Формула профессии	1	методики, устный опрос
2	5	Построение совокупности всех представлений о себе в «Я – образ»	1	устный опрос
2	6	Исследование «Я-концепции» и самооценки личности	1	психодиагностика
3	7	Психологические аспекты общения. (Цель. Содержание. Средства)	1	тестирование, анкеты
3	8	Развитие навыков межличностного общения.	1	выработка группового представления о сущности общения
4	9	Выходной контроль. Тестирование	2	тестирование
Итого часов:			10	

IV. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Тест

1. Внимание:

- а) не имеет своего отдельного, специфического продукта;
- б) является результатом улучшения всякой деятельности, к которой оно присоединяется;
- в) все ответы верны.

2. Какой критерий внимания обуславливает «состояние поглощенности субъекта предметом деятельности, отвлечения от побочных, не относящихся к нему условий и объектов»?

- а) сосредоточенность на выполнении определенной деятельности;
- б) увеличение продуктивности когнитивной и исполнительной деятельности;
- в) ясность и отчетливость содержания сознания.

3. Кем было введено понятие «доминанта»?

- а) А.А. Ухтомским;
- б) И.П. Павловым;
- в) С.Л. Рубинштейном.

4. Какая модель внимания была предложена Д. Бродбентом?

- а) биологизаторская;
- б) селективная;
- в) ретикулирующая.

5. Непроизвольное внимание:

- а) возникает непреднамеренно, без каких-либо специальных усилий;
- б) наблюдается при преднамеренном выполнении какой-либо деятельности;

- в) характеризуется уменьшением волевых усилий.
6. Причиной, вызывающей и поддерживающей произвольное внимание, является:
- а) осознание значения объекта внимания для выполнения данной деятельности;
 - б) осознание значения объекта внимания для удовлетворения потребностей;
 - в) все ответы верны.
7. Объем внимания характеризует:
- а) интенсивность сосредоточения и степень отвлечения от всего, что не входит в поле внимания;
 - б) способность контролировать несколько независимых процессов, не теряя из поля своего внимания ни одного из них;
 - в) количество не связанных объектов, которые могут одновременно восприниматься ясно и отчетливо.
8. Сознательное, преднамеренное, целенаправленное изменение направленности психической деятельности, обусловленное постановкой новой цели – это:
- а) переключение внимания;
 - б) устойчивость внимания;
 - в) колебания внимания.
9. Нарушение концентрации внимания проявляется как:
- а) нарушение всех основных параметров внимания, всех его свойств при повышенной психической нагрузке;
 - б) ослабление или утрата способности сосредоточивать внимание на объектах или явлениях;
 - в) недостаточная переключаемость внимания с одного объекта на другой.
10. Нарушением внимания, характерным для маниакальных состояний, является:
- а) истощаемость внимания;
 - б) инертность внимания;

2. Практическое задание.

Защита профессионального проекта «Моя будущая профессия» (в докладе должна быть отражена информация, полученная в ходе самодиагностики и знания мира профессий (правила выбора, способы получения профессии, требования, возможности, препятствия и т.д.)

VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

6.1. Основная литература

1. Белухин Д.А. Куда идешь? М., 2002г.
2. Вачков, И.В. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников И.В. Вачков, М.Р. Битянова. – СПб. : Питер, 2009. – 192с.
3. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
4. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии или Путеводитель для выпускника. М., 2005г.
5. Рогов Е.И. Выбор профессии: становление профессионала. М., 2003г.

6.2 Дополнительная литература

1. Варламова Д., Судаков Д. Атлас новых профессий – Альпина Паблишер, 2021г. – 456с.
2. Мудрик А.В. Время поисков и решений, или старшеклассникам о них самих. М.: Академия, 2003, - 199с.
3. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Рабочая тетрадь учащегося. - М.: Генезис, 2005. - 80с.

6.3. Интернет-ресурсы

1. Электронная библиотека РостГМУ. – URL: <http://109.195.230.156:9080/opac/>

6.4. Методические указания для обучающихся по освоению дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа предусматривает очную форму обучения. Занятия проходят в форме лекций, тренингов, деловых игр, решения ситуационных задач, тестирования и других.

Продолжительность одного занятия: 45 минут.

При изучении общеразвивающей программы у обучающихся систематизируются и закрепляются полученные теоретические знания и практические умения; формируются умения использовать нормативную, справочную документацию и специальную литературу; развиваются познавательные способности; формируется самостоятельное мышление, способность к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации. Использование материала, полученного в ходе практических занятий, дает эффективную подготовку к зачету.

Подготовка к устному опросу - один из основных способов проверки и оценки знаний по общеразвивающей программе. Устный опрос является формой текущего контроля и проводится индивидуально. Подготовка к опросу проводится в ходе самостоятельной работы и включает в себя повторение пройденного материала по вопросам предстоящего опроса. Помимо основного материала необходимо изучить дополнительную рекомендованную литературу и информацию по теме, в том числе с использованием Интернет-ресурсов. Ответ должен представлять собой развернутое, связанное, логически выстроенное сообщение. При оценивании ответа преподаватель учитывает правильность ответа по содержанию, его последовательность, самостоятельность суждений и выводов.

При подготовке к тестовому контролю необходимо перечитать лекции, вспомнить то, что говорилось преподавателем на практических занятиях, а также самостоятельно полученную информацию при подготовке к ним. Важно сформировать целостное представление о содержании ответа на каждый вопрос, что предполагает знание разных научных трактовок сущности того или иного явления, процесса, умение раскрывать факторы, определяющие их противоречивость, знание имен ученых, изучавших обсуждаемую проблему.