



— 1939

Подписано электронной подписью:

Вержицкий Данил Григорьевич

Должность: Директор КГПИ КемерГУ

471080fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210f0b0c75e03a5b06d86436

Кемеровский  
государственный  
университет

«Кемеровский государственный университет»  
654027, г. Новокузнецк, пр-т Пионерский, 13



Факультет психологии  
и педагогики

Кафедра психологии и общей педагогики

*Стоюнина Дарья Владимировна*

## **ТРЕНИНГ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОПОЗНАНИЯ**

*Методические указания  
к семинарским занятиям  
для обучающихся по специальности  
37.05.02 Психология служебной деятельности*

Новокузнецк  
2024

Настоящие методические указания являются составной частью методического обеспечения учебной дисциплины «Тренинг профессионального самопознания» и содержат рекомендации обучающимся к семинарским занятиям.

Методические указания предназначены для студентов, обучающихся по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности

Текст представлен в авторской редакции

### **Стоюнина Д.В.**

Тренинг профессионального самопознания: метод.указания по работе на семинар. занятиях для студентов ф-та психологии и педагогики, обучающихся по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности / Д.В. Стоюнина. – перераб. и доп. - Кузбасский гум-пед. инст. Кемеров. гос. ун-та.– Новокузнецк: КГПИ КемГУ, 2023. – 41с. – Текст : непосредственный.

Рекомендовано  
на заседании кафедры  
психологии и общей педагогики  
(протокол № 7 от 14.03.2024 г.)  
Заведующая кафедрой  
А.И. Алонцева

Утверждено  
методической комиссией  
факультета психологии и педагогики  
(протокол № 5 от 20.03.2024 г.)  
Председатель метод.комиссии  
Е.В. Дворцова

## Оглавление

	Пояснительная записка	4
1	Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию	7
2	Планы семинарских занятий по учебной дисциплине «Тренинг профессионального самопознания» с методическими указаниями для обучающихся	8
3	Методические указания обучающимся по подготовке выступления на семинарском занятии	32
4	Методические указания обучающимся по обсуждению выступлений на семинарском занятии	34
5	Методические указания обучающимся по работе с учебной литературой при подготовке к семинарскому занятию	36
6	Методические указания обучающимся по оформлению презентаций к семинарскому занятию	39
7	Список рекомендуемой учебной литературы по подготовке к семинарским занятиям по дисциплине «Тренинг профессионального самопознания»	40

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические указания по учебной дисциплине «Тренинг профессионального самопознания» являются составной частью нормативно-методического обеспечения требований, предусмотренных ФГОС ВО по специальности подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности специализации подготовки «Психология безопасности».

Методические указания направлены на освоение обучающимися общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных, профессионально-специализированных компетенций, предусмотренных основной профессиональной образовательной программой высшего образования, в том числе учебным планом и рабочей программой дисциплины.

*Дисциплина* - Б1.В.08.01 Тренинг профессионального самопознания

*Специальность подготовки* - 37.05.02 Психология служебной деятельности

*Период изучения дисциплины* – 1 курс, 2 семестр, очная, очно-заочная форма обучения

*Актуальность изучения дисциплины* состоит в возможности расширения и углубления знаний, умений и навыков, определяемых содержанием базовых дисциплин, позволяет получить студенту углубленные знания и навыки для успешной профессиональной деятельности в рамках специальности.

*Цель учебной дисциплины* - в результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы специалитета.

Разделы дисциплины, по которым будут проводится семинарские занятия:

№	Разделы дисциплины	Кол-во часов
1	Проблема самопознания в психологии	18
2	Профессиональное самопознание	18

3	Приемы и механизмы самопознания	22
	Итого	58

*Семинар* - одна из наиболее сложных форм организации вузовского обучения. В условиях высшей школы семинарское занятие — это такой вид учебного занятия, при котором в результате предварительной работы над учебным материалом и преподавателя, и обучающихся, в обстановке их непосредственного и активного общения, в процессе выступлений обучающихся по вопросам темы, возникающей между ними дискуссии, решаются задачи познавательного и воспитательного характера, формируется мировоззрение, прививаются методологические и практические навыки, необходимые для качественной профессиональной подготовки обучающегося.

*Задачи семинарских занятий:*

- повторить и закрепить учебный материал, полученный на лекциях или в ходе самостоятельной подготовки студентов;
- углубить изучение наиболее важных и сложных разделов учебного курса;
- способствовать самостоятельному поиску обучающимися решения учебной проблемы во время подготовки к учебному занятию;
- способствовать формированию у обучающихся опыта творческой деятельности;
- способствовать овладению языком соответствующей науки;
- способствовать формированию навыков оперирования научным аппаратом;
- способствовать овладению навыками устного и письменного изложения научного материала;
- способствовать овладению в практической деятельности общепрофессиональными компетенциями;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы с учебной литературой.

При условии соблюдения методических требований к проведению семинарских занятий они стимулируют регулярное изучение обучающимися учебной литературы; закрепляют знания, полученные при прослушивании лекции; расширяют круг теоретических знаний, благодаря выступлениям товарищей и преподавателя на семинарском занятии, позволяют вычленить в них наиболее важное и существенное. Семинарские занятия призваны укрепить интерес обучающегося к науке и научным исследованиям, научить связывать научно-теоретические положения с практической деятельностью. Работа на семинарском занятии позволяет обучающемуся не только проверить и систематизировать теоретические знания, но и овладеть терминологией, свободно ею оперировать, научиться точно и доказательно выражать свои мысли, вести диалог, дискуссию, оппонировать. Семинар в вузе является групповым занятием под руководством преподавателя.

# **1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ**

Подготовку к каждому семинарскому занятию следует начинать с ознакомления с планом занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной учебной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения учебного курса. Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно отвечать на теоретические вопросы семинара, выступать и участвовать в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильно выполнять задания и контрольные работы.

Методика проведения семинарских занятий различается в зависимости от цели занятий и характера заданий. Это могут быть беседы по вопросам плана на основе рекомендуемой учебной литературы, коллоквиумы, проверочные диктанты, тесты, взаимный опрос, рецензирование ответов, защита проектов, беседы за «круглым столом», решение задач и педагогических ситуаций, работа с таблицами, защита и анализ наглядных пособий.

Большое значение в осознании данной учебной дисциплины играет обмен мнениями, углубление и систематизация знаний, развитие самостоятельности мышления. При обсуждении вопросов, вынесенных на семинарские занятия, важно обращаться к истокам, тенденциям, закономерностям развития той или иной проблемы.

В процессе подготовки к семинарским занятиям, необходимо акцентировать особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной лите-

ратурой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающегося отношение к конкретной проблеме. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю, идя на нее следует хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

## **2. ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТРЕНИНГ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОПОЗНАНИЯ» С МЕТОДИЧЕСКИМИ УКАЗАНИЯМИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Тема семинарского занятия 1: Сознание**

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** сознание, самосознание, бессознательное

**Цель семинарского занятия:** сформировать у обучающихся понимание содержания понятия «Сознание», а также дисциплины, ее объекта и предмета

**Форма организации семинарского занятия:** круглый стол

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

Анализ понятия сознание, его место в психике человека.

Функции сознания.

Роль сознания и самосознания в жизни человека.

**Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию:** На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное



отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Охарактеризуйте понятие самопознания
2. В чем заключается значение самопознания в жизни человека?
3. Какие существуют сферы и области самопознания?

**Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:**

1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%

3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85-100%

**Тема семинарского занятия 2: Самосознание.**

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** сознание, самосознание, бессознательное

**Цель семинарского занятия:** сформировать у обучающихся понимание содержания понятия «Сознание» и «Самосознание».

**Форма организации семинарского занятия:** круглый стол

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

Анализ понятия сознание и самосознание, их взаимосвязь.

Функции сознания.

Роль сознания и самосознания в жизни человека.

**Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию:** На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в

плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Охарактеризуйте понятие самосознания
2. В чем заключается значение самосознания в жизни человека?
3. Какие существуют сферы и области самосознания?

**Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:**

1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%

3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85-100%

**Тема семинарского занятия 3: Компоненты сознания.**

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** сознание, Я-концепция, Я-реальное, Я-идеальное

**Цель семинарского занятия:** сформировать у обучающихся понимание компонентов сознания и Я-концепции

**Форма организации семинарского занятия:** беседа

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

Характеристика компонентов самосознания.

Анализ понятий представления о себе.

Анализ понятия «я концепция».

**Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию:** На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

**Вопросы для самопроверки:**

1. В чем сходство и в чем различие понятий «сознание» и «самосознание»?
2. Какова структура самосознания? Какие компоненты содержит?
3. В чем цели, мотивы, способы, результаты самопознания как процесса?

**Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:**

1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%

3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85-100%

**Тема семинарского занятия 4: Я-концепция**

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** Я-концепция

**Цель семинарского занятия:** сформировать у обучающихся понимание компонентов Я-концепции

**Форма организации семинарского занятия:** круглый стол

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

Я-реальное,

Я-идеальное,

Я-социальное

Другие компоненты Я-концепции

**Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию:** На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Каково место «образа- Я» в структуре самосознания?
2. Чем характеризуется самопознание как процесс?
3. В чем цели и мотивы самопознания?
4. Какие существуют способы и средства самопознания?

**Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:**

1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%

3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85-100%

**Тема семинарского занятия 5:** «Я-образ», компоненты Я-образа

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** Я-образ, сознание, компоненты Я-образа

**Цель семинарского занятия:** сформировать у обучающихся понимание компонентов Я-образа

**Форма организации семинарского занятия:** круглый стол

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

Подход У.Джеймса к компонентам «Я-образа»,

Подход Р.Бернса к компонентам «Я-образа»,

Подход В.В.Столина к компонентам «Я-образа»

«Образ – Я» как интегрирующая характеристика индивидуальности.

**Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию:** На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Каково место «образа- Я» в структуре самосознания?
2. Чем характеризуется самопознание как процесс?
3. В чем цели и мотивы самопознания?
4. Какие существуют способы и средства самопознания?

**Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:**

1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%

3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85-100%

**Тема семинарского занятия 6:** Самопознание как процесс. Цели и мотивы. Личностный рост.

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** самопознание, личностный рост,

**Цель семинарского занятия:** сформировать у обучающихся понимание самопознания как процесса, его целей и мотивов

**Форма организации семинарского занятия:** беседа

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

Цели самопознания.

Становление мотивов самопознания.

Выделение способов самопознания

**Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию:** На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточни-

кам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

**Вопросы для самопроверки:**

1. В чем заключаются результаты самопознания?
2. В чем характеристика идентификации и рефлексии как механизмов самопознания?
3. Что такое идентификация?

**Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:**

1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%

3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85-100%

**Тема семинарского занятия 7:** Самопознание и возрастные этапы становления личности

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** самопознание, возраст, личность, становление личности

**Цель семинарского занятия:** сформировать у обучающихся понимание возрастных этапов самопознания и становления личности

**Форма организации семинарского занятия:** круглый стол

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

Особенности самопознания в детстве

Особенности самопознания в юношестве

Особенности самопознания во взрослом возрасте.

Концепции З. Фрейда, Э.Эриксона, В.И. Слободчикова, Л.С. Выготского

**Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию:** На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно.

тельно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Что такое рефлексия?
2. Какие барьеры самопознания существуют?

**Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:**

1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%

3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85-100%

**Тема семинарского занятия 8:** Субъект труда как объект профессионального самопознания

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** субъект труда, деятельность, профессиональное сампознание

**Цель семинарского занятия:** сформировать у обучающихся понимание сущности понятия «субъект труда» как объекта профессионального познания

**Форма организации семинарского занятия:** беседа

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

Субъект труда.

Стадии становления человека как субъекта труда.

Стадии профессионализации как результат профессионального самопознания.

Концепция Е.А. Климова.



**Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию:** На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Кто такой субъект труда?
2. Какие существуют стадии становления человека как субъекта труда?
3. Какие имеются стадии профессионализации как результата профессионального самопознания.
4. В чем сущность концепции Е.А. Климова?

**Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:**

1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%

3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85-100%

**Тема семинарского занятия 9:** Психические функции человека в трудоспособном периоде как объект самопознания

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** субъект труда, самопознание, трудоспособный период, психические функции

**Цель семинарского занятия:** сформировать у обучающихся понимание психических функций человека в трудоспособном периоде как объекта самопознания

**Форма организации семинарского занятия:** круглый стол

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

Психические функции человека и их изменение с возрастом.

Профессиональное развитие и кризисы.

**Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию:** На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Что такое профессиональное развитие?
2. Какие кризисы профессионального развития существуют?
3. В чем заключается концепция интегральной индивидуальности В.С.Мерлина?

**Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:**

1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%

3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85-100%

**Тема семинарского занятия 10:** Самопознание индивидуальности и индивидуального стиля деятельности

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** самопознание, индивидуальность, стиль деятельности, индивидуальный стиль деятельности

**Цель семинарского занятия:** сформировать у обучающихся понимание основ самопознания индивидуальности и индивидуального стиля деятельности

**Форма организации семинарского занятия:** беседа

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

Концепция интегральной индивидуальности В.С.Мерлина. Уровни индивидуальности как объект самопознания.

**Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию:** На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Какие существуют уровни индивидуальности как объект самопознания?

2. Что такое профессиональная деформация и особенности самопознания при этом феномене?

3. Какие существуют методы исследования личности профессионала, как способ профессионального самопознания?

**Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:**

1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%

3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85-100%

**Тема семинарского занятия 11:** Характер профессионального самопознания в призме психологических ресурсов

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** самопознание, профессиональное самопознание, психологические ресурсы

**Цель семинарского занятия:** сформировать у обучающихся понимание характера профессионального самопознания в призме психологических ресурсов

**Форма организации семинарского занятия:** круглый стол

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

Нормальное профессиональное самопознание. Признаки деформации как следствие недостаточного профессионального самопознания

**Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию:** На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное

отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

**Вопросы для самопроверки:**

1. В чем сущность профессионального самосознания как результата профессионального самопознания?
2. В чем особенности развития человека как субъекта труда на разных этапах онтогенеза (дошкольный)?
3. В чем особенности развития человека как субъекта труда на разных этапах онтогенеза (школьный)?
4. В чем особенности развития человека как субъекта труда на разных этапах онтогенеза (юношество)?
5. В чем особенности развития человека как субъекта труда на разных этапах онтогенеза (взрослость)?
6. В чем особенности развития человека как субъекта труда на разных этапах онтогенеза (зрелость)?

**Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:**

1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%

3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85-100%

**Тема семинарского занятия 12:** Профессиональное самосознание

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** самопознание, профессиональное самосознание

**Цель семинарского занятия:** сформировать у обучающихся понимание характера профессионального самосознания

**Форма организации семинарского занятия:** беседа

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

Профессиональное самосознание как результат профессионального самопознания.

Образ Я в картине профессионального самоопределения и развития карьеры

**Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию:** На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

**Вопросы для самопроверки:**

1. В чем заключаются идеи А. Маслоу в решении проблем саморазвития?
2. В чем заключаются идеи Б.Г. Ананьева о развитии и познании человека?
3. В чем заключается саморазвитие и профессионализм психолога?

**Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:**

1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%

3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85-100%

**Тема семинарского занятия 13:** Психологические методики самопознания

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** самопознание, психологические методики

**Цель семинарского занятия:** сформировать у обучающихся понимание психологических методик и технологий самопознания, а также умения их применять.

**Форма организации семинарского занятия:** круглый стол

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

Психологические методы и методики как инструменты самопознания.

**Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию:** На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

**Вопросы для самопроверки:**

1. В чем заключаются механизмы самосознания?
2. Охарактеризуйте подход В.В. Столина?
3. В чем заключаются механизмы самопознания?
4. В чем заключается концепция Э.Берна. Эго-состояния «Ребенок», «Взрослый», «Родитель»?

**Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:**

1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%

3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85-100%

**Тема семинарского занятия 14:** Психологические технологии самопознания

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** самопознание, психологические технологии

**Цель семинарского занятия:** сформировать у обучающихся понимание психологических методик и технологий самопознания, а также умения их применять.

**Форма организации семинарского занятия:** круглый стол

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

Прямое и косвенное внушение.

Трансляция.

Система межкомплиментарных отношений.

Семейная идентичность

**Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию:** На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

**Вопросы для самопроверки:**

1. В чем заключаются механизмы самосознания?



2. Охарактеризуйте подход В.В. Столина?
3. В чем заключаются механизмы самопознания?
4. В чем заключается концепция Э.Берна. Эго-состояния «Ребенок», «Взрослый», «Родитель»?

**Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:**

1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%

3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85-100%

**Тема семинарского занятия 15:** Механизмы самосознания

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** самопознание, механизмы самосознания

**Цель семинарского занятия:** сформировать у обучающихся понимание механизмов самосознания, а также умения их применять.

**Форма организации семинарского занятия:** беседа

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

Подход В.В. Столина.

Механизмы самосознания.

Прямое усвоение и опосредованное.

Прямое и косвенное внушение.

Трансляция.

Система межкомплиментарных отношений.

Семейная идентичность.

**Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию:** На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому

воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

**Вопросы для самопроверки:**

1. В чем заключаются психологические методы и методики как инструменты самопознания?
2. Охарактеризуйте такие методы как «наблюдение», «интроспекция»?

**Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:**

1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%

3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85-100%

**Тема семинарского занятия 16:** Механизмы самопознания, как методы определения актуальных психологических возможностей человека

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** самопознание, механизмы самопознания, психологические возможности человека

**Цель семинарского занятия:** сформировать у обучающихся понимание механизмов самопознания, как методы определения актуальных психологических возможностей человека, а также умения их применять.

**Форма организации семинарского занятия:** беседа

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

Рефлексия. Идентификация. Атрибутирование.

Проективные методики. Методики структурирования.

Методики интерпретации. Методики экспрессии. Методики дополнения.

**Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию:** На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Охарактеризуйте такой метод, как «Опрос».
  2. Охарактеризуйте такой метод, как «Анкетирование».
  3. Охарактеризуйте такой метод, как «Тестирование».
  4. Охарактеризуйте такой метод, как «Проективные методики».
- Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:**

1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%

3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85-100%

**Тема семинарского занятия 17:** Наблюдение и интроспекция

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** наблюдение, интроспекция

**Цель семинарского занятия:** сформировать у обучающихся понимание механизмов самопознания, как методы наблюдения и интроспекции, а также умения их применять.

**Форма организации семинарского занятия:** круглый стол

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

Наблюдение как метод.

Включенное наблюдение.

Интроспекция.

**Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию:** На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Охарактеризуйте связь развития и саморазвития человека с его деятельностью и отношениями.

2. В чем заключаются объективные и субъективные факторы развития личности?

**Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:**

1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%

3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85-100%

**Тема семинарского занятия 18:** Опрос как метод самопознания

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** самопознание, опрос

**Цель семинарского занятия:** сформировать у обучающихся понимание механизмов самопознания, как опрос, а также умения их применять.

**Форма организации семинарского занятия:** беседа

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

Опрос.

Клиническая беседа.

Анкетирование.

Тестирование.

**Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию:** На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Каковы основные результаты исследований половых различий?

2. Каковы условия возникновения сознания?

3. Перечислите основные признаки личностных свойств?

**Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:**

1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%

3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85-100%

**Тема семинарского занятия 19:** Личностный рост индивидов и групп

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** личностный рост, индивид, группа

**Цель семинарского занятия:** сформировать у обучающихся понимание личностного роста индивида и групп.

**Форма организации семинарского занятия:** беседа

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

Методики, направленные на личностный рост

**Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию:** На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Каковы условия возможности личностного роста?
2. Как связаны и как различаются индивидуальный личностный рост и личностный рост в группе?

**Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:**

1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%

3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85-100%

**Тема семинарского занятия 20:** Здоровая личность

**Ключевые понятия темы семинарского занятия:** личность, здоровье личности, психологическое здоровье

**Цель семинарского занятия:** сформировать у обучающихся понимание понятия здоровая личность.

**Форма организации семинарского занятия:** беседа

**Вопросы для обсуждения на семинарском занятии:**

Приемы оказания психологической помощи для поддержания статуса здоровой личности

**Методические указания обучающимся по подготовке к семинарскому занятию:** На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

### **Вопросы для самопроверки:**

1. Какие существуют признаки здоровой личности?
2. Как самопознание выступает в качестве средства формирования здоровой личности?

### **Критерии оценивания работы обучающихся на семинарском занятии:**

1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%

3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85-100%

## **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СЕМИНАРСКОМ ЗАНЯТИИ**

Семинарские занятия проводятся по определенной теме в виде докладов по заранее намеченным вопросам (время выступления по каждому вопросу: 10 - 15 минут).

Подготовку к каждому семинарскому занятию следует начинать с ознакомления с планом занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке, а затем изучении учебной литературы, рекомендованной к данной тематике, и самостоятельной работы с учебниками, учебными пособиями, научной и справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета.

*При подготовке выступления по заявленной тематике студенту рекомендуется сделать следующее:*

- проанализировать учебную литературу по проблеме выступления;
- осмыслить прочитанное, сформировать общую картину выступления (основное содержание, акценты на



значимых компонентах, последовательность подачи материала, необходимую аргументацию, примеры);

- составить план-конспект своего выступления;
- дополнительно проработать особенно сложные по содержанию моменты выступления;
- обдумать возможные вопросы аудитории и ответы на них;
- подготовиться к импровизации по ходу выступления (сокращению или расширению материала, к углубленному раскрытию отдельных аспектов, приведению примеров, выступлению в условиях недостатка или избытка времени);
- подготовить сопроводительную слайдовую презентацию по выбранной тематике;
- предварительно прорепетировать дома выступление с целью отработки речевого аппарата и продолжительности выступления.

*При выступлении с докладом на семинарском занятии следует:*

- подробно раскрыть содержание заявленного вопроса;
- выступающему говорить свободно с опорой на текст, но не читая его;
- сопровождать доклад по заявленному вопросу слайдовой презентацией (с возможным использованием видеофрагментов, видеофильмов, интерактивных заданий в аудитории со студентами).

*Критерии оценивания выступления на семинарском занятии*

1. Содержательные характеристики:

- умение раскрыть тему за ограниченное время;
- наличие и раскрытие основных понятий темы;
- умение аргументировано отвечать на вопросы;
- проработка основной учебной литературы по теме

2. Темп и грамотность речи, выразительность речи

3. Визуальные характеристики: поза, жесты, мимика, контакт с аудиторией

#### 4. Особенности презентации:

- презентация начинается с титульного листа;
- присутствует план излагаемого материала;
- все материалы тщательно отредактированы и не содержат ошибок и опечаток;
- на слайдах отражены ключевые понятия темы;
- в презентации присутствует качественная наглядность, которая способствует раскрытию темы;
- текст на слайдах читаемый, не сливается с фоном;
- слайды не перегружены текстом и содержат основную информацию;
- отбор материала, последовательность изложения и композиция слайдов демонстрируют понимание материала;
- в презентацию включен список учебной литературы;
- выступление не дублирует текст презентации.

*Предпосылки удачного выступления на семинарском занятии:*

- проявление уважительного отношения к аудитории, умение удобно и понятно для слушателей, четко и ясно передать суть материала; постарайтесь при выступлении не читать заготовленный текст, а говорить с опорой на текст;
- нужно научиться слушать себя как бы со стороны, отмечая по ходу выступления сильные и слабые моменты;
- последовательность и логичность изложения материала; образность изложения, красочные примеры, сравнения, изящество логических и словесных построений, остроумие, ироничность замечаний, комментариев, непринужденность, живость, искренность выступления.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОБСУЖДЕНИЮ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА СЕМИНАРСКОМ ЗАНЯТИИ**

После выступления обучающегося с докладом по теме семинарского занятия происходит обсуждение услышанного. Вопросы к докладчику задают прежде всего студенты.

Вопросы, задаваемые докладчику, могут носить различный характер и быть:

- *уточняющими*, имеющими своей целью уточнить, конкретизировать, точнее сформулировать какое-либо понятие или явление. Они задаются в тех случаях, если необходимо восстановить опущенную, подразумеваемую информацию; если на основной вопрос дан неясный или двусмысленный ответ, и нужно уточнить полученную информацию; если необходимо уточнить сказанное или получить более подробную информацию по обсуждаемому вопросу; если необходимо выяснить личное отношение выступающего по обсуждаемому вопросу. По данной группе вопросов необходимо давать развернутый ответ;

- *наводящими*, имеющими своей целью ввести полемику в необходимое направление; они дословно или содержательно позволяют докладчику сформулировать определенный ответ и предполагают сформировать у него правильное высказывание;

- *встречными*, содержащими требования дополнительной аргументации, а также формально-логического анализа выступления или его отдельных положений; цель таких вопросов — способствовать формированию у студентов умения всесторонне и глубоко обосновывать выдвигаемые положения, способствовать формированию способности обнаруживать логические ошибки, обусловившие неубедительность или сомнительность вывода; с помощью встречных вопросов становится возможно связать вопрос с только что выслушанной информацией, уточнить цель выступления и его содержание;

- *проблемными*, цель таких вопросов состоит в том, чтобы сложное, противоречивое явление реальной действительности, содержащее в себе предпосылки для различных суждений, было осмыслено студентами в свете обсужденной теоретической проблемы, чтобы обучающийся научился мыслить шире и глубже.

- *риторическими*, не дающими прямого ответа на поставленный вопрос, позволяющими обучающемуся самому задать вопрос и самому же на него ответить;

- *вопросами на обдумывание*, вынуждающими собеседника размышлять, тщательно обдумывать и комментировать то, что было сказано.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО РАБОТЕ С УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ**

Работу с учебной литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках учебного курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя карандашом его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает ли тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер.

Умение работать с текстом приходит постепенно. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, определять проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого происходит знакомство с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивается весомость и доказательность аргументов сторон и делается вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в учебной литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с учебными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по конкретным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, №

страницы). Впоследствии эта информации может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и учебной литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам;
- пользоваться различными словарями, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования и др.;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.)

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ ПРЕЗЕНТАЦИЙ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ**

### *Общие требования*

1. На слайдах должны быть только тезисы, ключевые фразы и графическая информация (рисунки, графики, таблицы, схемы, диаграммы и др.), сопровождающие подробное изложение мыслей докладчика.

2. Количество слайдов должно быть не более 20.

3. При докладе рассчитывайте, что на один слайд должно уходить в среднем 1,5 минуты.

4. Не стоит заполнять слайд большим количеством информации. Наиболее важную информацию желательно помещать в центр слайда.

### *Примерный порядок слайдов*

1 слайд – Титульный лист (организация, название работы, автор, дата).

2 слайд – Вводная часть (постановка проблемы, актуальность и новизна и др.)

3 слайд – Цель и задачи.

4 ... n слайд – Основная часть.

n + 1 слайд – Заключение (выводы).

n + 2 слайд – Список использованных источников.

n + 3 слайд – Спасибо за внимание! / Благодарю за внимание!

### *Правила шрифтового оформления*

1. Размер шрифта: 24 – 54 пункта (заголовок), 18 – 36 (обычный текст).

2. Курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы используются для смыслового выделения ключевой информации и заголовков.

3. Не рекомендуется использовать более 2 – 3 типов шрифта.

4. Основной текст должен быть отформатирован по ширине, на схемах – по центру.

#### *Правила выбора цветовой гаммы*

1. Цветовая гамма должна состоять не более чем из 2 цветов и выдержана во всей презентации.

2. Желателен одноцветный фон неярких пастельных тонов.

3. Цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться).

4. Оформление презентации не должно отвлекать внимания от ее содержания.

#### *Графическая информация*

1. Рисунки, фотографии, диаграммы и др. должны быть наглядными и нести смысловую нагрузку, сопровождаться названиями.

2. Размер одного графического объекта – не более половины размера слайда.

3. Соотношение «текст – картинки» - 2/3 (текста меньше чем картинок).

4. Анимация используется только в случае необходимости.

## **7. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПОДГОТОВКЕ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТРЕНИНГ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОПОЗНАНИЯ»**

1. Джанерьян, С. Т. Психология профессионального самосознания: Учебник / Джанерьян С.Т. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2008. - 240 с. - ISBN 978-5-9275-0476-3. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=553391> (дата обращения: 06.08.2020). - Текст : электронный.

2. Григорьев, Н.Б. Психотехнологии группового тренинга : учебное пособие / Н.Б. Григорьев. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и соци-



альной работы, 2008. – 176 с. – ISBN 978-5-98238-012-8. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328> (дата обращения: 06.08.2020). – Текст : электронный.