

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра общей психологии и психологии личности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.2.1 Самоорганизация времени»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология личности

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2015

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра общей психологии и психологии личности

наименование кафедры

протокол № 5 от "23" 01 2015г.

Заведующий кафедрой

Кафедра общей психологии и психологии личности

наименование кафедры

подпись

Л.В. Зубова

расшифровка подписи

Исполнители:

должность

подпись

Т.Н. Козловская

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

37.03.01 Психология

кред. наименование

подпись

расшифровка подписи

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

личная подпись

Н.Н. Грицай

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета

личная подпись

В.М. Иванова

расшифровка подписи

© Козловская Т.Н., 2015
© ОГУ, 2015

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: актуализировать процесс определения студентом личной стратегии; развитие умения проектно-исследовательской деятельности при разработке плана жизни; развитие умений по организации и планированию времени, по созданию различных альтернатив будущего, по определению последствий сделанного выбора.

Задачи: закрепить теоретические знания и развить умения по организации и планированию времени; передача студентам необходимых знаний и умений по организации времени, самоорганизации, организации своей жизни; приобретение обучающимися навыков реализации теоретических знаний на практике

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: - содержание процессов самоорганизации, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности, и с целью гармонизации психического функционирования человека. Уметь: - планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом личностных возможностей и временной перспективы достижения; прогнозировать изменения и динамику уровня развития познавательной, мотивационно-волевой сферы с целью гармонизации жизнедеятельности человека. Владеть: - технологиями организации процесса самоорганизации; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности с целью гармонизации психического функционирования человека.	ПК-5 способностью к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц (144 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	1 семестр	всего
Общая трудоёмкость	144	144
Контактная работа:	12,25	12,25
Практические занятия (ПЗ)	4	4
Лабораторные работы (ЛР)	8	8
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: -самостоятельное изучение разделов: 1 Введение в предмет 2 Структура времени и тип личности 3 Самоорганизация времени личности как условие личного и профессионального успеха Понятие самоорганизации. Самоанализ развития. Самоотчет и самоконтроль. Приемы самовоорганизации. Самоменеджмент. Таймменеджмент. Рабочий стиль. Функции самоменеджмента. Субъективный и объективный критерии успешности карьеры. Мотивы и стимулы творческой деятельности Портфолио как средство самоорганизации. Типы портфолио. 4 Стратегия выбора, принятие решений в целеполагании Определение понятия: принятие решений. Смысл принятия решений. Процесс принятия решений. Виды решений. Этапы принятия решений. Выявление и анализ проблемной ситуации. Формирование целей. Принцип вариативности. Принцип двойственности. Принцип прогнозирования. Принцип сбора информации Принцип ответственности за свои решения. 5 Планирование и реализация целей Понятие и значение постановки целей. Определение стратегических целей и приоритетных задач. Методы постановки задач и их достижения: - закон Парето. Принцип 80/20; метод "Альпы". Видение собственного будущего. Ключевые аспекты жизни, цели и задачи. Классификация целей и задач по степени приоритетности. Техника решения крупных задач. Матрица Эйзенхауэра: классификация задач по важности/ срочности. 6 Минимизация потерь времени Внешние и внутренние причины потери рабочего времени. Учет потери рабочего времени. Фотография рабочей недели - как способ понять, куда уходит время. Преимущества и недостатки различных инструментов управления временем. Что такое переходное время и способы его использования. Время сберегающие технологии. Десять золотых правил, выполнение которых поможет добиться экономии времени. - подготовка к лабораторным занятиям; - подготовка к практическим занятиям; подготовка к итоговому контролю)	131,75	131,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Введение в предмет	3	-	4	-	2
2	Структура времени и тип личности	21	-			20
3	Самоорганизация времени личности как условие личного и профессионального успеха	21	-		-	20
4	Стратегия выбора, принятие решений в целеполагании	31	-		-	30
5	Планирование и реализация целей	34	-	-	4	30
6	Минимизация потерь времени	34	-	-	4	30
	Всего:	144	-	4	8	132

4.2 Содержание разделов дисциплины

1 Введение в предмет Категории «время» и «пространство» в мифологическом сознании. Древнекитайское восприятие времени. Время для греков. Пространственно-временные отношения в средневековой модели мира. Создание механических часов. Место времени среди основных человеческих ценностей. Современное ощущение времени. Технические возможности для изучения времени. И. Кант и А. Бергсон родоначальники научного подхода к исследованию времени. Современное рассмотрение концепции времени в физике и философии. Классы (типы) времени. Масштабы исследования времени: ситуативный, биографический. Психологическое время. Подходы к объяснению и экспериментальному изучению психологического времени. Основные характеристики категории времени: последовательность; длительность, синхронность.

2 Структура времени и тип личности Психологический возраст личности и психологическое время. Осознание времени своего существования. Жизненный путь как развернутая во времени система выборов. Жизненный путь человека как его способность организовать свою судьбу по собственному замыслу, типы жизненных стратегий. Жизненный стиль. Смысл жизни. Психологические исследования жизненных смыслов и целей. Понятие временной перспективы. Формирование временной перспективы. Жизненная цель. Постановка целей. Выбор цели. Жизненный план. Жизненная перспектива. Основные показатели жизненной перспективы: продолжительность, реалистичность, дифференцированность, оптимистичность, согласованность перспективы. Ориентация на прошлое, настоящее или будущее. Деструкция временной перспективы. Связь временной перспективы личности с наличием различного рода психических расстройств (депрессии, неврозы, алкоголизация, суицидальные тенденции). Ноогенный невроз или потеря вкуса к жизни: «экзистенциальная фрустрация» и «экзистенциальные неврозы». Восприятие временной длительности. Восприятие временной последовательности. Закон заполненного временного отрезка. Закон эмоционально детерминированной оценки времени. Настоящее отправная точка, из которой определяются и прошлое, и будущее, - не является в психологическом времени абстрактной точкой, а всегда некоторым временным интервалом. Проблема субъективно- переживаемого времени: соотношения прошлого, настоящего и будущего в объеме жизни в целом и в разные ее периоды и их участия в детерминации поведения (исследования К. Левина и Ж. Нюттена). Восприятие времени. Факторы, влияющие на восприятие времени, и механизмы восприятия времени (мозг, анализаторы, второсигнальные связи). Ощущение и оценка времени. Восприятие времени с различной структурой ритма работоспособности - жаворонки (наиболее работоспособные с утра), совы (наиболее работоспособные вечером и ночью) и аритмики (не обладающие определенным ритмом). Временная перспектива и характер человека. Ориентировка во времени. Роль правого и левого полушария в

ощущении времени. Анализ роли различных органов чувств в восприятии времени. Внешние и внутренние факторы успеха. Построение собственной модели успешности.

3 Самоорганизация времени личности как условие личного и профессионального успеха

Понятие самоорганизации. Самоанализ развития. Самоотчет и самоконтроль. Приемы самовоорганизации. Самоменеджмент. Таймменеджмент. Рабочий стиль. Функции самоменеджмента. Субъективный и объективный критерии успешности карьеры. Мотивы и стимулы творческой деятельности Портфолио как средство самоорганизации. Типы портфолио. Упражнение «Образ "Я"». «Мои личные и профессиональные планы», «Я в будущем», «Планирование будущего».

4 Стратегия выбора, принятие решений в целеполагании

Определение понятия: принятие решений. Смысл принятия решений. Процесс принятия решений. Виды решений. Этапы принятия решений. Выявление и анализ проблемной ситуации. Формирование целей. Принцип вариативности. Принцип двойственности. Принцип прогнозирования. Принцип сбора информации Принцип ответственности за свои решения. Оценка двух связанных, но противоположно направленных мотивационных тенденций: стремление к успеху и боязни неудачи (Опросник Реана, тест Элерса). Определение уверенности личности в свои силы и возможности (тест «Уверенность в себе»). Определение самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (шкала самооценки Ч. Спилбергера, Ю.Л. Ханина; методика самооценки личности (Будасси)). Определение биоритмов (тест «Жаворонок или сова?»). Анализ самооценки способностей к саморазвитию.

5 Планирование и реализация целей

Понятие и значение постановки целей. Определение стратегических целей и приоритетных задач. Методы постановки задач и их достижения: - закон Парето. Принцип 80/20; метод "Альпы". Видение собственного будущего. Ключевые аспекты жизни, цели и задачи. Классификация целей и задач по степени приоритетности. Техника решения крупных задач. Матрица Эйзенхауэра: классификация 7 задач по важности/ срочности. Постановка целей. Дифференциация целей по временным критериям (долгосрочные (жизненные цели); среднесрочные (на 5 лет); краткосрочные цели (на 12 месяцев)). Формулирование целей. Анализ средств достижения целей. Составление плана дня по методу Альпы. Составление рамочного плана дня. Установление приоритетности задач по принципу Эйзенхауэра, Паретто. (Анкета «Представление своей судьбы»).

6 Минимизация потерь времени

Внешние и внутренние причины потери рабочего времени. Учет потери рабочего времени. Фотография рабочей недели - как способ понять, куда уходит время. Преимущества и недостатки различных инструментов управления временем. Что такое переходное время и способы его использования. Время сберегающие технологии. Десять золотых правил, выполнение которых поможет добиться экономии времени. Определение решительности (методика «Решительны ли Вы?»). Оценка способностей к принятию творческих ответственных решений. Процедура «Анализ моментов, на которых мы теряем время». Рефлексивная процедура «Что? Кто? Как? Где? Когда?». Упражнение «5 шагов». Анализ видов деятельности и расхода времени. Расчет личного капитала времени. Составление дневника времени. Выявление причин потери времени (методика «Умение рационально использовать время»).

4.3 Лабораторные работы

№ ЛР	№ раздела	Наименование лабораторных работ	Кол-во часов
1,2	5	Планирование и реализация целей	4
3,4	6	Минимизация потерь времени	4
		Итого:	8

4.4 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Введение в предмет	4
1	2	Структура времени и тип личности	
2	3	Самоорганизация времени личности как условие личного и профессионального успеха	
2	4	Стратегия выбора, принятие решений в целеполагании	
		Итого:	4

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1 Стюрина Д. Е. Управление деловой карьерой: практикум. -М.: Евразийский открытый институт, 2010. 247с. [Электронный ресурс] Университетская библиотека Onlain. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=90778

2 Завьялова Е. К.. Психология достижения успеха (введение в коучинг): уч.-метод. пособие. СПб.: Изд-во «Высшая школа менеджмента», 2010. — 120 с. <http://znanium.com/catalog/product/493532>

5.2 Дополнительная литература

1 Журавлев А. Л. , Нестик Т. А. Психология управления совместной деятельностью. Новые направления исследований М.: Институт психологии РАН, 2010. - 248с. [Электронный ресурс] Университетская библиотека Onlain. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87639&sr=1>

2 Стюрина Д. Е. Управление деловой карьерой. Практикум М.: Евразийский открытый институт, 2010. 247с. [Электронный ресурс] Университетская библиотека Onlain. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90778&sr=1>

3 Нестик Т. А. Отношение к времени в малых группах и организациях. - М.: Институт психологии РАН, 2011 - 296с. [Электронный ресурс] Университетская библиотека Onlain. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86268&sr=1>

4 Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности [Текст] : учеб. пособие / О. П. Елисеев.- 3-е изд., перераб. - СПб. : Питер, 2010. - 508 с. - (Практикум по психологии). - Библиогр.: с. 501

5.3 Периодические издания

Вопросы психологии : журнал. - М. : Агентство "Роспечать", 2014-2015.

Психологический журнал : журнал. - М. : Академиздатцентр "Наука" РАН, 2014-2015.

5.4 Интернет-ресурсы

1 Академия времени. <http://www.timeacademy.ru/about>

2 Институт исследования природы времени.

<http://www.chronos.msu.ru/ru/partnery/category/akademiya-vremeni>

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Операционная система Microsoft Windows

2. Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access)

3 Бесплатное средство просмотра файлов PDF Adobe Reader. Adobe Systems.
<https://get.adobe.com/ru/reader/>

4 Свободный файловый архиватор 7-Zip. <http://www.7-zip.org/>. GNU LGPL

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения лабораторных занятий используется лаборатория компьютерный класс оснащенный компьютерной техникой подключенной к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой подключенной к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.