

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 19.09.2023 08:58:58  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:  
Руководитель ООП  
И.А. Бариляк

«29» июня 2023 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**Тренинг профессионального саморазвития**

Направление подготовки

**37.04.01 Психология**

Направленность (профиль) подготовки

Психологическое консультирование

Для студентов 1 курса, очной формы обучения

Составитель: Л.А. Становова

Тверь, 2023

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины является: формирование у магистров теоретических и практических знаний об организации и проведении личностно-профессионального тренинга, повышение уровня личностной зрелости обучающихся для эффективного включения их в профессиональную деятельность на основе осознания своих индивидуальных возможностей и способностей.

Задачами освоения дисциплины являются:

1. Определение понятий и целей профессионального развития личности, выделение видов профессионального развития, саморазвития и самосовершенствования;

2. формирование умения анализировать собственную профессиональную деятельность с целью личностного и профессионального совершенствования, средствами и способами самопознания, самоопределения, саморегуляции, самореализации и других.

3. выработка у обучаемых навыков профессионального саморазвития, эффективного общения в своей профессиональной деятельности;

4. обучение магистров базовым техникам и методам работы в тренинге личностно-профессионального роста

Необходимость достижения результатов образования на уровне магистратуры связано со становлением личности обучающегося и освоением им механизмов социальной и профессиональной адаптации, а также умения разрабатывать индивидуальную программу профессионально-личностного роста и саморазвития, формирования мотивации и личностных стимулов непрерывного самообразования для реализации в учебной и профессиональной деятельности в современных социально-экономических условиях.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина «Тренинг профессионального саморазвития» относится к базовой части учебного плана.

Изучение дисциплины «Тренинг профессионального саморазвития» является базовым для последующего освоения программного материала следующих разделов учебного плана «Производственная практика в профильных организациях», «Научно-исследовательская (квалификационная) практика», «Подготовка к процедуре защиты и защиты выпускной квалификационной работы». Содержательно данная дисциплина дополняет дисциплины «Теория и практика психологического сопровождения», «Теоретико-методологические основы психологического консультирования».

Указанные междисциплинарные связи дают студенту системное представление о комплексе изучаемых дисциплин в соответствии с ФГОС, что обеспечивает необходимый теоретический уровень профессиональной подготовки и практическую направленность обучения.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

**Знать:**

понятие личностного и профессионального развития; цели, задачи, принципы тренинга личностного и профессионального развития; содержание понятий «образ-Я», эмпатия, принятие, конгруэнтность, методики и технологии, направленные на личностное и профессиональное развитие, понятие психологического тренинга, специфику тренинга личностного и профессионального развития, специфику психологического воздействия в процессе психологического тренинга.

**Уметь:**

проявлять эмпатию, принятие, конгруэнтность в контакте с собой и другим;  
применять на практике знания, приемы и техники в отношении развития самосознания, проявления особенностей характера, темперамента, личностных черт, методики и технологии, направленные на личностный рост,  
анализировать эффективность психологического воздействия в процессе психологического тренинга;  
анализировать и корректировать планы личного и профессионального развития с учетом имеющихся ресурсов.

Иметь навыки и (или) опыт деятельности (владеть):

приемами самоподдержки, жизненного и профессионального планирования, жизненного и профессионального выбора, ценностного самоопределения, приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности;

технологиями организации процесса самообразования;

навыками анализа эффективности психологического воздействия тренинговой работы через наблюдение за собственными реакциями, поведением ведущего и членов группы.

**3. Объем дисциплины: 2 зачетных единиц, 72 академических часа, в том числе:**

**контактная аудиторная работа:** практические занятия 26 часов, в т.ч. практическая подготовка 26 часов;

**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы 13 часов;

**самостоятельная работа:** 33 часа.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

| Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)   | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|---|---|
| УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий | УК-1.1. Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними;<br>УК-1.2. Определяет пробелы в информации, необходимой для решения проблемной ситуации, и проектирует процессы по их устранению;<br>УК-1.4. Разрабатывает и содержательно аргументирует стратегию решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарного подходов; |

|  |  |
|--|--|
|  | УК-1.5. Строит сценарии реализации стратегии, определяя возможные риски и предлагая пути их устранения;  |
| УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | УК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), целесообразно их использует;<br>УК-6.2. Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной) деятельности на основе самооценки;<br>УК-6.3. Выбирает и реализует с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков;<br>УК-6.4. Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности, динамично изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития; |
| ОПК-9 Способен выполнять основные функции управления психологической практикой   | ОПК-9.1. Применяет знания о цели, объекте, субъекте, задачах и функциях управления в профессиональной деятельности психолога;<br>ОПК-9.2. Выполняет основные функции управления психологической практикой  |

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения 2 семестр, зачет.**

**6. Язык преподавания русский.**

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

| Учебная программа –<br>наименование<br>разделов и тем   | Всего<br>(час.) | Контактная работа (час.) |  |                         |  | Самостоя<br>тельная<br>работа, в<br>том числе<br>Контроль<br>(час.) |   |
|---|-----------------|--------------------------|--|-------------------------|--|---|---|
|   |                 | Лекции                   |  | Практические<br>занятия |  |   | Контрол<br>ь<br>самосто<br>ятельно<br>й<br>работы |
|   |                 | всего                    | в т.ч.<br>практи<br>ческая<br>подгот<br>овка | всего                   | в т.ч.<br>практич<br>еская<br>подгото<br>вка |   |   |
| 1. Психологические основы профессионального становления личности. Представления о собственном профессиональном развитии   | 6               |                          |  | 2                       | 2  | 1   | 3   |
| 2. Жизненный и профессиональный выбор. Жизненное и профессиональное планирование  | 6               |                          |  | 2                       | 2  | 1   | 3   |
| 3. Основные психологические подходы к исследованию становления профессионала. Представление о целях профессионального развития.                                   | 8               |                          |  | 4                       | 4  | 1   | 3   |
| 4. Сущность и особенности профессионального саморазвития. Профессиональное саморазвитие как целенаправленный процесс профессионального совершенствования личности | 8               |                          |  | 4                       | 4  | 1   | 3   |

|  |           |  |  |           |           |           |           |
|--|-----------|--|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 5. Становление профессионального самосознания личности.<br>Профессиональное самосознание как условие профессионального развития личности                               | 8         |  |  | 4         | 4         | 1         | 3         |
| 6. Психология развивающегося профессионального образования.<br>Становление личностной и профессиональной Я-концепции в процессе профессионального образования личности | 8         |  |  | 4         | 4         | 1         | 3         |
| 7. Психологические барьеры профессионального развития личности<br>Кризисы профессионального развития личности  | 6         |  |  | 2         | 2         | 1         | 3         |
| 8. Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития   | 22        |  |  | 4         | 4         | 6         | 12        |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>72</b> |  |  | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>13</b> | <b>33</b> |

### III. Образовательные технологии

| Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)                                 | Вид занятия          | Образовательные технологии   |
|--|----------------------|--|
| 1. Психологические основы профессионального становления личности.<br>Представления о собственном профессиональном развитии | Практические занятия | <i>Тренинг</i><br><i>Игровые технологии</i><br><i>Метод case-study</i><br><i>Мозговой штурм (метод генерации идей)</i><br><i>Метод б–б</i> |

|  |                             |   |
|--|-----------------------------|---|
| <p>2. Жизненный и профессиональный выбор. Жизненное и профессиональное планирование</p>  | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Тренинг</i><br/><i>Игровые технологии</i><br/><i>Метод case-study</i><br/><i>Мозговой штурм (метод генерации идей)</i><br/><i>Метод 6–6</i></p> |
| <p>3. Основные психологические подходы к исследованию становления профессионала<br/>Представление о целях профессионального развития.</p>                                    | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Тренинг</i><br/><i>Игровые технологии</i><br/><i>Метод case-study</i><br/><i>Мозговой штурм (метод генерации идей)</i><br/><i>Метод 6–6</i></p> |
| <p>4. Сущность и особенности профессионального саморазвития.<br/>Профессиональное саморазвитие как целенаправленный процесс профессионального совершенствования личности</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Тренинг</i><br/><i>Игровые технологии</i><br/><i>Метод case-study</i><br/><i>Мозговой штурм (метод генерации идей)</i><br/><i>Метод 6–6</i></p> |
| <p>5. Становление профессионального самосознания личности.<br/>Профессиональное самосознание как условие профессионального развития личности</p>                             | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Тренинг</i><br/><i>Игровые технологии</i><br/><i>Метод case-study</i><br/><i>Мозговой штурм (метод генерации идей)</i><br/><i>Метод 6–6</i></p> |
| <p>6. Психология развивающего профессионального образования.<br/>Становление личностной и профессиональной Я-концепции в процессе профессионального образования личности</p> | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Тренинг</i><br/><i>Игровые технологии</i><br/><i>Метод case-study</i><br/><i>Мозговой штурм (метод генерации идей)</i><br/><i>Метод 6–6</i></p> |
| <p>7. Психологические барьеры профессионального развития личности<br/>Кризисы профессионального развития личности</p>  | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Тренинг</i><br/><i>Игровые технологии</i><br/><i>Метод case-study</i><br/><i>Мозговой штурм (метод генерации идей)</i><br/><i>Метод 6–6</i></p> |
| <p>8. Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития</p>  | <p>Практические занятия</p> | <p><i>Тренинг</i><br/><i>Игровые технологии</i><br/><i>Метод case-study</i><br/><i>Мозговой штурм (метод генерации идей)</i><br/><i>Метод 6–6</i></p> |



## **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

### **Задания к практическим занятиям**

**Практическое занятие 1.** Психологические основы профессионального становления личности. Представления о собственном профессиональном развитии

Выполнение упражнений:

Метафора профессионального роста

Мое идеальное Я: кем я хочу быть?

Моя реальная сущность: кто я есть?

Мои сильные стороны: в чем мой идеал совпадает с моими реальными качествами?

Личностные разрывы: где мои реальные качества расходятся с идеалом?

Моя программа самосовершенствования: как я могу развивать свои достоинства и одновременно сокращать разрыв между реальным и идеальным Я??

Опробование на практике новых моделей поведения и способов мышления

**Практическое занятие 2.** Жизненный и профессиональный выбор. Жизненное и профессиональное планирование

**Вопросы для обсуждения:**

1. Выявление и оценка способов решения личностных и профессиональных проблем.

2. Интерпретация и обсуждение результатов методики И.Л. Соломина «Жизненный путь»;

3. Написание и анализ сочинения «Какие мы?»;

4. Упражнения, направленные на выяснение и уточнение профессионального будущего

**Практическое занятие 3.** Основные психологические подходы к исследованию становления профессионала. Представление о целях профессионального развития.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Цели профессионального развития и их осознание в процессе творческой деятельности (создание коллажа «Герой современности»);

2. Интерпретация и обсуждение содержания коллажа «Герой современности» с авторами и соотнесение его содержания с задачами профессионального развития

**Практическое занятие 4.** Сущность и особенности профессионального саморазвития. Профессиональное саморазвитие как целенаправленный процесс профессионального совершенствования личности

**Вопросы для обсуждения:**

1. Обсуждение понятия профессионального саморазвития.
2. Выполнение упражнений тренинга профессионального саморазвития.
3. Рефлексия тренинга.

**Практическое занятие 5.** Становление профессионального самосознания личности. Профессиональное самосознание как условие профессионального развития личности

**Вопросы для обсуждения:**

1. Обсуждение понятия профессионального самосознания;
2. Выполнение упражнений тренинга профессионального самосознания;
3. Рефлексия тренинга.

**Практическое занятие 6.** Психология развивающего профессионального образования. Становление личностной и профессиональной Я-концепции в процессе профессионального образования личности

**Вопросы для обсуждения:**

1. Обсуждение понятия развивающего профессионального обучения;
2. Выполнение упражнений рефлексивного тренинга;
3. Рефлексия в тренинге.

**Практическое занятие 7.** Психологические барьеры профессионального развития личности. Кризисы профессионального развития личности

**Вопросы для обсуждения:**

1. Понятие о кризисе и технологии их преодоления;
2. Выполнение упражнений тренинга профессионального роста;
3. Рефлексия тренинга профессионального роста.

**Практическое занятие 8.** Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития

Составить личный жизненный план в соответствии с актуальными целями и осмыслением жизненной перспективы (на определенный отрезок времени).

**Образцы контрольных вопросов**

1. Дайте определение профессионального самосознания личности
2. Перечислите авторов, исследовавших проблему профессионального самосознания личности
3. Выделите особенности профессионального самосознания в профессии психолога
4. Какие оценки самосознания рассматриваются в методике МИС В.В. Столина
5. Раскройте утверждение что, профессиональное образование условие профессионального становления личности
6. Сравните процесс учения и обучения
7. Соотнесите понятия «обучаемость» и «обученность»
8. Назовите авторов концепций развивающего профессионального образования
9. Дайте определение понятия «кризис профессионального становления»
10. Перечислите объективные и субъективные факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития
11. Выделите особенности кризисов профессионального становления личности в сфере образования
12. Укажите отличия в конструктивных и деструктивных способах разрешения кризисных ситуаций.

## Примерное задание для исследовательской работы

Подготовьте аналитический доклад, отражающий особенности профессионального развития студентов Вашей группы:

1. Проанализируйте мотивы выбора профессии членов Вашей группы (на основе анкетирования)
2. Определите траекторию профессионального обучения
3. Предложите членам Вашей группы определить ближайшие и отдаленные личные и профессиональные целевые ориентиры (на основе интервью)

### Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

| Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков   | Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания   |
|--|--|
| <p><b>Эссе:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Как я осуществляю жизненный и профессиональный выбор.</li> <li>2. Мой жизненный и профессиональный путь.</li> <li>3. Трансформация системы моих ценностных ориентаций.</li> <li>4. Время в моей жизни.</li> <li>5. Мое идеальное-Я.</li> <li>6. Перспективные линии моего развития.</li> </ol> | <p><b>Показатели:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полнота раскрытия темы эссе;</li> <li>2. Своевременность выполнения задания;</li> <li>3. Последовательность и логичность изложения.</li> </ol> <p><b>Критерии:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Студентом полностью раскрыта тема эссе, структурировано, эссе имеет логическую последовательность. Студент представил эссе своевременно, в заранее оговоренные с преподавателем сроки – 10 баллов</li> <li>• Студентом полностью раскрыта тема эссе, структурировано, эссе имеет логическую последовательность. Студент не представил эссе своевременно, в заранее оговоренные с преподавателем сроки – 7 баллов</li> <li>• Студентом тема эссе раскрыта не полностью, плохо структурировано. Студент представил эссе несвоевременно – 3 балла</li> <li>• Студентом эссе не подготовлено – 0 баллов</li> </ul> |
| <p><b>Дневник самонаблюдений.</b><br/>При заполнении индивидуального дневника наблюдений каждый студент получает памятку, включающую в себя перечень примерных вопросов, отвечая на которые, учащийся научается отслеживать собственное психологическое состояние, чувства, установки и т.д.</p>   | <p>Студентом задание решено самостоятельно. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логических рассуждениях – 10 баллов.</p> <p>Студентом задание решено с подсказкой преподавателя. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; есть объяснение решения, но допущено не более двух несущественных ошибок – 7 баллов.</p> <p>Студентом задание решено с подсказками преподавателя. При этом задание понято правильно, в</p>  |

|   |   |
|---|---|
| <p>Памятка содержит следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- что нового я узнал о себе?;</li> <li>- с чем неожиданным для себя встретился?</li> <li>- в какие моменты занятия возникало напряжение?</li> <li>- что почувствовал в начале и в конце занятия?</li> <li>- в какие моменты почувствовал доверие к членам группы и ощутил безопасность?</li> <li>- в какие моменты чувствовал недоверие, опасность?</li> <li>- изменилось ли отношение к участникам, ведущему группы (к кому и каким образом)?</li> </ul> | <p>логическом рассуждении нет существенных ошибок, но задание решено не полностью или в общем виде – 3 балла.<br/>Студентом задание не решено – 0 баллов.</p> |
|---|---|

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### 1) Рекомендуемая литература

#### а) Основная литература

1. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития : учебное пособие для вузов / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14387-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516994>

2. Корнеенков, С. С. Психология и этика профессиональной деятельности / С. С. Корнеенков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 304 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11483-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475973>

3. Митина, Л. М. Профессионально-личностное развитие педагога: диагностика, технологии, программы : учебное пособие для вузов / Л. М. Митина. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 430 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13403-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476828>

4. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт,

2021. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/470461>

*б) Дополнительная литература*

1. Марчук, Н. Ю. Профессиональное становление и развитие личности: профессионально-личностная направленность : монография / Н. Ю. Марчук. — 2-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 261 с. — ISBN 978-5-9765-2565-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/76987>

2. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности : хрестоматия / составители О. Г. Ридецкая. — Москва : Евразийский открытый институт, 2012. — 800 с. — ISBN 978-5-374-00573-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/14646.html>

*б) Дополнительная литература*

3. Марчук, Н. Ю. Профессиональное становление и развитие личности: профессионально-личностная направленность : монография / Н. Ю. Марчук. — 2-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 261 с. — ISBN 978-5-9765-2565-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/76987>

4. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности : хрестоматия / составители О. Г. Ридецкая. — Москва : Евразийский открытый институт, 2012. — 800 с. — ISBN 978-5-374-00573-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/14646.html>

2) Программное обеспечение

- **программное обеспечение:**
- Google Chrome - бесплатно
- Многофункциональный редактор ONLYOFFICE - бесплатное ПО
- ОС Linux Ubuntu - бесплатное ПО

- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows - Акт на передачу прав № 1842 30.11.2020
- IBM SPSS Statistics 27 - Акт приема-передачи по договору №20201222-1 от 28.12.2020

### **3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

ЭБС Лань Договор № 4-е/23 от 02.08.2023 г.

ЭБС Znanium.com Договор № 1106 эбс от 02.08.2023 г.

ЭБС Университетская библиотека online Договор № 02-06/2023 от 02.08.2023 г.

ЭБС ЮРАЙТ Договор № 5-е/23 от 02.08.2023 г.

ЭБС IPR SMART Договор № 3-е/23К от 02.08.2023 г.

- Электронно-библиотечная система ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
- Электронная библиотека диссертаций РГБ <http://diss.rsl.ru/>
- Электронно-библиотечная система ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
- Электронная библиотека диссертаций РГБ <http://diss.rsl.ru/>

1. База данных международных индексов научного цитирования Scopus [www.scopus.com](http://www.scopus.com) (<http://library.tversu.ru/kratie-novosti/35-about-library/resurs/488-scopus.html>)
2. База данных международных индексов научного цитирования Web of Science (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/748-baza-dannykh-mezhdunarodnykh-indeksov-nauchnogo-tsitirovaniya-web-of-science.html>)
3. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/348-c.html>)
4. **Психологический навигатор** - психологический портал <https://www.psynavigator.ru/>
5. Национальная психологическая энциклопедия <https://vocabulary.ru>
6. Психологический портал (базы данных) <http://www.psychology-online.net>

### **4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

<http://koob.ru/> Электронная библиотека

<http://dic.academic.ru/> Словари и энциклопедии на Академике

<http://www.mchs.gov.ru> Сайт МЧС России

<http://psychology.net.ru/> Мир психологии

<http://www.voppsy.ru/> Журнал «Вопросы психологии»

<http://psyjournals.ru/> Журнал «Консультативная психология и психотерапия»

<http://www.psyedu.ru/> Электронный журнал «Психологическая наука и образование»

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

### **План самостоятельной работы студентов**

#### **1. Психологические основы профессионального становления личности.**

##### **Представления о собственном профессиональном развитии**

1. Тезисы по теме: «Профессионал современности. Какой он?»
2. Эссе: «Мой профессиональный выбор»

#### **2. Жизненный и профессиональный выбор. Жизненное и профессиональное**

##### **планирование**

1. Проведение методики И.Л. Соломина «Жизненный путь»;
2. Составление схемы «Профессиональное самоопределение»

#### **3. Основные психологические подходы к исследованию становления профессионала. Представление о целях профессионального развития.**

1. Составление коллажа «Герой современности»

#### **4. Сущность и особенности профессионального саморазвития.**

##### **Профессиональное саморазвитие как целенаправленный процесс профессионального совершенствования личности**

1. Составить словарь психологических терминов по теме.
2. Составить схему данной темы
3. Подобрать персоналии по теме



## **5. Становление профессионального самосознания личности.**

### **Профессиональное самосознание как условие профессионального развития личности**

1. Самоанализ профессионально-личностной перспективы по методике Н.С. Пряжникова

## **6. Психология развивающего профессионального образования.**

### **Становление личностной и профессиональной Я-концепции в процессе профессионального образования личности**

1. Составить словарь психологических терминов по теме.
2. Составить схему данной темы
3. Подобрать персоналии по теме

## **7. Психологические барьеры профессионального развития личности.**

### **Кризисы профессионального развития личности**

1. Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития.
2. Кризис профессионального развития как нормативное явление жизнедеятельности человека
3. Фазы развития кризисов

## **8. Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития**

### **Примерный индивидуальный план профессионального развития.**

| № | Профессиональные цели | Конкретные действия | К какому сроку | Контроль |
|---|-----------------------|---------------------|----------------|----------|
|   |                       |                     |                |          |

**Подготовка к выполнению практических заданий.**

В рамках практических заданий реализуется проверка усвоения теоретического и практического материала в форме творческого подхода к решению поставленной преподавателем задачи. Для подготовки к реализации практических заданий необходимо готовиться по основным вопросам рассматриваемой темы, которые озвучиваются в рамках занятий по предложенному списку литературы. В процессе участия в практических занятиях необходимо вести дневник самонаблюдения, в котором фиксируются основные изменения эмоционального состояния при выполнении и обсуждении различного рода упражнений. Дневник самонаблюдения оценивается в зависимости от полноты ответа студента на представленные в памятке вопросы.

### **Подготовка эссе**

Для написания эссе необходимо внимательно относиться к собственным переживаниям, мыслям, установкам, психологическим состояниям и т.д., а также читать литературу, предложенную как в основном, так и в дополнительном списке литературы. При написании эссе главным критерием оценки будет являться умение осознать и проанализировать собственный внутренний мир и его предъявление внешнему окружающему миру. На помощь при написании эссе может прийти дневник наблюдений, который студент вел в процессе всех практических занятий. Таким образом, эссе будет являться итогом рефлексивного процесса, наглядным отображением умения студента осознавать и анализировать собственное психологическое состояние.

Эссе должно быть выполнено самостоятельно, включать в себя титульный лист (в соответствии с принятыми правилами), основную часть, раскрывающую содержание темы – в соответствии с новыми, утвержденными правилами оформления. Объем работы может варьироваться от 2 и более стр., включая титульный лист. Работа должна быть представлена в форме компьютерного текста – в программе WORD, шрифт Time New Roman, 14 кегль, через полтора интервала. Весь текст работы должен быть аутентичным, авторским.

## Вопросы к зачету

1. Основные подходы и авторы изучения проблемы профессионального становления личности.
2. Изменение личности в процессе профессионализации.
3. Стадии профессионального развития личности.
4. Стратегии профессиональной адаптации.
5. Сравнительный анализ понятий «становление» и «развитие».
6. Современные теории, концепции и модели профессионального становления личности в отечественной психологии.
7. Стадии профессионального становления личности.
8. Понятие о профессиональном саморазвитии.
9. Понятие о профессиональном самосознании.
10. Понятие о профессиональном образовании.
11. Общие закономерности проявления кризисов профессионального становления.
12. Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития: объективные и субъективные.
13. Разрешение кризисов профессионального становления.

## VII. Материально-техническое обеспечение

|  |  |
|--|--|
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, № 425 (170100, Тверская область, г. Тверь, пер. Студенческий, д. 12, 4-й этаж, помещение 56) | Набор учебной мебели, экран, стационарный мультимедийный проектор с потолочным креплением, переносной ноутбук  |
| Тренинговый класс № 424 (170100 Тверская область, г. Тверь, пер. Студенческий, д.12)   | Доска белая офисная магнитно-марк. (M082-08205)<br>Музыкальный центр XM-111 E DAEWOO ELECTRONICS<br>Телевизор Philips 32FL3605<br>DVD плеер HYUNDAI P5<br>Специализированная мебель (стулья, стол, тумбочки) |

|  |   |
|--|---|
|  | Мобильный комплект оборудования: ноутбук, мультимедийный проектор, экран.                                     |
| Помещение для самостоятельной работы, компьютерный класс, № 445 (170100 Тверская область, г. Тверь, пер. Студенческий, д. 12, 4-й этаж, помещение 46)                  | Набор учебной мебели, шкафы, маркерная доска, коммутатор, компьютеры, принтер                                 |
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, № 425 (170100, Тверская область, г. Тверь, пер. Студенческий, д. 12, 4-й этаж, помещение 56) | Набор учебной мебели, экран, стационарный мультимедийный проектор с потолочным креплением, переносной ноутбук |

### VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

| №п.п. | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины                           | Описание внесенных изменений  | Реквизиты документа, утвердившего изменения                    |
|-------|---|---|--|
| 1.    | V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины            | Перечень лицензионного программного обеспечения.<br>Реквизиты подтверждающего документа обновление профессиональных баз данных и информационных справочных системах<br>Обновлен список основной и дополнительной литературы | Выписка № 1 от 29.08.2022 ученого совета факультета психологии |
| 2.    | IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации | Переработаны и внесены новые оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации.<br>Обновлены вопросы для подготовки к итоговой аттестации.  | Протокол № 1 от 05.10.2022 заседания ученого совета факультета |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 3. | V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | Обновлен список литературы и информационные ресурсы | Протокол №1 от 29.08.2023 года заседания ученого совета факультета |
|----|--|---|--|