

Министерство науки и высшего образования РФ
Иркутский национальный исследовательский технический университет

Институт экономики, управления и права
Кафедра социологии и психологии

Л.А. Ларионова

**ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ**

Методические указания
самостоятельной работы студентов

Издательство
Иркутского национального исследовательского технического университета
2023

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ИРНИТУ

Автор

канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры социологии и психологии
ФГБОУ ВО «ИРНИТУ» **Л.А. Ларионова**

**Ларионова Л.А. Психология личностного и профессионального
развития: метод. указания СРС. – Иркутск: Изд.-во ИРНИТУ, 2023 – 21с.**

Соответствуют требованиям ФГОС ВО по направлению 29.04.04
«Технология художественной обработки материалов»

Предназначены для студентов всех форм обучения, изучающих дисциплину «Психология личностного и профессионального развития» в рамках подготовки магистров.

Самостоятельная работа (СР) по дисциплине «Психология личностного и профессионального развития» представляет такой вид деятельности, для которой характерна та или иная степень самостоятельности обучающихся, заданная преподавателем. СР обеспечивает эффективную работу обучающихся по усвоению знаний и овладению способами деятельности, удовлетворяет потребности обучающихся в самосовершенствовании по предмету за пределами обязательного программного материала.

Самостоятельная работа обучающихся способствует:

- развитию творческих способностей, познавательной активности;
- формированию умений самостоятельной работы с литературой;
- развитию умений применять различные способы обработки научной информации в виде схем, таблиц, конспектов, рефератов, подготовки сообщений;
- формированию потребности в саморазвитии, привычки к систематическому интеллектуальному труду.

Задания, предполагаемые для самостоятельной работы, требуют от обучающихся умений анализировать, сравнивать, составлять таблицы и схемы, устанавливать связи с ранее изученным материалом, обобщать знания, полученные из разных источников. СР содержит ряд заданий из различных разделов курса, они различаются по уровню сложности.

СР включает в себя следующие виды работ: подготовка к практическим занятиям, проработка разделов, подготовка к зачету.

Подготовка к семинарским занятиям является одной из составляющих самостоятельной работы обучающихся, она включает поиск информации (в библиотеке, через поисковую систему Интернет и пр.), а также её глубокое осмысление, чему способствует конспектирование первоисточников, составление плана их параграфов или фрагментов, ведение терминологического словаря. Именно данные виды учебной деятельности осуществляются студентами самостоятельно, т.е. без непосредственного руководства со стороны преподавателя, хотя и направляется им (через проблематику семинаров и вопросы к промежуточному и конечному формам контроля).

Самостоятельная работа обучающихся контролируется в ходе учебных аудиторных занятий в форме собеседований, устного опроса, творческих заданий, а также путем фронтальной или выборочной проверки результатов самостоятельно выполненных заданий (от ведения конспекта до разработки творческих идей).

Самостоятельная работа обучающихся по курсу «Психология личностного и профессионального развития» включает в себя следующие виды заданий.

Перечень видов самостоятельной работы обучающихся (далее СР) представлен в таблице 1.1

Таблица 1.1. – Виды СР

№ п/п	Вид СРС	Кол-во акад. часов
1	Подготовка к зачёту	11
2	Проработка разделов теоретического материала	28
3	Подготовка к практическим занятиям	11
	Итого	50

Тематика и содержание самостоятельной работы обучающихся и формы её проведения

1. Подготовка к практическим (семинарским) занятиям

Цель: глубокая проработка учебного материала, совершенствование умений выбирать основную информацию и представлять ее полно, глубоко, логично в устной речи и кратко в письменной (конспекты).

Для подготовки к практическим (семинарским) занятиям необходимо ознакомиться с содержанием методических указаний по проведению практических (семинарских) занятий по дисциплине и содержанием методических указаний по самостоятельной работе студентов. При этом, целесообразно по всем темам практических (семинарских) занятий составить краткий конспект, который даст возможность более полного усвоения теоретического материала.

2. Собеседование

Тема (раздел). Проблема личностно-профессионального развития современного человека как двигателя прогресса на всех этапах его профессиональной эволюции.

Описание процедуры:

на основе использования основной и дополнительной литературы обучающиеся готовятся к обсуждению следующих вопросов:

- 1) Внешние и внутренние факторы, оказывающие влияние на профессиональный выбор личности. Самоопределение личности.
- 2) Основные компоненты профессионализма, образующие определенную системную организацию сознания, психики человека
- 3) Становление профессиональной деятельности личности. Периодизация. Карьерный рост.
- 4) Подструктуры индивидуальных качеств профессионала.
- 5) Базовые критерии профессионализации.

Критерии оценки: способность демонстрировать знания психологических основ личностного и профессионального развития, умение аргументировать собственное мнение в процессе обсуждения проблемных вопросов с опорой на фундаментальные научные психологические знания, факты.

3. Творческое задание

Тема (раздел) Практикум по саморегуляции

Описание процедуры: составить проект по саморегуляции.

Пример задания: а) личностные и характерологические особенности, б) стратегии поведения в создавшихся условиях, в) факторы риска

Критерии оценки: способность демонстрировать знания теоретических идей и концепций в области личностного и профессионального развития, умение аргументировать собственное мнение в процессе обсуждения вопросов с опорой на фундаментальные научные психологические факты. Работа над проектом по саморегуляции: теоретическое обоснование и компиляция упражнений.

4. Устный опрос

Тема (раздел) Личностный рост и саморазвитие

Описание процедуры:

на основе использования основной и дополнительной литературы обучающиеся готовятся к обсуждению к представлению ответов на следующие вопросы:

1. Дать сущностную характеристику понятию «личность», «индивидуальность», «индивидуация».
2. Что такое структура личности (разные научно-методологические подходы).
3. Основные свойства личности. Психологический портрет.
4. Что такое «Я-концепция», как она формируется.
5. Что такое личностный рост. (К.Роджерс, А.Маслоу, В.Франкл).

Критерии оценки: способность демонстрировать знания теоретических идей и концепций в области психологии личностного и профессионального развития, умение аргументировать собственное мнение в процессе обсуждения вопросов с опорой на фундаментальные научные психологические факты.

5. Типовые оценочные средства для проведения зачета по дисциплине

1. Что включают в себя внешние и внутренние факторы, оказывающие влияние на профессионализацию личности?
2. В чем сущность психологического подхода к изучению проблемы профессионализма?
3. Каковы основные компоненты профессионализма, образующие определенную системную организацию сознания, психики человека?
4. Какие фазы жизненного пути профессионала выделял Е. А. Климов?
5. Что понимается под профессионально-важными и профессионально-значимыми качествами? В чем их отличия?
6. Какие существуют подструктуры индивидуальных качеств профессионала?
7. Каковы базовые критерии профессионализации?
8. Каковы основные свойства личности?
9. Дать характеристику ценностной сферы личности.
10. Как происходит формирование личностно-профессиональных ценностей?
11. В чем заключается специфика структур личностных качеств мужчин и женщин в профессиональной деятельности?
12. Особенности развития профессионально-значимых качеств.
13. Что такое индивидуальный стиль профессиональной деятельности.
14. Особенности структур личностных качеств мужчин и женщин в структуре управленческой деятельности.
15. Что такое профессиональная адаптация личности?
16. Как проявляется функциональное состояние личности при выполнении разных видов профессиональной деятельности?
17. Что включают в себя ресурсы стрессоустойчивости?
18. Как проявляется эмоциональное выгорание и хроническая усталость?
19. Дать сущностную характеристику здоровьесберегающим технологиям.
20. Как используется когнитивно-поведенческий подход в самопознании и саморегуляции.

Описание процедуры зачета

Зачет проводится в форме собеседования в процессе группового взаимодействия. Каждый участник предлагает развернутый вариант ответа на предложенные вопросы, участ-

ует в дискуссии в процессе представления вариантов ответа других участников в процессе группового взаимодействия.

Критерии оценивания

Зачтено	Не зачтено
Обучающийся демонстрирует способность применять стратегии сотрудничества во взаимодействии с другими людьми на основе знаний характеристик работы в команде и техник развития благоприятного климата в организации; способность к оценке собственного развития, формулировке цели профессионального и личностного развития, оценке своих возможностей посредством развития профессионально-значимых качеств.	Обучающийся не демонстрирует способность применять стратегии сотрудничества во взаимодействии с другими людьми на основе знаний характеристик работы в команде и техник развития благоприятного климата в организации; способность к оценке собственного развития, формулировке цели профессионального и личностного развития, оценке своих возможностей посредством развития профессионально-значимых качеств.

6. Список рекомендуемой литературы

1. Психология личности и профессиональное самоопределение [Электронный ресурс] : методические указания по выполнению практических работ для студентов специальности 09.02.07 " Информационные системы и программирование" / ИРНИТУ, 2020. - 28 с.
2. Столяренко Л. Д. Основы психологии : учебное пособие для вузов / Л. Д. Столяренко, 2009. - 671.
3. Солсо Роберт Л. Когнитивная психология : [пер. с англ.] / Роберт Солсо, 2006. - 598 с.
4. Ахмедов Т. И. Практическая психотерапия: внушение, гипноз, медитация : монография / Таризл Ахмедов, 2005. - 447 с.
5. Эриксон Бетти Элис. Семинар с Бетти Элис Эриксон: новые уроки гипноза / Бетти Элис Эриксон; Под ред. М. Р. Гинзбурга, 2002. - 203 с.
6. Эриксон Бетти Элис. Семинар с Бетти Элис Эриксон: новые уроки гипноза / Бетти Элис Эриксон; Под ред. М. Р. Гинзбурга, 2002. - 203.
7. Солсо Роберт Л. Когнитивная психология: [пер. с англ.] / Роберт Солсо, 2006. - 598.
8. Ахмедов Т. И. Практическая психотерапия: внушение, гипноз, медитация: монография / Таризл Ахмедов, 2005. - 447.