

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
по практическим занятиям

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» **Г.И. Хохлова**

Ларионова Л.А. Психология личностного и профессионального развития: метод. указания по практическим занятиям. – 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 бакалавров.

Оглавление

1. Организация практических занятий.....	4
2. Перечень практических занятий.....	4
3. Содержание практических занятий.....	4
4. Список рекомендуемой литературы	8

1. Организация практических занятий

Целью практических занятий является формирование компетенции в области знаний возможных сфер и направлений профессиональной самореализации, умений выявлять и формулировать проблемы собственного развития, навыков владения приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности, оценки и самооценки результатов деятельности по решению профессиональных задач.

Каждый студент на практическом занятии должен выполнить предложенные задания, участвовать в обсуждении, аргументировано излагать свое мнение, вести дискуссию, развивать способности к сбору информации и ее обобщению.

При выполнении заданий на практических занятиях следует обратить внимание на требования к оформлению результатов.

Результаты выполнения заданий могут быть в виде устного ответа на предложенные вопросы и / или письменного ответа, выполнения тестовых заданий, решения задач, в том числе в системе el.istu.edu.

2. Перечень практических занятий

Перечень практических занятий представлен в таблице 1.

Таблица 1. – Перечень тем практических занятий

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
1.	Образ «Я» как субъект собственной профессиональной деятельности
2.	Взаимодействие субъекта в коллективе: построение отношений, комплементарность, преодоление конфликтов
3.	Развитие стрессоустойчивости, профилактика эмоционального выгорания
4.	Практикум по саморегуляции

3. Содержание практических занятий

Тема 1. Образ «Я» как субъект собственной профессиональной деятельности

Цели занятий: сформировать компетенции в области знаний самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережение).

Форма проведения занятий: групповые занятия в аудитории, собеседование и обсуждение предложенных вопросов.

Вопросы:

- 1) Как формируется образ «Я» как субъект собственной профессиональной деятельности?
- 2) Что влияет на внешние и внутренние факторы, оказывающие влияние на профессиональный выбор и становление?
- 3) Каковы критерии профессионального развития?
- 4) Как соотносятся свойства личности и профессионально важные качества?
- 5) Как формируется мотивационно-ценностная сфера?
- 6) В чем заключается индивидуальный стиль профессиональной деятельности?

Тема 2. Взаимодействие субъекта в коллективе: построение отношений, комплементарность, преодоление конфликтов

Цели занятий: сформировать компетенции в области знаний организации и руководства работой команды, выработки командной стратегии для достижения поставленной цели.

Форма проведения занятий: групповые занятия в аудитории, предусматривающие фронтальный опрос и обсуждение предложенных вопросов.

Вопросы:

- 1) Что понимается под взаимодействием в коллективе?
- 2) Какие бывают формы взаимодействия в коллективе?
- 3) Отличительные особенности коллектива и команды?
- 4) Что такое командная стратегия?
- 5) Какими способами можно достигать общих целей?
- 6) Что понимается под мотивацией деятельности команды?
- 7) Каковы психологические методы диагностики организационных конфликтов?
- 8) Прогнозирование конфликтов и оценка их функциональной направленности.
- 9) Основные модели поведения личности в конфликте.
- 10) Предупреждение конфликтных ситуаций.

Тема 3. Развитие стрессоустойчивости, профилактика эмоционального выгорания

Цели занятий: сформировать компетенции в области знаний самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережение).

Форма проведения занятий: групповые занятия в аудитории, предусматривающие фронтальный опрос и обсуждение предложенных вопросов.

Вопросы:

- 1) Понятие о стрессе: виды стресса.
- 2) Основные этапы стресса.
- 3) Что такое стрессоустойчивость?
- 4) Основные стратегии преодоления стресса.
- 5) Понятие об эмоциональном выгорании.
- 6) Профилактические меры профессионального выгорания.

Тема 4. Практикум по саморегуляции

Цели занятий: сформировать компетенции в области знаний самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережение).

Форма проведения занятий: групповые занятия в аудитории, предусматривающие разработку творческого задания.

Творческое задание:

Разработать систему саморегуляции для вашей профессии. 1. Теоретический блок включает 1-2 стр. листа А 4. Сюда входит обоснование, какие именно методы саморегуляции вы предлагаете использовать и для чего. 2. Представить 4-5 упражнений. 3. Дать рекомендации сотрудникам вашей профессии по саморегуляции.

Пример творческого задания

Каждый человек испытывает эмоции. Они помогают нам ориентироваться в окружающей среде: позитивные эмоции позволяют определить полезные раздражители, а негативные - выработать защитную реакцию в ответ на опасные, вредные раздражители.

От природы у каждого человека есть естественная саморегуляция состояний, т.е. наша психика может самостоятельно бороться со стрессом и восстанавливаться. К естественной саморегуляции относят: сон, прием пищи, слушание музыки, выражение комплиментов, вдыхание свежего воздуха, созерцание пейзажей и панорам, юмор, улыбка, смех и т.п., но они не всегда уместны и не всегда удобно их применять.

Однако не у всех людей естественная саморегуляция психических состояний осуществляется в достаточной мере: некоторые люди способны справиться даже с самым сильным стрессом без особых усилий, а другие сделать этого не в состоянии.

Психическая саморегуляция представляет собой управление человека своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается при помощи воздействия человека на самого себя посредством силы слов, мысленных образов и управления дыханием и тонусом мышц.

Применяются же методы саморегуляции абсолютно в любых ситуациях, и всегда производят должный эффект.

Так как моя профессия затрачивает много энергии и сильной действует на нервную систему, я выделил несколько методов саморегуляции.

- Словесное самовоздействие - активизирует сознательные механизмы самовнушения;
- Мышечная саморегуляция - снятие мышечных зажимов, которые влияют и на моральное, и на физическое состояние;
- Способы самовоздействия, связанные с дыханием - управление дыханием является очень эффективным средством воздействия на мышечный тонус и эмоциональные мозговые центры;
- Самопрограммирование - помогает разобраться в себе, «покопаться» в своем прошлом и узнать какие-то зажимы, которые тянутся именно оттуда;
- Самоодобрение - восприятие себя, особенно хорошо действует при психологических зажимах;
-

Упражнения

1. Техника эффективного мышечного расслабления:

Нужно сесть и принять удобное положение тела. Затем следует закрыть глаза и начать медленно, и глубоко дышать. После этого необходимо окинуть внутренним взглядом всё своё тело, начиная с макушки и заканчивая пальцами ног или наоборот, найдя таким образом самые напряжённые места. Следующим шагом станет ещё более сильное напряжение мест мышечных зажимов, вплоть до дрожания. Теперь нужно постараться прочувствовать новое напряжение. И в конце нужно резко расслабиться. Данную процедуру нужно повторить несколько раз

2. Сидя или стоя, постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). Затем на следующие четыре счета проводится задержка дыхания. Плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

3. Выносить мысли на бумагу. Полезно использовать либо на ночь, перед засыпанием, либо если чувствуете, что «голова пухнет от дел». Возьмите лист бумаги и выписывайте все мысли, которые «крутятся» в голове, в хаотичном порядке, независимо от их важности. И так до ощущения, что «все, в голове ничего не осталось». После такого переноса информация остается во внешнем мире и нет необходимости удерживать ее в оперативной памяти.

4. Можно выполнять упражнение целиком или по частям, необходимое время - от 10 до 30 секунд. Сделайте паузу. Оглянитесь по сторонам и обратите внимание на пять объектов разных цветов, которые вы видите. Сосредоточьтесь и прислушайтесь - какие пять звуков доносятся до вас? Отметьте пять телесных ощущений, которые вы испытываете в данный момент (ощущение одежды на плечах, соприкосновение спины с креслом и т. д.). Если внимание начнет ускользать, просто заметьте это и вернитесь к выполнению задания. Если в голову будут приходиться мысли, скажите про себя: «Спасибо, я тебя услышал» - и снова вернитесь к заданию.

4. 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.