

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

Структурное подразделение кафедры социологии и психологии

**УТВЕРЖДЕНА:**  
на заседании кафедры социологии и психологии  
Протокол № 3 от «15» ноября 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

«ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ»

Направление: 29.04.04 Технология художественной обработки материалов

Программа: Цифровые технологии в дизайне ювелирных изделий с  
использованием камнесамоцветного сырья Сибири

Квалификация: Магистр

Форма обучения: Очная

**Составитель программы:**

Ларионова Л.А. /  / « 15 » ноября 20 23 г.

**Руководитель ООП:**

Лобацкая Р.М. /  / « 15 » ноября 20 23 г.

Год набора - \_\_\_\_\_

Иркутск, 2023 г.

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

**1.1 Дисциплина «Психология личностного и профессионального развития» обеспечивает формирование следующих компетенций с учётом индикаторов их достижения**

<b>Код, этапа освоения компетенции</b>	<b>Код, наименование компетенции</b>
УК-3 Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.3
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.3

**1.2 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы**

<b>Код индикатора</b>	<b>Содержание индикатора</b>	<b>Результат обучения</b>
УК-3.3	Учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей, эффективно использует стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели	<i>Знать</i> характеристики сотрудничества и факторы, влияющие на формирование оптимальных организационных отношений. <i>Уметь</i> применять стратегии сотрудничества во взаимодействии с другими людьми и технологии командной работы. <i>Владеть</i> приемами установления и поддержания отношений сотрудничества и техникой развития благоприятного климата в организации.
УК-6.3	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	<i>Знать:</i> возможные сферы и направления профессиональной самореализации; приемы и технологии целеполагания и целереализации; пути достижения более высоких уровней профессионального и личного развития. <i>Уметь:</i> выявлять и формулировать проблемы собственного развития, исходя из этапов профессионального роста и требований рынка труда к специалисту; формулировать цели профессионального и

		<p>личностного развития, оценивать свои возможности, реалистичность и адекватность намеченных способов и путей достижения планируемых целей.</p> <p><i>Владеть:</i> приёмами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности, оценки и самооценки результатов деятельности по решению профессиональных задач; приемами выявления и осознания своих возможностей, личностных и профессионально-значимых качеств с целью их совершенствования.</p>
--	--	---

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Изучение дисциплины «Психология личного и профессионального развития» базируется на результатах освоения следующих дисциплин: «Философия науки».

Дисциплина является предшествующей для дисциплин: «Производственная практика»

## 3. Объем дисциплины

Объем дисциплины составляет - 2 ЗЕТ

Вид учебной работы	Трудоемкость в академических часах (Один академический час соответствует 45 минутам астрономического часа)	
	Всего	Семестр №3
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Аудиторные занятия, в том числе:	22	22
лекции	11	11
лабораторные работы		
практические/семинарские занятия	11	11
Самостоятельная работа (в т.ч. курсовое проектирование)	50	50
Трудоемкость промежуточной аттестации		
Вид промежуточной аттестации (итогового контроля по дисциплине)	Зачет	Зачет

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Сводные данные по содержанию дисциплины

#### Семестр №3

№ п/п	Наименование раздела и темы дисциплины	Вид контактной работы				Форма текущего контроля и вид промежуточной аттестации
		Лекции	ЛР	ПЗ(СЕМ)	СРС	

		№	Кол. час.	№	Кол. час.	№	Кол. час.	№	Кол. час.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Проблема личностно-профессионального развития современного человека как двигателя прогресса на всех этапах его профессиональной эволюции.	1	2			1	2	1	10	Собеседование
2	Структура личности. Потенциал личностного развития. Личность профессионала.	2	3			2	3	2	10	Устный опрос
3	Управление человеческими ресурсами в профессиональной деятельности	3	3			3	3	3	10	Творческое задание
4	Личностный рост и саморазвитие.	4	3			4	3	4	10	Устный опрос
	Промежуточная аттестация							1,2,3,4	10	Зачет
	Всего		11				11		50	

#### 4.2 Краткое содержание разделов и тем занятий

##### Семестр №3

№	Тема	Краткое содержание
1	Проблема личностно-профессионального развития современного человека как двигателя прогресса на всех этапах его профессиональной эволюции.	Внешние и внутренние факторы, оказывающие влияние на профессиональный выбор и становление. Критерии профессионального развития. Взаимодействие в коллективе. (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, В.Д. Шадриков, А.К. Маркова).
2	Структура личности. Потенциал личностного развития. Личность профессионала.	Основные свойства личности. Ценностная сфера личности. Формирование личностно-профессиональных ценностей. Специфика структур личностных качеств мужчин и женщин в профессиональной деятельности. Особенности развития профессионально-значимых качеств. Индивидуальный стиль профессиональной деятельности. Особенности структур личностных качеств мужчин и женщин в структуре управленческой деятельности. (З.Фрейд, А.Адлер, К.Г. Юнг, К.Хорни, А.Бандура, А. Бек, А.Эллис,

		А.Маслоу, К.Роджерс, В.Н.Мясищев, В.М. Бехтерев, А.А. Исаев).
3	Управление человеческими ресурсами в профессиональной деятельности	Профессиональная адаптация личности. Функциональное состояние личности при выполнении разных видов профессиональной деятельности. Ресурсы стрессоустойчивости. Эмоциональное выгорание (Г. Селье, Л.В. Куликов, Б.Г. Ананьев, А.К. Маркова, В.В. Бойко). Здоровьесберегающие технологии.
4	Личностный рост и саморазвитие.	Когнитивно-поведенческий подход при самопознании и саморегуляции (С.В.Харитонов, Т.В. Черниговская, А.О. Прохоров).

### 4.3 Перечень лабораторных работ

Лабораторных занятий не предусмотрено.

### 4.4 Перечень практических занятий

#### Семестр №3

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий	Кол-во акад. Часов
1	Образ «Я» как субъект собственно профессиональной деятельности	3
2	Взаимодействие субъекта в коллективе: построение отношений, комплементарность, преодоление конфликтов	3
3	Развитие стрессоустойчивости, профилактика эмоционального выгорания	3
4	Практикум по саморегуляции	2
	Итого	11

### 4.5 Самостоятельная работа

#### Семестр №3

№ 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

В ходе проведения лекций, практических и лабораторных работ используются следующие интерактивные методы обучения интерактивная лекция, элементы психологического тренинга, кейсы, элементы саморегуляции

## 5. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины

### 5.1 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

#### 5.1.1 Методические указания для обучающихся по практическим работам:

Методические рекомендации к организации практическим занятиям представлены в методических указаниях: Психология личностного и профессионального развития: метод. указания по выполнению практических работы обучающихся / сост.: Л.А. Ларионова – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2023.

### **5.1.2 Методические указания для обучающихся по самостоятельной работе:**

Методические рекомендации к организации самостоятельной работы представлены в методических указаниях: Психология личностного и профессионального развития: метод. указания по выполнению заданий для самостоятельной работы обучающихся / сост.: Л.А. Ларионова – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2023.

## **6. Фонд оценочных средств для контроля текущей успеваемости и проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

### **6.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля**

#### **6.1.1 Входной контроль (ВК)**

Не предусмотрен

#### **6.1.2 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.

#### **6.1.3 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.

#### **6.1.4 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.

## **6.2 Оценочные средства промежуточной аттестации**

### **6.2.1 Критерии и средства (методы) оценивания индикаторов достижения компетенции в рамках промежуточной аттестации**

<b>Индикатор достижения компетенции</b>	<b>Критерий оценивания</b>	<b>Средства (методы) оценивания промежуточной аттестации</b>
УК-3.3 Учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей, эффективно использует стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели	Способен применять стратегии сотрудничества во взаимодействии с другими людьми на основе знаний характеристик работы в команде и техник развития благоприятного климата в организации.	Устные ответы на вопросы
УК-6.3 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Способен к оценке собственного развития, формулировке цели профессионального и личностного развития, оценке своих возможностей посредством развития профессионально-значимых качеств.	Устные ответы на вопросы

### **6.2.2 Типовые оценочные средства промежуточной аттестации**

#### **6.2.2.1 Типовые оценочные средства для проведения зачета по дисциплине**

1. Что включают в себя внешние и внутренние факторы, оказывающие влияние на профессионализацию личности? (УК-3.2, УК-6.3)
2. В чем сущность психологического подхода к изучению проблемы профессионализма? (УК-3.2, УК-6.3)
3. Каковы основные компоненты профессионализма, образующие определенную системную организацию сознания, психики человека? (УК-6.3)
4. Какие фазы жизненного пути профессионала выделял Е. А. Климов? (УК-6.3)
5. Что понимается под профессионально-важными и профессионально-значимыми качествами? В чем их отличия? (УК-3.2, УК-6.3)
6. Какие существуют подструктуры индивидуальных качеств профессионала? (УК-6.3)
7. Каковы базовые критерии профессионализации? (УК-3.2, УК-6.3)
8. Каковы основные свойства личности? (УК-3.2, УК-6.3)
9. Дать характеристику ценностной сферы личности. (УК-3.2, УК-6.3)
10. Как происходит формирование личностно-профессиональных ценностей? (УК-3.2, УК-6.3)
11. В чем заключается специфика структур личностных качеств мужчин и женщин в профессиональной деятельности? (УК-3.2, УК-6.3)
12. Особенности развития профессионально-значимых качеств (УК-3.2, УК-6.3)
13. Что такое индивидуальный стиль профессиональной деятельности (УК-6.3)
14. Особенности структур личностных качеств мужчин и женщин в структуре управленческой деятельности (УК-3.2)
15. Что такое профессиональная адаптация личности? (УК-3.2, УК-6.3)
16. Как проявляется функциональное состояние личности при выполнении разных видов профессиональной деятельности? (УК-3.2, УК-6.3)
17. Что включают в себя ресурсы стрессоустойчивости? (УК-6.3)
18. Как проявляется эмоциональное выгорание и хроническая усталость? (УК-6.3)
19. Дать сущностную характеристику здоровьесберегающим технологиям. (УК-6.3)
20. Как используется когнитивно-поведенческий подход в самопознании и саморегуляции. (УК-6.3)

#### 6.2.2.1.1 Описание процедуры зачета

Зачет проводится в форме собеседования в процессе группового взаимодействия. Каждый участник предлагает развернутый вариант ответа на предложенные вопросы, участвует в дискуссии в процессе представления вариантов ответа других участников в процессе группового взаимодействия.

#### 6.2.2.1.2 Критерии оценивания

<b>Зачтено</b>	<b>Не зачтено</b>
<p>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 (УК-3.3); способность к оценке собственного развития, формулировке цели профессионального и личностного развития, оценке своих возможностей посредством развития профессионально-значимых качеств (УК-6.3)</p>	<p>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 (УК-3.3); способность к оценке собственного развития, формулировке цели профессионального и личностного развития, оценке своих возможностей посредством развития профессионально-значимых качеств (УК-6.3)</p>



## **7. Основная учебная литература**

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.

## **8. Дополнительная учебная и справочная литература**

1. Солсо Роберт Л. Когнитивная психология : [пер. с англ.] / Роберт Солсо, 2006. - 598 с.
2. Ахмедов Т. И. Практическая психотерапия: внушение, гипноз, медитация : монография / Тариэл Ахмедов, 2005. - 447 с.
3. Эриксон Бетти Элис. Семинар с Бетти Элис Эриксон: новые уроки гипноза / Бетти Элис Эриксон; Под ред. М. Р. Гинзбурга, 2002. - 203 с.
4. Эриксон Бетти Элис. Семинар с Бетти Элис Эриксон: новые уроки гипноза / Бетти Элис Эриксон; Под ред. М. Р. Гинзбурга, 2002. - 203.
5. Солсо Роберт Л. Когнитивная психология: [пер. с англ.] / Роберт Солсо, 2006. - 598.
6. Ахмедов Т. И. Практическая психотерапия: внушение, гипноз, медитация: монография / Тариэл Ахмедов, 2005. - 447.

## **9. Ресурсы сети Интернет**

1. Электронная библиотека ИРНИТУ. Адрес доступа: <http://elib.istu.edu/>
2. Электронно-библиотечная система "Издательство Лань". Адрес доступа: <http://e.lanbook.com/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (НЭБ). Адрес доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

## **10. Профессиональные базы данных**

2. Коллекция журналов и базы данных Springer Nature. Адрес доступа: <https://link.springer.com/>
3. База данных Wiley Journal Database \ Wiley. Адрес доступа: <https://onlinelibrary.wiley.com/>

## **11. Перечень информационных технологий, лицензионных и свободно распространяемых специализированных программных средств, информационных справочных систем**

1. Microsoft Windows Professional Russian
2. Microsoft Office
3. ИСС Консультант Плюс
4. Антивирусная программа Dr.Web

## **12. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект учебной мебели, рабочее место преподавателя, доска. Мультимедийный проектор + ПК с выходом в Internet, экран для мультимедийного проектора.

2. Учебная аудитория для проведения практических (семинарских) занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной

аттестации. Переносное мультимедийное оборудование: мультимедийный проектор + ПК, с выходом в Internet. Экран для мультимедийного проектора, комплект мебели, доска, маркер и мел.

3. Помещение для самостоятельной работы - зал курсового и дипломного проектирования. 15 ПК с выходом в Internet, с лицензионным программным обеспечением, свободный доступ к специализированной справочной и учебной литературе.