

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тверской государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Кафедра философии и психологии с курсами биоэтики и  
истории Отечества**

**Рабочая программа дисциплины**

**ПРОГРАММА ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОРАЗВИТИЯ**

для обучающихся 5 курса,

направление подготовки (специальность)

37.05.01 Клиническая психология

форма обучения

очная

Трудоемкость, зачетные единицы/часы	2 з.е. / 72 ч.
в том числе:	
контактная работа	50 ч.
самостоятельная работа	22 ч.
Промежуточная аттестация, форма/семестр	Зачет /10 семестр

**Тверь, 2023**

**Разработчики:**

доцент кафедры философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества ФГБОУ ВО ТВЕРСКОЙ ГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ к.п.н., доцент Мурашова Л.А.,

доцент кафедры философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества ФГБОУ ВО ТВЕРСКОЙ ГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ к.п.н., доцент Григорьева Д.Д.

**Внешняя рецензия** дана доцентом кафедры философии и психологии ТГТУ, кандидатом психологических наук Е.В. Балаксиной (прилагается)

**Рабочая программа рассмотрена** на заседании кафедры «25» мая 2023 г. протокол № 9

**Рабочая программа рассмотрена** на заседании профильного методического совета «31» мая 2023 г. (протокол № 2)

**Рабочая программа рекомендована к утверждению** на заседании центрального координационно-методического совета «16» марта 2023 г. (протокол № 7)

## II. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 37.05.01 Клиническая психология, с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.

### 1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся профессиональных компетенций для оказания квалифицированной медицинской помощи в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Задачами освоения дисциплины являются:

- познакомить студентов с фундаментальными понятиями психологии личности и психологии тренинга, основными теоретическими подходами и направлениями;
- изучить теоретические основы личностного и профессионального роста;
- сформировать научное мировоззрение, широкий профессиональный кругозор, мотивацию личностных и профессиональных достижений студента;
- повысить уровень профессионального и личностного самосознания, степень осознанности и ответственности за свои мысли, чувства, поведение и выборы;
- познакомить студентов на их практическом опыте с основными проблемами межличностного, внутригруппового и межгруппового взаимодействия, с особенностями, факторами и динамикой групповых процессов;
- способствовать пробуждению, сохранению и развитию интереса к собственным скрытым потенциальным возможностям, желания непрерывно развиваться путем конструктивного разрешения внутриличностных конфликтов и устранения внутриличностных барьеров роста, умения создавать и поддерживать благоприятные условия для личностного и профессионального роста в группе.

### 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Индикатор достижения	Планируемые результаты обучения
<b>УК-6.</b> Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	<b>ИУК 6.1.</b> Способен оценить важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; технологию и методику самооценки; обладает основными принципами самовоспитания и самообразования, самостоятельно определяет приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; контролирует и оценивает компоненты профессиональной деятельности; плани-	<b>Знать:</b> - основы планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; технологию и методику самооценки; основные принципы самовоспитания и самообразования. <b>Уметь:</b>

	<p>рует самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач</p>	<p>- ставить приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; контролировать и оценивать компоненты профессиональной деятельности; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач.</p>
<p><b>ПК-7.</b> Способность организовывать условия трудовой деятельности с учетом индивидуально-личностных возможностей работника с целью снижения риска последствий нервно-психического напряжения, стресса, предупреждения психосоматических заболеваний</p>	<p><b>ИПК 7.1.</b> Использует инструментарий медицинских, физиологических и других естественнонаучных дисциплин, медицинские и естественнонаучные знания для выявления последствий нервно-психического напряжения, стресса, предупреждения психосоматических заболеваний, способен применять комплекс психодиагностических и психо-коррекционных методик, направленных на повышение трудовой деятельности с учетом индивидуально-личностных возможностей работника.</p>	<p><b>Знать:</b> - основы медицинских, физиологических и других естественнонаучных дисциплин. <b>Уметь:</b> - использовать медицинские и естественнонаучные знания для выявления последствий нервно-психического напряжения, стресса, предупреждения психосоматических заболеваний. <b>Владеть:</b> - комплексом психодиагностических и психокоррекционных методик, направленных на повышение трудовой деятельности с учетом индивидуально-личностных возможностей работника.</p>

### 3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Программа личностного и профессионального саморазвития» входит в дисциплины (модули) по выбору 3 (ДВ.3) часть Блока 1 ОПОП специалитета.

При изучении данной дисциплины студенты опираются на теоретические знания и практические навыки, полученные в результате освоения ряда дисциплин Основной образовательной программы «Общая психология», «Общий психологический практикум», «Управление конфликтами (технологии безопасности, профилактика экстремизма)».

Изучение дисциплины ориентировано на теоретическую и практическую подготовку к профессиональной деятельности в системе образования и различных направлениях социальной сферы, связанных с психическим развитием личности и многоаспектным взаимодействием людей.

**4. Объём дисциплины** составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часов, в том числе 50 часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем, 22 часа самостоятельной работы обучающихся.

#### **5. Образовательные технологии**

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций:

- традиционная лекция (ориентирована на изложение и объяснение студентам научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию);

- проблемная лекция (новое знание вводится через проблемность вопроса, задачи или ситуации. При этом процесс познания студентов в сотрудничестве и диалоге с преподавателем приближается к исследовательской деятельности. Содержание проблемы раскрывается путем организации поиска ее решения или суммирования и анализа традиционных и современных точек зрения.);

- регламентированная дискуссия (проводится по регламенту и в установленном заранее порядке, имеет четкий план и структуру; отдельные студенты изучают частную проблему (вопрос) как часть какой-либо общей глобальной проблемы, которую предстоит решить всей группе);

- компьютерные обучающие программы (это программное средство, предназначенное для решения определенных педагогических задач, имеющее предметное содержание и ориентированное на взаимодействие с обучаемыми);

- психодиагностическое тестирование (стандартизированное испытание, по результатам выполнения которого судят о психофизиологических и личностных свойствах (чертах, способностях, состояниях испытуемого).

Элементы, входящие в самостоятельную работу студента: подготовка к семинарским и практическим занятиям, написание рефератов, подготовка докладов, работа с Интернет-ресурсами.

#### **6. Формы промежуточной аттестации**

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения всех видов занятий. Формы текущего контроля: устные доклады, тесты и собеседования.

Рубежный контроль осуществляется при завершении раздела дисциплины путем проведения интегральных тестов.

Итоговый контроль заключается в сдаче зачёта в 10 семестре.

Контроль и оценка успеваемости студентов осуществляется с помощью накопительной балльно-рейтинговой системы.

#### **Учебная программа дисциплины**

##### **Содержание дисциплины**

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

Становление профессионализма человека и проблемы профессионального развития личности. Понятие о профессионализме. Изменение человека в процессе профессионализации - уровень биологического индивида, уровень личности, уровень субъекта деятельности и уровень индивидуальности. Стратегии профессиональной адаптации по Л.М. Митиной. Психологическая модель профессии. Стадии профессионального развития личности. Фазы развития профессионала по Е.А. Климову.

##### **Тема 2. Основные психологические подходы к исследованию становления профессионала**

Теоретический анализ профессионального становления личности. Становление субъекта деятельности как результат прохождения им сложного пути своего развития, подготовки к вхождению в мир профессий, освоению профессиональной деятельности, адаптации к ней и

совершенствованию профессионального мастерства. Анализ концепций профессионального становления личности: Т.В. Кудрявцев, Э.Ф.Зеер, Ю.П. Поваренков, А.К. Маркова, Е.А. Климов и другие. Градация периодов профессионального становления личности. Сравнительный анализ понятий «становление» и «развитие». Компоненты профессиональной деятельности. Ресурсность профессионального развития: социально-экономический уровень родителей, свойства индивида, его профессиональные возможности; развитие и реализация «Я-концепции»; взаимодействие «Я-концепции» и реальности, исполнение профессиональных ролей; удовлетворенность работой, реализация способностей, интересов, свойств личности в профессиональной ситуации.

### **Тема 3. Сущность и особенности профессионального саморазвития**

Понятие о профессиональном саморазвитии, анализ понятий. Проблема профессиональной самоактуализации. Теории профессионального развития. Психодинамическое направление. Сценарная теория, Концепция профессионального развития Д. Сьюпера, Теория профессионального выбора и другие. Процесс саморазвития как процесс различных изменений компонентов: мотивационно-целевого, когнитивного, эмоционально-волевого, конструктивно-деятельностного, рефлексивного и результативного, которые характеризуются неравномерностью развития и взаимосвязанностью, основных вида адаптации: конформный и неконформный. Формы адаптации: формальная, общественная, дидактическая. Внутренние и внешние условия подготовки будущего социального педагога к профессиональному саморазвитию.

### **Тема 4. Становление профессионального самосознания личности**

Методологические и теоретические основы исследования профессионального самосознания. Самоизменение, самообогащение и саморазвитие. Развитие проблемы профессионального самосознания в отечественной и зарубежной теории. Самосознание и профессиональное самосознание. Я-концепция и ее становление в процессе профессионализации: З. Фрейд, К. Юнг и А. Адлер, К. Хорни, Э. Фромм, К. Роджерс, А. Бандура, Дж. Мид, Ч. Кули, В.С. Мерлин, Л.Д. Олейник, И.И. Чеснокова, В.В. Столин и другие. Современные психологические исследования проблемы педагогического самосознания. Сущность и структуры педагогического самосознания Ю.Н. Кулюткина и Г.С. Сухобской: «Актуальное Я», «Ретроспективное Я», «Идеальное Я», «Зеркальное Я». Исследование профессионального самосознания учителя (В.Н. Козиев, Л.М. Митина, В.П. Саврасов, В.А. Слостенин, А.И. Шутенко). Составляющие профессионального самосознания учителя: Я-концепция, самооценка, самопознание, самоанализ, самокритичность, рефлексия, эмпатия, профессиональная ответственность и другие. Подход Л.М. Митиной. Самовоспитание и его формы.

### **Тема 5. Психология развивающего профессионального образования**

Профессиональное образование как фактор профессионального развития личности. Тенденции развития образования. Принципы развития образования. Направления модернизации современного образования. Образование как открытая система: социальный масштаб, ступень образования, ступень образования. Образование как процесс учения и обучения, обучаемость и обученность. Стандарты образования и образованность. Концепции развивающего профессионального образования. Парадигмы профессионального образования: когнитивно, деятельностно и личностно ориентированная. Профессиональное образование как развитие ключевой компетентности, ключевых компетенций и ключевой квалификации. Развивающие технологии профессионального образования. Этапы профессиональной подготовки. Развивающее профессиональное образование. Ведущие компоненты модели развивающих образовательных технологий. Стратегии образования: образование как процесс и результат освоения определенного стандартизированного содержания образования в форме знаний, умений, навыков, компетентностей и компетенций; образование как непрерывный процесс развития, становления личности: формирование потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферы, познавательных способностей, социально и профессионально важных качеств.

### **Тема 6. Психологические барьеры профессионального развития личности**

Кризисы профессионального становления личности как переход от одной стадии развития к другой, характеризующийся изменением социальной ситуации, сменой ведущей деятельности и возникновением психических новообразований. Стадии психосоциального развития. Типология кризисов личности. Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития: объективные и субъективные. Стадии профессионального становления личности: оптация, профессиональное образование и подготовка, профессиональная адаптация, первичная и вторичная профессионализация и мастерство. Варианты разрешения кризиса: конструктивный: активизация профессиональных усилий по скорейшей адаптации и приобретению опыта работы; деструктивный: увольнение, смена специальности; неадекватное, некачественное, непродуктивное выполнение профессиональных функций. Психотехнологии преодоления кризисов профессионального становления: психопрофилактика кризисов, диагностика социально-профессиональных качеств личности как информационная основа коррекции профессионально-психологического профиля личности, тренинги личностного и профессионального роста, рефлексия профессионального развития и составление альтернативных сценариев профессиональной жизни, индивидуальное консультирование, прогноз желаемых профессиональных достижений.

#### **Тема 7. Профессиональная деформация личности в процессе профессиональной деятельности**

Проблема влияния профессии на личность. Общие и специфичные комплексы психотравмирующих факторов. Основные подходы к изучению профессиональной деформации личности. Дифференциация профессионального труда как общий фактор профессиональной деформации. Профессиональное общение и профессиональные стереотипы и их в возникновении профдеформации. Сущность профессиональной деформации - влияние исполнения профессиональной роли у человека изменяет те или другие свойства личности. Профессиональный тип личности и его проявления вне профессиональной сферы. Классификации признаков профессиональной деформации, глубина деформированности личности; степень широты деформированности личности; степень устойчивости проявлений деформации; скорость наступления профдеформации. Причины профессиональной деформации, ролевая теория личности. Различия в профдеформации в различных отраслях трудовой деятельности.

#### **Тема 8. Психическое выгорание в процессе профессиональной деятельности**

Психическое выгорание как фактор профессиональной деструкции. Синдром выгорания как феномен личностной деформации. Выгорание как комплекс психических переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на интерперсональных отношениях работника. Синдром «профессионального выгорания» – ответная реакция на длительные рабочие стрессы межличностного общения. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания. Основные подходы авторов по проблеме психического выгорания. Факторы психического выгорания :переживание несправедливости, социальная незащищенность и переживание социальной несправедливости, неудовлетворенность работой как риск выгорания, выгорание и оплата труда, влияние возраста, стажа работы и удовлетворенности карьерой на выгорание, различия по полу, эмпатия и выгорание. Личностные, ролевые и организационные факторы процесса выгорания.

**2. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций\***

Коды (номера) модулей(разделов) дисциплины и тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем					Всего часов на контактную работу	Самостоятельная работа студента, включая подготовку к экзамену (зачету)	Итого часов	Формируемые компетенции		Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости
	лекции	семинары	лабораторные	практические занятия, клинические практические занятия	экзамен/зачет				ПК-7	УК-6		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.	2	6				8	2	10	ПК-7	УК-6	Л,С	Т, С
2.	2	4				6	4	10	ПК-7	УК-6	Л,С	Т, С
3.	2	4				6	4	10	ПК-7	УК-6	Л,ПЛ	Т, С
4.	2	4				6	2	8	ПК-7	УК-6	Л,С	Т, С
5.	2	4				6	2	8	ПК-7	УК-6	Л,ПЛ	Т, С
6.	2	4				6	2	8	ПК-7	УК-6	Л,ПЛ	Т, С
7.	2	4				6	2	8	ПК-7	УК-6	Л,ПЛ	Т, С
8.	2	2				4	4	8	ПК-7	УК-6	Л,ПЛ	Т, С
Зачет		2				2		2				
<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>	<b>34</b>				<b>50</b>	<b>22</b>	<b>72</b>				

**Список сокращений:** традиционная лекция (Л), проблемная лекция (ПЛ), Т – тестирование, Р – написание и защита реферата, С – собеседование, Д – подготовка доклада

**IV. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций представлен в комплекте оценочных материалов**

**1.Оценочные средства для текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости**

Оценочным средством для текущего и рубежного контроля успеваемости, а также промежуточной аттестации является рейтинговая (балльная) система.

Основные положения балльно-рейтинговой накопительной системы оценки знаний студентов по предмету «Программа личностного и профессионального саморазвития»

Разделяется 2 вида работы студентов на семинарских занятиях и критерии их оценки: 1. – рубежный контроль по темам дисциплины, 2. – текущая работа студента на семинарских занятиях. При этом, баллы, набранные в ходе рубежного контроля являются основополагающими для формирования итоговой оценки.

Итоговая оценка «зачтено» выводится из общей суммы двух видов работы, при условии, что студент набрал необходимую минимальную сумму баллов по результатам рубежного контроля (табл.1).

Таблица 1. Минимальные суммы баллов.

Виды работы	Итоговая оценка «зачтено»
1.Рубежный контроль по темам дисциплины	9
2. Текущая работа студента на семинарских занятиях	45
3.Доклад и презентация	6
Итого:	60

Структура рейтинговой (балльной) оценки успеваемости в течение 10 семестра, по предмету «Программа личностного и профессионального саморазвития» для студентов (табл.2).

Таблица 2. Структура балльно-рейтинговой системы.

Количество	Вид работы или штрафа	Мин. оценка	Макс. Оценка	Итоговая оценка за два семестра	
				Мин.	Макс.
<b>Основных баллов</b>	1. Рубежный контроль* 6 контрольных работ (на усмотрение лектора)	0	5	0	30
<b>Дополнительных баллов</b>	1. Доклад на семинарском занятии (на усмотрение преподавателя)	0	5	0	5
	2. Участие в дискуссии на семинарском занятии	0	5	0	-
	3. Доклад на СНПК или научная работа (статья и т.п.)	0	10	0	10

<b>Штрафных баллов</b>	Невыполнение доклада на семинарском занятии без уважительной причины (фактический его срыв).	-	- 10	-	-
------------------------	--	---	------	---	---

\* - Рубежный контроль (письменное тестирование) проводится в установленные преподавателем сроки и оценивается по пятибалльной шкале, соответственно:

**1 балл – от 51 до 60 % правильных ответов в тесте;**

**2 балла – от 61 до 70% правильных ответов в тесте;**

**3 балла – от 71 до 80% правильных ответов в тесте;**

**4 балла – от 81 до 90% правильных ответов в тесте;**

**5 баллов – от 91 до 100% правильных ответов в тесте.**

Итоговая рейтинговая оценка высчитывается по сумме основных и дополнительных баллов, минус сумма штрафных баллов.

Таким образом, оценка «Зачтено» выставляется, если студент набрал 50и более баллов.

Студент не получает «выполнено» в семестре, если он не отрабатывает все пропущенные практические занятия и лекции (при условии – более 50% пропусков) в установленном на кафедре порядке.

Отработки пропущенных практических занятий и лекций с учетом баллов соответственно:

- за каждое пропущенное практическое занятие без уважительной причины, студент обязан предоставить реферативную работу на тему предложенную преподавателем или пройти собеседование в заранее оговоренное время. Баллы в этом случае не начисляются.
- за каждое пропущенное практическое занятие по уважительной причине, студент обязан предоставить реферативную работу на тему, предложенную преподавателем или пройти собеседование в заранее оговоренное время. Работа в этом случае оценивается по пятибалльной шкале (от 0 до 5-ти баллов).

#### **Критерии оценки докладов**

Оценка докладов – производится по 5-бальной шкале:

«5» - доклад представлен в виде выступления без опорного материала (студент свободно излагает тему); выступление логично и имеет четкую структуру; в докладе раскрыта проблематика темы, сделаны соответствующие анализ и выводы; при подготовке к докладу использовалось не менее пяти литературных источников; студент демонстрирует не только знание представленной темы, но и ориентируется в релевантном материале; студент демонстрирует способность творчески осмысливать изложенный материал.

«4» - при выступлении студент прибегает к помощи текста; выступление логично и имеет четкую структуру; в докладе раскрыта проблематика темы, сделаны соответствующие выводы; при подготовке к докладу использовалось не менее пяти литературных источников; студент демонстрирует уверенное знание изложенного материала.

«3» - при выступлении студент прибегает к помощи текста; в структуре выступления прослеживаются методологические неточности и логические непоследовательности; тематика доклада раскрыта; при подготовке к выступлению использовалось не менее пяти литературных источников; студент демонстрирует способность ориентироваться в заявленной теме доклада.

«2» - студент демонстрирует неспособность свободно излагать тему доклада; допускает методологические и логические неточности в структуре представляемой работы; проблематика доклада раскрыта; при подготовке к выступлению использовалось менее пяти литературных источников.

«1» - студент демонстрирует неспособность свободно излагать тему («читает по бумажке»); допускает методологические неточности и логические непоследовательности в структуре представляемого доклада; тематика доклада плохо проработана; при подготовке к докладу использовалось менее пяти литературных источников; студент демонстрирует формальное знание темы доклада.

## **2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (зачёт):**

Студент, который набрал менее 60 баллов по балльно-рейтинговой системе сдает зачет в форме интегрального тестирования (Приложение 1).

Критерии оценки интегрального теста:

- от 70% правильных ответов на вопросы теста – «зачтено»,
- менее 70% правильных ответов на вопросы теста – «не зачтено».

Студент, получивший оценку «не зачтено» за интегральный тест сдает зачет в полном объеме в установленном на кафедре порядке (Приложение 1).

### **Критерии оценки знаний студентов на зачете**

Отметка «зачтено» выставляется в том случае, если ответ соответствует всем вышеуказанным критериям (в том числе с уточняющими вопросами экзаменатора).

Отметка «зачтено» выставляется также в тех случаях, если:

- студент достаточно полно отвечает на вопрос, но затрудняется в приведении примера;
- студент отвечает на вопрос недостаточно полно, но может привести пример или смоделировать ситуацию, демонстрирующие механизмы или закономерности рассматриваемого явления.

Отметка «не зачтено» выставляется в том случае, если:

- студент полностью не соответствует указанным критериям;
- студент знает только определение понятия; на бытовом уровне анализирует рассматриваемое явление.

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

### **1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:**

#### **а) Основная литература:**

1. Кудрявая, Н. В. Психология и педагогика / Н. В. Кудрявая [и др.] - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 400 с. - ISBN 978-5-9704-3374-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970433744.html>

#### **б) Дополнительная литература:**

2. Бодалев, А. А. Психология общения. Энциклопедический словарь / Под ред. А. А. Бодалева. - Москва : Когито-Центр, 2011. - 600 с. - ISBN 978-5-89353-335-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL

: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533354.html>

3. Кулагина, И. Ю. Феномен взрослости : развитие личности и жизненный путь : учебное пособие для вузов / Кулагина И. Ю., Апасова Е. В., Метелина А. А. - Москва : Академический Проект, 2020. - 329 с. (Gaudeamus) - ISBN 978-5-8291-2746-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL

: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127466.html>

4. Сапогова, Е. Е. Территория взрослости : горизонты саморазвития во взрослом возрасте / Сапогова Е. Е. - Москва : Генезис, 2016. - 312 с. (Расширение горизонтов) - ISBN 978-5-

98563-394-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL  
:<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785985633948.html>

### **Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Зеер, Э. Ф. Профориентология : Теория и практика / Зеер Э. Ф. , Павлова А. М. , Садовникова Н. О. - Москва : Академический Проект, 2020. - 192 с. ("Gaudeamus") - ISBN 978-5-8291-2724-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL

:<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127244.html>

2. Иванова, Е. Н. Конфликтологическое консультирование : учеб. пособие / Иванова Е. Н. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2012. - 151 с. - ISBN 978-5-7782-2040-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL

:<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778220409.html>

3. Ключко, В. Е. Образовательное взаимодействие : системно-антропологический контекст / Ключко В. Е. , Краснорядцева О. М. , Щеглова Э. А. - Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2016. - 130 с. - ISBN 978-5-94621-584-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL

:<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785946215848.html>

При изучении курса предполагается выполнение следующих работ:

- изучение литературы по проблемам курса;
- подготовку к семинарским (практическим) занятиям;
- подготовку доклада (устного сообщения) для выступления в аудитории – отрабатываются навыки публичного выступления, умение грамотно излагать материал, рассуждать;
- написание аннотации научной статьи;
- работа с типовыми тестами – способствует усвоению основных понятий курса, закреплению лекционного материала;
- написание рубежной контрольной работы (тесты) – проверяется знание изученных тем;
- проведение зачета по дисциплине – вопросы служат для систематизации пройденного материала и подготовки к итоговой аттестации.

Успешное освоение дисциплины возможно только при правильной организации самостоятельной работы студентов по изучению курса. Самостоятельная работа студентов предполагает не пассивное «поглощение» готовой информации, а ее поиск и творческое усвоение.

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

#### **Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:**

- <http://www.medinfo> – Медицинская поисковая система для специалистов;
- <http://psylib.myword.ru> – Психологическая библиотека;
- <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека;
- <http://biblioclub.ru> – Университетская библиотека online;
- <http://flogiston.ru/> – Флогистон;
- <http://www.psynavigator.ru> – Психологический навигатор - психологический портал.
- <http://www.psychology.ru> – Психология на русском языке
- <http://www.psycheya.ru/> – Психея
- <http://www.medpsy.ru/> – Медицинская психология в России
- <http://www.childpsy.ru> – Детская психология

#### **4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

##### **4.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:**

1. MicrosoftOffice 2013:
  - Access 2013;
  - Excel 2013;
  - Outlook 2013 ;
  - PowerPoint 2013;
  - Word 2013;
  - Publisher 2013;
  - OneNote 2013.
2. Комплексные медицинские информационные системы «КМИС. Учебная версия» (редакция Standart) на базе IBM Lotus.
3. Программное обеспечение для тестирования обучающихся SUNRAVTestOfficePro

##### **4.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):**

1. Электронно-библиотечная система «Консультант студента».-Режим доступа:<https://www.studentlibrary.ru/book;>
2. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс]. – Москва: ГЭОТАР-Медиа. – Режим доступа: [www.geotar.ru](http://www.geotar.ru);
3. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU –Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>

#### **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

Цель и задачи практических занятий.

*Целью* изучения дисциплины «Программа личностного и профессионального саморазвития» является повышение уровня личностной зрелости обучающихся для эффективного включения студентов в инклюзивное образовательное пространство на основе осознания своих индивидуальных возможностей и способностей. Необходимость достижения результатов образования на уровне магистратуры связано со становлением личности обучающегося с ограниченными возможностями здоровья 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.

##### **Задачи:**

- познакомить студентов с фундаментальными понятиями психологии личности и психологии тренинга, основными теоретическими подходами и направлениями;
- изучить теоретические основы личностного и профессионального роста;
- сформировать научное мировоззрение, широкий профессиональный кругозор, мотивацию личностных и профессиональных достижений студента;
- повысить уровень профессионального и личностного самосознания, степень осознанности и ответственности за свои мысли, чувства, поведение и выборы;
- познакомить студентов на их практическом опыте с основными проблемами межличностного, внутригруппового и межгруппового взаимодействия, с особенностями, факторами и динамикой групповых процессов;
- способствовать пробуждению, сохранению и развитию интереса к собственным скрытым потенциальным возможностям, желания непрерывно развиваться путем конструктивного разрешения внутриличностных конфликтов и устранения внутриличностных барьеров роста, умения создавать и поддерживать благоприятные условия для личностного и профессионального роста в группе.

Виды практических занятий

В зависимости от способа проведения выделяют следующие виды практических занятий:

- заслушивание и обсуждение докладов предполагает предварительное распределение вопросов между студентами и подготовку ими докладов и рефератов. Доклад представляет собой обобщенное изложение идей, концепций, точек зрения, выявленных и изученных студентом в ходе самостоятельного анализа рекомендованных и дополнительных научных источников, а также предложение на этой основе собственных (оригинальных) суждений. Студент вправе избрать для доклада и иную тему в пределах программы учебной дисциплины. Важно при этом учитывать ее актуальность, научную разработанность, возможность нахождения необходимых источников для изучения темы сообщения, имеющиеся у студента знания и личный интерес к выбору данной темы.

Подготовка доклада предполагает хорошее знание студентом материала по избранной теме, а если проблема носит комплексный характер, то и по смежным темам, наличие определенного опыта умелой передачи его содержания в устной форме, умение делать обобщения и логичные выводы. Для подготовки голосового сообщения необходимо несколько литературных источников, в отдельных случаях требуется изучение значительного числа монографий, научных статей, справочной литературы. В докладе рекомендуется раскрыть содержание основных концепций, наиболее распространенных позиций тех или иных мыслителей, а также высказать свое аргументированное мнение по важнейшим проблемам данной темы. Сообщение должно носить творческий, поисковый характер, содержать элементы научного исследования. В докладе выделяют три основные части: вступительную, в которой определяется тема и ее значимость; основную, в которой излагается содержание темы; заключительную, в которой обобщается тема, делаются выводы. Особое внимание обращается на убедительность и доказательность доклада. После выступления докладчика, доклад обсуждается и после ответов на вопросы докладчик выступает с заключительным словом;

- подготовка презентации - более высокая форма творческой работы студента, по сути, он представляет собой законченный труд. Выполнение творческих работ, оказывает большое воздействие на развитие способностей студентов, повышает интерес к учебному предмету, учит связывать теорию с практикой. При работе над рефератами, как правило, проявляются особенности личности студента, его отношение к событиям окружающей жизни, понятие об этических нормах. Поэтому такие работы требуют более детального и обстоятельного разбора. С этой целью при распределении тем рефератов одновременно назначаются оппоненты, которые должны заранее ознакомиться с содержанием реферата и подготовить отзыв: отметить достоинства и недостатки, сделать замечание и дополнение по его содержанию. После выступления оппонентов в обсуждение включаются студенты. В заключение преподаватель дает оценку презентации, оппонентам и другим выступающим; Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

### Тематика практических занятий

№	Тема	Количество часов
1	Психологические основы профессионального становления личности	6
2	Основные психологические подходы к исследованию становления профессионала	6
3	Сущность и особенности профессионального саморазвития	4
4	Становление профессионального самосознания личности	4
5	Психология развивающего профессионального образования	4
6	Психологические барьеры профессионального развития личности	4

7	Профессиональная деформация личности в процессе профессиональной деятельности	4
8	Психическое выгорание в процессе профессиональной деятельности	4

Содержание курса в Приложении №1

**VI. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**  
**Приложение №2**

**VII. Научно-исследовательская работа студента**

1. Осуществление сбора, обработки, анализа и систематизации научной информации по темам лекционных и семинарских занятий;
2. - подготовка и выступление с докладом на студенческой межвузовской научно-практической конференции, конференции СНО ТГМУ и др.;
3. участие в проведении научных исследований: осуществление сбора, обработки, анализа информации;
4. публикации статей, тезисов.

**VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**  
Представлены в Приложении № 3

## Содержание курса практических занятий

**Тема 1. Психологические основы профессионального становления личности**  
(практические занятия 1,2)

**Практическое занятие 1. Психологические основы профессионального становления личности.**

Вопросы для обсуждения:

1. Предмет, задачи, основные понятия о профессиональном становлении личности;
2. Основные подходы и авторы в изучении профессионального становления личности;
3. Изменение личности в процессе профессионализации;
4. Стадии профессионального развития личности;
5. Стратегии профессиональной адаптации.

**Практическое занятие 2. Представление о собственном профессиональном развитии.**

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?».

**Тема 2. Основные психологические подходы к исследованию становления профессионала**  
(практические занятия 3,4)

**Практическое занятие 3. Основные психологические подходы к исследованию становления профессионала**

Вопросы для обсуждения:

1. Сравнительный анализ понятий «становление» и «развитие»;
2. Современные теории, концепции и модели профессионального становления личности в отечественной психологии;
3. Градация периодов профессионального становления личности;
4. Компоненты профессиональной деятельности;
5. Ресурсность профессионального развития.

**Практическое занятие 4. 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

**Тема 3. Сущность и особенности профессионального саморазвития**  
(практические занятия 5,6)

**Практическое занятие 5. Сущность и особенности профессионального саморазвития**

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о профессиональном саморазвитии;
2. Соотнести понятия: саморазвитие, самоактуализация, самоорганизация, самопознание и других;
3. Теории профессионального развития в зарубежной психологии: психодинамическое направление, сценарная теория, концепция профессионального развития Д. Сьюпера, теория профессионального выбора и другие;

4. Профессиональное саморазвитие как процесс изменения компонентов: мотивационно-целевого, когнитивного, эмоционально-волевого, конструктивно-деятельностного, рефлексивного и результативного;

5. Профессиональное саморазвитие в сфере образования.

**Практическое занятие 6. 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.

**Тема 4. Становление профессионального самосознания личности (практические занятия 7,8)**

**Практическое занятие 7. Становление профессионального самосознания личности.**

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о профессиональном самосознании;
2. Понятия самосознания, самоизменения, самообогащения, самовоспитания и саморазвития;
3. Развитие проблемы профессионального самосознания в отечественной и зарубежной психологии;
4. Профессиональное самосознание в педагогической профессии.

**Практическое занятие 8. Профессиональное самосознание как условие профессионального развития личности**

Вопросы для обсуждения:

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

**Тема 5. Психология развивающего профессионального образования (практические занятия 9,10)**

**Практическое занятие 9. Психология развивающего профессионального образования.**

- Вопросы для обсуждения:
1. Понятие о профессиональном образовании;
  2. Профессиональное образование как процесс и как система;
  3. Образование как процесс учения и обучения, обучаемость и обученность.;
  4. Концепции и парадигмы развивающего профессионального образования;
  5. Стратегии образования: образование как непрерывный процесс развития и становления личности.

**Практическое занятие 10. 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.

**Тема 6. Психологические барьеры профессионального развития личности (практические занятия 11,12)**

**Практическое занятие 11. Психологические барьеры профессионального развития личности**

Вопросы для обсуждения

1. Общие закономерности проявления кризисов профессионального становления;
2. Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития: объективные и субъективные;
3. Стадии профессионального становления личности: оптация, профессиональное образование и подготовка, профессиональная адаптации, первичная и вторичная профессионализация и мастерство;
4. Разрешение кризисов профессионального становления;
5. Технологии преодоления кризисов профессионального становления;
6. Кризисы профессионального становления личности в сфере образования.

#### **Практическое занятие 12. 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.

**Тема 7. Профессиональная деформация личности в процессе профессиональной деятельности (практические занятия 13,14)**

#### **Практическое занятие 13. Профессиональная деформация личности в процессе профессиональной деятельности**

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о профессиональной деформации личности;
2. Основные подходы к изучению профессиональной деформации личности;
3. Классификации признаков профессиональной деформации;
4. Профессиональный тип личности и его проявления вне профессиональной сферы;
5. Особенности профессиональной деформации в образовательной сфере.

**Практическое занятие 14. Психология влияния профессии на личность.** Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о профессиональном типе личности (Дж. Холланд);
2. Выполнение упражнений тренинга профессионального роста;
3. Рефлексия тренинга профессионального роста.

**Тема 8. Психическое выгорание в процессе профессиональной деятельности (практические занятия 15,16)**

#### **Практическое занятие 15. Психическое выгорание в процессе профессиональной деятельности**

Вопросы для обсуждения:

1. Психическое выгорание как фактор профессиональной деструкции;
2. Понятие о синдроме психического выгорания, как следствие взаимодействия личности и профессии;
3. Основные подходы авторов по проблеме психического выгорания;
4. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания.

#### **Практическое занятие 16. Психическое выгорание как профессиональная деформация личности.**

Вопросы для обсуждения

1. Понятие о психическом выгорании в процессе профессиональной деятельности;
2. Анализ компонентов психического выгорания по результатам диагностики;
3. Выполнение упражнений тренинга по снижению проявлений психического выгорания;
4. Рефлексия тренинга.

**Справка**

о материально-техническом обеспечении рабочей программы дисциплины

Программа личностного и профессионального саморазвития

(название дисциплины, модуля, практики)

<b>№ п\п</b>	<b>Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
	Кабинет экономики (уч. ком. №502)	Компьютеры (ноутбук) Мультимедийный проектор

\*Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

**Лист регистрации изменений и дополнений на \_\_\_\_\_ учебный год  
в рабочую программу дисциплины (модуля, практики)**

Программа личностного и профессионального саморазвития

\_\_\_\_\_ (название дисциплины, модуля, практики)

для студентов 5 курса,

специальность (направление подготовки): Клиническая психология  
форма обучения: очная

Изменения и дополнения в рабочую программу дисциплины рассмотрены на

заседании кафедры « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_ )

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ (ФИО)

*подпись*

**Содержание изменений и дополнений**

№ п/п	Раздел, пункт, номер страницы, абзац	Старый текст	Новый текст	Комментарий
1				
2				
3				