Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Колесникова Екатерина Дмитриевна
Должность: Ректор СГТИ
Дата подписания: 12.09.2025 16:42:53
Уникальный программный ключ:
5791137b901a[illegible]

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СРЕДНЕРУССКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой психологии и педагогики
_____/Бельская Е.Г./
«29» августа 2025 г.

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа учебной дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ЛИЧНОСТНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

Направление подготовки
38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль) подготовки:
Управление проектом

Квалификация (степень) выпускника:
Бакалавр

Форма обучения:
Очная-заочная

Составитель программы:
Мурашова Л.С.,
ст. преподаватель кафедры психологии и педагогики

Обнинск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Психология профессионального и личностного самоопределения»
6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал
6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
6.4. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся
6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.
10.1. Лицензионное программное обеспечение
10.2. Электронно-библиотечная система
10.3 Современные профессиональные баз данных
10.4 Информационные справочные системы
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
12. Лист регистрации изменений

1. Аннотация к дисциплине

Рабочая программа дисциплины «Психология профессионального и личностного самоопределения» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.08.2020 г. №970.

Рабочая программа содержит обязательные для изучения темы по дисциплине «Психология профессионального и личностного самоопределения».

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в обязательную часть Блока 1 учебных планов по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата).

Дисциплина изучается на 2 курсе в 3 семестре для очно-заочной формы обучения, зачет с оценкой.

Цель изучения дисциплины:

формирование у обучающихся теоретических знаний и практических навыков профессионального и личного самоопределения, включая личную профессиональную культуру и умения действовать в команде для достижения продуктивной деятельности, умение проектировать траекторию личного и профессионального развития, что необходимо для подготовки бакалавров, способных решать задачи в соответствии с профессиональной деятельностью.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

- сформировать у студентов теоретические знания о психологических процессах профессиональной деятельности, профессионального сознания и самоопределения;
- освоить практические навыки профессионального и личного самоопределения, развития профессионально важных качеств личности;
- выработать умения и навыки проектирования и организации своей профессиональной деятельности, анализа и преодоления проблем, возникающих в профессиональной деятельности.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

УК-3 - Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата) и на основе профессионального стандартов соотнесённых с федеральным государственным образовательным стандартом по указанному направлению подготовки:

– «Специалист по управлению рисками», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 августа 2018 г. N 544н;

– «Специалист в сфере управления проектами государственно-частного партнерства», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 20 июля 2020 года N 431н.

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-3	**Способность** осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.	УК-3.1. Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.	Контактная работа: Лекции Практические занятия Самостоятельная работа
		УК-3.2. Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия.	
		УК-3.3. Демонстрирует навыки работы с институтами и организациями в процессе осуществления социального взаимодействия.	
УК-6	Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития.	Контактная работа: Лекции Практические занятия Самостоятельная работа
		УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста.	
		УК-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.	
		УК-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.	

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Всего часов очно-заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	8
Аудиторная работа (всего):	8
в том числе:	
лекции	4
семинары, практические занятия	4
лабораторные работы	
Контроль	4
Внеаудиторная работа (всего):	96
в том числе:	

самостоятельная работа обучающихся (всего)	96
Вид промежуточной аттестации обучающегося – зачет с оценкой	+

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

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для очно-заочной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы учебной дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)							Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)
			Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая работа	
				Лекции	Лабораторный практикум	Практические занятия /семинары				
1.	Тема 1. Психология профессионального сознания.	3	20	0,5		0,5	19			Опрос, реферат
2.	Тема 2. Психология профессиональной деятельности.	3	20	0,5		0,5	19			Опрос, реферат
3.	Тема 3. Основы профессионального и личного самоопределения.	3	21	1		1	19			Коллоквиум, доклад - презентация
4.	Тема 4. Профессиональная пригодность, профессиональный отбор и подбор	3	21	1		1	19			Опрос, реферат
5.	Тема 5. Профессиональный стресс: причины возникновения и психологические аспекты преодоления. Конфликты в профессиональной деятельности	3	22	1		1	20			Доклад-презентация, решение ситуационных задач
6.	Вид промежуточной аттестации обучающегося - зачет с оценкой	3	4							**Вопросы, тестирование**
7.	**ИТОГО:**	**3**	**108**	**4**		**4**	**96**			

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Тема 1. Психология профессионального сознания

Содержание лекционных занятий

Самосознание и профессиональное самосознание. Функции профессионального самосознания. Конкретные проявления профессионального самосознания. Профессиональная самооценка. Когнитивный компонент профессионального самосознания. Поведенческий компонент профессионального самосознания. Развитие профессионального самосознания.

Содержание практических занятий

1. Конкретные проявления профессионального самосознания.
2. Профессиональная самооценка.
3. Когнитивный компонент профессионального самосознания.
4. Поведенческий компонент профессионального самосознания.
5. Развитие профессионального самосознания.

Тема 2. Психология профессиональной деятельности.

Содержание лекционных занятий

Понятия «деятельность» и «профессия» Общее представление о психологии профессиональной деятельности. Психологический анализ профессиональной деятельности. Понятия «профессионализм», «профессионал». Уровни профессионализма. Этапы становления профессионала.

Содержание практических занятий

1.Психологический анализ профессиональной деятельности.
2.Понятия «профессионализм», «профессионал».
3.Уровни профессионализма.
4.Этапы становления профессионала.

Тема 3. Основы профессионального и личного самоопределения

Содержание лекционных занятий

Сущность профессионального самоопределения. Понятия «профессиональное самоопределение» и «профессиональный выбор». Психологические "пространства" профессионального и личностного самоопределения. Типологии профессионального и личностного самоопределения. Типы и уровни профессионального и личного самоопределения. Кризисы профессионального становления. Основные методы профориентации.

Содержание практических занятий

1.Психологические "пространства" профессионального и личностного самоопределения.
2.Типологии профессионального и личностного самоопределения.
3.Типы и уровни профессионального и личного самоопределения.
4.Кризисы профессионального становления.
5.Основные методы профориентации

Тема 4. Профессиональная пригодность, профессиональный отбор и подбор

Содержание лекционных занятий

Сущность профессионального отбора и подбора кадров. Психодиагностические методы традиционного профотбора. Этапы профессионального отбора. Профессиональная пригодность: понятие, критерии, структура, уровни. Степени профпригодности.

Содержание практических занятий

1.Психодиагностические методы традиционного профотбора.
2.Этапы профессионального отбора.
3.Профессиональная пригодность: понятие, критерии, структура, уровни.
4.Степени профпригодности.

Тема 5. Профессиональный стресс: причины возникновения и психологические аспекты преодоления. Конфликты в профессиональной деятельности

Содержание лекционных занятий

Теоретические подходы к изучению стресса. Виды стресса. Профессиональный стресс. Синдромы профессионального стресса. Стратегии и стили преодоления стресса. Толерантность к профессиональному стрессу. Технологии развития внутренних ресурсов стресстолерантности. Теория конфликтов в профессиональной деятельности. Конфликты в профессиональной деятельности

Содержание практических занятий

1.Синдромы профессионального стресса.

2. Стратегии и стили преодоления стресса.
3. Толерантность к профессиональному стрессу.
4. Технологии развития внутренних ресурсов стресстолерантности.
5. Конфликты в профессиональной деятельности

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, решение задач, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя.

Методика самостоятельной работы по учебной дисциплине «Психология профессионального и личностного самоопределения» предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов, в том числе связанных с ограничением возможностей здоровья. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступать к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Наименование темы	**Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение**	**Формы самостоятельной работы**	**Учебно-методическое обеспечение**	**Форма контроля**
Тема 1. Психология профессионального сознания.	Функции профессионального самосознания.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата	Литература к теме 1, работа с интернет источниками	Опрос, реферат
Тема 2. Психология профессиональной деятельности.	Общее представление о психологии профессиональной деятельности.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата	Литература к теме 2	Опрос, реферат
Тема 3. Основы профессионального и личного самоопределения.	Основные методы профориентации.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации	Литература к теме 3	Коллоквиум, доклад - презентация
Тема 4. Профессиональная пригодность, профессиональный отбор и подбор	Сущность профессионального отбора и подбора кадров.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка реферата	Литература к теме 4	Опрос, реферат
Тема 5. Профессиональный стресс: причины возникновения и психологические аспекты преодоления	Профессиональный стресс. Теория конфликтов в профессиональной деятельности.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка Доклада-презентации	Литература к теме 5	Доклад-презентация, решение ситуационных задач

6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Психология профессионального и личностного самоопределения».

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета с оценкой.

6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Шкала и критерии оценки, балл	Критерии оценивания компетенции
1	Опрос	Сбор первичной информации по выяснению уровня усвоения пройденного материала	«Зачтено» - если обучающийся демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Также оценка «зачтено» ставится, если обучающимся допущены незначительные неточности в ответах, которые он исправляет путем наводящих вопросов со стороны преподавателя. «Не зачтено» - имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделу, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.	УК-3, УК-6
2	Коллоквиум	Беседа преподавателя с учащимися на определенную тему из учебной программы	«Зачтено» - если обучающийся демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Также оценка «зачтено» ставится, если обучающимся допущены незначительные неточности в ответах, которые он исправляет путем наводящих вопросов со стороны преподавателя. «Незачтено» - имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделу, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.	УК-3, УК-6
3	Доклад-презентация	Публичное выступление по представлению полученных результатов в программе Microsoft PowerPoint	«5» – доклад выполнен в соответствии с заявленной темой, презентация легко читаема и ясна для понимания, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно	УК-3, УК-6

			ответил на все вопросы в ходе дискуссии; «4» – некорректное оформление презентации, грамотное использование терминологии, в основном свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик частично правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии; «3» – отсутствие презентации, докладчик испытывал затруднения при выступлении и ответе на вопросы в ходе дискуссии; «2» - докладчик не раскрыл тему	
4	Реферат	Реферат - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной научной темы. Тематика рефератов выдается на первом занятии, выбор темы осуществляется обучающимся самостоятельно. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. На подготовку дается одна неделя. Результаты озвучиваются на втором практическом занятии, регламент – 7 мин. на выступление. В оценивании результатов наравне с преподавателем принимают участие обучающиеся группы.	«отлично» - реферат содержит полную информацию и необходимый иллюстративный материал по представляемой теме, основанную на обязательных источниках и современных публикациях; выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории; точно укладывается в рамки регламента. «хорошо» - представленная тема раскрыта, однако реферат содержит неполную информацию по представляемой теме; выступающий ясно и грамотно излагает материал; аргументировано отвечает на вопросы и замечания аудитории, однако выступающим допущены незначительные ошибки в изложении материала и ответах на вопросы. «удовлетворительно» - выступающий демонстрирует поверхностные знания по выбранной теме, имеет затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии курса. «неудовлетворительно» - реферат не подготовлен либо имеет существенные пробелы по представленной тематике, основан на недостоверной информации, выступающим допущены принципиальные ошибки при изложении материала.	УК-3, УК-6
5	Решение	Практическое занятие	5 «отлично» – комплексная	УК-3, УК-6

	ситуационных задач		оценка предложенной ситуации; знание теоретического материала, правильный выбор тактики действий; последовательное, уверенное выполнение практических действий. 4 «хорошо» – комплексная оценка предложенной ситуации, незначительные затруднения при ответе на теоретические вопросы; правильный выбор тактики действий; логическое обоснование теоретических вопросов с дополнительными комментариями педагога; последовательное, уверенное выполнение практических действий; 3 «удовлетворительно» – затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; неполный ответ, требующий наводящих вопросов педагога; выбор тактики действий в соответствии с ситуацией возможен при наводящих вопросах педагога, правильное последовательное, но неуверенное выполнение практических действий. 2 «неудовлетворительно» – неверная оценка ситуации; неправильно выбранная тактика действий, приводящая к ухудшению ситуации, конфликту; неправильное выполнение практических действий.	
6	Тестирование	Тестирование можно проводить в форме: ● компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; ● письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а студент на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов	«отлично» - процент правильных ответов 80-100%; «хорошо» - процент правильных ответов 65-79,9%; «удовлетворительно» - процент правильных ответов 50-64,9%; «неудовлетворительно» - процент правильных ответов менее 50%.	УК-3, УК-6
7	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой проводится по завершении изучения	«Отлично» - на вопросы билета даны правильные и точные	УК-3, УК-6

		всей дисциплины в устной форме, по билетам, охватывающим весь пройденный материал, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения. Вопросы для подготовки к зачету с оценкой предоставляются обучающимся заранее, с тем, чтобы у них была возможность подготовиться к процедуре проверки	ответы. Ответ отличает четкая логика и грамотность. Даны ссылки на первоисточники. Обоснована собственная позиция по отдельным проблемам финансового права. Ответ отличает безупречное знание базовой терминологии. Даны ответы на все дополнительные вопросы «Хорошо» - вопросы билета раскрыты достаточно полно и правильно. Достаточное знание базовой терминологии, умение раскрыть содержание терминов. В то же время, не на все дополнительные вопросы даны правильные ответы «Удовлетворительно» - ответы на вопросы билета даны в целом правильно, однако неполно. Логика ответов недостаточно хорошо выстроена. Пропущен ряд важных деталей или, напротив, в ответе затрагивались посторонние вопросы. Базовая терминология в целом усвоена. Отсутствуют ответы на дополнительные вопросы «Неудовлетворительно» - знания по предмету полностью отсутствуют. Обучающийся не может изложить ни одного вопроса, путается в базовых понятиях, не в состоянии раскрыть содержание основных терминов.	

6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

№	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Зачет с оценкой УК-3, УК-6	Зачет с оценкой представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя: Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной	Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 1-2 баллов Задание 2: 1-2 баллов Задание 3: 1-2 баллов **«Зачтено»** **-«5» (отлично)** – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.

		области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины	**-«4» (хорошо)–** ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Ход решения задания правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат. **-«3» (удовлетворительно)–** ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Задания решены частично. **«Незачтено»** **-«2» (неудовлетворительно)**– ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены
1.	**Тестирование (на дифференцированном зачёте)** УК-3, УК-6	Полнота знаний теоретического контролируемого материала. Количество правильных ответов	«отлично» - процент правильных ответов 80-100%; «хорошо» - процент правильных ответов 65-79,9%; «удовлетворительно» - процент правильных ответов 50-64,9%; «неудовлетворительно» - процент правильных ответов менее 50%.

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Тема 1. Психология профессионального сознания

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Конкретные проявления профессионального самосознания.
2. Профессиональная самооценка.
3. Когнитивный компонент профессионального самосознания.
4. Поведенческий компонент профессионального самосознания.
5. Развитие профессионального самосознания.

Тема 2. Психология профессиональной деятельности.

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1.Психологический анализ профессиональной деятельности.
2.Понятия «профессионализм», «профессионал».
3.Уровни профессионализма.
4.Этапы становления профессионала.

Тема 3. Основы профессионального и личного самоопределения

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1.Психологические "пространства" профессионального и личностного самоопределения.
2.Типологии профессионального и личностного самоопределения.
3.Типы и уровни профессионального и личного самоопределения.
4.Кризисы профессионального становления.

Тема 4. Профессиональная пригодность, профессиональный отбор и подбор

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1.Психодиагностические методы традиционного профотбора.

2.Этапы профессионального отбора.

3.Профессиональная пригодность: понятие, критерии, структура, уровни.

4.Степени профпригодности.

Тема 5. Профессиональный стресс: причины возникновения и психологические аспекты преодоления

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1.Синдромы профессионального стресса.

2.Стратегии и стили преодоления стресса.

3.Толерантность к профессиональному стрессу.

4.Технологии развития внутренних ресурсов стрессстолерантности.

5.Конфликты в профессиональной деятельности.

6.4. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация по дисциплине "Психология профессионального и личностного самоопределения" проводится в форме зачета с оценкой.

Задания 1 типа (теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины):

1. Самосознание и профессиональное самосознание.
2. Функции профессионального самосознания.
3. Профессиональная Я-концепция
4. Профессиональная самооценка.
5. Когнитивный компонент профессионального самосознания.
6. Самоотношение: содержание, виды.
7. Поведенческий компонент профессионального самосознания.
8. Развитие профессионального самосознания.
9. Понятия «деятельность» и «профессия»
10. Общее представление о психологии профессиональной деятельности.
11. Психологический анализ профессиональной деятельности.
12. Понятия «профессионализм», «профессионал».
13. Уровни профессионализма. Этапы становления профессионала.
14. Особенности профессионального самосознания в допрофессиональном онтогенезе человека
15. Сущность профессионального самоопределения.
16. Понятия «профессиональное самоопределение» и «профессиональный выбор».
17. Психологические "пространства" профессионального и личностного самоопределения.
18. Типологии профессионального и личностного самоопределения.
19. Типы и уровни профессионального и личного самоопределения.
20. Методы активизации профессионального самоопределения.
21. Кризисы профессионального становления.
22. Основные методы профориентации.
23. Сущность профессионального отбора и подбора кадров.
24. Психодиагностические методы традиционного профотбора.
25. Этапы профессионального отбора.
26. Профессиональная пригодность: понятие, критерии, структура, уровни.
27. Степени профпригодности.
28. Теоретические подходы к изучению стресса.
29. Виды стресса. Профессиональный стресс.
30. Синдромы профессионального стресса.
31. Стратегии и стили преодоления стресса.

32. Толерантность к профессиональному стрессу.
33. Технологии развития внутренних ресурсов стресстолерантности.
34. Конфликты в профессиональной деятельности
35. Психологическая характеристика профессионала

Примерная тематика рефератов (докладов)

1. Самосознание как неотъемлемый компонент становления личности.
2. Профессиональное самосознание: различные трактовки определения.
3. Профессиональное самосознание как внутреннее условие профессионального становления и развития личности
4. Регулирующая функция профессионального самосознания
5. Конституирующая функция профессионального самосознания
6. Конструирующая функция профессионального самосознания
7. Определения профессиональной Я-концепции
8. соотношение понятий «образ Я» и «Я-концепция»
9. Самооценка в структуре профессиональной Я-концепции
10. Содержание когнитивного компонента профессионального самосознания
11. Психологические исследования самоотношения.
12. Поведенческие компоненты Я-концепции в различных трактовках.
13. Профессионализация, профессиональное становление и развитие
14. Общее представление о психологии профессиональной деятельности: предмет и методы ее изучения
15. Психологические аспекты изучения деятельности
16. Отличительные особенности понятий: профессия, специальность, должность, квалификация.
17. Классификация профессионального становления Э.Ф. Зеера
18. Сравнение понятия «профессиональное самоопределение» и «профессиональный выбор».
19. Профессиональное самоопределение как поиск смысла в трудовой деятельности.
20. Типология Дж. Голланда (вариант написания имени - Дж. Холланда), основанная на сопоставлении типов личности и типов профессиональной среды.
21. Основные отличительные признаки типов самоопределения: профессионального, жизненного и личностного.
22. Активизирующая профконсультационная методика, как средство для самостоятельного развития личности профессионала.
23. Фазы кризисов профессионального развития и стратегии их преодоления.
24. Основные методы профориентации.
25. Концептуальные подходы к процессу отбора и подбора персонала
26. Способности и профессиональна пригодность
27. Стратегия выбора профессии
28. Стрессовые сценарии и различные варианты проявления стресса в профессиональной деятельности.
29. Основные проявления коммуникативного профессионального стресса
30. Проактивные и реактивные стили преодоления профессионального стресса.
31. Характеристики, отличающие личность, толерантную к профессиональным стрессам
32. Психотехнологии развития внутренних ресурсов стресстолерантности
33. Причины возникновения и формы протекания конфликта в профессиональной деятельности.
34. Позитивные (конструктивные) функции профессиональных конфликтов. Приведите примеры.
35. Психологическая характеристика профессионала

Задания 2 типа (задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем)

Задача 1. Становление профессионала

Б. Акунин: «Одно из самых захватывающих зрелищ на свете — смотреть, как работает Мастер, и не суть важно, чем именно он занимается. Пишет картину, рубит мясо, чистит ботинки — не имеет значения. Когда человек выполняет дело, ради которого родился на свет, он великолепен».

Вопросы:

1. К какой стадии становления профессионала может относиться этот отрывок?
2. Какие личностные качества необходимы, чтобы достичь этой стадии по вашему мнению?
3. Предложите возможную стратегию личного и профессионального развития для достижения этой стадии становления профессионала.

Задача 2. Самоопределение

Кандидат А: Рационален и любопытен. Нет склонности к материализму и лучшим результатом своей деятельности скорее посчитает не наличие денег, а какое-то новое научное открытие.

Кандидат В: Абсолютно непрактичен и непоследователен, склонен к импульсивным решениям, обладает богатым воображением и оригинальностью. От монотонной деятельности впадает в уныние.

Вопрос:

1. Какой тип личности по Дж. Холланду наиболее свойственен каждому кандидату?
2. Какому больше подойдут инженерные профессии? Кому социальная сфера? Кому творческие профессии?
3. Какой вы тип личности по Дж. Холланду? Соответствует ли ваша профессия вашему типу?

Задача 3. Кризисы профессионального становления

Иванов работает в отделе снабжения уже 5 лет, находится на хорошем счету у руководителя и очень хорошо справляется со своими обязанностями. Руководитель отдела собрался уходить на пенсию, и Иванов ждал, что его повысят. Однако, когда руководитель отдела ушел на заслуженный отдых, на его место взяли нового сотрудника.

Вопросы:

1. Какой кризис становления профессионала скорее всего испытывает Иванов?
2. Какие факторы этого кризиса вы можете назвать? Как они проявляются?
3. Предложите возможные пути профессиональной реабилитации.

Задача 4. Профессиональные деструкции

Трудоголик – незаменимый сотрудник: успехи их окрыляют, а неудачи серьезно выбивают из колеи; самооценка таких людей сильно зависит от внешней оценки со стороны коллег и руководителей. Эти люди постонно находится в состоянии «эмоциональных качелей» — от восторга к унынию и обратно, а работа выступает важнейшим стимулом для переживаний.

Вопросы:

1. Является ли трудоголизм хорошим качеством профессионала? Обоснуйте вашу позицию.
2. Какая профессиональная деструкция может скрываться за трудоголизмом?

Задача 5. Общепрофессиональные и специальные профессиональные деструкции

Петров работает руководителем высшего звена в крупной компании. У него около 50 подчиненных, он постоянно находится в состоянии принятия решений, стиль руководства – авторитарный. Часть решений он принимает единолично, не советуясь с руководителями других отделов компании. В семье он также принимает все решения, выдает деньги, решает наказывать или нет детей за проступки.

Вопросы:

1. Какие профессиональные деформации Петрова вы можете назвать?
2. Назовите профессиональные деструкции, возникающие у педагогов, врачей, юристов.

Задача 6 Профессиональная пригодность

В Google при приеме на работу спрашивают:

У вас имеется 8 шариков одинакового вида и размера.

Вопрос: Как найти более тяжелый шарик, используя весы и всего два взвешивания?

Вопросы:

1. Какие профессиональные качества имеют для компании решающее значение?
2. На каком этапе подбора кадров вам могут предложить подобные задачи?
3. Можете ли вы их решить?

Задача 7. Стресс-синдромы

1. Сотрудник постоянно теряет важную мысль, либо может регулярно забывать внес ли он необходимую запись в документ и задал ли запланированный вопрос.

2. Сотрудник может избегать контакта с начальством или клиентами, а по вечера абстрагироваться от общения с друзьями или членами семьи. Также часто данный человек может работать в режиме «неделя длится невыносимо долго» и буквально выжидать начала выходных.

3. Сотрудник демонстрирует эмоциональное безразличие, ощущение беспрерывного упадка сил и потерю остроты мышления.

Вопросы:

1. Признаки какого синдрома описаны в задаче?
2. Предложите варианты выхода из этого состояния.
3. Предложите варианты предупреждения этого состояния.

Задача 8. Стресс-синдромы

Работа над проектом проходит в режиме:

- неопределенности (неизвестности) оперативной ситуации
- избыточности информации
- дефицита времени
- отвлечения внимания

Вопросы:

1. Какой вариант стресса (стресс - синдром) развивается в таких условиях?
2. Предложите варианты преодоления этого стресса.
3. Предложите варианты предупреждения этого стресса.

Задача 9. Технологии развития стрессоустойчивости

1. Вам нужно отстоять длинную очередь, чтобы попасть в нужный кабинет.
2. Вы попали в плотную пробку.
3.Вам необходимо выступить на совещании с докладом.
4. Вас не приняли на работу из-за возраста (внешности).
5. Вас бросил любимый (ая)

Вопросы:

1. Найдите положительные стороны вышеперечисленных стрессовых ситуаций.

2. Какие еще приемы развития личностных качеств, помогающих в стрессовых ситуациях, вы знаете?

Задача 10. Конфликты в профессиональной деятельности

В соответствии с это стратегией урегулирования конфликта следует: целенаправленно и последовательно сократить количество конфликтующих; разработать систему правил, норм, предписаний, упорядочивающих взаимоотношения потенциально конфликтных друг к другу людей; создавать и непрерывно поддерживать условия, которые затрудняют или препятствуют возникновению конфликтных взаимоотношений (например, развести конфликтующих по разным участкам работы или по разным сменам).

Вопросы:

1. Какая стратегия урегулирования профессионального конфликта описана в примере?
2. Когда эта стратегия приемлема для применения?
3. Какие еще стратегии преодоления профессиональных конфликтов вы знаете? Приведите примеры.

Задания 3 типа (задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины)

1. Осознание человеком себя как индивидуальности, направленность сознания человека на самого себя: на собственное тело, потребности, чувства, поведение – это:
   a) Самосознания
   b) Профессиональное самосознание
   c) Идентификация
   d) Самооценка
2. Проекция всех структурных компонентов самосознания на профессиональную деятельность – это:
   a) Самосознания
   b) Профессиональное самосознание
   c) Идентификация
   d) Самооценка
3. Состоит в запечатлении профессионально значимых способов и нормативов деятельности, выработке на этой основе собственной ориентировочно - регулирующей системы действий.
   a) Регулирующая функция профессионального самосознания
   b) Конституирующая функция
   c) Конструирующая функция
4. Заключается в выработке личностных критериев и норм профессиональной деятельности, выполняет роль «внутренней опоры» построения учебного процесса.
   a) Регулирующая функция профессионального самосознания
   b) Конституирующая функция
   c) Конструирующая функция
5. Знаменует выход за рамки нормативной деятельности, независимость мышления, способность личностного проектирования и осуществления педагогического процесса.
   a) Регулирующая функция профессионального самосознания
   b) Конституирующая функция
   c) Конструирующая функция
6. Подразумевает, что самовосприятие формируется исключительно на основе воспринимаемых отличий и сходств с другими людьми -
   a) индивидуальный уровень профессиональной Я-концепции
   b) относительный уровень профессиональной Я-концепции
   c) коллективный уровень профессиональной Я-концепции
7. Основывается на самовосприятии, но уже на базе диадических связей и ролевых взаимоотношений со значимыми Другими -
   a) индивидуальный уровень профессиональной Я-концепции
   b) относительный уровень профессиональной Я-концепции
   c) коллективный уровень профессиональной Я-концепции

8. Основывается на самовосприятии, связанном с членством в социальных группах и с противопоставлением своей и «чужих» групп -

a) индивидуальный уровень профессиональной Я-концепции
b) относительный уровень профессиональной Я-концепции
c) коллективный уровень профессиональной Я-концепции

9. У лиц, с более ярко выражеными установками, направленными на себя ведущим уровнем профессиональной Я-концепции является:

a) индивидуальный уровень профессиональной Я-концепции
b) относительный уровень профессиональной Я-концепции
c) коллективный уровень профессиональной Я-концепции

10. Субъективные нормы, продиктованные широким кругом общения (семьей, друзьями, СМИ и другими источниками), были более значимы для людей с

a) индивидуальным уровенем профессиональной Я-концепции
b) относительным уровенем профессиональной Я-концепции
c) коллективным уровенем профессиональной Я-концепции

11. Сопоставьте компоненты профессиональной Я-концепции и их описание.

актуальное Я (Я-наличное, Я-настоящее, Я - реальное)	т.е. каким себя видит профессионал
ретроспективное Я	т.е. каким он себя оценивает по сравнению с началом работы
идеальное Я	т.е. каким профессионал хочет стать
рефлексивное Я (Я-отраженное)	т.е. как, с точки зрения профессионала, его воспринимают другие

12. Представления человека, которые складываются у него относительно восприятия и оценок его собственных характеристик окружающими, обозначают как:

a) Я-идеальное
b) Я-наличное
c) Я-отраженное
d) оперативный образ Я

13. В концепции Н. А. Батурина к первому процессуальному уровню самооценок относится:

a) самооценка физического облика
b) самооценка физических качеств
c) самооценка свойств личности
d) самооценка как свойство личности

14. Количественная выраженность самооценки называется:

a) устойчивостью
b) высотой
c) адекватностью
d) интенсивностью

15. Я-идеальное выполняет функцию:

a) ближних и дальних индивидуальных целей
b) объекта оценивания личностью
c) средства достижения целей
d) отражения оценок коллег

16. Личностные инструментальные черты конкретизируются в:

a) способностях, знаниях, умениях, навыках
b) характерологических особенностях, включая коммуникативные, интеллектуальные, волевые, эмоционально-мотивационные, рефлексивные, нравственные характеристики
c) системе мотивов, мотивационных предпочтений, ценностных ориентациях, целях, смыслах жизнедеятельности, жизненных принципах и убеждениях, составляющих мировоззрение человека

17. Личностные экспрессивные черты конкретизируются в:

a) способностях, знаниях, умениях, навыках
b) характерологических особенностях, включая коммуникативные, интеллектуальные, волевые, эмоционально-мотивационные, рефлексивные, нравственные характеристики
c) системе мотивов, мотивационных предпочтений, ценностных ориентациях, целях, смыслах жизнедеятельности, жизненных принципах и убеждениях, составляющих мировоззрение человека

18. Личностные интенциональные черты конкретизируются в:
a) способностях, знаниях, умениях, навыках
b) характерологических особенностях, включая коммуникативные, интеллектуальные, волевые, эмоционально-мотивационные, рефлексивные, нравственные характеристики
c) системе мотивов, мотивационных предпочтений, ценностных ориентациях, целях, смыслах жизнедеятельности, жизненных принципах и убеждениях, составляющих мировоззрение человека

19. Самоотношение, благодаря которому собственное «Я» рассматривается и оценивается в пространстве конкретной деятельности, сферы жизнедеятельности, социальной роли, называется:
a) критериальным
b) парциальным
c) глобальным
d) системным

20. Согласно В. В. Столину, краткосрочная регуляция деятельности, связанная с целеобразованием и выбором допустимых средств достижения целей, относится к:
a) индивидному уровню самосознания
b) организменному уровню самосознания
c) зрелому уровню самосознания
d) личностному уровню самосознания

21. Какую из систем регуляции поведения Д. А. Леонтьев отмечает как общую для человека и животных:
a) по логике смысла или жизненной необходимости
b) по логике свободного выбора
c) по логике предрасположенности
d) по логике социальной нормативности

22. Назовите функцию профессионального самосознания, которой будет соответствовать поведение по логике профессионально важных качеств и характера:
a) жизнестроительства
b) регуляция деятельности
c) осознания себя
d) саморазвития

23. Специфический вид активности человека, направленный на познание и творческое преобразование окружающего мира, включая самого себя и условия своего существования - это
a) деятельность
b) труд
c) профессия

24. Целесообразная деятельность по преобразованию окружающего мира для удовлетворения потребностей человека - это
a) труд
b) деятельность
c) профессия

25. Совокупность форм деятельности, объединенных родственными особенностями объекта, содержания, средств, организации, результата труда и требованиями к подготовке субъекта труда - это
a) профессия
b) труд
c) деятельность

26. Соотнесите стадии самодвижения личности к вершинам профессионализма согласно Э. Ф. Зеер с их описанием.

«оптация» (лат. optatio – желание, выбор)	формирование личных намерений, осознанный выбор профессии с учетом индивидуально-психологических особенностей
«профессиональная подготовка»	формирование профессиональной направленности и системы профессиональных знаний, умений и навыков, приобретение опыта теоретического и практического решения профессиональных ситуаций и задач
«профессиональная адаптация»	вхождение в профессию, освоение новой социальной роли, профессиональное самоопределение, формирование личностных и профессиональных качеств, опыт самостоятельного выполнения профессиональной деятельности
«профессионализация»	формирование профессиональной позиции, интеграция личностных и профессионально важных качеств и умений в относительно устойчивые профессионально значимые образования, квалифицированное выполнение профессиональной деятельности
«профессиональное мастерство»	полная реализация, самоосуществление личности в профессиональной деятельности (творчески-креативный принцип, метод) на основе подвижных интегральных психологических новообразований

27. Соотнесите 5 уровней профессионализма, выделенных Марковой А.К. с их описанием:

Допрофессионализм	На этом уровне человек выполняет некоторые трудовые действия, не являясь профессионалом.
Профессионализм	На этом уровне человек находится большую часть своей жизни, приобретает профессиональные качества. Так, он усваивает нормы и правила профессии, выполняя роль исполнителя и работая по инструкции, затем, овладев специальностью и квалификацией, осуществляет квалифицированную деятельность.
Суперпрофессионализм	На этом уровне профессиональная деятельность достигает своего расцвета. Для него характерны наиболее высокие достижения и значительные творческие успехи. Человек становится творцом и как бы выходит «за пределы профессии», обогащая ее своим личным вкладом.
Непрофессионализм (псевдопрофессионализм)	Когда у работника еще просто отсутствуют необходимые умения и знания, создается впечатление внешне довольно активной трудовой деятельности, однако человек

	либо выполняет неэффективную, не соответствующую нормам и требованиям работу, либо прикрывает своими действиями отсутствие профессионализма.
Послепрофессионализм	Этого уровня достигают все люди пенсионного возраста и переживают его в разной степени. Человек может либо оказаться просто «профессионалом в прошлом», либо стать желанным консультантом, советчиком, наставником, экспертом, открыть новые грани профессионализма, помочь другим людям и духовно обогатить их.

28. Стадии профессионального становления (по Э. Ф. Зееру). Какому возрасту соответствует стадия: первичная профессионализация — становление профессиональной позиции, индивидуального стиля деятельности, осуществление квалифицированного труда.

a) 26—33 года
b) 34—42 года
c) 18—25 лет
d) 42-60 лет

29. Стадии профессионального становления (по Э. Ф. Зееру). Какому возрасту соответствует стадия: вторичная профессионализация — формирование профессионального менталитета, идентификация с профессиональным сообществом, профессиональная мобильность и гибкость, корпоративность

a) 26—33 года
b) 34—42 года
c) 18—25 лет
d) 42-60 лет

26. Выбирает цели и задачи, позволяющие проявить энергию, импульсивность, энтузиазм. Чертами характера являются: стремление к лидерству, потребность в признании, предприимчивость, некоторая агрессивность. Предпочитает задачи, связанные с руководством, личным статусом. В структуре интеллекта преобладают вербальные способности. Не нравятся занятия, требующие усидчивости, большого труда, моторных навыков, концентрации внимания. Какой это тип личности по Дж.Холланду?

a) реалистический тип
b) интеллектуальный тип
c) социальный
d) конвенционный
e) предпринимательский
f) артистический

27. Обладает высокой эмоциональной зависимостью, ориентирован на настоящее. Предпочитает заниматься конкретными объектами и их использованием. Выбирает занятия, требующие моторных навыков (постоянное движение), ловкости. Характерны невербальные способности, развитые моторные навыки, пространственное воображение (чтение чертежей). Какой это тип личности по Дж.Холланду?

a) реалистический тип
b) интеллектуальный тип
c) социальный
d) конвенционный
e) предпринимательский
f) артистический

28. Соотнесите типы личности по Дж. Холланду с характерными им типами профессиональной среды.

реалистический тип	техника, мужские профессии
интеллектуальный тип	наука и интеллектуальная деятельность
социальный тип	взаимодействие с людьми
конвенционный тип	знаковые системы
предпринимательский	организация и управление
артистический	творческие профессии

29. Соотнесите типы личности по Дж. Холланду с возможными профессиями, которые подходят конкретному типу.

реалистический тип	физик, экономист, инженер, химик, спортсмен
интеллектуальный тип	математик, географ, геолог, научный сотрудник
социальный тип	психолог, врач, педагог
конвенционный тип	бухгалтер, финансист, товаровед, экономист, делопроизводитель
предпринимательский	дипломат, репортер, менеджер, директор, брокер
артистический	историк, филолог, артист

30. Для *профессионального самоопределения* характерны:
   a) большая формализация (профессионализм отражается в дипломах и сертификатах, в трудовой книжке, в результатах труда и т.п.);
   b) требуются "подходящие", благоприятные условия (социальный запрос, соответствующие организации, оборудование и т.п.).
   c) глобальность, всеохватность того образа и стиля жизни, которые специфичны для той социокультурной среды, в которой обитает данный человек
   d) зависимость от стереотипов общественного сознания данной социокультурной среды
   e) зависимость от экономических, социальных, экологических и других "объективных" факторов, определяющих жизнь данной социальной и профессиональной группы
   f) невозможность формализации полноценного развития личности
   g) лучше подходят не "благоприятные" в обывательском представлении условия, а, наоборот, сложные обстоятельства и проблемы, которые не только позволяют проявиться в трудных условиях лучшим личностным качествам человека, но часто и способствуют развитию таких качеств.

31. Для *жизненного самоопределения* характерны:
   a) большая формализация (профессионализм отражается в дипломах и сертификатах, в трудовой книжке, в результатах труда и т.п.);
   b) требуются "подходящие", благоприятные условия (социальный запрос, соответствующие организации, оборудование и т.п.).
   c) глобальность, всеохватность того образа и стиля жизни, которые специфичны для той социокультурной среды, в которой обитает данный человек
   d) зависимость от стереотипов общественного сознания данной социокультурной среды
   e) зависимость от экономических, социальных, экологических и других "объективных" факторов, определяющих жизнь данной социальной и профессиональной группы
   f) невозможность формализации полноценного развития личности
   g) лучше подходят не "благоприятные" в обывательском представлении условия, а, наоборот, сложные обстоятельства и проблемы, которые не только позволяют проявиться в трудных условиях лучшим личностным качествам человека, но часто и способствуют развитию таких качеств.

32. Для *личностного самоопределения* характерны:
   a) большая формализация (профессионализм отражается в дипломах и сертификатах, в трудовой книжке, в результатах труда и т.п.);
   b) требуются "подходящие", благоприятные условия (социальный запрос, соответствующие организации, оборудование и т.п.).

c) глобальность, всеохватность того образа и стиля жизни, которые специфичны для той социокультурной среды, в которой обитает данный человек.
d) зависимость от стереотипов общественного сознания данной социокультурной среды.
e) зависимость от экономических, социальных, экологических и других "объективных" факторов, определяющих жизнь данной социальной и профессиональной группы.
f) невозможность формализации полноценного развития личности.
g) лучше подходят не "благоприятные" в обывательском представлении условия, а, наоборот, сложные обстоятельства и проблемы, которые не только позволяют проявиться в трудных условиях лучшим личностным качествам человека, но часто и способствуют развитию таких качеств.

33. Противоречия между желаемой карьерой и ее реальными перспективами приводят к развитию:
a) кризису профессиональной карьеры
b) кризису социально-профессиональной самоактуализации
c) кризису утраты профессии
d) кризису профессионального роста

34. Обязательные компоненты алгоритма профессионального самоопределения в рамках профориентации:
a) Просвещение, а именно первичное ознакомление школьников со спектром работ. Освещение необходимых навыков, психических и физических особенностей, запрашиваемых для данного вида профессий.
b) Консультирование, которое включает перечень рекомендаций специалиста для дальнейшего выбора.
c) Поддержка – психологическая помощь для снижения нервозного напряжения, волнения и формирования позитивного образа работы.
d) Тренинги профессионального самоопределения, помогающие в общем развитии личности и в процессе профессионального самоопределения.

35. Эта степень профессиональной пригодности характеризуется не только отсутствием противопоказаний, но и наличием качеств, которые годны для выбора данной профессии или группы профессии:
a) Непригодность
b) Годность
c) Соответствие
d) Призвание

36. Соотнесите причины возникновения и формы протекания профессиональных конфликтов

социально-психологические причины	неудовлетворенность отдельных людей своим положением в группе, в организации
морально-этические причины	отрицание некоторых общественных норм и ценностей данного коллектива или группы
причины организационного характера	проблемы взаимоотношений руководителя и подчиненных
причины по информационным факторам	неполные факты о каком-либо объекте; нежелательное обнародование информации; невольная (или осознанная) дезинформация и т. п.
причины по структурным факторам	неопределенность вопросов законности власти; неопределенность вопросов субординации; неясность в вопросах собственности и т. п.
причины по поведенческим факторы	чье-либо поведение угрожает безопасности кого-либо, создает для кого-то дискомфорт и т. п.

37. Соотнесите стили поведения в конфликте с их описанием.

конфронтация (соревнование)	стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб интересам другой стороны (на основе собственной активности и индивидуальных действий)
приспособление	принесение в жертву собственных интересов ради интересов другой стороны (на основе собственной пассивности и неудовлетворения своих интересов)
уклонение (избегание)	отсутствие стремления к объединению и тенденции к достижению собственных целей
конкуренция	соревновательное взаимодействие, не ориентированное на обязательный ущерб для другой стороны
компромисс	метод взаимных уступок
сотрудничество	принятие решений, полностью удовлетворяющих интересам обеих сторон

38. Этот стресс возникает в условиях жесткого лимита времени и усугубляется в условиях высокой ответственности задания:

a) информационный стресс
b) эмоциональный стресс
c) коммуникативный стресс

39. Этот стресс возникает при реальной или возможной опасности: чувство вины за невыполненную работу, отношения с коллегами и др.:

a) информационный стресс
b) эмоциональный стресс
c) коммуникативный стресс

40. Этот стресс связан с реальными проблемами делового общения: повышенная конфликтность, неспособность контролировать себя, неумение тактично отказать в чем-либо и т. п.

a) информационный стресс
b) эмоциональный стресс
c) коммуникативный стресс

41. Постепенно накопившиеся негативные последствия рабочих стрессов в виде устойчивых изменений структуры и содержания профессиональной деятельности, а также структуры личности субъекта – это

a) Профессиональные деструкции
b) Профессиональная непригодность
c) Профессиональная стагнация

42. Набор симптомов, указывающих на умственное и физическое истощение человека, основной причиной которого является хроническое переутомление – это

a) Синдром выгорания
b) Состояние сниженной работоспособности
c) Тайм-синдром

43. К личностным факторам риска выгорания относят

a) Хроническое переживание одиночества
b) Переживание социальной незащищенности
c) Переживание социальной и межличностной изоляции. Экзистенциальный вакуум
d) «Трудоголизм»
e) Слабая «Я-концепция», низкая самооценка
f) Либо низкая или слишком высокая эмпатия
g) Низкие профессиональная мотивация и профессиональная компетентность

h) Эмоциональная неустойчивость, нереалистичные ожидания

44. Высокая субъективная сложность задачи; высокая ответственность задания; опасность ситуации; недостаточный контроль за ситуацией; неопределенность (неизвестность) оперативной ситуации; непредсказуемость развития ситуации; частичный или полный неуспех деятельности; противоречивость информации и т. п. – являются _____причинами информационного стресса (вставьте пропущенное слово):

a) семантическими(смысловыми)
b) операционными
c) временнЫми
d) организационными
e) техническими

45. Психологическими индивидуальными ресурсами стрессстолерантности являются:

a) отношение к стрессовым ситуациям как к возможности приобретения опыта и личностного роста
b) позитивное мышление
c) критичность мышления
d) осознание и принятие чувств
e) оптимизм
f) юмор
g) социальная поддержка
h) благоприятные семейные условия
i) безопасность жизни

6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня культуры, этические навыки, а также личные качества обучающегося формирования.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (1 раз в неделю).

2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.

3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.

4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся. Текущая аттестация обучающихся по дисциплине «Психология профессионального и личностного самоопределения» проводится в соответствии с локальными нормативными актами СГТИ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Психология профессионального и личностного самоопределения» проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

− учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);

− степень усвоения теоретических знаний (анализ и оценка активности и эффективности участия в практических занятиях, тестирование и т.д.);

− уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы (работа на семинарах или практических занятиях, включая интерактив);

− результаты самостоятельной работы (работа на семинарских занятиях, изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных обучающимся работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

Промежуточная аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине «Психология профессионального и личностного самоопределения» проводится в соответствии с локальными нормативными актами СГТИ и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психология профессионального и личностного самоопределения» проводится в соответствии с учебным планом в виде зачета с оценкой в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения зачетов.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Оценка знаний обучающегося на зачете с оценкой определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами текущего контроля знаний и ответом на зачете с оценкой.

Знания умения, навыки обучающегося на зачете с оценкой оцениваются оценками: «отлично, «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная учебная литература:

1. Панина, С. В. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся : учебник и практикум для вузов / С. В. Панина, Т. А. Макаренко. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 363 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16521-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/531219

1. Елисеева, Л. Я. Педагогика и психология планирования карьеры : учебное пособие для вузов / Л. Я. Елисеева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09493-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515286

2. Пряжников, Н. С. Профориентология : учебник и практикум для вузов / Н. С. Пряжников. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 405 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01541-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511114

б) дополнительная учебная литература:

1. Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности : учебное пособие для вузов / В. А. Бодров. — 3-е изд. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 512 с. — ISBN 978-5-4486-0831-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/88205.html . — ЭБС «IPRbooks»

2. Основы саморазвития личности : учебно-методическое пособие. Для всех направлений подготовки. Уровень - бакалавриат / Л. Г. Бортникова, А. А. Ефимова, Н. А. Мишанкина, М. А. Плюснина. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016. — 164 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/87015.html — ЭБС «IPRbooks»

3. Шабанова, Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности : учебное пособие / Т. Л. Шабанова. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 121 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/19530.html . — ЭБС «IPRbooks»

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности обучающегося
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом практических занятий, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; формирования умений использовать основную и дополнительную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию практических умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы обучающихся: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; поиск необходимой информации в сети Интернет; подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к зачету с оценкой). Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; основную и дополнительную литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы обучающихся, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, которое включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

	Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; рефлексия выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии – предоставление обратной связи; проведение устного опроса.
Опрос	Устный опрос по основной терминологии может проводиться в процессе практического занятия в течение 15-20 мин. Позволяет оценить полноту знаний контролируемого материала.
Подготовка к зачету с оценкой	При подготовке к зачету с оценкой необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к сдаче зачета с оценкой по дисциплине «Психология профессионального и личностного самоопределения» - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать промежуточную аттестацию. При подготовке к сдаче зачета с оценкой обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка обучающегося к зачету с оценкой включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в вопросах зачета. Зачет с оценкой проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения. Для успешной сдачи зачета с оценкой по дисциплине «Психология профессионального и личностного самоопределения» обучающиеся должны принимать во внимание, что: все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; указанные в рабочей программе формируемые профессиональные компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы обучающимся; семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на зачете; готовиться к промежуточной аттестации необходимо начинать с первого практического занятия.

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Психология профессионального и личностного самоопределения» необходимо использование следующих помещений:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

– учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (мебель аудиторная (столы, стулья, доска), стол, стул преподавателя) и технические средства обучения (персональный компьютер; мультимедийное оборудование);

– помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГТИ.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде СГТИ из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

10.1 Лицензионное программное обеспечение:

1. Microsoft Open License, Windows 7 Professional.
2. Microsoft Office Professional.
3. WinRAR.
4. AST Test.
5. Антивирус Avira.
6. Графическая платформа labVIEW2012 для лабораторных практикумов.
7. Пакет программ 1С V8.3.
8. Система автоматизированного проектирования и черчения AutoCaD.
9. Система автоматизированного проектирования Mathcad V14.
10. Система автоматизированного проектирования – КОМПАС 3D V9.
11. Программное обеспечение для компьютерного лингафонного кабинета Linco v 8.2.

10.2. Электронно-библиотечная система:

Электронная библиотечная система (ЭБС): http://www.iprbookshop.ru

Образовательная платформа Юрайт: https://urait.ru

10.3. Современные профессиональные баз данных:

– Электронная библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru

– Образовательная платформа Юрайт (https://urait.ru)

– Научная электронная библиотека http://www.elibrary.ru

10.4. Информационные справочные системы:

Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс» http://www.consultant.ru

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по личному заявлению обучающегося разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в СГТИ.

В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале, оборудованные программами невизуального доступа к информации, экранными увеличителями

и техническими средствами усиления остаточного зрения: Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; MicrosoftWindows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; MicrosoftWindows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура.

12. Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от «29» августа 2025 г. протокол № 1.

Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. N 970	Протокол заседания Ученого совета от «31» августа 2021 года протокол № 1	01.09.2021
2.	Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. N 970	Протокол заседания Ученого совета от 31.08.2022 года протокол № 1	01.09.2022
3.	Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. N 970	Протокол заседания Ученого совета от «07» июля 2023 года протокол № 9	01.09.2023
4.	Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. N 970	Протокол заседания Ученого совета от «15» января 2024 года протокол № 5	01.09.2024
5.	Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. N 970	Протокол заседания Ученого совета от «15» января 2025 года протокол № 5	15.01.2025
6.	Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования	Протокол заседания Ученого совета от «29» августа 2025 года	29.08.2025

	по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. N 970	протокол № 1	