

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 13.09.2024 17:32:27  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35108

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:  
Руководитель ООП  
Дельничий И.Д.  
«24» июня 2024 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)  
СТРАТЕГИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ЛИЧНОСТНОГО  
САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Направление подготовки  
39.04.02 Социальная работа

Направленность (профиль)  
Интегративная клиническая социальная работа

Для студентов 2 курса, очной формы обучения

Составитель:  
Мороз М.В., к.психол.н., доцент

Тверь, 2024

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины являются:

знания, полученные обучающимися в ходе изучения дисциплины «Стратегии профессионального и личностного самосовершенствования», должны обеспечить им возможность выработки собственной профессиональной позиции, определению направлений, форм и методов деятельности, критериям оценки ее успешности.

Задачами освоения дисциплины является осуществление профессионального самообразования и самосовершенствования магистров в ходе обучения и последующей профессиональной деятельности в рамках социальной работы.

### **2. Место дисциплины (или модуля) в структуре ООП**

Раздел образовательной программы, к которому относится данная дисциплина - обязательная часть учебного плана, элективная дисциплина. Дисциплина «Стратегии профессионального и личностного самосовершенствования» носит характер, стимулирующий мотивацию освоения практической деятельности социального работника, основанной на академических знаниях. Ведущей идеей дисциплины является то, что магистр социальной работы не может состояться без наличия у него большого объема академических знаний, на основе которых формируется его профессиональное мышление, позволяющее концептуализировать его практическую деятельность.

Требованиями к начальным знаниям, умениям и степени владения теоретическим и практическим материалом обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин (модулей), являются следующие:

- способность к самостоятельному обучению новым методам и технологиям,
- освоение нового содержания деятельности для повышения эффективности своего труда.

Дисциплина «Стратегии профессионального и личного самосовершенствования» логически и содержательно-методически связана со всеми дисциплинами ОПП. Ее усвоение и понимание исходит из знаний, полученных в ходе дисциплины «Актуальные проблемы профессиональной деятельности социального работника».

**3. Объем дисциплины:** 3 зачетных единиц, 108 академических часов, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** лекции 0 часов, практические занятия 26 часов, в т.ч. практическая подготовка 4 часа.

**самостоятельная работа:** 82 часа.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей; УК-6.2 Определяет приоритеты собственной деятельности, личного развития и профессионального роста; УК-6.3 Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста; УК-6.4 Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения зачет** в третьем семестре.

**6. Язык преподавания** русский.

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

Наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
Объективные и субъективные факторы успешности профессионального самоопределения и профессионально-личностного роста	26		2	12
Типология карьерных стратегий	28		2	10
Проблемы построения профессиональной карьеры	26		4	10
Стратегия как система ценностно-ориентирующих целей в профессиональной деятельности	28		2	10
<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>		<b>26</b>	<b>82</b>

**III. Образовательные технологии**

Учебная программа – наименование разделов и тем <i>(в строгом соответствии с разделом II РПД)</i>	Вид занятия	Образовательные технологии
Объективные и субъективные факторы успешности профессионального самоопределения и профессионально-личностного роста	Практическое занятие	дискуссия, нетворкинг, мозговой штурм
Типология карьерных стратегий	Практическое занятие	дискуссия, технология развития критического мышления
Проблемы построения профессиональной карьеры	Практическое занятие	дискуссия, тренинг, игровые технологии
Стратегия как система ценностно-ориентирующих целей в профессиональной деятельности	Практическое занятие	коуч-технологии, тренинг

**IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**  
***Оценочные материалы для проведения текущей аттестации***

**Оценочные материалы для проведения промежуточной  
аттестации**

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)	Формулировка задания	Вид и способ проведения промежуточной аттестации (возможные виды: творческие задания, кейсы, ситуационные задания, проекты, иное; способы проведения: письменный / устный)	Критерии оценивания и шкала оценивания
<p>УК-6.1 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), целесообразно их использует</p>	<p>1. Проанализируйте данные рынка труда. Определите необходимый профессиональный уровень заданной деятельности. Рассмотрите предложения образовательных услуг.</p> <p>Разработайте траекторию профессионального роста</p> <p>2. Рассмотрите данные материалы о профессиональной деятельности. Определите факторы, обеспечивающие карьеру в данной деятельностной ситуации. Определите стратегию профессионального развития.</p>	<p>Аналитико-проектное задание</p> <p>Аналитико-проектное задание</p> <p>Аналитико-проектное задание</p>	<p>Задание выполнено полностью с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения – 5 баллов</p> <p>Обучающийся владеет ключевыми понятиями и теориями, однако допускает некоторые непринципиальные ошибки – 2 балла</p> <p>Обучающийся не владеет теоретическим и терминологическим аппаратом – 0 баллов</p>

**Практическое занятие 1. Объективные и субъективные факторы успешности профессионального самоопределения и профессионально-личностного роста**

К личностным ресурсам профессионального развития можно отнести: рефлексивность, способность к самопознанию, принятие ответственности за

себя и за свою карьеру, интернальный локус контроля, осмысленность ценностей, идеалов, жизненных и профессиональных целей, адекватная самооценка, внутренние мотивы профессионального роста.

На первом этапе работе обучающимся предоставляется возможность проанализировать индивидуально-типологические и личностные особенности человека, с помощью психодиагностического инструментария.

### **1.1. Индивидуально-типологические и личностные особенности человека**

- Исследование экстраверсии-интроверсии и нейротизма с помощью опросника Г. Айзенка (форма А).
- Исследование типа темперамента. Опросник «Определение темперамента по жизненным показателям».
- Исследование свойств темперамента с помощью опросника В.М. Русалова.
- Акцентуации характера (Личко А.Е.).

### **1.2. Самосознание личности**

- Изучение «Я»- образов в структуре самосознания с помощью опросника Т. Лири.
- Изучение содержательных характеристик идентичности личности (тест М.Куна «Кто Я?»).
- Изучение самоотношения личности с помощью методики МИС.
- Определение субъективного контроля (опросник УСК).

### **1.3. Потребности и мотивы**

- Изучение потребности в самоактуализации с помощью методики САМОАЛ (адаптация Н.Ф. Калина).
- Изучение мотивации достижения успеха и избегания неудач с помощью методики Т.Элерса.
- Изучение мотивов учебной деятельности.
- Исследование смысложизненных ориентаций (А.Н. Леонтьев).

## **Практическое занятие 2. Объективные и субъективные факторы успешности профессионального самоопределения и профессионально-личностного роста**

- Исследование готовности к саморазвитию (В. Павлов).
- Оценить собственные ресурсы, обозначать приоритетные задачи развития с помощью методики «Колесо баланса»
- SWOT-анализ по теме «Саморазвитие студентов в образовательной среде вуза: барьер или движение».  
(проанализируйте условия, для саморазвития студентов в образовательной среде Вашего вуза).

Могут способствовать достижению целей	Сильные стороны	Возможности
Могут препятствовать достижению целей	Слабые стороны	Угрозы

## **Практическое занятие 3. Объективные и субъективные факторы успешности профессионального самоопределения и профессионально-личностного роста**

- Исследование уровня коммуникативных умений и навыков, с помощью методики КОС-2.
- Исследование уровня развития рефлексивности (опросник А.В. Карпова);
- Тренинг «Развитие коммуникативных умений и навыков».

**Практическое занятие 4. Разработка индивидуальной траектории личностно-профессионального развития.** На основе результатов психодиагностики профессионально-важных качеств смоделировать траекторию личностного роста. Используя Методы планирования: SMART; PRIMER проработать несколько жизненных целей; разработать профессиональную траекторию.

- Методика «Личный профессиональный план» (ЛПП) (Автор Е.А. Климов; адаптация Л. Б. Шнейдер)

Варианты планирования профессионального развития: целевой вариант, реалистический вариант, «событийный подход», «сценарный подход», творческий вариант планирования.

### **Вопросы для самостоятельной работы**

1. Современная концепция дифференциально-диагностического подхода (Е.А. Климова)
2. Психодинамический подход к профессиональному становлению личности (З.Фрейд, А.Адлер)
4. Возрастные особенности профессионального самоопределения.
5. Закономерности профессиональной адаптации.
6. Кризис профессионального саморазвития: причины, пути развития.
7. Креативная личность: понятие, признаки, приемы развития профессиональной креативности.
8. Индивидуальные образовательные траектории: исторический опыт.
9. Варианты саморазвития: риски и перспективы.
10. Современные подходы к проектированию программ профессионального самосовершенствования.
11. Изменение личности в процессе профессионализации.
12. Ресурсность профессионального развития.
13. Профессиональное саморазвитие как процесс изменения компонентов: мотивационно-целевого, когнитивного, эмоционально-волевого, конструктивно-деятельностного, рефлексивного и результативного.
14. Понятие о психическом выгорании в процессе профессиональной деятельности. Синдром психического выгорания как следствие профессионального стресса.

### **V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (или модуля)**

#### ***а) Основная литература:***

1. Елисеева Л.Я. Педагогика и психология планирования карьеры : Учебное пособие для вузов / Елисеева Любовь Яковлевна; Елисеева Л. Я. - 2-е изд. - Электрон. дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 242 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/473198> - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-09493-0 : 789.00.

2. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития : учебное пособие для вузов / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14387-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541417>

3. Артюхова, Т. Ю. Психология и педагогика саморазвития студентов высшей школы : учебное пособие для вузов / Т. Ю. Артюхова, О. А. Козырева. — Москва :

Издательство Юрайт, 2024. — 230 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16283-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544413>

### *б) Дополнительная литература*

1. Профессиональное самоопределение и управление коллективом в сфере производства [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. В. Воронина [и др.]; Воронина А. В., Сорокина О. Г., Гибнер Я. М., Охотников А. В. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2019. - 120 с. - Книга из коллекции РГУПС - Экономика и менеджмент. - ISBN 978-5-88814-891-4. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/140607>

2. Сапогова Е. Е. Территория взрослости : горизонты саморазвития во взрослом возрасте / Е. Е. Сапогова; Е. Е. Сапогова. - Территория взрослости. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Генезис, 2020. - 312 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Лицензия до 04.12.2022. - электронный. - ISBN 978-5-98563-359-7. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/89328.html>

3. Шапиро Стивен. Здесь и сейчас: Как вырваться из плена целей и начать радоваться жизни / Шапиро, Стивен, Е. Калинина; Стивен Шапиро; перевод Е. Калинина. - Здесь и сейчас: Как вырваться из плена целей и начать радоваться жизни. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Альпина Паблишер, 2019. - 256 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Лицензия до 26.03.2022. - электронный. - ISBN 978-5-9614-4501-5. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82952.html>

### 2) Программное обеспечение

Google Chrome - бесплатное ПО  
Яндекс Браузер - бесплатное ПО  
Kaspersky Endpoint Security 10 – УПД № ПК 657 от 29.12.2023  
Многофункциональный редактор ONLYOFFICE - бесплатное ПО  
ОС Linux Ubuntu - бесплатное ПО

### 3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com) ;
2. ЭБС «ЮРАИТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) ;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;
4. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/> ;
5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;
6. ЭБС BOOK.ru <https://www.book.ru/>

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- Киберленинка. Режим доступа: [CyberLeninka.ru](http://CyberLeninka.ru);

- Elibrary.ru - научная электронная библиотека. Режим доступа: [elibrary.ru](http://elibrary.ru);

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

В рамках учебного курса самостоятельная работа студентов включает:

- выполнение практических заданий;
- самостоятельное изучение ряда тем;
- подготовка к дискуссиям;
- подготовку к зачету.

Значительную часть при организации самостоятельно изучения учебного курса занимает работа студентов с методической литературой, которая может иметь следующие формы: конспектирование, составление тезисов, оформление выписок.

**Конспект** – это изложение основного содержания публикации, ее главных, существенных положений, а также их интерпретация с использованием доказательств автора. В то же время при конспектировании литературного материала желательно вносить собственные рассуждения и дополнения, критические размышления и замечания по поводу излагаемой точки зрения, которые записываются на специально отведенных для этого полях конспекта.

Конспект может быть как подробным, так и кратким, но независимо от этого основное содержание первоисточника должно быть отражено полностью. При этом в конспекте допустимы различные варианты выделения текста: обозначение спорных мыслей и противоречий, подчеркивание главных идей и т.п.

**Тезисы** – это краткое изложение основного содержания публикации, отражение сути важнейших положений. При их составлении соблюдается авторская логика, порядок изложения мыслей и идей. Вместе с тем на специально отведенных полях допускаются комментарии студента, его собственная интерпретация первоисточника, выражение своей точки зрения, а также конкретные примеры, иллюстрирующие некоторые моменты публикации.

**Выписки** могут выполняться студентами с разной целью. Обычно они включают предложенные автором понятия и их определения, значимые теоретические положения, наиболее интересные факты и доказательства, отдельные цитаты. При этом последовательность их оформления является свободной.

Особо заметим, что при любой форме работы с научной и учебной литературой студенту необходимо обязательно указывать фамилию, имя, отчество автора, полное название первоисточника, все выходные данные

(название книги или сборника, место и год издания; название журнала, год, номер, страницы, где опубликована статья).

**Дискуссия** – коллективное мышление. Одним из условий для дискуссии является хорошая подготовка к ней всех обучаемых. Им заранее необходимо указать проблемы и основные вопросы для обсуждения, поиска наиболее приемлемых решений.

Вопросы следует формулировать так, чтобы на них не было готового ответа. Они должны заинтересовать обучаемых своей научностью, конкретностью поставленных проблем, тесной связью с практикой.

**Тренинг** – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок.

На сегодняшний день не существует общепринятого определения понятия «тренинг», что приводит к расширительному толкованию метода и обозначению этим термином самых разных приемов, форм, способов и средств, используемых в психологической практике.

Термин «тренинг» имеет ряд значений: обучение, воспитание, тренировка, дрессировка. Подобная многозначность присуща и научным определениям тренинга. Ю.Н. Емельянов определяет его как группу методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности.

Тренинг определяется и как способ перепрограммирования имеющейся у человека модели управления поведением и деятельностью. Есть также определение тренинга как части планируемой активности организации, направленной на увеличение профессиональных знаний и умений, либо на модификацию аттитюдов и социального поведения способами, сочетающимися с целями организации и требованиями деятельности.

В отечественной психологии и педагогике распространены определения тренинга как одного из активных методов обучения. Л.А. Петровская рассматривает тренинг «как средство воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения», «средство развития компетентности в общении», «средство психологического воздействия».

Г.А. Ковалев относит тренинг к методам активного социально-психологического обучения как комплексного социально-дидактического направления.

Б.Д. Парыгин говорит о методах группового консультирования, описывая их как активное групповое обучение навыкам общения в жизни и обществе вообще: от изучения профессионально полезным навыкам до адаптации к новой социальной роли с соответствующей коррекцией Я-концепции и самооценки.

В настоящее время для определения тренинга наиболее часто используется термин «психологическое воздействие». В работах С.И. Макшанова показано, что адекватность этого термина определению тренинга как метода можно признать лишь отчасти: как понятия, отражающего именно процесс движения информации от одного участника взаимодействия к

другому. Являясь процессуальной характеристикой, понятие «воздействие» не отражает его цель и результат, который определяется с помощью категории изменения. Воздействие само по себе не может служить целью тренинга и его пользователей, которые нуждаются именно в его результате. Предложенный С.И. Макшановым термин «преднамеренное изменение» дает возможность описания всего множества явлений, относящихся к динамике психологических феноменов человека и группы, отражает процессуальные и продуктивные характеристики тренинга, подчеркивает «субъект-субъектный» характер тренинга, эффективность которого связана с принятием ответственности за происходящее в тренинге как ведущим его специалистом, так и участником тренинга.

На тренинге используются следующие методы: игровые (деловые, ролевые игры), кейсы, групповая дискуссия, мозговой штурм, видеоанализ, модерация и др.

Кейс – проблемная ситуация, требующая ответа и нахождения решения. Решение кейса может происходить как индивидуально, так и в составе группы. Основная задача кейса научиться анализировать информацию, выявлять основные проблемы и пути решения, формировать программу действий.

Деловая игра – имитация различных аспектов профессиональной деятельности, социального взаимодействия.

Ролевая игра – это исполнение участниками определенных ролей с целью решения или проработки определенной ситуации.

Групповая дискуссия – совместное обсуждение и анализ проблемной ситуации, вопроса или задачи. Групповая дискуссия может быть структурированной (то есть управляемой тренером (учителем) с помощью поставленных вопросов или тем для обсуждения) или неструктурированной (ее течение зависит от участников группового обсуждения).

Мозговой штурм – один из наиболее эффективных методов стимулирования творческой активности. Позволяет найти решение сложных проблем путем применения специальных правил – сначала участникам предлагается высказывать как можно больше вариантов и идей, в том числе самых фантастических. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике.

Игры-разминки – инструмент, используемый для управления групповой динамикой. Игры-разминки представляют собой расслабляющие и позволяющие снять напряжение, групповые задания.

Фасилитация – инструмент, позволяющий стимулировать обмен информацией внутри группы. Фасилитация позволяет ускорить процессы осознания, стимулировать групповую динамику. Тренер в ходе фасилитации помогает процессу группового обсуждения, направляет этот процесс в нужное русло.

Видеоанализ – инструмент, представляющий собой демонстрацию видеороликов, подготовленных тренером, или видеозаписей, на которых участники тренинга демонстрируют разные типы поведения.

Кроме того, важнейшими тренинговыми методами являются (см. рис.1) групповые дискуссии, игры, методы развития перцепции, телесная терапия и медиация.

### **VII. Материально-техническое обеспечение**

А) типовое учебное помещение (аудитория), укомплектованное стандартной учебной мебелью (столами и стульями), обычным мультимедийным проекционным оборудованием и имеющее стандартное, функционально необходимое для осуществления учебного процесса электрическое освещение;

Б) литературные источники из списка основной и дополнительной научной и учебно-методической литературы по дисциплине, приведенного в пунктах V данной программы. Особое техническое обеспечение для осуществления обучения студентов по данной дисциплине не требуется.

### **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			