

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Томский государственный университет  
Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана ФП  
д.пед.н. Малкова И.Ю.

\_\_\_\_\_ 2016 г.  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**  
**Психология профессиональной и жизненной перспективы: теоретические и**  
**практические аспекты**

Направление подготовки  
**37.03.01 Психология**

Профиль подготовки  
**Психолог в социальных практиках**

Квалификация (степень)

**Бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

Томск 2016

**1. Код и наименование дисциплины.**

1.52. Психология профессиональной и жизненной перспективы: теоретические и практические аспекты.

**2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата.**

Блок 1. Дисциплины. Вариативная часть. Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности. Данный учебный курс является практико-ориентированным и направлен на закрепление знаний, полученных по обязательным дисциплинам вышеназванного образовательного модуля, и на формирование практических навыков по применению базовых техник в работе психолога.

**3. Год и семестр обучения.**

4 год обучения, 7 семестр.

**4. Входные требования для освоения дисциплины, предварительные условия.**

«Входными» знаниями, умениями и готовностями обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин (модулей) являются способность и готовность к:

- пониманию современных концепций картины мира на основе сформированного мировоззрения, овладения достижениями естественных и общественных наук, культурологии (ОК-2);
- владению культурой научного мышления, обобщением, анализом и синтезом фактов и теоретических положений (ОК-3);
- проведению библиографической и информационно-поисковой работы с последующим использованием данных при решении профессиональных задач и оформлении научных статей, отчетов, заключений и пр. (ОК-9);
- овладению основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, навыками работы с компьютером как средством управления информацией (ОК-11);
- профессионально профилированному использованию современных информационных технологий и системы Интернет (ОК-12);
- применению знаний по психологии как науки о психологических феноменах, категориях и методах изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики (ПК-9);
- пониманию и постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности (ПК-10).

**5. Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, из которых 28 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (28 часов – занятия семинарского типа), 44 часа составляет самостоятельная работа обучающегося.

**6. Формат обучения.**

Семинарские занятия с элементами проблемно-ориентированного обучения (PBL) и самостоятельная работа студентов.

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

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
-------------------------	---------------------------------

<b>(код компетенции, уровень (этап) освоения)</b>	<b>по дисциплине (модулю)</b>
Способность к использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека (ПК-11), I уровень	<p><b>Знать:</b> основные дидактические приемы, применяемые при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.</p> <p><b>Уметь:</b> применять основные дидактические приемы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.</p> <p><b>Иметь навыки:</b> применения основных дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.</p>
Способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества (ПК-12), I уровень	<p><b>Знать:</b> основные психологические концепции, способствующие повышению уровня психологической культуры общества.</p> <p><b>Уметь:</b> грамотно излагать основные психологические концепции, способствующие повышению уровня психологической культуры общества.</p> <p><b>Иметь навыки:</b> просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества.</p>
Способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-14), I уровень	<p><b>Знать:</b> методологические принципы, лежащие в основе технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.</p> <p><b>Уметь:</b> применять на практике психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.</p> <p><b>Иметь навыки:</b> применения на практике психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.</p>

## 8. Содержание дисциплины и структура учебных видов деятельности

Целями освоения дисциплины «Психология профессиональной и жизненной перспективы: теоретические и практические аспекты» являются освоение базовых техник активизации и формирования профессиональной и жизненной перспективы,

формирование способности к разработке и внедрению прикладных проектов при работе с клиентами и сотрудниками организаций, раскрытия их потенциала.

Наименование разделов и тем	Всего (час.)	Всего (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		лекции	Семинарские занятия	
Общая характеристика профессиональной и жизненной перспективы	13		5	8
Подходы к пониманию профессиональной и жизненной перспективы в различных научных школах.	14		5	9
Влияние социо-культурной среды на формирование жизненной перспективы	15		6	9
Проектирование общей жизненной перспективы	15		6	9
Интегративное проектирование профессиональной перспективы	15		6	9
Итого	72		28	44

#### **9. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине и методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся и обеспечения высокой эффективности усвоения полученных знаний в рамках дисциплины «Психология профессиональной и жизненной перспективы: теоретические и практические аспекты» предусматривается использование следующих форм проведения занятий:

- в рамках семинарских занятий предусматривается проведение групповых дискуссий, разбор кейсов, решение проблемно-ориентированных задач, анализ современных психологических практик работы с профессиональной и жизненной перспективой, разбор конкретных процедур анализа профессиональной и жизненной перспективы, проведенных ведущими российскими и зарубежными специалистами;
- в рамках самостоятельной работы студентов – анализ кейсовых заданий, самоанализ профессиональных выборов, беседы с профессионалами об особенностях их жизненного пути и значении профессиональной деятельности в их жизни, написание конспектов, анализ литературы по теме занятия, творческая работа.

#### **10. Форма промежуточной аттестации и фонд оценочных средств**

Форма промежуточной аттестации – зачёт. Фонд оценочных средств приведен в Приложении 1.

## **11. Ресурсное обеспечение:**

### **Перечень основной учебной литературы:**

1. Tatiana Sakharova Life-Sense Orientations in Adolescence and Early Adulthood Procedia - Social and Behavioral Sciences 146 (2014) p.302 – 307.
2. Plesa Roxana Family life Component of Quality of Life Procedia - Social and Behavioral Sciences 82 (2013) p.266 – 270.
3. Heather Jones, KironChatterjee, SelenaGray A biographical approach to studying individual change and continuity in walking and cycling over the life course Journal of Transport&Health1(2014) p.182–189.

### **Перечень дополнительной учебной литературы:**

1. Дорфман Л.Я. Будущее, возможности и причины / Дорфман Л.Я. // Мир психологии. 2013. № 2. С. 16-29.Кабрин В.И., ред. Транскомуникация: преобразование жизненных миров человека. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2011.- 400 с.
2. The role of personal best (PB) goal setting in students' academic achievement gains. Learning and Individual Differences, Volume 45, January 2016, Pages 222-227. Andrew J. Martin, Andrew J. Elliot
3. Zhilinskaya, A.V. Goal-setting abilitie’s development with adolescents at school [Text] / A.V. Zhilinskaya // The 36th Annual Conference of International School Psychology Association. Abstract book. – Kaunas: Vytautas Magnus University, 2014.
4. Goetz T. (2016). Intraindividual relations between achievement goals and discrete achievement emotions: An experience sampling approach. Learning and Instruction, 41, 115-125. <http://dx.doi.org/10.1016/j.learninstruc.2015.10.007>.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет.**

1. Электронная библиотека ТГУ: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/index>;
2. Психологический институт РАО (Российской Академии Образования) [www.pirao.ru](http://www.pirao.ru).
3. Российская государственная библиотека (РГБ): <http://www.rsl.ru/>.

### **Описание материально-технической базы дисциплины.**

На факультете психологии имеются компьютерный класс, оснащенный персональными компьютерами; принтерами, сканерами, ксероксом; специальное мультимедийное оборудование в аудиториях; теле- видео- аппаратура; доступ к отечественным и зарубежным Интернет- библиотекам.

## **12. Язык преподавания.**

Русский, английский.

## **13. Преподаватель.**

Доцент, кандидат психологических наук, PostPhD, сертифицированный консультант по управлению (стандарт ICMCI) Петрова Валерия Николаевна.

Автор: Доцент, кандидат психологических наук, PostPhD, сертифицированный консультант по управлению (стандарт ICMCI) Петрова Валерия Николаевна.

Рецензент: д.психол.н., профессор, зав.каф. организационной психологии ТГУ Богомаз Сергей Александрович

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО по направлению и профилю подготовки «Психология».

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии ФП НИТГУ от \_\_\_\_\_ года, протокол № \_\_\_\_\_.

МИНОБРНАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ООП

\_\_\_\_\_

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2016 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ЖИЗНЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ**

Направление подготовки  
**37.03.01 Психология**

Профиль подготовки  
**Психолог в социальных практиках**

Квалификация (степень)

**Бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

Томск 2016

**Перечень компетенций выпускников образовательной программы, в формировании которых участвует дисциплина:**

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		2	3	4	5
Способность к использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека (ПК-11), I уровень	<p><b>Знать:</b> основные дидактические приемы, применяемые при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.</p> <p><b>Уметь:</b> применять основные дидактические приемы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.</p> <p><b>Иметь навыки:</b> применения основных дидактических приемов</p>	<p><b>Не знает:</b> основные дидактические приемы, применяемые при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.</p> <p><b>Не умеет:</b> применять основные дидактические приемы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.</p> <p><b>Не имеет навыков:</b> применения основных дидактических приемов</p>	<p><b>Знает:</b> несколько дидактических приемов, применяемых при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.</p> <p><b>Умеет:</b> применять отдельные дидактические приемы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.</p> <p><b>Имеет навыки:</b> применения отдельных дидактических приемов</p>	<p><b>Знает:</b> базовые дидактические приемы, применяемые при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.</p> <p><b>Умеет:</b> применять базовые дидактические приемы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.</p> <p><b>Имеет навыки:</b> применения базовых дидактических приемов</p>	<p><b>Знает:</b> основные дидактические приемы, применяемые при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.</p> <p><b>Умеет:</b> применять основные дидактические приемы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.</p> <p><b>Имеет навыки:</b> применения основных дидактических приемов</p>



	при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.	при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.	при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.	при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.	при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.
Способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества (ПК-12), I уровень	<b>Знать:</b> основные психологические концепции, способствующие повышению уровня психологической культуры общества. <b>Уметь:</b> грамотно излагать основные психологические концепции, способствующие повышению уровня психологической культуры общества. <b>Иметь навыки:</b> просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологиче	<b>Не знает:</b> основные психологические концепции, способствующие повышению уровня психологической культуры общества. <b>Не умеет:</b> грамотно излагать основные психологические концепции, способствующие повышению уровня психологической культуры общества. <b>Не имеет навыков:</b> просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологиче	<b>Знает:</b> отдельные психологические концепции, способствующие повышению уровня психологической культуры общества. <b>Умеет:</b> излагать отдельные положения, способствующие повышению уровня психологической культуры общества. <b>Имеет навыки:</b> кратких выступлений с целью повышения уровня психологической культуры общества.	<b>Знает:</b> базовые психологические концепции, способствующие повышению уровня психологической культуры общества. <b>Умеет:</b> излагать базовые психологические концепции, способствующие повышению уровня психологической культуры общества. <b>Имеет навыки:</b> просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологиче	<b>Знает:</b> основные психологические концепции, способствующие повышению уровня психологической культуры общества. <b>Умеет:</b> грамотно излагать основные психологические концепции, способствующие повышению уровня психологической культуры общества. <b>Имеет навыки:</b> просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологиче

	ской культуры общества.	ской культуры общества.		культуры общества среднего уровня успешности.	ской культуры общества.
Способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-14), I уровень	<p><b>Знать:</b> методологические принципы, лежащие в основе технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.</p> <p><b>Уметь:</b> применять на практике психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.</p> <p><b>Иметь навыки:</b> применения на практике психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану</p>	<p><b>Не знает:</b> методологические принципы, лежащие в основе технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.</p> <p><b>Не умеет:</b> применять на практике психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.</p> <p><b>Не имеет навыков:</b> применения на практике психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану</p>	<p><b>Знает:</b> общие подходы, лежащие в основе технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.</p> <p><b>Умеет:</b> применять на практике отдельные психологические приемы, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.</p> <p><b>Имеет навыки:</b> применения на практике отдельных психологических приемов, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану</p>	<p><b>Знает:</b> суть методологических принципов, лежащих в основе технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.</p> <p><b>Умеет:</b> применять на практике психологические методики, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.</p> <p><b>Имеет навыки:</b> применения на практике психологические методик, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану</p>	<p><b>Знает:</b> методологические принципы, лежащие в основе технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.</p> <p><b>Умеет:</b> применять на практике психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.</p> <p><b>Имеет навыки:</b> применения на практике психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану</p>

	здоровья индивидов и групп.	здоровья индивидов и групп.	здоровья индивидов и групп.	здоровья индивидов и групп.	здоровья индивидов и групп.
--	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

Контроль самостоятельной работы студентов по темам 1-5 осуществляется в форме творческой работы «Анализ современных зарубежных и отечественных технологий активизации процессов построения профессиональной и жизненной перспективы» или рефлексивного эссе, приблизительная тема которого «Что я понимаю под образом будущего, какие подходы и принципы его активизации мне наиболее близки и кажутся эффективными».

### **Примерный перечень контрольный вопросов для зачетной работы:**

1. Понятия жизненная перспектива, жизненная перспектива, образ будущего.
2. Жизненная установка и жизненные стремления; целеполагание и жизненные задачи.
3. Планирование жизни и жизненный проект.
4. Потенциал достижений, удовлетворённость жизнью, качество жизни.
5. Понятие профессиональная перспектива.
6. Профессиональные выборы.
7. Профессиональные пробы.
8. Форсайт – подход.
9. Коучинг.

### **Тестовые задания для проверки содержательной составляющей формируемых профессиональных компетенций:**

- 1) Процесс построения образа профессионального будущего базируется на:
  - a) **Развитии субъектности**
  - b) Развитии интеллекта
  - c) Развитии активности
- 2) С точки зрения событийного подхода образ профессионального будущего содержит:
  - a) Представления о характере будущей профессиональной деятельности
  - b) Конкретные характеристики будущего образа жизни
  - c) **Цели, жизненные планы и события**
- 3) Психологическую, личностную и жизненную перспективы в образе профессионального и личного будущего выделены:
  - a) **К.А. Абульхановой - Славской**
  - b) Е.И. Головахой
  - c) Ж. Ньютеном
- 4) Профессиональная перспектива как часть жизненной перспективы рассмотрена:
  - a) К.А. Абульхановой - Славской
  - b) **Е.И. Головахой**
  - c) Ж. Ньютеном
- 5) Образ профессионального будущего выполняет:

- a) Регуляторную функцию
  - b) Компенсирующую функцию
  - c) Трансцендентирующую функцию
- 6) Продолжительность образа профессионального будущего – это:
- a) Четкое разделение на ближайшую, ближнюю и отдаленную перспективы
  - b) Определение срока окончания собственной трудовой деятельности
  - c) Хронологический «размах» событий будущего
- 7) Образ профессионального будущего должен быть:
- a) Однозначен
  - b) Четко проработан по этапам достижения целей
  - c) Связан с другими компонентами образа будущего человека

### Порядок формирования оценок по дисциплине

Преподаватель оценивает работу студентов на занятиях по критериям:

- Регулярность участия в дискуссиях;
- формулировка релевантных вопросов;
- соответствие выступлений на занятиях обсуждаемым вопросам;
- точность высказываний;
- грамотное пользование понятиями;
- отсылки к первоисточникам.

Оценки за работу на занятиях преподаватель выставляет в рабочую ведомость. Результирующая оценка по 10-ти балльной шкале за работу на занятиях определяется перед промежуточным или итоговым контролем - Оаудиторная.

Преподаватель оценивает домашнюю работу студентов на основании письменного текста и устного доклада по критериям, обозначенным выше – Одз.

Результирующая оценка за итоговый контроль в форме зачета выставляется по следующей формуле, где

Озачет – оценка за работу непосредственно на зачете:

$$O_{итоговый} = 0,4 \cdot O_{зачет} + 0,3 \cdot O_{дз} + 0,3 \cdot O_{аудиторная}$$

Если накопленная оценка ( $O_{накопленная} = 0,5 \cdot O_{дз} + 0,5 \cdot O_{аудиторная}$ ) равна или превышает 6 баллов, то студент освобождается от сдачи зачета, и эта оценка выставляется автоматически как оценка за итоговый контроль.

При расчете накопленной оценки ( $O_{накопленная}$ ) и оценки за итоговый контроль ( $O_{итоговый}$ ) применяется следующее правило округления:

- если  $O_{накопленная}$  ( $O_{итоговый}$ )  $< n,5$ , то оценка округляется до (n);
- если  $O_{накопленная}$  ( $O_{итоговый}$ )  $> n,5$ , то оценка округляется до (n + 1).

При передаче студенту не предоставляется возможность получить дополнительный балл для компенсации оценки за текущий контроль.

В диплом ставится оценка за итоговый контроль, которая является результирующей оценкой по учебной дисциплине.