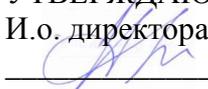


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ  
 УНИВЕРСИТЕТ»

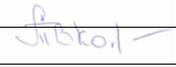
УТВЕРЖДАЮ  
 И.о. директора ШОН  
  
 Лукьянова Н.А.  
 «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИЕМ 2021 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная**

**ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ И САМООРГАНИЗАЦИИ**

Направление подготовки/ специальность	Для всех направлений подготовки бакалавров и специальностей		
Образовательная программа (направленность (профиль))			
Специализация			
Уровень образования	высшее образование – бакалавриат, специалитет		
Курс	3	семестр	5
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	3		
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции	16	
	Практические занятия	24	
	Лабораторные занятия	0	
	ВСЕГО	40	
	Самостоятельная работа, ч	68	
	ИТОГО, ч	108	

Вид промежуточной аттестации	зачет	Обеспечивающее подразделение	ОСГН ШБИП
---------------------------------	-------	---------------------------------	-----------

Заведующий кафедрой – руководитель отделения на правах кафедры Преподаватель Преподаватель		Лукьянова Н.А.
		Конюхова Т.В.
		Роготнева Е.Н.

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование у обучающихся определенного состава компетенций для подготовки к профессиональной деятельности.

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
		Код индикатора	Наименование индикатора достижения	Код	Наименование
<b>Бакалавриат</b>					
УК(У)-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	И.УК (У) – 6.1	Анализирует свои личностные ресурсы и их пределы, необходимые для успешной личностной и профессиональной самореализации системного инженера	УК(У)-6.131	Знает способы регуляции эмоционального поведения личности, в т.ч. в профессиональной деятельности
				УК(У)-6.1.У1	Умеет применять инструментальной оценки эмоциональных состояний и ресурсов личности, в т.ч. в профессиональной деятельности
				УК(У)-6.1.В.1	Владеет навыками оценки компетентности личности, в т.ч. в профессиональной деятельности
		И.УК (У) – 6.2		УК(У)-6.231	Знает принципы саморазвития в условиях неопределенности
				УК(У)-6.2У1	Умеет определять свои способности и потребности в условиях неопределенности
				УК(У)-6.2В1	Владеет навыками выстраивания и реализации траектории саморазвития в условиях неопределенности
<b>Специалитет</b>					
УК(У)-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	И.УК (У) – 6.1	Анализирует свои личностные ресурсы и их пределы, необходимые для успешной личностной и профессиональной самореализации системного инженера	УК(У)-6.131	Знает способы регуляции эмоционального поведения личности, в т.ч. в профессиональной деятельности
				УК(У)-6.1.У1	Умеет применять инструментальной оценки эмоциональных состояний и ресурсов личности, в т.ч. в профессиональной деятельности
				УК(У)-6.1.В.1	Владеет навыками оценки компетентности личности, в т.ч. в профессиональной деятельности
		И.УК (У) – 6.2		УК(У)-6.231	Знает принципы саморазвития в условиях неопределенности
				УК(У)-6.2У1	Умеет определять свои способности и потребности в условиях неопределенности
				УК(У)-6.2В1	Владеет навыками выстраивания и реализации траектории саморазвития в условиях неопределенности

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к вариативной части Блока 1 учебного плана образовательной программы (дисциплина свободного модуля дополнительной специализации).

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

Планируемые результаты обучения по дисциплине		Индикатор достижения компетенции
Код	Наименование	
<b>Бакалавриат / Специалитет</b>		
РД-1	Самостоятельно проводит психологическую диагностику познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента и прогнозирует динамику личностного развития.	И.УК (У) – 6.1 И.УК (У) – 6.2
РД-2	Применяет методы эмоциональной и когнитивной регуляции с целью управления собственным поведением и эмоциональным состоянием.	И.УК (У) – 6.1 И.УК (У) – 6.2
РД -3	Осознает мотивацию собственных поступков и поведения других людей и владеет навыками самоорганизации и самомониторинга.	И.УК (У) – 6.1 И.УК (У) – 6.2
РД -4	Выстраивает продуктивные взаимоотношения с социальным окружением на основе анализа психологических особенностей партнеров по общению.	И.УК (У) – 6.1 И.УК (У) – 6.2

Оценочные мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в календарном рейтинг-плане дисциплины.

## 4. Структура и содержание дисциплины

### Основные виды учебной деятельности

Разделы дисциплины	Формируемый результат обучения по дисциплине	Виды учебной деятельности	Объем времени, ч.
Раздел 1. Психология личности	РД 1 РД 4	Лекции	8
		Практические занятия	8
		Самостоятельная работа	28
Раздел 2. Психологическая саморегуляция и самоорганизация	РД 1 РД 2 РД 3 РД 4	Лекции	8
		Практические занятия	16
		Самостоятельная работа	40

Содержание разделов дисциплины:

### Раздел 1. Психология личности

Теории личности в западной психологии. Компоненты теории личности. Основные положения, касающиеся природы человека. Исследование и оценка в психологии личности. Психические свойства личности. Возрастная периодизация Э. Эриксона и Ж. Пиаже. Кризисы развития и их роль в становлении личности. Механизмы социальной перцепции: каузальная атрибуция, стереотипизация, аттракция, идентификация, эмпатия. Социальное сравнение. Конформизм. Поведение и установки. Альтруизм и помощь другим. Социальные убеждения и суждения. Техники уступки.

Темы лекций 1–4:

1. Теории личности.

2. Развитие личности.
3. Социальное восприятие.
4. Социальное влияние.

Темы практических занятий 1–4:

1. Психодинамическая теория личности.
2. Аналитическая теория личности.
3. Механизмы социального восприятия.
4. Убеждения и преубеждения.

## **Раздел 2. Психологическая саморегуляция и самоорганизация**

Методы борьбы со стрессом. Теория 5 уровней стресса. Типы внутренних конфликтов личности. Фрустрация. Теории возникновения эмоций. Функции эмоций. Эмоциональные состояния. Способы саморегуляции. Виды мотивов. Механизм «сдвига мотива на цель». Теории мотивации личности. Я-концепция. Самопознание. Локусы контроля. Предрасположение в пользу своего Я. Ложная скромность. Управление впечатлениями.

Темы лекций 5–8:

5. Психологическое здоровье.
6. Эмоции.
7. Мотивация.
8. «Я» в социальном мире.

Темы практических занятий 5–12:

5. Способы управления стрессом.
6. Психосоматика.
7. Функции эмоций.
8. Эмоциональная и когнитивная саморегуляция.
9. Виды мотивации.
10. Мотивация учебной и профессиональной деятельности.
11. Самоэффективность.
12. Самопрезентация.

### **5. Организация самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины предусмотрена в следующих видах и формах:

- Работа с лекционным материалом, поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- Подготовка к практическим занятиям;
- Подготовка к оценивающим мероприятиям.

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

#### **6.1. Учебно-методическое обеспечение**

##### **Основная литература:**

1. Ботьева, О. В. Социальная педагогика: учебное пособие / О. В. Ботьева; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). – Томск: Изд-во ТПУ, 2011. – URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2011/m393.pdf>.

2. Кузин, А. Ю. Педагогика и психология: практикум / А. Ю. Кузин, Ю. И. Кузина; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). – Томск: Изд-во ТПУ, 2010. – URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2011/m239.pdf>
3. Столяренко, Л. Д. Психология и педагогика: учебное пособие для бакалавров / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2014. – URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2014/FN/fn-70.pdf>.

#### **Дополнительная литература:**

1. Водовозов, В. И. Русская народная педагогика / В.И. Водовозов. – Санкт-Петербург: Лань, 2017. – 23 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/96032>.
2. Козлова, Н. В.. Особенности личностно-профессионального становления в условиях образовательных инноваций [Электронный ресурс] / Н. В. Козлова // Известия Томского политехнического университета [Известия ТПУ] / Томский политехнический университет (ТПУ) . – 2007 . – Т. 310, № 3 . – С. 205–211. – URL: [http://www.lib.tpu.ru/fulltext/v/Bulletin\\_TPU/2007/v310/i3/46.pdf](http://www.lib.tpu.ru/fulltext/v/Bulletin_TPU/2007/v310/i3/46.pdf).
3. Козлова, Н. В. Комплексная программа повышения мотивации к научной деятельности (психолого-акмеологический подход) / Н. В. Козлова, Д. В. Луков // Известия Томского политехнического университета [Известия ТПУ] / Томский политехнический университет (ТПУ) . – 2007. – Т. 310, № 3 . – С. 211–217. – URL: [http://www.lib.tpu.ru/fulltext/v/Bulletin\\_TPU/2007/v310/i3/47.pdf](http://www.lib.tpu.ru/fulltext/v/Bulletin_TPU/2007/v310/i3/47.pdf).
4. Крайнов А.В. Организация познавательной деятельности студентов в информационно-образовательной среде вуза / А. В. Крайнов, Г. В. Швалова // Электронные дидактические материалы в инженерном образовании материалы региональной научно-практической конференции: [Электронный ресурс ] / Томский политехнический университет (ТПУ), Институт дополнительного непрерывного образования (ИДНО); Электронные дидактические материалы в инженерном образовании. – Томск: 2009. Схема доступа: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext/m/2009/m8/Repot/Krainov.html>
5. Осипова, В. А. Интегративный подход в формировании компетентности студентов вуза / В. А. Осипова, М. А. Лощилова // Становление личности в современном обществе сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, 20–22 сентября 2018 г., г. Юрга: / Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ), Юргинский технологический институт (ЮТИ) ; под ред. Д. А. Чинахова . – Томск : Изд-во ТПУ , 2018 . – С. 92–93. URL: <http://earchive.tpu.ru/handle/11683/51492>.
6. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих отношений. – М.: Эксмо, 2011. – 352 с.
7. Холл К., Линдсей Г. Теории личности. Пер. с англ. И.Б. Гриншпун. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 592 с.
8. Кун Д. Основы психологии: Большая энциклопедия психологии. Все тайны поведения человека. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 720 с.

#### **6.2. Информационное обеспечение**

Internet-ресурсы (в т.ч. в среде LMS MOODLE и др. образовательные и библиотечные ресурсы):

1. Библиотека книг по психологии – <http://www.psychology.ru/library>
2. Энциклопедия практической психологии – [http://www.psychologos.ru/categories/view/obschenie\\_i\\_vliyanie](http://www.psychologos.ru/categories/view/obschenie_i_vliyanie)
3. Национальная психологическая энциклопедия – <http://vocabulary.ru/>

Лицензионное программное обеспечение (в соответствии с **Перечнем лицензионного программного обеспечения ТПУ**):

1. Microsoft Office;
2. Document Foundation LibreOffice;
3. Zoom Zoom

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы доступны по ссылке: <https://www.lib.tpu.ru/html/irs-and-pdb>

## 7. Особые требования к материально-техническому обеспечению дисциплины

В учебном процессе используется следующее лабораторное оборудование для практических и лабораторных занятий:

№	Наименование специальных помещений	Наименование оборудования
1	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634034, Томская область, г. Томск, Советская улица, д. 73, стр. 1, 139	Проектор - 2 шт.; Компьютер - 1 шт.; Доска аудиторная настенная - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 96 посадочных мест; Микрофон ИТС Escort T-621A - 1 шт.; Аналоговый микшерный пульт BEHRINGER XENYX Q802USB - 1 шт. 7-Zip; Adobe Acrobat Reader DC; Adobe Flash Player; AkelPad; Cisco Webex Meetings; Document Foundation LibreOffice; Google Chrome; Microsoft Office 2007 Standard Russian Academic; Mozilla Firefox ESR; Tracker Software PDF-XChange Viewer; WinDjView; Zoom Zoom
2	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634034, Томская область, г. Томск, Советская улица, д. 73, стр. 1, 140	Проектор - 1 шт.; Компьютер - 1 шт.; Доска аудиторная настенная - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 108 посадочных мест; Экран Projecta 213*280 см - 1 шт.; Аналоговый микшерный пульт BEHRINGER XENYX Q802USB - 1 шт.; Активная акустическая система RCF K70 5 Bt - 4 шт.; Микрофон ИТС Escort T-621A - 1 шт. 7-Zip; Adobe Acrobat Reader DC; Adobe Flash Player; AkelPad; Cisco Webex Meetings; Document Foundation LibreOffice; Google Chrome; Microsoft Office 2007 Standard Russian Academic; Mozilla Firefox ESR; Tracker Software PDF-XChange Viewer; WinDjView; Zoom Zoom
3	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634034, Томская область, г. Томск, Советская улица, д. 73, стр. 1, 142	Проектор - 1 шт.; Компьютер - 1 шт.; Доска аудиторная настенная - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 96 посадочных мест; Экран Projecta 213*280 см - 1 шт.; Аналоговый микшерный пульт BEHRINGER XENYX Q802USB - 1 шт.; Активная акустическая система RCF K70 5 Bt - 4 шт.; Микрофон ИТС Escort T-621A - 1 шт.; Портативная информационная индукционная система «Исток А2» - 1 шт. 7-Zip; Adobe Acrobat Reader DC; Adobe Flash Player; AkelPad; Cisco Webex Meetings; Document Foundation LibreOffice; Google Chrome; Microsoft Office 2007 Standard Russian Academic; Mozilla Firefox ESR; Tracker Software PDF-XChange Viewer; WinDjView; Zoom Zoom
4	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634034, Томская область, г. Томск, Советская улица, д. 73, стр. 1, 143	Проектор - 1 шт.; Компьютер - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 96 посадочных мест; Микрофон ИТС Escort T-621A - 1 шт.; Аналоговый микшерный пульт BEHRINGER XENYX Q802USB - 1 шт. 7-Zip; Adobe Acrobat Reader DC; Adobe Flash Player; AkelPad; Cisco Webex Meetings; Document Foundation LibreOffice; Google Chrome; Microsoft Office 2007 Standard Russian Academic; Mozilla Firefox ESR; Tracker Software PDF-XChange Viewer; WinDjView; XnView Classic; Zoom Zoom
5	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Компьютер - 1 шт.; Проектор - 1 шт.; Доска аудиторная настенная - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 26 посадочных мест; 7-Zip; Adobe Acrobat Reader DC; Adobe Flash Player; AkelPad; Cisco Webex Meetings; Document Foundation LibreOffice; Google Chrome; Microsoft Office 2007 Standard Russian Academic; Mozilla Firefox ESR; ownCloud Desktop Client; Tracker Software PDF-XChange Viewer; WinDjView; Zoom Zoom

№	Наименование специальных помещений	Наименование оборудования
	634034, Томская область, г. Томск, Советская улица, д. 73, стр. 1, 319	
6	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634034, Томская область, г. Томск, Советская улица, д. 73, стр. 1, 332	Компьютер - 10 шт.; Телевизор - 2 шт.; Доска аудиторная настенная - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 26 посадочных мест; Доска учебная " Esselte " Швеция - 1 шт.; 7-Zip; Adobe Acrobat Reader DC; Adobe Flash Player; AkelPad; Cisco Webex Meetings; Document Foundation LibreOffice; Google Chrome; Microsoft Office 2007 Standard Russian Academic; Mozilla Firefox ESR; Tracker Software PDF-XChange Viewer; WinDjView; XnView Classic; Zoom Zoom
7	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634034, Томская область, г. Томск, Советская улица, д. 73, стр. 1, 320	Компьютер - 11 шт.; Доска аудиторная настенная - 1 шт.; Тумба стационарная - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 60 посадочных мест; Микрофон Beyerdynamic SHM 205 А Конденсаторный микрофон на гусиной шее - 2 шт.; Экран Baronet NTSC (3:4) 244/96 - 2 шт.; Управляемая камера RS-232 Sony EVI-D70 - 1 шт.; Терминал Vega X5, групповой терминал ВКС - 1 шт.; Мини-система Самсунг - 1 шт.; Акустическая система RCF PL 60 Встр. потолочный гр-ль, 6 Вт, 70/100 В - 8 шт.; Документ-камера AverVision SPC300 - 1 шт.; Усилитель RCF UP 1123 - 1 шт.; Интерактивная ЖК-панель Sahara Interactive PI-1900 19" - 1 шт.; Доска белая магнитная - 1 шт. 7-Zip; Adobe Acrobat Reader DC; Adobe Flash Player; AkelPad; Cisco Webex Meetings; Document Foundation LibreOffice; Far Manager; Google Chrome; Microsoft Office 2007 Standard Russian Academic; Mozilla Firefox ESR; Tracker Software PDF-XChange Viewer; WinDjView; XnView Classic; Zoom Zoom
8	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634034, Томская область, г. Томск, Советская улица, д. 73, стр. 1, 321	Компьютер - 9 шт.; Проектор - 2 шт.; Доска аудиторная настенная - 1 шт.; Шкаф для одежды - 1 шт.; Шкаф для документов - 1 шт.; Тумба подкатная - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 20 посадочных мест; Экран Baronet NTSC (3:4) 244/96 - 1 шт. 7-Zip; Adobe Acrobat Reader DC; Adobe Flash Player; AkelPad; Cisco Webex Meetings; Document Foundation LibreOffice; Google Chrome; Microsoft Office 2007 Standard Russian Academic; Mozilla Firefox ESR; pdfforge PDFCreator 1.7.3; Tracker Software PDF-XChange Viewer; WinDjView; XnView Classic; Zoom Zoom

Рабочая программа создана на основе общих характеристик образовательных программ бакалавриата и специалитета приема 2020 г. очной формы обучения.

Разработчик(и):

Должность		ФИО
Доцент		Конюхова Т.В.

Программа одобрена на заседании ОСГН ШОН (протокол от «31» августа 2023 г. № 1).

Заведующий кафедрой - руководитель Отделения  
на правах кафедры,  
д.ф.н, профессор



/Лукьянова Н.А./

**Лист изменений:**

1. Обновлен состав профессиональных баз данных и информационно-справочных систем
2. Обновлен список литературы, в том числе ссылок ЭБС