

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и
научной работе

Лейфа А.В. Лейфа

« 1 » сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ»

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы – Консультативная психология

Квалификация выпускника – Бакалавр

Год набора – 2022

Форма обучения – Очная

Курс 2 Семестр 3

Зачет 3 сем

Общая трудоемкость дисциплины 108 (академ. час), 3.00 (з.е)

Составитель Н.А. Кора, доцент, канд. психол. наук

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 37.03.01 Психология утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.09.2022 г. , протокол № 1

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

« 1 » сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

« 1 » сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

« 1 » сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

« 1 » сентября 2022 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины:

формирование способности решать личностные задачи в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории.

Задачи дисциплины:

- развить способность определять стратегии и достижения личностных целей в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории
- развитие умения оценивать свои потребности, перспективы, интересы, усилия в решении личностных задач с целью формирования индивидуальной образовательной траектории;
- формирование умений и навыков владения методами решения личностных задач в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина входит в Блок 1 «Элективные дисциплины» (часть, формируемая участниками образовательных отношений).

Для эффективного овладения программой курса студентам необходимы знания таких дисциплин, как «Введение в специальность, включая информационно-библиографическую культуру», «Общая психология», «Психология развития и возрастная психология».

Знания, полученные по этой дисциплине, будут востребованы при изучении дисциплин: «Психология безопасности», «Консультативная психология».

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

3.1 Дополнительные профессиональные компетенции

Код и наименования дополнительной профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения дополнительной профессиональной компетенции
ДПК-1. Способность решать личностные задачи в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории	ИД 1ДПК-1 Знать стратегии и достижения личностных целей в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории ИД 2ДПК-1 Уметь оценивать свои потребности, перспективы, интересы, усилия в решении личностных задач с целью формирования индивидуальной образовательной траектории. ИД 3ДПК-1 Владеть методами решения личностных задач в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории.

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3.00 зачетных единицы, 108 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9			
1	Психология личностного роста	3	6		4								15.8	Написание реферата/ эссе; работа с первоисточниками; тестирование
2	Психология саморазвития личности	3	6		6								25	Коллоквиум Тестирование Решение кейс-задач
3	Тренинги личностного роста	3	4		6								15	Творческие задания Тестирование Анализ ситуаций
4	Зачет	3									0.2			
	Итого		16.0		16.0		0.0	20.0	0.2	0.0	0.0	0.0	55.8	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Психология личностного роста	Личностный рост, как процесс развития потенциала человека. Понятие личностного роста. Теории личностного роста. Уровни личностного роста. Характеристики личностного роста. Признаки остановки личностного роста. Цели в личностном росте. Задачи личностного роста. Уровни личностного роста. Этапы личностного роста. Факторы, влияющие на личностный рост. Интеллектуальные возможности и личностный рост.
2	Психология саморазвития личности	Проблема самопознания. Самопознание и самопонимание. Философские модели саморазвития человека. Ценностные основания самопознания и саморазвития. Направленность

		личности на самопознание, саморазвитие. Показатели, основные характеристики и общие закономерности саморазвития человека. Творчество как ценность развивающегося человека. Самосовершенствование. Основные этапы самосовершенствования личности. Направления саморазвития. Мотивация саморазвития. План саморазвития личности. Межличностное взаимодействие и общение как условия саморазвития и самореализации человека. Саморазвитие и зрелость личности.
3	Тренинги личностного роста	Развитие уверенности в себе и своих силах – направление тренингов личностного роста. Цели тренингов. Виды тренингов. Трансформация личности на уровне самоидентификации. Коуч личностного роста. Правила личностного роста. Составление плана личностного роста. Работа с зоной комфорта.

5.2. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
Психология личностного роста	Рост личности. Показатели личностного потенциала. Влияние личностного роста на профессиональные достижения и успехи в любых сферах деятельности. Личностный рост и саморазвитие. Основные инструменты, способствующие личностному росту и саморазвитию индивида. Методы, направленные на стимулирование развитие личностного роста индивида. Аффирмации. Правила составления аффирмаций.
Психология саморазвития личности.	Самопознание как ценность внутреннего опыта. Психолого-педагогическое сопровождение самопознания и саморазвития в контексте жизненного пути. Саморазвитие и самосовершенствование личности. Цель саморазвития. Главные этапы саморазвития. Психологические механизмы, барьеры саморазвития. Выработка индивидуальной модели эффективности роста личности. Эффективные методы саморазвития. Основные методики и техники личностного развития. Результаты самосовершенствования.
Тренинг личностного роста	Тренинги, способствующие естественному росту личности (пассивному) и активному личностному росту. Работа с зоной комфорта.

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах

1	Психология личностного роста	выполнение домашних творческих заданий; написание эссе, рефератов;	15.8
2	Психология саморазвития личности	- подготовка к деловой или ролевой игре по заранее известному сценарию; - подготовка к разбору кейсов; - подготовка к практическому занятию с использованием обучающих тестов и компьютерных симуляций и т.п.	25
3	Тренинги личностного роста	- подготовка к практическому занятию, проводимому в форме дискуссии; - выполнение домашних творческих заданий;	15

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интегральную модель образовательного процесса по дисциплине формируют технологии методологического уровня: модульно-рейтинговое обучение, технология поэтапного формирования умственных действий, технология развивающего обучения, элементы технологии развития креативного мышления, самоуправление. На занятиях используются методы активного обучения: лекция с заранее запланированными ошибками (лекция-провокация), лекция с разбором конкретных ситуаций, мозговой штурм, деловые и ролевые игры.

Рекомендуется использование информационных технологий при организации коммуникаций со студентами для представления информации, выдачи рекомендаций и консультирования по оперативным вопросам (электронная почта), использование мультимедиа-средств при проведении лекционных и практических занятий.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по дисциплине.

Вопросы к зачету (3 семестр)

Теории личностного роста.

Уровни личностного роста.

Психология личностного роста.

Признаки личностного роста.

Цели в личностном росте. Задачи личностного роста.

Уровни личностного роста.

Этапы личностного роста.

Факторы, влияющие на личностный рост.

Признаки остановки личностного роста.

Влияние саморазвития на людей разных возрастов.

Саморазвитие: понятие, основные направления саморазвития.

Самосовершенствование. Основные этапы самосовершенствования личности.

Мотивация саморазвития.

Цели тренингов. Виды тренингов.

Коуч личностного роста.

Правила личностного роста. Составление плана личностного роста.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) литература

Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490470>

Руденский, Е. В. Психология ненормативного развития личности : учебное пособие для вузов / Е. В. Руденский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 177 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07970-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493755>

Диянова, З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности : учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08187-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492889>

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, 2022. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14387-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494622>

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Операционная система MS Windows 7 Pro	DreamSpark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal по договору - Сублицензионный договор № Tr000074357/КНВ 17 от 30 июня 2019 года.
2	Электронная библиотечная система «IPRbooks» www.iprbookshop.ru	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
3	Электронная библиотечная система «Юрайт» https://urait.ru	Фонд электронной библиотеки составляет более 4000 наименований и постоянно пополняется новинками, в большинстве своем это учебники и учебные пособия для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых стандартов образования..

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Информационная система, представляющая свободный доступ к каталогу образовательных Интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования.
2	eLIBRARY.RU	Российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования.
3	http://psylab.info	Энциклопедия психодиагностики. На портале собраны все диагностические и экспериментальные методы и методики, необходимые в работе, как практических психологов, так и психологов-исследователей, биографии известных психологов, психологические

		статьи.
4	https://www.b17.ru	Сайт содержит базу практических психологов, с перечнем вопросов, по которым они ведут консультации. На сайте представлены также статьи практических психологов на актуальные темы, представлен перечень онлайн мероприятий, есть ссылки на профессиональные сообщества. Есть возможность онлайн общения с профессионалами, получения консультации или помощи в сфере профессиональной деятельности
5	http://psyrus.ru/rpo	Российское психологическое общество. Официальный сайт профессиональной корпорации психологов России

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения включает: специально оборудованные кабинеты и аудитории (оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть в Интернет), помещения для проведения практических занятий (оборудованные учебной мебелью), библиотека (имеющая рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет), компьютерные классы. В учебном процессе используется необходимый комплект лицензионного программного обеспечения.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, которые предусмотрены учебным планом и соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.