

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 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ»

Направление подготовки 46.03.01 История

Направленность (профиль) образовательной программы – Историко-культурное наследие

Квалификация выпускника – Бакалавр

Год набора – 2023

Форма обучения – Очная

Курс     3     Семестр     5    

Зачет 5 сем

Общая трудоемкость дисциплины 108.0 (академ. час), 3.00 (з.е)

Составитель А.А. Никитина, старший преподаватель,

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 46.03.01 История, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 08.10.20 № 1291

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.09.2023 г. , протокол № 1

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

« 1 » сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

« 1 » сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Забияко А.П. Забияко

« 1 » сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и  
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

« 1 » сентября 2023 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
- развить умения оценивать свои потребности, перспективы, интересы, усилия в решении личностных задач с целью формирования индивидуальной образовательной траектории;
- сформировать умения и навыки владения методами решения личностных задач в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в Блок 1 «Элективные дисциплины» (часть, формируемая участниками образовательных отношений). Для успешного овладения программой курса студентам необходимы знания таких дисциплин как «Тайм- менеджмент», «Конфликтология»

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

### 3.1 Дополнительные профессиональные компетенции

Код и наименование 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, 108.0 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			
1	Психология личностного роста	5	6		4							15.8	Написание реферата, эссе
2	Психология саморазвития личности	5	6		6							30	Коллоквиум, рубежный контроль
3	Тренинги личностного роста	5	4		6							30	Коллоквиум, рубежный контроль
4	Зачет	5							0.2				Зачет
	Итого			16.0	16.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	75.8		

## 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 разбору кейсов; - подготовка к практическому занятию с использованием обучающих тестов и компьютерных симуляций и т.п.	30

3	Тренинги личностного роста	- выполнение домашних творческих заданий; - подготовка к деловой или ролевой игре по заранее известному сценарию	30
---	-------------------------------	---	----

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности специалистов для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций. Активно используются следующие образовательные технологии: лекции, практические занятия, практические занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа студентов, реферат. При проведении занятий целенаправленно используется работа в микрогруппах с последующим общим обсуждением, работа со специальной литературой, практическая апробация рассматриваемых приемов и рекомендаций по оптимизации умственного труда студентов.

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин в форме курсов, составленных на основе результатов региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей)

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вопросы к зачету

1. Теории личностного роста.
2. Уровни личностного роста.
3. Психология личностного роста.
4. Признаки личностного роста.
5. Цели в личностном росте. Задачи личностного роста.
6. Уровни личностного роста.
7. Этапы личностного роста.
8. Факторы, влияющие на личностный рост.
9. Признаки остановки личностного роста.
10. Влияние саморазвития на людей разных возрастов.
11. Саморазвитие: понятие, основные направления саморазвития.
12. Самосовершенствование. Основные этапы самосовершенствования личности.
13. Мотивация саморазвития.
14. Цели тренингов. Виды тренингов.
15. Коуч личностного роста.
16. Правила личностного роста. Составление плана личностного роста.

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) литература

1. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512478> (дата обращения: 16.06.2023).
2. Руденский, Е. В. Психология ненормативного развития личности : учебное пособие для вузов / Е. В. Руденский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 177 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07970-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516000> (дата обращения: 16.06.2023).

3. Диянова, З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 154 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16263-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530704> (дата обращения: 16.06.2023).

4. 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, 2023. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14387-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516994> (дата обращения: 16.06.2023).

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	LibreOffice	Бесплатное распространение по лицензии GNU LGPL <a href="https://ru.libreoffice.org/about-us/license/">https://ru.libreoffice.org/about-us/license/</a>
2	Электронная библиотечная система «IPRbooks» <a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	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» <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	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 ФГОСов

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования
2	Google Scholar	Поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин
3	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ).	Система предназначена для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук
4	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
5	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.	Федеральный портал <a href="http://fgosvo.ru">http://fgosvo.ru</a>

6	Российское образование.	Федеральный портал <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
7	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	Федеральный портал <a href="https://minobrnauki.gov.ru">https://minobrnauki.gov.ru</a>

#### **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