

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
Факультет управления и психологии

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе,  
качеству образования – первый  
проректор

Хагуров Т.А.

подпись

«27» мая 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**Б1.О.06. Технологии личностного роста**

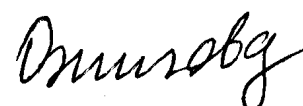
Направление подготовки/ специальность	07. 04.01 Архитектура
Направленность (профиль) / специализация	общий профиль
Программа подготовки	академическая магистратура
Форма обучения	очная
Квалификация (степень) выпускника	магистр

Краснодар 2022

Рабочая программа дисциплины «Технологии личностного роста»  
составлена в соответствии с федеральным государственным  
образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по  
направлению подготовки 07.04.01 Архитектура

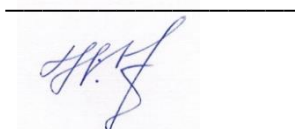
Составитель: Ожигова Л.Н.

Доктор психол. Наук., профессор, профессор кафедры психологии личности  
и общей психологии КубГУ



Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры  
психологии личности и общей психологии протокол № \_\_\_\_ от  
\_\_\_\_\_ 2022г.

Заведующий кафедрой Лупенко Н.Н.



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета  
управления и психологии протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022 г.

Председатель УМК факультета Шлюбуль Е.Ю.



подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета ФАД  
КубГУ

протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022 г.

Председатель УМК факультета М. Н.Марченко



## 1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

### 1.1 Цель освоения дисциплины.

«Технологии личностного роста» - формирование у магистрантов изучение методологических основ психологии личностного роста; знакомство с психологическими явлениями, обеспечивающими личностный рост (потребности, мотивация, самооценка, самосознание, общение, развитие, выбор и т.п.); ознакомление с технологиями диагностики и реализации потенциала личности в различных сферах жизнедеятельности; выработка навыков самоанализа актуального и потенциального развития; выбора оптимального направления личностного развития; раскрытия личностного потенциала.

### 1.2 Задачи дисциплины.

Для достижения цели необходимо осуществление следующих учебно-воспитательных задач, соотносимых с формирующимися компетенциями УК-6.1; УК-6.2:

- УК-6.1 Определяет стимулы, мотивы и приоритеты собственной профессиональной деятельности и цели карьерного роста.

- УК-6.2 Реализует и корректирует стратегию личностного и профессионального развития на основе самооценки.

Курс разработан с учетом междисциплинарных связей, ориентирован на активную познавательную деятельность слушателей, а последовательность изучения тем отражает логику восприятия нового круга проблем.

### 1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Б1.О.06.Технологии личностного роста» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП по направлению подготовки «Архитектура жилых и общественных зданий».

Учебная дисциплина «Технологии личностного роста» является дисциплиной по выбору общенаучного цикла по направлению подготовки «Архитектура жилых и общественных зданий».

Дисциплина предназначена для студентов в семестре «3» магистратуры ОФО.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения учебной дисциплины «Технологии личностного роста» формируются в процессе изучения учебных дисциплин «Педагогика и психология», «Философские проблемы науки и техники», «Современные проблемы дизайна», «Современные проблемы дизайна», «Управление проектами», «Методы развития креативности».

### 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
	УК-6.1	Определяет стимулы, мотивы и приоритеты	Структуру мотивации личности и	Диагностировать мотивацию личности и	Психологически методами стимуляции

№ п.п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			<b>знать</b>	<b>уметь</b>	<b>владеть</b>
		собственной профессиональной деятельности и цели карьерного роста.	стимулы профессиональной мотивации профессиональной деятельности и целей карьерного роста.	профессиональную мотивацию для определения целей карьерного роста	профессиональной мотивации профессиональной деятельности и методами постановки целей карьерного роста
	УК-6.2	Реализует и корректирует личностного и профессионального развития на основе самооценки.	Основы психологической саморегуляции и коррекции стратегии личностного и профессионального развития на основе самооценки.	Реализовать коррекцию стратегии личностного и профессионального развития на основе самооценки.	Методами саморегуляции и коррекции стратегии личностного и профессионального развития на основе самооценки с учетом технологий управления конфликтом, тайм-менеджмента и стресс-менеджмента

## 2. Структура и содержание дисциплины.

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины «Технологии личностного роста» составляет 3 зачетные единицы или 72 часа, из них: аудиторная работа: лекции 16ч, практич- 18 ч., СР- 37,8ч., ИКР- 0,2ч, зачет – 5ч.)

### Разделы дисциплины, изучаемые в семестре «3» магистратуры ОФО.

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудио рная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 Основы теории личностного роста</b>						
	1.1 Личностный рост, личностное развитие, личностный потенциал.		1		1	3

1.2 Мотивационно-потребностная и ценностно-смысловая сферы личности.		1		1	3
1.3 Жизненный выбор. Жизненное планирование. Стратегии жизни.		1		1	3
<b>2 Личность в системе межличностных отношений</b>					
2.1 Индивидуально-типологические проявления коммуникативных способностей.		1		1	3
2.2 Психотехнология общения. Психология коррекции стиля общения.		1		1	3
2.3 Техники общения в конфликтной ситуации. Средства и барьеры эффективного общения.		1		3	3
<b>3 Личность в системе профессиональных отношений</b>					
3.1 Социально-психологический тренинг как средство профессионально-личностного роста.		1		1	3
3.2 Персональные цели личностного развития.		1		1	3
3.3 Барьеры профессионального развития личности.		1		1	3
<b>4 Психологические основы самоменеджмента</b>					
4.1 Управление временем: тайм-менеджмент.		3		3	5
4.2 Управление состоянием: стресс-менеджмент.		4		3	5,8
ИКР	0,2				37,8
<i>Итого</i>		72	16	18	

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

**Курсовые работы:** не предусмотрены

### 2.3 Содержание разделов дисциплины:

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	<b>1 Структура и содержание понятия личностного роста в психологии</b>		
2.	1.1 Самосознание и самооценка личности	Развитие психики в онтогенезе и филогенезе. Сознание как высшая форма психического отражения. Структура сознания. Познавательные процессы. Понятие самосознания личности. Структура и функции. Бессознательное в психике. Виды неосознаваемых явлений.	Конспект по теме
3.	1.2 Мотивационно-потребностная и ценностно-смысловой сферы личности.	Понятия потребности, мотива и мотивации. Направленность личности как система устойчивых мотивов. Виды потребностей и мотивов. Профессиональная мотивация политолога.	Конспект по теме
4.	1.3 Жизненный выбор. Жизненное планирование. Стратегии жизни.	Самоопределение. Жизненный выбор. Жизненное планирование. Стратегии жизни.	Конспект по теме
5.	<b>2 Приоритеты личности в профессиональной деятельности</b>		

6.	2.1 Виды деятельности человека	Человек как субъект деятельности. Виды деятельности. Структура деятельности и освоение деятельности человеком.	Конспект по теме	
7.	2.2 Профессиональная деятельность	Профессиональная деятельность политолога	Конспект по теме	
8.	2.3 Этапы профессионального становления.	Социализация личности, ее механизмы и этапы. Влияние институтов социализации. Социализация на разных этапах жизни. Проблемы профессиональной социализации. Этапы профессионального становления.	Конспект по теме	
9.	<b>3 Личность в системе профессиональной деятельности</b>			
10.	3.1. Профессиональное самоопределение личности. Диагностика профессионально важных качеств личности.	Профессиограмма архитектора. профессионально важные качества политолога. Диагностика ПВК.	Психологическая диагностика	
11.	3.2 Персональные цели и средства личностного развития	Понятие личностного развития. Цели и планы в профессиональной деятельности. Проектное мышление. Проектирование развития личности.	Психологическая диагностика -	2
12.	3.3 Барьеры личностного роста в профессиональном становлении.	Профессиональные деформации. Барьеры профессионального становления.	Психологическая диагностика	
13.	<b>4 Саморегуляция и самоменеджмент</b>			
14.	4.1 Саморегуляция эмоционального состояния.	Эмоции и чувства как особая форма отображения человеческого мира. Формы переживания чувств. Понятие и функции воли. Определение, функции и виды внимания. Характеристика волевого действия. Волевые качества личности	Психологическая диагностика	
15.	4.2 Стресс-менеджмент. Самомотивация личности	Факторы стресса в профессиональной деятельности архитектора. Самоменеджмент. Самомотивация личности в профессиональной деятельности.	Психологическая диагностика	

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### **3. Образовательные технологии.**

В учебном процессе при освоении дисциплины «Технологии личностного роста» используются:

лекция с обратной связью – вопросами на понимание, лекция-дискуссия, лекция-интервью;

семинар-дискуссия, подготовка и обсуждение докладов;

работа студентов в микро-группах;

элементы тренинговых процедур;

индивидуальные и групповые консультации.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

### **4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

#### **4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.**

Проверка качества усвоения знаний в течение семестра осуществляется при помощи заданий, которые фиксируются в конспектах лекционных и семинарских занятий.

#### **4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится на основании письменной работы по результатам психологической диагностики самопознания и саморазвития личности.

*Заключение по результатам психологической диагностики* (самодиагностика личности). Психологическая диагностика, направлена на диагностику личностных и профессиональных способностей и мотивов студентов, оформляемая в виде психологического заключения.

Комплекс диагностических процедур: методика диагностики самооценки Будасси, диагностика мотивации «Якоря карьеры», направленности личности «Ориентировочная анкета», образа Я личности «Т. Лири», диагностика мотивации достижения успеха и избегания неудач, диагностика уровня тревожности и др. Диагностика производится с помощью специальных бланков, содержащих вопросы самодиагностики, которые затем обсчитываются с помощью ключей и интерпретируются.

Психологическое заключение включает в себя описание результатов диагностики индивидуально- типологических особенностей студента и оценивается по наличию следующих параметров:

- описание социально-демографических характеристик студента,
- методы и методики диагностики,
- результаты диагностики (в таблицах, графиках, схемах и др.),
- описание результатов,
- выводы о психологических особенностях обследуемой личности.
- перспективы саморазвития личности и проект профессиональной траектории.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

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

### **5.1 Основная литература:**

1. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. 4-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. Научная школа: Российский государственный гуманитарный университет (г.Москва). Год: 2018 <https://biblio-online.ru/viewer/99026BA7-87C1-44C5-8A32-40ECF13F8092#page/1>
2. Марютина Т.М. Дифференциальная психология в 2 Ч. Часть 1. Учебник для бакалавриата и магистратуры. Научная школа: Российский государственный гуманитарный университет (г.Москва). Год: 2018 / Гриф УМО ВО. <https://biblio-online.ru/viewer/293B3992-57D4-4F7F-AF97-CFA396D9C18D#page/1>
3. Маралов В.Г., Низовских Н.А., Щукина М.А. Психология саморазвития. 2-е изд., испр. и доп. Учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры. Научная школа: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы (г. Санкт-Петербург). Череповецкий государственный университет (г. Череповец). Год: 2018г / Гриф УМО ВО. <https://biblio-online.ru/viewer/59B4645D-07A3-40E7-A05E-F074CE92B797#page/1>
4. Петрушин В.И. Развитие творческих способностей. Учебное пособие. Научная школа: Московский педагогический государственный университет (г. Москва). Год: 2018г. <https://biblio-online.ru/viewer/razvitiye-tvorcheskih-sposobnostey-415975#page/1>
5. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 136 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/434158> .

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».

### **5.2. Дополнительная литература:**

1. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 238 с. — (Авторский



учебник). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441483> (дата обращения: 01.07.2019).

### **5.3. Периодические издания:**

Открытая электронная библиотека российских журналов по психологии и педагогике [psyjournals.ru/](http://psyjournals.ru/)

Базы данных компании «Ист Вью»: (Психологический журнал, Вестник МГУ) <http://dlib.eastview.com>

Киберленинка [Официальный сайт] — URL: <https://cyberleninka.ru/>

«Психология. Журнал Высшей школы экономики» <https://psy-journal.hse.ru/>

## **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, полезные для освоения дисциплины (модуля).**

Электронная библиотечная система КубГУ <http://www.kubsu.ru/node>

Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>

Журнал «Методология и история психологии» <http://mhp-journal.ru>

## **7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).**

Для освоения содержания учебного курса студенту необходимо сформировать собственные ментальные модели изучаемых здесь явления и процессов. Формирование таких моделей происходит только через активную деятельность по их созданию, использованию и уточнению. Чем разнообразнее формы, в которых вы работаете с содержанием, тем большую эффективность приобретет ваша ментальная модель.

Поэтому необходимо творчески выполнять все предлагаемые виды задания. Для основных видов задания разработаны методические указания, с которыми можно ознакомиться на кафедре социальной психологии и социологии управления.

Методические указания по подготовке темы к семинару (доклада)

Методические указания по разработке и написанию реферата

Методические указания по разработке и написанию эссе

Методические указания по разработке и написанию рецензии

Конкретные задания для самостоятельной работы и разъяснения особенностей их выполнения, равно как и указание требования к ожидаемым результатам формулирует преподаватель в соответствии с изучаемыми темами и ситуацией продвижения группы по учебному курсу.

Обязательно участвуйте в обсуждении тем на семинарах. Дискуссия о проблеме является одним из мощных средств формирования понятийного аппарата и ментальных моделей.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).**

### **8.1 Перечень информационных технологий.**

Использование поисковых запросов и возможностей Интернет в работе с источниками научной и учебной литературы.

Чтение и обработка текстов источников, составление библиографических списков.

Подготовка и редактирование текстов докладов.

### **8.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения.**

MS Windows 10 (x64),

MS Office 2016 (MS Office),

Комплект антивирусного программного обеспечения

### **8.3 Перечень информационных справочных систем:**

1. Электронный каталог библиотеки КубГУ <http://www.kubsu.ru/node/>;
2. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)

## **9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).**

Для реализации дисциплины имеется необходимая материально-техническая база, соответствующая действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам: мультимедийные аудитории, оснащенные интерактивными досками с возможностью подключения к сети Internet, мультимедийными проекторами, маркерными досками; компьютерные классы с возможностью подключения к сети Internet; аппаратное и программное обеспечение для проведения самостоятельной работы по дисциплине; профессиональная аудио и видео аппаратура.

Перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

- помещения для аудиторной работы магистрантов (404, 415, 420);
- помещение для хранения и профилактического обслуживания оборудования (404, 415, 420);
- библиотеку (имеющую рабочие компьютерные места для магистрантов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет), компьютерные классы. При использовании электронных изданий КубГУ обеспечивает каждого обучающегося во время самостоятельной подготовки рабочим местом в компьютерном классе с выходом в Интернет в соответствии с объемом изучаемых дисциплин.

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	Лекционные занятия	Лекционные аудитории 404, 415, 420, оснащенные презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук, интерактивная доска) и соответствующим программным обеспечением (ПО). Переносные наглядные пособия.
2.	Семинарские занятия	Аудитории 404, 415, 420, оснащенные презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук, интерактивная доска) и соответствующим программным обеспечением (ПО).
3.	Групповые (индивидуальные)	Аудитории 404, 415, 420, оснащенные презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук, интерактивная доска)

	консультации	и соответствующим программным обеспечением (ПО).
4.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Аудитории 404, 415, 420, оснащенные презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук, интерактивная доска) и соответствующим программным обеспечением (ПО).
5.	Самостоятельная работа	Аудитории 402, 212 для самостоятельной работы, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.