

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

« 26 » мая 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.В.02.06. Технологии личностного роста


Направление подготовки/ специальность	41.04.04 Политология
Направленность (профиль) / специализация	Экспертно-аналитическая деятельность в публичной политике и управлении
Программа подготовки	академическая магистратура
Форма обучения	очная
Квалификация (степень) выпускника	магистр

Краснодар 2023

Рабочая программа дисциплины «Технологии личностного роста» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 41.04.04 Политология

Составитель: Ожигова Л.Н.

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



Рабочая программа дисциплины Технологии тренингов утверждена на заседании кафедры (*разработчика*) психологии личности и общей психологии протокол № 9 «14» апреля 2023г. Заведующий кафедрой (*разработчика*) Лупенко Н.Н.



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии Факультета управления психологии протокол № 4 от «17» апреля 2023г.



Председатель УМК факультета Шлюбуль Е.Ю.

Рецензенты:

Горская Г.Б., профессор кафедры психологии КГУФКСТ, д. психол. наук, профессор

Верстова М.В., доцент кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования, канд. психол. наук

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины.

Получить представление о личности, ее жизненном пути и личных проектах, а также о ее месте и роли в историческом процессе, познакомиться со способами организации своей деятельности, развить способности к самопониманию и самооценке.

Задачи дисциплины.

1. Формирование у студентов представления взаимоотношении личности и общества, и понимание процесса самоопределения.
2. Формирование у студентов способности к определению и реализации приоритетов собственной деятельности в соответствии с общественно значимыми ценностями, понимание диалектики отношении между требованиями социальной системы и стремлениями субъекта.
3. Развитие навыков самопонимания и самоорганизации, а также обучения им других людей.

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Б1.Б.Технологии личностного роста» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП по направлению подготовки «Политология».

Курс частично опирается на дисциплину общепрофессиональной психологической подготовки «Психология », но может читаться и без входных требований.

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 (ОК и ПК)

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	УК-6	Способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	цели, задачи, принципы тренинга личностного роста; содержание понятий личностный рост, личностное развитие, личностный потенциал; базовые психические процессы и механизмы, обеспечивающие личностный рост; методики и технологии, направленные на личностный рост в различных сферах жизнедеятельности.	применять на практике знания, приемы и техники, направленные на личностный рост, самосовершенствование в различных сферах жизнедеятельности; анализировать эффективность психологического воздействия в процессе психологического тренинга личностного роста.	приемами самоподдержки, жизненного планирования, жизненного выбора, ценностного самоопределения, навыками анализа эффективности и психологического воздействия тренинговой работы через наблюдение за собственными реакциями, поведением ведущего и членов группы.

2. Структура и содержание дисциплины.

Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)
--------------------	-------------	-----------------

	в	1			
Контактная работа, в том числе:	32,3	32,3			
Аудиторные занятия (всего)	32	32			
В том числе:					
Занятия лекционного типа	16	16			
Лабораторные занятия	18	18			
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	16	16			
Иная контактная работа:					
Контроль самостоятельной работы (КСР)					
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3	0,3			
Самостоятельная работа, в том числе:	37,8	37,			
<i>Проработка учебного материала, подготовка сообщения</i>	27,7	27,7			
<i>Разработка рефератов и эссе</i>	12	12			
Подготовка к текущему контролю					
Контроль					
Подготовка к экзамену					
Общая трудоемкость	час.	72	72	-	-
	в том числе контактная работа	32,3	32,3		
	зач. ед	2	2		

Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Основные разделы дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкость по разделам дисциплины.

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1	Структура и содержание понятия личностного роста в психологии	20	6	4		10
	1.1 Самосознание и самооценка личности		2	-		2
	1.2 Мотивационно-потребностная и ценностно-смысловой сферы личности.		2	2		4
	1.3 Жизненный выбор. Жизненное планирование. Стратегии жизни.		2	2		4
2	Приоритеты личности в профессиональной деятельности	18	4	6		8
	2.1 Виды деятельности человека		2	2		4

2.2	Профессиональная деятельность		2	2		2
2.3	Этапы профессионального становления.		-	2		2
3	Личность в системе профессиональной деятельности	18	4	4		10
3.1.	Профессиональное самоопределения личности. Диагностика профессионально важных качеств личности.		2	-		2
3.2	Персональные цели и средства личностного развития		-	2		4
3.3	Барьеры личностного роста в профессиональном становлении.		2	2		4
4	Саморегуляция и самоменеджмент	16	2	4		8
4.1	Саморегуляция эмоционального состояния.		1	2		4
4.2	Стресс-менеджмент. Самомотивация личности		1	2		4
Итого		72	16	18		37,8

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

Курсовые работы: не предусмотрены

Содержание разделов дисциплины:

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	1 Структура и содержание понятия личностного роста в психологии		
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	Понятия потребности, мотива и мотивации. Направленность личности как система устойчивых мотивов. Виды потребностей и мотивов. Профессиональная мотивация политолога.	Конспект по теме

	сферы личности.				
4.	1.3 Жизненный выбор. Жизненное планирование . Стратегии жизни.	Самоопределение. Жизненный выбор. Жизненное планирование. Стратегии жизни.	Конспект по теме		
5.	2 Приоритеты личности в профессиональной деятельности				
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.	3 Личность в системе профессиональной деятельности				
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	4
12.	3.3 Барьеры личностного роста в профессиональном становлении.	Профессиональные деформации. Барьеры профессионального становления.	Психологическая диагностика		
13.	4 Саморегуляция и самоменеджмент				

14	4.1 Саморегуляци я эмоционально го 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. Само мотивация 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.

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.

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 обчитываются 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).

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: 2017 2018г. <https://biblio-online.ru/viewer/99026BA7-87C1-44C5-8A32-40ECF13F8092#page/1>

2. *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: 2017 2018г / Гриф УМО ВО. <https://biblio-online.ru/viewer/59B4645D-07A3-40E7-A05E-F074CE92B797#page/1>

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

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).

Периодические издания:

Открытая электронная библиотека российских журналов по психологии и педагогике 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).

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.

Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения.

MS Windows 10 (x64),

MS Office 2016 (MS Office),

Комплект антивирусного программного обеспечения

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 (420);
- помещение для хранения и профилактического обслуживания оборудования (418, 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 420, оснащенные презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук, интерактивная доска) и соответствующим программным обеспечением (ПО). Переносные наглядные пособия.
2.	Семинарские занятия	Аудитории 420, 418 оснащенные презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук, интерактивная доска) и соответствующим программным обеспечением (ПО).
3.	Групповые (индивидуальные) консультации	Аудитории 420, оснащенные презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук, интерактивная доска) и соответствующим программным обеспечением (ПО).
4.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Аудитории 420, оснащенные презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук, интерактивная доска) и соответствующим программным обеспечением (ПО).
5.	Самостоятельная работа	Аудитории 420 для самостоятельной работы, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.