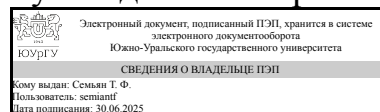


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



Т. Ф. Семьян

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.02.М2.02 Основы личностного роста

для направления 45.03.01 Филология

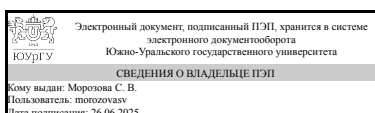
уровень Бакалавриат

форма обучения очная

кафедра-разработчик Общая психология, психодиагностика и психологическое консультирование

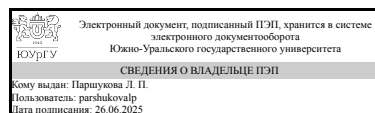
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 986

Зав.кафедрой разработчика,
к.психол.н., доц.



С. В. Морозова

Разработчик программы,
старший преподаватель



Л. П. Паршукова

1. Цели и задачи дисциплины

Цель: формирование способности решать личностные задачи в процессе реализации жизненных планов
Задачи: - развитие способностей определять стратегии достижения личностных целей; - развитие умения оценивать свои потребности, перспективы, интересы, усилия в решении личностных задач; - формирование умений и навыков владения методами решения личностных задач.

Краткое содержание дисциплины

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. 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. 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.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	Знает: подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии, основные признаки развития личности Умеет: применять методы психологической диагностики для определения индивидуальных показателей личностного потенциала Имеет практический опыт: постановки цели и основных этапов саморазвития, а также определения психологических механизмов и индивидуальных барьеров саморазвития
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знает: основные характеристики, уровни, этапы и критерии личностного роста, основные инструменты, способствующие личностному росту и саморазвитию личности Умеет: применять основные методики и техники личностного развития, а также методы, направленные на самосовершенствование

	личности Имеет практический опыт: выработки индивидуальной модели эффективности роста личности
--	---

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.Ф.02.М1.01 Теория и практика интегрированных коммуникаций, 1.Ф.02.М7.01 Основы VR-коммуникаций, 1.Ф.02.М2.01 Эмоции человека и саморегуляция	1.Ф.02.М2.03 Психология карьеры и профессионального роста, 1.Ф.02.М6.03 Организация продуктивного мышления

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.Ф.02.М7.01 Основы VR-коммуникаций	Знает: специфику VR-коммуникации в сфере журналистики, существующие VR-проекты, основные принципы создания VR-проектов, особенности взаимодействия с аудиторией в процессе VR-коммуникации Умеет: анализировать существующие VR-проекты, определять способы решения задач с учетом имеющихся ресурсов и ограничений Имеет практический опыт: решения поставленных задач в сфере изучения VR-проектов, разработки концепции VR-проектов
1.Ф.02.М1.01 Теория и практика интегрированных коммуникаций	Знает: основные понятия, структуру и законы коммуникации, историю социальной коммуникации, основные модели коммуникации; профессиональные задачи и функции в области рекламы в общественных, государственных и коммерческих структурах, средствах массовой информации; основные запросы и потребности общества и собственного опыта по управлению ситуацией Умеет: анализировать основные проблемы саморазвития, социальной коммуникации, интегрированных коммуникаций, используя коммуникационные категории; решать профессиональные задачи и совершенствовать профессиональные навыки в области рекламы в общественных, государственных и коммерческих структурах, средствах массовой информации; предвидеть, выявлять и прогнозировать потребности целевых аудиторий; проводить анализ маркетинговой среды предприятия, осуществлять выбор инструментов маркетинга; определять методику оценки эффективности маркетинговых мероприятий; строить стандартные прогнозы в профессиональной деятельности, направленные на удовлетворение

	общественных потребностей; применять практические навыки при работе с аудиторией Имеет практический опыт: изучения, анализа и самоорганизации и организации групповой коммуникации; опыт групповой дискуссии; осуществления под контролем профессиональных функций в области рекламы в общественных, государственных и коммерческих структурах, средствах массовой информации; выявления ключевых запросов общества, определения потребностей реальных и потенциальных целевых групп; использования инструментов для анализа микро и макросреды; выбора инструментов комплекса маркетинга; использования и анализа эффективности применения маркетинговых технологий; применения современных методик анализа и интерпретации полученных результатов в рамках профессиональной деятельности
1.Ф.02.М2.01 Эмоции человека и саморегуляция	Знает: соотношение эмоциональных явлений с другими психическими явлениями, закономерности их развития в онтогенезе и в трудных жизненных ситуациях, основные методы регуляции эмоциональных состояний, основные классы эмоциональных явлений, основные теоретические подходы к изучению эмоций в современной психологии, методы осознания своих эмоций и эмоций других людей Умеет: применять техники анализа эмоциональных состояний и техники эмоциональной саморегуляции и управления, распознавать эмоциональное состояние по его проявлениям и применять техники распознавания эмоций и навыки самовыражения для их управления Имеет практический опыт: применения техник эмоциональной саморегуляции и управления эмоциями других людей, планирования своего эмоционального саморазвития, применения техник распознавания своих и чужих эмоций, техник самовыражения

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч., 72,5 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		4
Общая трудоёмкость дисциплины	144	144
Аудиторные занятия:	64	64
Лекции (Л)	32	32

Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	71,5	71,5
Подготовка к дифференциальному зачету	20	20
Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних творческих заданий; написание эссе, рефератов, выполнение заданий в электронном учебном курсе по темам дисциплины	51,5	51.5
Консультации и промежуточная аттестация	8,5	8,5
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	диф.зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Психология личностного роста	10	6	4	0
2	Психология саморазвития личности	26	10	16	0
3	Совершенствование личности	28	16	12	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Введение в психологию личностного роста	2
2	1	Понятие личностный рост	2
3	1	Представления о личностном росте в зарубежной и отечественной психологии	2
4-5	2	Представление о самопознании и самопонимании	4
6-8	2	Психологическая структура личностного роста	6
9-11	3	Методы, направленные на самосовершенствование личности.	6
12-14	3	Критерии личностного роста. Основные инструменты, способствующие личностному росту и саморазвитию личности	6
15-16	3	Личностный и профессиональный рост. Профессиональная подготовка специалиста	4

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-2	1	Закономерности и признаки развития личности	4
3-4	2	Подходы к определению стратегий личностного развития	4
5-6	2	Формирование адекватной самооценки, методы диагностики	4
7-8	2	Методы психологической диагностики для определения индивидуальных показателей личностного потенциала	4
9-10	2	Навыки самопрезентации	4
11-12	3	Методики и техники личностного и профессионального развития, методы, направленные на самосовершенствование личности	4
13	3	Психологические механизмы, барьеры саморазвития.	2
14-16	3	Создание индивидуальной модели эффективности роста личности	6

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к дифференциальному зачету	1. Алиев, Р.И. Самосовершенствование: с чего начать? Какие способы улучшить свою личность? // Международный журнал прикладных наук и технологий «Integral». 2018. №1. 2. Аршакуни, Л. В. Построение психологической модели личностного роста / Л. В. Аршакуни, В. В. Рыжов // Вестник университета. – 2014. – № 15. – С. 239-245. – EDN THLAWF. 3. Леонтьев, Д. А. Самореализация и сущностные силы человека // Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. — М.: «Смысл», 1997. — С. 156—176. 4. Манукян, В. Р. Опросник для диагностики потенциала самоизменений личности / В. Р. Манукян, И. Р. Муртазина, Н. В. Гришина // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28, № 4(110). – С. 35-58. – DOI 10.17759/cpp.2020280403. – EDN YABINE. 5. Маралов, В. Г. Стратегия самосовершенствования в личностном саморазвитии человека / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских // Вестник гуманитарного образования. – 2015. – № 1. – С. 34-39. – EDN WJBCKZ. 6. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С. А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2013. – 316 с. 7. Тухватуллина, С. Обзор ключевых принципов, механизмов и барьеро профессионального саморазвития личности / С. Тухватуллина, О. А. Шумакова // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 1(50). – С. 200-203. – EDN TMHIMB. 1. Аршакуни, Л. В. Построение психологической модели личностного роста / Л. В. Аршакуни, В. В. Рыжов // Вестник университета. – 2014. – № 15. – С. 239-245	4	20
Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних творческих	1. Зверева, М. В. Прокрастинация и психическое здоровье / М. В. Зверева //	4	51,5

заданий; написание эссе, рефератов, выполнение заданий в электронном учебном курсе по темам дисциплины	Психиатрия. – 2014. – № 4(64). – С. 43-50. – EDN TMDHWV. 2. Панчук, Е. Ю. Прокрастинация и особенности ее проявления у студентов / Е. Ю. Панчук, А. Ю. Преина // Сборник научных трудов Ангарского государственного технического университе- та. – 2020. – Т. 1, № 17. – С. 344-352. – DOI 10.36629/2686-7788-2020-1-344-352. – EDN HPKUAV. 3. Рожина, И. Р. Прокрастинация в студенческой среде и методы её преодоления / И. Р. Рожи- на // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2017. – № 4-7(72). – С. 23- 28. – EDN ZBBUIT. 1. Анохина, Н. Ф. Профессиональная самопрезентация в интернете / Н. Ф. Анохина // Управ- ление человеческим потенциалом. – 2017. – № 2. – С. 156-166. – EDN YMEXKU. 2. Пикулева, О. А. Классификации самопрезентации личности: теоретические основания и проблемные аспекты / О. А. Пикулева // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2013. – Т. 5, № 1. – С. 63-69. – EDN RFEDRN. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : Учебник и практикум / Д. М. Рамендик. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 136 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-07294-5. – EDN YXRMND.		
--	---	--	--

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи-тыва-ется в ПА
1	4	Текущий контроль	Диагностика уровня ваших способностей к самообразованию и саморазвитию	1	3	Выполнены две методики - 1 балл Дан краткий анализ результатов - 1 балл Дано подробное описание результатов - 1 балл	дифференцированный зачет
2	4	Текущий контроль	Задание "Определение и стабилизация	1	5	Построен профиль самооценки - 1 балл Представлен анализ	дифференцированный зачет

			самооценки"			профиля - 1 балл Определен уровень самооценки - 1 балл Проанализирован уровень самооценки - 1 балл Составлен список рекомендаций для себя по стабилизации самооценки - 1 балл	
3	4	Текущий контроль	ЗАДАНИЕ 1. Тема: «Индивидуальный план личностного роста»	1	6	План составлен: на четыре недели - 1 балл на восемь недель - 2 балла в виде списка - 1 балл в виде списка и схемы - 2 балла отмечены выполненные пункты - 1 балл Проанализированы результаты выполнения плана - 1 балл	дифференцированный зачет
4	4	Текущий контроль	Барьеры саморазвития: прокрастинация	1	4	Составлен список - 1 балл Дано подробное описание причин - 1 балл Написано эссе - 1 балл Сформулировано решение ситуации - 1 балл	дифференцированный зачет
5	4	Текущий контроль	Контрольный тест	7	20	Критерии оценки: за правильный ответ дается 1 балл - оценка «отлично» выставляется, если студент набрал от 18 до 20 баллов; - оценка «хорошо» выставляется, если студент набрал от 15 до 17 баллов; - оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент набрал от 9 до 14 баллов; - оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент набрал от 0 до 8 баллов.	дифференцированный зачет
6	4	Текущий контроль	Подготовка и выступление с сообщением (докладом)	1	14	Оценка содержания: 1. Вопрос раскрыт полностью – 2 балла. 2. Четкая структура выступления – 1 балл. 3. Наличие выводов – 1	дифференцированный зачет

					балл. 4. Приведены (озвучены) ссылки на источники информации – 1 балл. 5. Грамотная речь – 1 балл. 6. Предложен вопрос для обсуждения в группе – 1 балл. 7. Отвечает на вопросы слушателей - 1 балл Оценка оформления: 1. Наличие презентации – 1 балл. 2. Доступность для восприятия – 1балл. 3. Наличие иллюстраций, таблиц – 1 балл. Оценка подачи материала: 1. Рассказывает (не читает без отрыва) подготовленный текст - 1 балл 2. Увлекает, заинтересовывает группу содержанием и форматом выступления - 1 балл 3. Легко отвечает на вопросы - 1 балл Максимальное количество баллов за доклад – 14 баллов	
7	4	Текущий контроль	Задание "Колесо баланса жизни"	1	7 Составлено колесо баланса по шаблону - 1 балл Определены и добавлены в шаблон свои сферы жизни - 1 балл Проанализирован полученный визуальный образ - 1 балл Поставлены цели изменения- 1 балл Составлен план действий - 1 балл Представлен результат действий - 1 балл Поставлены новые цели - 1 балл	дифференцированный зачет
8	4	Текущий контроль	Самопрезентация	1	3 Представлена тема презентации - 1 балл Содержание соответствует теме- 1	дифференцированный зачет

						балл Уверенное представление информации- 1 балл	
9	4	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Прохождение промежуточной аттестации не является обязательным. Студент может выбрать устный опрос или тестирование знаний, если хочет: 1) пересдать КРМ, по которым он получил низкий рейтинг; 2) показать знание материала, отвечая на вопросы теста, включающего теоретические вопросы и практические задания	дифференцированный зачет
10	4	Бонус	Разработка тренинговых заданий	-	5	Разработаны задания для занятий в активной форме - 1 балл Описаны цели заданий - 1 балл Проведены задания в группе - 1 балл Проведено обсуждение полученных результатов в группе - 1 балл Проведен и описан подробный анализ собственной работы с группой, сформулированы варианты изменения - 1 балл	дифференцированный зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
дифференцированный зачет	Устный опрос 1. Полный ответ на два зачетных вопроса, входящих в билет - 4 балла. 2. Полный ответ на один из вопросов и поверхностный ответ на второй вопрос - 3 балла. 3. Поверхностные ответы на оба вопроса - 2 балла. 4. Отсутствие ответа на один из двух экзаменационных вопросов - 1 балл. 5. Ответ на дополнительный вопрос по теме - 1 балл. Максимальное количество баллов – 5.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
УК-2	Знает: подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии, основные признаки развития личности	+	+	+	+		+	+	+	+	

5. Сапогова Е. Е. Психология развития человека : Учеб. пособие для вузов по специальностям "Психология" / Е. Е. Сапогова. - М. : Аспект Пресс, 2005. - 458, [2] с.

6. Эльконин Б. Д. Психология развития : Учеб. пособие для вузов по направлению и специальности "Психология" / Б. Д. Эльконин. - М. : Академия, 2001. - 141,[2] с. : ил.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Быкова, А. В. Технологии личностного роста : учебное пособие / А. В. Быкова. — Москва : РТУ МИРЭА, 2022. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/240002 (дата обращения: 30.05.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. без ограничения срока действия-Консультант Плюс (Златоуст)(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	255 (2)	Переносное компьютерное оборудование: проектор, ноутбук, колонки.
Дифференцированный зачет	472 (3)	компьютер, проектор
Лекции	204 (3г)	компьютер, проектор