



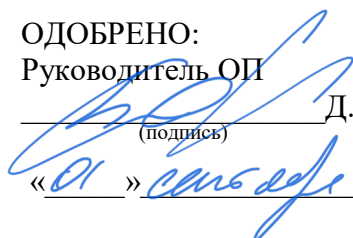
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра психологии

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

  
(подпись) Д.С. Докучаев

« 01 » сентября 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Психология саморазвития**

|  |                       |
|--|-----------------------|
| Уровень высшего образования:                           | бакалавриат           |
| Квалификация выпускника:                               | бакалавр              |
| Направление подготовки:                                | 42.03.02 Журналистика |
| Направленность (профиль)<br>образовательной программы: | Журналистика          |



### **1. Цели освоения дисциплины**

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать формированию у студентов теоретической и практической компетенции о наличии психологических резервов повышения личной и профессиональной эффективности и безопасности трудовой деятельности.

### **2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Психология саморазвития» является обязательной для изучения, относится к обязательной части образовательной программы.

Освоение дисциплины направлено на формирование личной компетентности будущего специалиста, навыков выстраивания личной и профессиональной траекторий развития. Является основой для прохождения практик и отработки навыков, необходимых для написания и защиты выпускной квалификационной работы

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- Общие принципы гуманитарной науки;
- Основные понятия психологии и особенности функционирования психики;
- Иметь представление об отраслях психологии.

Уметь:

- Применять общенаучные методы поиска, анализа, систематизации информации;
- Использовать на базовом уровне понятийный аппарат психологии.

Иметь: практический опыт/Иметь навыки:

- Работы с психодиагностическими методиками;
- Выступления перед аудиторией;
- Навыки работы в группе.

Изучение дисциплины «Психология саморазвития» основывается на базе знаний, умений и навыков, полученных обучающимся в ходе освоения школьной дисциплины «Обществознание».

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

#### **3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина**

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные (УК):

**УК-6.** Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

#### **3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- понятия «личность», «самореализация», «непрерывное образование», «Я-концепция», и их определения;
- основные концепции развития личности, теории самореализации;
- основные особенности и ограничения его потенциальных возможностей при осуществлении трудовых функций;
- знания о способах постановки жизненных целей, планирования, основы тайм-менеджмента.

Уметь:

- анализировать теории личности, уровни и стадии развития личности, делать выводы и заключения;



Основная профессиональная образовательная программа  
42.03.02 Журналистика

- применять методы и средства познания для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетентности;
- грамотно анализировать и учитывать психологические ограничения и потенциальные резервные возможности человека;
- составлять рецензию источников, работать с информацией;
- работать в группе, с учетом личностных особенностей участников;
- проводить психодиагностику собственной личности;
- устанавливать и ранжировать жизненные цели.

Иметь практический опыт/Иметь навыки:

- анализа собственной личности и жизненного пути и постановки жизненных целей;
- планирования образования и карьеры;
- иметь опыт индивидуальной и групповой учебной проектной деятельности;
- навыки анализа и использования психологических резервов повышения эффективности и безопасности трудовой деятельности коллектива.

#### 4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 2 з.е. (72 ак.ч.), из них 18 часов лекционные, 16 часов – практические занятия.

##### 4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

| № п/п | Разделы (темы) дисциплины   | Семестр | Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной форме обучения) |                           | Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения)<br><br>Формы промежуточной аттестации |
|-------|---|---------|---|---------------------------|--|
|       |   |         | Занятия лекционного типа                                      | Занятия семинарского типа |  |
| 1.    | Вводное. Введение в проблематику дисциплины, представление рабочей программы, осмысление требований к организации процесса обучения, самостоятельной работы и форм аттестации | 3       | 2   | 2 практ. занятие          | Список вопросов, интересующих студента по содержанию дисциплины                                      |
| 2.    | Основы психологии   | 3       | 2   | 2 практ. занятие          | Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов.                                     |
| 3.    | Психология личности. Теории личности  | 3       | 4   | 2 практ. занятие          | Выступления с докладами. Обсуждение в группе. Самодиагностика личностных качеств                     |
| 4.    | Развитие личности. Периодизации развития личности. Кризисы развития личности.   | 3       | 2   | 2 практ. занятие          | Дискуссия  |
| 5.    | Планирование жизненного пути.   | 3       | 2   | 2 практ.                  | Выполнение тренинговых   |



Основная профессиональная образовательная программа  
42.03.02 Журналистика

|                   |   |   |    |                  |  |
|-------------------|---|---|----|------------------|--|
|                   | Целеполагание и планирование. Подходы и техники выстраивания жизненного пути. |   |    | занятие          | упражнений по постановке целей.  |
| 6.                | Тайм-менеджмент.  | 3 | 2  | 2 практ. занятие | Планирование личного дня. Групповая дискуссия  |
| 7.                | Непрерывное образование. Планирование личной карьеры                          | 3 | 4  | 2 практ. занятие | Выступление с докладами.   |
| 8.                | Заключительное. Подведение и анализ итоговых результатов освоения дисциплины  | 3 |    | 2 практ. занятие | Контрольная работа. Дискуссия. Формулирование основных тезисов по курсу. Обратная связь. |
| Итого за семестр: |   |   | 18 | 16               | Зачет  |

#### 4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

##### Основы психологии

Значение психологии в современном мире. Отрасли психологии: общая психология, социальная психология, психология личности, психология труда.

Понятийный аппарат психологии.

##### Психология личности. Теории личности

Понятие личности в психологии. Определение личности. Разграничение понятий «человек», «индивид», «личность», «индивидуальность». Структура личности.

Классификация теорий личности. Психоаналитическая теория личности З. Фрейда. Теории личности в гуманистической психологии: теория самоактуализации А. Маслоу, феноменологическая теория личности К. Роджерса. Ролевая теория личности. Теории личности в отечественной психологии.

Когнитивная психология (У. Найсер, А. Пайвио, Г.Келли). Гуманистическая психология (Г. Олпорт, Г.А. Мюррей, Г. Мэрфи, К. Роджерс, А. Маслоу). Отечественная психология (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, П.Я. Гальперин и др.).

Направленность личности. Формальные характеристики направленности (уровень, широта, устойчивость, интенсивность, действенность). Компоненты направленности: мировоззрение, цель, потребность, мотив, установка.

Функции мотивов. Классификация мотивов. Неосознаваемые мотивы личности (влечения, установки). Сущность осознаваемых мотивов личности. Интерес, убеждение, стремление. Сущность социальных мотивов. Мотив достижения (сущность, виды). Мотив affiliation. мотив власти (виды, природа), мотив агрессии (теории агрессии), мотив альтруизма.

Ценности и ценностные ориентации личности. Понятие «ценность» в психологии личности. Соотношение понятий: ценности и ценностные ориентации. Развитие ценностных ориентаций. Классификация ценностей. Характеристики ценностей. Связь ценностной сферы личности с поведением

Способности. Разница между способностями, знаниями, умениями навыками. Быстрота овладения новыми знаниями, умениями и навыками, их качество – основные признаки наличия у человека способностей. Общие и специальные способности. Теоретические и практические, учебные и творческие, предметные и межличностные способности. Способности, задатки и индивидуальные различия людей. Понятие задатков. Природа индивидуальных различий. Развитие способностей.

**Развитие личности. Периодизации развития личности. Кризисы развития личности.**



Понятие «Самореализация личности» в отечественной и зарубежной науке. Самореализация и адаптация.

Критерии (продуктивность, результативность, ощущения) и модели самореализации. Стратегии самореализации личности. Уровни и барьеры самореализации.

Периодизации развития личности. теория развития личности З.Фрейда. Периодизация развития личности Э.Эриксона. Понятие «кризис развития». Влияние кризисов на профессиональную жизнь человека.

#### **Планирование жизненного пути. Целеполагание и планирование.**

Общая характеристика целей. Управленческие и жизненные цели личности. Роль жизненных целей в процессе управления.

Личные и профессиональные цели менеджера. Виды личных целей: долгосрочные, среднесрочные и ближайшие. Особенности постановки целей.

Психологические аспекты постановки профессиональных целей.

Пошаговый метод постановки целей (М. Вудкок, Д. Френсис).

Смысло-жизненные ориентации. Лocus контроля личности. внешний и внутренний locus контроля.

Влияние ценностной сферы личности на процесс постановки жизненных целей.

#### **Подходы и техники выстраивания жизненного пути. Тайм-менеджмент.**

Принципы постановки профессиональных целей (Н. Н. Вересов).

Зарубежные и отечественные теории тайм-менеджмента. Основные принципы тайм-менеджмента.

#### **Непрерывное образование. Планирование личной карьеры.**

Сущность понятия «Непрерывное образование». Компоненты и этапы «образования через всю жизнь». Влияние непрерывного образования на личность.

Понятие «карьера». Типы построения карьеры: горизонтальный, вертикальный, диагональный.

### **5. Образовательные технологии**

Технология проблемного обучения, проектная, психологический тренинг, технология развития критического мышления, технология учебной дискуссии, игровые технологии.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения, мультимедиа технологии; технологии визуализации (инфографика, скрайбинг, презентационная графика, виртуальная экскурсия).

### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа студентов реализуется в разных видах. Она включает подготовку студентов к семинарским (практическим) занятиям. Для этого студент изучает лекции преподавателя, нормативную, основную, дополнительную литературу и прочие ресурсы, рекомендованные в разделе 8 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». Самостоятельная работа предусматривает также решение во внеучебное время практических заданий к каждому разделу, приведённых в Приложении 1. К самостоятельной работе студента относится также подготовка и выполнение контрольных работ, домашних контрольных работ и подготовка к зачету. Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в Приложении 1.



## **7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Система контроля результатов освоения дисциплины включает в себя: текущий и итоговый контроль по дисциплине.

*Текущий контроль* знаний и умений студентов осуществляется по результатам и процессу выполнения заданий для самостоятельной работы по подготовке к лекционным и практическим занятиям (проверочные практические задания, презентации, доклады).

*Итоговый контроль* – зачет. Форма сдачи зачета: устный ответ по билету, где указаны два теоретических вопроса.

Критерии оценки.

Оценка «зачтено» ставится за полный ответ на вопросы из списка и уточняющие вопросы; студент должен уметь объяснять ключевые понятия курса, приводить примеры, а также представлять ситуации своей будущей профессиональной деятельности, где понадобятся знания по изученному курсу.

Кроме того, обязательными критериями выставления положительной оценки являются: присутствие студента на более чем 50% семинарских занятий, участие в работе группы, написание контрольной работы на положительную оценку.

Студент, пропустивший без уважительной причины в течение семестра более 50% занятий, до зачета не допускается.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

Основная литература:

1. Немов, Р.С. Психология : учебник : в 3 кн. / Р.С. Немов. 5-е изд. Москва : Владос, 2010. Кн. 1. Общие основы психологии. 689 с. : ил., схем., табл. ISBN 978-5-691-01742-1; ISBN 978-5-691-01743-8 (Кн. 1) ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=455591>

Дополнительная литература:

1. Столяренко, А.М. Психология и педагогика: Psychology and pedagogy : учебник для студентов вузов / А.М. Столяренко. - 3-е изд., доп. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 543 с. : ил., схем. - (Золотой фонд российских учебников). - ISBN 978-5-238-01679-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=446437>
2. Юревич, А.В. Психология и методология / А.В. Юревич. М.: Институт психологии РАН, 2005. 312 с. (Методология, теория и история психологии). ISBN 5-9270-0077-0; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86461>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» <https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.



## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории:

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;
- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Лаборатория, оснащенная лабораторным оборудованием, комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации:

- демонстрационное оборудование (демонстрационные устройства);
- электронные пособия (презентации),
- печатные пособия.



Основная профессиональная образовательная программа  
42.03.02 Журналистика

---

**Автор(ы) рабочей программы дисциплины:** доцент кафедры психологии, кандидат психологических наук Сушкова Елена Игоревна

Программа рассмотрена и утверждена на заседании отделения журналистики, рекламы и связей с общественностью

«31» августа 2024 г., протокол № 1