Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 13.11.2026 16:08:47
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
подписано ЭЦП Логачева Л.Р.
(подпись, инициалы, фамилия)

«26» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология личностного роста
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа магистратуры
39.04.02 Социальная работа
шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Организация и управление в социальной работе
наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения
заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 39.04.02 Социальная работа профиль Организация и управление в социальной работе, одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №7 от 27.02.2026 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 27.02.2026.

Зав.кафедрой кафедры педагогики, психологии и социальной работы *(наименование кафедры разработчика программы)*	*подписано ЭЦП*	Бронников С.А.
Разработчик программы	*подписано ЭЦП*	Евсецова Е.А.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Бронников С.А.

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины: является формирование знаний, умений, владений в области процессов саморазвития, самореализации, самосовершенствования, личностного роста, определения приоритетов собственной деятельности и способов самосовершенствования на основе самооценки.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения деятельности
		УК-6.2. Планирует траекторию саморазвития, определяя способы совершенствования собственной деятельности
		УК-6.3. Демонстрирует способы совершенствования собственной деятельности, реализацию своих планов и достижение целей

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зачетные единицы (з.е.), 108 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в сессии
Общая трудоемкость дисциплины	108	3 сессия - 108
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	18	3 сессия - 18
в том числе:		
лекции	4	3 сессия - 4
лабораторные занятия	0	
практические занятия	14	3 сессия - 14
Другие виды работ в соответствии с УП:		

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в сессии
контрольная работа	0	
консультации	0	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	90	3 сессия - 90
Из них:		
контроль	0	
ФКР:		
зачет	0.2	3 сессия - 1
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	0	

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности				Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	П, час.	Зч, час.	СРС, час.	
1 курс / 3 сессия						
1	Введение в психологию личностного роста					
1.1	Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии Проблемы исследования развития личности в психологии. Концепции развития личности в онтогенезе. Психологические механизмы личностного роста	2	2		8	Тестирование, Дискуссия
1.2	Перспективы личностного роста Соотношение понятий "личностный рост", "самоактуализация", "самореализация", "самосовершенствование", "творческое саморазвитие". Профессиональное саморазвитие. Психологические механизмы профессионального саморазвития. Психодиагностика профессионального саморазвития.		2		18	Дискуссия
1.3	Организация и проведение тренинга личностного роста Понятие "личностный рост". Критерии личностного роста. Понятие тренинг. Типологии и классификации тренингов.Специфические черты и принципы тренинга личностного роста. Особенности деятельности ведущего тренинга личностного роста.		4		22	Дискуссия

2	Психодиагностика личностного роста					
2.1	Диагностика психических состояний Теоретические основы диагностики психических состояний. Методики оценки психических - функциональных, эмоциональных состояний.	2	4		18	Тестирование
2.2	Психодиагностика самосознания Теоретические основы психодиагностики самосознания. Методические и этические основы психодиагностики самосознания.		2		20	Дискуссия
2.3	Зачет			1	4	
Итого по 1 курсу 3 сессии		4	14	1	90	
Итого по дисциплине		4	14	1	90	

Таблица 4 – Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

1.Система индивидуальности, представленная в строении темперамента, характера способностей человека, относится к:

1. интраиндивидной подсистеме
2. интериндивидной подсистеме
3. метаиндивидной подсистеме
4. верного ответа нет.

2. Совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличных ситуаций, называется:

1. потребность
2. активность
3. направленность
4. научение
5. социализация.

3. «Оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей» – это определение

1. «образа Я»
2. самооценки
3. уровня притязаний
4. направленности
5. мотивации.

4. Экстравертированность и эмоциональная неустойчивость характерна:

1. сангвиническому типу темперамента
2. флегматическому типу темперамента
3. холерическому типу темперамента
4. меланхолическому типу темперамента
5. верного ответа нет.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.

Критерии оценки (в баллах*)*:

- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;

- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

Кейс-задания

Описание кейс-заданий: кейс-задание представляет собой ситуационную задачу, требующую осмысления, анализа, а затем решения. Решение кейс-задания должно быть аргументированным, содержать пояснения.

Кейс-задание: Проблема формирования личностного самоопределения нашла отражение в работах, посвященных вопросам саморазвития личности, в частности, реализации личностного потенциала, самостоятельного выбора человеком ценностных ориентиров, построения им жизненных стратегий. На протяжении всей жизни человеку приходится определять свое отношение к окружающей действительности, осуществлять множество выборов в соответствии со своими ценностными предпочтениями, поэтому в ходе своего развития он постоянно приходит к необходимости в самоопределении.

Одним из индикаторов его эффективности выступает сформированность ценностно-смысловой сферы, на которую оказывают существенное влияние такие факторы как уровень образования и опыт профессиональной деятельности. *Личностное самоопределение представляет собой процесс сознательного творческого выбора и последующего формирования человеком активной жизненной позиции, на основании которой он разрабатывает и реализует варианты возможных действий в конкретных жизненных ситуациях*. Этот процесс предполагает постоянное формирование у человека представлений о себе и своем окружении, о месте и роли в социуме, о возможной стратегии поведения, адекватной социокультурным ценностям. Самоопределение одновременно выступает результатом предшествующего взаимодействия человека с другими субъектами социума и отправной точкой к новым ситуациям этого взаимодействия в соответствии с сознательно разработанной стратегией индивидуального поведения. Процесс самоопределения, изначально направленный личностью на себя, на становление своей индивидуальности, осуществляется в условиях взаимодействия с социумом и, в конечном итоге, направлен на то, чтобы гармонизировать свои отношения с ним.

Вопрос: Выявите личностные детерминанты сформированности личностного самоопределения.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения кейс-заданий

Описание методики оценивания: при оценке решения кейс-задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

Критерии оценки (в баллах) (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):

- **2** балла выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение кейс-задание;
- **1** балл выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение кейс-задания, но имеет значительные недочеты;
- **0** баллов выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение кейс-задания не найдено.

Дискуссия

Дискуссия является способом организации совместной деятельности с целью интенсификации процесса принятия решения в группе а также применяется как метод активного обучения, основанный на публичном обсуждении проблемы, цель которого выяснение и сопоставление различных точек зрения, нахождение правильного решения спорного вопроса- метод обучения, повышающий интенсивность и эффективность процесса восприятия за счет активного включения обучаемых в коллективный поиск истины.

Групповая дискуссия как способ активизации группы для решения задач

Цель: познакомить с правилами и особенностями проведения такой формы групповой работы как дискуссия, выработать умение проводить различные виды дискуссий..

Теоретическая часть:

Основные понятия: дискуссия, организация дискуссии, приемы введения в дискуссию, правила для участников групп, преимущества и недостатки работы в группе, правила ведения дискуссии, ход дискуссии (распределение ролей, порядок работы, руководство ходом дискуссии), фазы дискуссии (определение целей и темы, сбор информации и др.).

Практическая часть:

1.Дискуссия в форме «круглого стола».
2.Дискуссия в форме дебатов.
3.Игровые групповые дискуссии (дискуссия со скрытыми ролями и др.)

Темы дискуссий:
1. Психологические барьеры личностного роста.
2. Психологические барьеры творческого саморазвития личности.
3.Психологические барьеры самоактуализации личности.

кватной социокультурным ценностям. Самоопределение одновременно выступает результатом предшествующего взаимодействия человека с другими субъектами социума и отправной точкой к новым ситуациям этого взаимодействия в соответствии с сознательно разработанной стратегией индивидуального поведения. Процесс самоопределения, изначально направленный личностью на себя, на становление своей индивидуальности, осуществляется в условиях взаимодействия с социумом и, в конечном итоге, направлен на то, чтобы гармонизировать свои отношения с ним.

Вопрос: Выявите личностные детерминанты сформированности личностного самоопределения.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания дискуссии

Описание методики оценивания выполнения дискуссии:
При оценке участия студента в дискуссии максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно использованы научные термины.

Критерии оценки
2 балла выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; для доказательства использованы аргументы и контраргументы; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; четко прослеживается межпредметная связь; ответ диалектический, раскрыты причинно-следственные связи; высказывание логичное; соблюдена корректность по отношению к оппоненту (толерантность, уважение других взглядов, отсутствие личностных нападок).
1 балл выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий; ответ самостоятельный; для доказательства используются аргументы, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; высказывание

не достаточно логичное; не достаточно соблюдена корректность по отношению к оппоненту (толерантность, уважение других взглядов, отсутствие личностных нападок).
0 баллов выставляется студенту, если не усвоено основное содержание учебного материала, изложено фрагментарно, не последовательно; допущены значительные ошибки и неточности в оформлении высказываний; демонстрируются очень низкий уровень умения воспроизводить связные высказывания по теме; студент неактивно участвует в дискуссии и не демонстрирует умение ориентироваться в меняющейся ситуации.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 1 курс / 3 сессия

1. Понятие психологии личностного роста.
2. История развития психологических знаний: донаучный и научный период.
3. Психоанализ: основатели, история развития и краткая характеристика направления.
4. Бихевиоризм: основатели, история развития и краткая характеристика направле-ния, достоинства и недостатки. Необихевиоризм.
5. Гештальтпсихология: основатели, история развития и краткая характеристика направления.
6. Гуманистическая психология как направление зарубежной психологии: основатели, история развития и краткая характеристика направления
7. Понятие личности. Самосознание личности, ее структура.
8. Проблема диагностики личности. Типы данных о личностных особенностях.
9. Личностные опросники, их классификация.
10. Диагностика интересов, ценностей, установок.
11. Проблема диагностики эмоциональной сферы личности. Диагностика страхов, тревожности, агрессивности. Использование рисуночных тестов в диагностике эмоций.
12. Психологические принципы и методы диагностики мотивации.
13. Проблема диагностики самосознания. Методы диагностики самосознания: стандартизированные и нестандартизированные самоотчеты, психосемантические методы, методики репертуарных решеток.
14. Методы диагностики уровня притязаний и самооценки, их виды и специфика использования для разных возрастных групп.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

Зачет выставляется по рейтингу, в зависимости от эффективности работы в процессе изучения дисциплины, что определяется количеством набранных баллов за все виды заданий текущего и рубежного контролязачтено – от 60 до 110 балловне зачтено – от 0 до 59 баллов.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:
3 сессия - зачет.
Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.
Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.
Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная учебная литература

1. Ванюхина, Н.В. Общая психология: учеб. пособие / Н.В. Ванюхина, Р.Ф. Сулейманов.- Казань: Познание, 2014.- 132 с. - <URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364229&sr=1>.
2. Психодиагностика : учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук .— СПб. : Питер, 2006 .— 350 с. : ил. — (Учебник нового века) .— ISBN 5-94723-045-3 : 230 р. 00 к.

5.2. Дополнительная учебная литература

1. Психология личности : Социализация. Поведение. Общение : Современ. учебно-практич. пособие / А. А. Реан .— М.;СПб. : АСТ:Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007 .— 407 с. — (Психология-лучшее) .— ISBN 978-5-93878-460-4 : 192 р. 00 к.
2. Психология профессионального развития : учеб. пособ. для студ. вузов, обуч. по напр. подг. бакалавра и магистра "Психология" и псих. спец. / Э. Ф. Зеер .— = 3-е изд., стер. — М. : Академия, 2009 .— 240 с. — (Высшее профессиональное образование) .— ISBN 978-5-7695-5833-7 : 270 р. 00 к.

5.3. Другие учебно-методические материалы

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elib.bashedu.ru/.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

https://www.rsl.ru/.

6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/.
7. Национальная платформа открытого образования npoed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://npoed.ru/.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.bashkortostan.ru/.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/.

Программное обеспечение

1. Справочная Правовая Система "КонсультантПлюс" - Договор №125818-С от 28.04.2026
2. Операционная система Astra Linux - Договор 0301400003023000002 от 14 марта 2023 бессрочно
3. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
4. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
5. Pascalabc, PascalABC.NET - Бесплатная лицензия https://pascal-abc.ru, http://pascalabc.net

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 12(СГФ)	Для самостоятельной работы	Kyocera km 1635, xerox work centre 5021, колонки, компьютер, мебель, проектор, экран. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Справочная Правовая Система "КонсультантПлюс" 3. Браузер Google Chrome 4. Операционная система Astra Linux 5. Pascalabc, PascalABC.NET
Аудитория 18(СГФ)	Лекционная, Семинарская, Для курсового проектирования, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Проектор, стенд.
Аудитория 22(СГФ)	Лекционная, Семинарская, Для курсового проектирования, Для консультаций, Для контроля и	Доска, компьютер, мебель, проектор, стенд, учебно-наглядные пособия, экран.

	аттестации	Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Справочная Правовая Система "КонсультантПлюс" 4. Pascalabc, PascalABC.NET 5. Браузер Google Chrome
Аудитория 23(СГФ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска, проектор, экран.
Аудитория 26(СГФ)	Для хранения оборудования	Компьютер, мебель, мфу, нетбук, учебно-наглядные пособия. Программное обеспечение 1. Справочная Правовая Система "КонсультантПлюс" 2. Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome 4. LIBREOFFICE