



Основная профессиональная образовательная программа  
37.03.01 Психология  
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

---

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
Кафедра непрерывного психолого-педагогического образования

ОДОБРЕНО

Руководитель ОП

Е.И. Сушкова

(подпись)

«29» августа 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Психология личности и саморазвития**

|                                                        |                                     |                  |   |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------|---|
| Уровень высшего образования:                           | бакалавриат                         |                  |   |
| Квалификация выпускника:                               | бакалавр                            |                  |   |
| Направление подготовки:                                | 37.03.01 Психология                 |                  |   |
| Направленность (профиль)<br>образовательной программы: | Психологическое<br>психодиагностика | консультирование | и |

Иваново



## 1. Цели освоения дисциплины

**Цель курса** – формирование и систематизация теоретических знаний, позволяющих на концептуальном уровне трактовать основные фундаментальные проблемы психологии личности и раскрывающих закономерности становления и функционирования личности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплин: Психологическое консультирование, Психология семьи, Психология отклоняющегося поведения, Методика организации и проведения тренинга, а также для прохождения производственной практики, преддипломной.

Студент, приступающий к изучению дисциплины, должен обладать знаниями, умениями, навыками, полученными ранее в ходе изучения дисциплин: Общая психология, Психодиагностика, Социальная психология, Дифференциальная психология, Психология развития и возрастная психология.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- специфику психического функционирования человека;
- основные общепсихологические понятия;
- специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам;
- основы психологической диагностики;
- методы психологических исследований;

### **Уметь:**

- анализировать психологические теории и направления;
- проводить психологическое исследование;

### **Владеть:**

- базовыми методами анализа проблем человека;
- методиками психологического исследования.

## 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;

б) общепрофессиональные (ОПК):

ОПК-1 – способность осуществлять научное исследование в сфере профессиональной деятельности на основе современной методологии;

в) профессиональные (ПК):

ПК-4 – способность планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, а также отклоняющихся и дезадаптивных форм поведения, в том числе у лиц с ограниченными возможностями здоровья

### 3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с формируемыми компетенциями



Основная профессиональная образовательная программа  
37.03.01 Психология  
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- теоретические концепции, являющиеся основой для постановки профессиональных задач в различных областях научной и практической деятельности психолога; основные понятия психологической науки и методологические принципы изучения человека (ОПК-1.1.1);

- психологические закономерности, психические процессы и свойства личности в их взаимосвязи с физической и социальной средой (ОПК-1.1.2);

- возрастные и индивидуальные особенности психического развития и обучения детей и подростков (ПК-4.1.2);

**Уметь:**

- формулировать цель исследовательской деятельности в соответствии с проблемой (ОПК-1.2.1);

- эффективно взаимодействовать с участниками образовательного процесса по вопросам профилактики отклоняющихся и дезадаптивных форм поведения (ПК-4.2.1);

**Иметь навыки:**

- владеет навыками управления собственным временем в процессе саморазвития (УК-6.3.3)

- приема, переработки, интерпретации научно-психологической информации (ОПК-1.3.1);

- самостоятельной работы с учебной, методической литературой и диагностическими материалами (ОПК-1.3.2);

- профессионального мышления, необходимыми для научно-исследовательской деятельности в области психологии (ОПК-1.3.5);

- эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса (ПК-4.3.3).

#### 4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 4 зачетных единицы (144 академических часов)

##### 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.

| №<br>п/п | Разделы (темы)<br>дисциплины                                       | Семестр | Виды занятий, их<br>объем (в ак. часах, по<br>очной форме обучения) |                                   | Формы текущего<br>контроля успеваемости (по<br>очной форме обучения)                                                                                                           |
|----------|--------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                    |         | Занятия<br>лекцион-<br>ного типа                                    | Занятия<br>семинар-<br>ского типа | Формы промежуточной<br>аттестации                                                                                                                                              |
| 1.       | Тема 1. Психология личности<br>как наука                           | 6       | 1                                                                   | 2                                 | Входная диагностика: тест с<br>последующим обсуждением<br>результатов.<br>Список вопросов,<br>интересующих студента по<br>содержанию дисциплины<br>(сдается в письменном виде) |
| 2.       | Тема 2. История<br>возникновения и развития<br>психологии личности | 6       | 1                                                                   | 2                                 | Опорный конспект<br>Отчет                                                                                                                                                      |
| 3.       | Тема 3. Основные методы<br>изучения личности                       | 6       | 1                                                                   | 2                                 | Собеседование<br>Обсуждение презентаций                                                                                                                                        |
| 4.       | Тема 4. Теории личности:                                           | 6       | 1                                                                   | 2                                 | Собеседование                                                                                                                                                                  |



Основная профессиональная образовательная программа  
37.03.01 Психология  
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

|                             |                                                                                     |   |           |           |                                         |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|-----------|-----------------------------------------|
|                             | психоаналитическое и гуманистическое направление                                    |   |           |           | Обсуждение презентаций                  |
| 5.                          | Тема 5. «Я-концепция» личности (структура личности). Теория ролей и теория научения | 6 | 1         | 2         | Опорный конспект<br>Отчет               |
| 6.                          | Тема 6. Структура направленности                                                    | 6 | 1         | 2         | Опорный конспект<br>Отчет               |
| 7.                          | Тема 7. Понятие «мотивы»                                                            | 6 | 1         | 2         | Опорный конспект<br>Отчет               |
| 8.                          | Тема 8. Понятие «потребность», «мотивация».                                         | 6 | 1         | 2         | Опорный конспект<br>Отчет               |
| 9.                          | Тема 9. Классификация целей                                                         | 6 | 1         | 2         | Опорный конспект<br>Отчет               |
| 10.                         | Тема 10. Формирование структуры целеполагания в онтогенезе развития личности        | 6 | 1         | 2         | Собеседование<br>Обсуждение презентаций |
| 11.                         | Тема 11. Тайм-менеджмент: теория и приемы.                                          | 6 | 1         | 2         | Собеседование<br>Обсуждение презентаций |
| 12.                         | Тема 12. Понятие «ценность» в психологии личности                                   | 6 | 1         | 2         | Собеседование<br>Обсуждение презентаций |
| 13.                         | Тема 13. Ценностные ориентации личности                                             | 6 | 1         | 1         | Собеседование<br>Обсуждение презентаций |
| 14.                         | Тема 14. Пути самореализации                                                        | 6 | 1         | 1         | Собеседование<br>Обсуждение презентаций |
| <b>Итого по дисциплине:</b> |                                                                                     |   | <b>14</b> | <b>16</b> | <b>Экзамен</b>                          |

| № п/п | Разделы (темы) дисциплины                                                 | Семестр | Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очно-заочной форме обучения) |                           | Формы текущего контроля успеваемости (по очно-заочной форме обучения)                                                                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                           |         | Занятия лекционного типа                                             | Занятия семинарского типа | Формы промежуточной аттестации                                                                                                                                  |
| 15.   | Тема 1. Психология личности как наука                                     | 7       | 1                                                                    | 1                         | Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов.<br>Список вопросов, интересующих студента по содержанию дисциплины (сдается в письменном виде) |
| 16.   | Тема 2. История возникновения и развития психологии личности              | 7       | 1                                                                    | 1                         | Опорный конспект<br>Отчет                                                                                                                                       |
| 17.   | Тема 3. Основные методы изучения личности                                 | 7       | 1                                                                    | 1                         | Собеседование<br>Обсуждение презентаций                                                                                                                         |
| 18.   | Тема 4. Теории личности: психоаналитическое и гуманистическое направление | 7       | 2                                                                    | 2                         | Собеседование<br>Обсуждение презентаций                                                                                                                         |
| 19.   | Тема 5. «Я-концепция»                                                     | 7       | 2                                                                    | 2                         | Опорный конспект                                                                                                                                                |



Основная профессиональная образовательная программа  
37.03.01 Психология  
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

|                      |                                                                              |   |    |    |                                         |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|-----------------------------------------|
|                      | личности (структура личности). Теория ролей и теория научения                |   |    |    | Отчет                                   |
| 20.                  | Тема 6. Структура направленности                                             | 7 | 1  | 1  | Опорный конспект<br>Отчет               |
| 21.                  | Тема 7. Понятие «мотивы»                                                     | 7 | 1  | 1  | Опорный конспект<br>Отчет               |
| 22.                  | Тема 8. Понятие «потребность», «мотивация».                                  | 7 | 1  | 1  | Опорный конспект<br>Отчет               |
| 23.                  | Тема 9. Классификация целей                                                  | 7 | 1  | 1  | Опорный конспект<br>Отчет               |
| 24.                  | Тема 10. Формирование структуры целеполагания в онтогенезе развития личности | 7 | 1  | 1  | Собеседование<br>Обсуждение презентаций |
| 25.                  | Тема 11. Тайм-менеджмент: теория и приемы.                                   | 7 | 1  | 1  | Собеседование<br>Обсуждение презентаций |
| 26.                  | Тема 12. Понятие «ценность» в психологии личности                            | 7 | 1  | 1  | Собеседование<br>Обсуждение презентаций |
| 27.                  | Тема 13. Ценностные ориентации личности                                      | 7 | 1  | 1  | Собеседование<br>Обсуждение презентаций |
| 28.                  | Тема 14. Пути самореализации                                                 | 7 | 1  | 1  | Собеседование<br>Обсуждение презентаций |
| Итого по дисциплине: |                                                                              |   | 16 | 16 | Экзамен                                 |

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

##### Раздел 1. Общие вопросы психологии личности

###### *Тема 1. Психология личности как наука*

Объект, предмет психологии личности. Функции и задачи психологии личности. Категориальный аппарат психологии личности. Место в системе наук. Понятие «личность» в отечественной психологии. Соотношение категорий: человек, личность, индивид, индивидуальность. Социализация личности Структура личности (по Рубинштейну, Ковалеву, Платонову). Принципы психологии личности (принципы единства сознания и деятельности, объективности, принцип логического и исторического, принцип развития).

###### *Тема 2. История возникновения и развития психологии личности*

Периоды изучения личности. Философско-литературный период (античная философия). Клиническая философия Нового времени. Марксистская философия личности. Теории личности 20 в.

###### *Тема 3. Основные методы изучения личности*

Эмпирические методы (наблюдение, самонаблюдение). Экспериментальные, психодиагностические методы (тесты, опросные методы), биографические методы. Методы обработки и интерпретации данных.

##### Раздел 2. Теории личности

*Тема 4. Психоаналитические теории психологии личности (З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер, К. Хорни). Гуманистические теории психологии личности (А. Маслоу, К. Роджерс и др.).*

Основы психоаналитического подхода к пониманию развития психики в онтогенезе. Три уровня психики человека (по критерию принципиальной возможности осознания психических



Основная профессиональная образовательная программа  
37.03.01 Психология  
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

процессов) — сознание, предсознание и бессознательное. Дальнейшее развитие психоаналитического направления в психологии (А. Адлер, К. Юнг и др.)

Основные направления гуманистической теории психологии личности: «клиническое» (ориентированное преимущественно на клинику, представлено во взглядах американского психолога К. Роджерса), «мотивационное» (американский исследователь А. Маслоу).

**Тема 5. «Я-концепция» личности (структура личности). Теория ролей и теория научения**

Сущность понятия «Я-концепция» личности. Функции Я-концепции. Структура «Я-концепции» личности. Когнитивный компонент «Я-концепции». Образ «Я». Виды Образа «Я». Идентификация личности. Личность и самооценка. Самооценка как компонент структуры «Я-концепции». Функции самооценки. Составляющие самооценки личности. Механизмы формирования самооценки. Уровень притязаний личности (УП). Связь УП с самооценкой личности. Динамика и формирование УП. Факторы, влияющие на адекватность и устойчивость УП. Самооценка и УП как факторы мотивации и формирования личности.

Теории ролевого поведения личности. Понятие «роль». Сущность ролевого конфликта. Теория научения. Сущность теории научения. Применение идей бихевиоризма в работе с личностью.

**Раздел 3. Направленность личности**

**Тема 6. Структура направленности**

Формальные характеристики направленности (уровень, широта, устойчивость, интенсивность, действенность).

Компоненты направленности: мировоззрение, цель, потребность, мотив, установка.

**Тема 7. Понятие «мотивы»**

Функции мотивов. Классификация мотивов. Неосознаваемые мотивы личности (влечения, установки). Сущность осознаваемых мотивов личности (интерес, убеждение, стремление).

Сущность социальных мотивов: мотив достижения (сущность, виды), мотив аффилиации, мотив власти (виды, природа), мотив агрессии (теории агрессии), мотив альтруизма.

**Тема 8. Понятие «потребность», «мотивация».**

Категория «потребность» в психологии. Категория «мотивация» в психологии.

Соотношение категорий: потребность, мотивация, мотив.

**Раздел 4. Цели и структура целеполагания личности**

**Тема 9. Классификация целей**

Классификация целей по содержанию, масштабу, своевременности постановки, рангу, временным характеристикам, субъектам, степени осознанности, значимости.

**Тема 10. Формирование структуры целеполагания в онтогенезе развития личности**

Целеполагание как механизм самореализации личности (потребность, активность, удовольствие при достижении цели).

**Тема 11. Тайм-менеджмент: теория и приемы.** Принцип Парето и Зайверта. Числовые пропорции управления временем. Квадрант Стивена Р. Кови. «Тайм-драйв» - система Г.А. Архангельского. Основные правила управления временем.

**Раздел 5. Ценности в структуре личности**

**Тема 12. Понятие «ценность» в психологии личности**

Классификация ценностей. Характеристики ценностей. Связь ценностной сферы личности с поведением.



### **Тема 13. Ценностные ориентации личности**

Соотношение понятий: ценности и ценностные ориентации. Развитие ценностных ориентаций.

#### **Раздел 6. Самореализация личности.**

Тема 14. Пути самореализации. Подходы к самореализации в теориях А. Маслоу и В. Франкла. Условия для определения смысла жизни. Непрерывное развитие.

#### **5. Образовательные технологии**

Технология проблемного обучения, технология учебной дискуссии, разбор и анализ конкретных ситуаций, применение диагностических методик.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения, проведение методик, подготовка презентаций и проектов.

При организации семинаров используются активные методы обучения: дискуссии, конференции с взаимооценкой и самооценкой презентаций и т.д.

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

Самостоятельную работу студентов обеспечивают: подробное описание разделов дисциплины (табл. 4.1. РП) тем семинарских и практических занятий (Приложение 1 к РП), темы для проектов, предоставляемые преподавателем.

#### **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).

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

Оценка «**отлично**» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно отвечает на дополнительные вопросы, использует в ответе материал монографической литературы.

Оценка «**хорошо**» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при ответе на дополнительные вопросы.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки в его изложении.

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

##### **Основная литература:**

1. Габдулина, Л.И. Аксиологическая психология личности: теория и практика : учебное пособие / Л.И. Габдулина ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета,



Основная профессиональная образовательная программа  
37.03.01 Психология  
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

2017. - 142 с. : табл. - Библиогр.: с. 127-133. - ISBN 978-5-9275-2231-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493050>

2. Ермаков, В.А. Гуманистическая психология личности : учебное пособие / В.А. Ермаков. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 126 с. - ISBN 978-5-374-00337-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93263>

**Дополнительная литература:**

1. Багадирова, С.К. Материалы к курсу "Психология личности" : учебное пособие : в 2-х ч. / С.К. Багадирова, А.А. Юрина. - Москва : Директ-Медиа, 2014. - Ч. 1. Раздел "Теории личности". - 164 с. - ISBN 978-5-4458-6747-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232087>

2. Багадирова, С.К. Материалы к курсу "Психология личности" : учебное пособие : в 2-х ч. / С.К. Багадирова, А.А. Юрина. - Москва : Директ-Медиа, 2014. - Ч. 2. Раздел "Теории личности". - 172 с. - ISBN 978-5-4458-6748-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232088>

3. Психология личности / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. — Самара : БАХРАХ-М, 2000. — (Отечественная психология). Т. 2: Хрестоматия. — 2000. — 539 с.

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)

<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

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

**Программное обеспечение:**

Microsoft Explorer;

Пакет офисных программ Libre Office

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»

Интернет-браузер Yandex Browser

Microsoft Windows

Операционная система Linux

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для учебных целей используются 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.

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: демонстрационные пособия, электронные пособия (презентации), печатные пособия (тесты).



Основная профессиональная образовательная программа  
37.03.01 Психология  
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

---

**Автор рабочей программы дисциплины:** доцент, кандидат психологических наук Сушкова Е.И.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры непрерывного психолого-педагогического образования

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры НППО

«29» августа 2024 г., протокол № 1

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № 1 от «27» августа 2025 г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Е.И. Сушкова  
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № 1 от «31» августа 2026 г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Е.И. Сушкова  
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Е.И. Сушкова  
(подпись)