

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.01.03 Психология личности и профессионального  
самоопределения**

---

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**37.03.01 Психология  
направленность (профиль) «Практическая психология»**

---

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования профиля))

**высшее образование – бакалавриат**

---

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

---

квалификация

**заочная**

---

форма обучения

**2020**

---

год набора

**Составитель:**

**Афонькина Ю.А.**, канд.психол.наук,  
доцент, зав. кафедрой специальной  
педагогике и специальной психологии

Утверждено на заседании кафедры  
специальной педагогики и специальной  
психологии Психолого-педагогического  
института  
(протокол № 8 от 11.06.2020 г.)

Зав. кафедрой



---

Афонькина Ю.А.

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** – содействие обучающимся в адаптации к условиям обучения в университете путем формирования у них компетенций в сфере личностного и профессионального самоопределения.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

**Знать:**

- структуру личности, взаимосвязь категорий личности и индивидуальности, условия ее развития и саморазвития, приемы саморазвития, этапы и факторы профессионального и личностного самоопределения;
- факторы, нарушающие психологическую безопасность личности, влияние установок на поведение личности, пути преодоления психологического дискомфорта, психологические механизмы самокоррекции неблагоприятных психических состояний и формирования позитивных состояний личности.

**Уметь:**

- анализировать особенности своей личности, формулировать собственные желания, намерения, проектировать ее во времени, планировать жизненную стратегию в области личностного и профессионального развития, реализации профессиональной карьеры и достижения профессионального мастерства;
- соотносить внешние и внутренние факторы своего личностного и профессионального функционирования и развития;
- применять приемы саморегуляции, самоуправления жизненным тонусом, работоспособностью и творческими проявлениями.

**Владеть:**

- навыками стрессоустойчивого поведения, выработки психологических защит, развития своего творческого потенциала, рациональной постановки и аргументированному обоснованию жизненных (личностных и профессиональных) целей, выбору целесообразных путей их достижения, составления программы саморазвития.

**2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

**В результате освоения дисциплины обучающиеся овладевают следующими компетенциями:**

- способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6)
- способностью к самообразованию и социально-профессиональной мобильности (ОК-7);
- способностью к организации, совершенствованию и анализу собственной образовательно-коррекционной деятельности (ПК-4).

**3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору вариативной части ОП образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) Практическая психология.

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часа (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ						
2	4	3	108	4	4	-	8	2	96	-	4	Зачет
<b>Итого:</b>		<b>3</b>	<b>108</b>	4	4	-	8	2	96	-	4	Зачет

В интерактивных формах часы используются в виде дискуссии; круглого стола; тренинга по тематикам дисциплины: лекции -4 часа (дискуссия) раздел 1., ПР- 8 часов (круглый стол; тренинг)

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1	Личность как социальное явление.	1	1	-	2	1	24	
2	Социально-психологические условия здоровья личности.	1	1	-	2	1	24	
3	Личность и поведение	1	1	-	2		24	
4	Личностное и профессиональное самоопределение	1	1	-	2		24	
	<b>Зачет:</b>							<b>4</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>96</b>	<b>4</b>

**Содержание дисциплины (модуля)**

**Раздел 1. Личность как социальное явление.**

Личность в системе общественных отношений. Структура личности. Направленность как ядро личности. Профессиональная направленность. Мотивы и потребности. Ценностные ориентации. Интересы и склонности.

**Раздел 2. Социально-психологические условия здоровья личности.**

Критерии здоровья личности Психологическая безопасность – основа здоровья личности. Основные потребности человека: в безопасности и защите от всего, что ставит под удар жизнь и здоровье; в общении, привязанности, любви, межличностных связях; в самоуважении и высокой самооценке, в самовыражении или самоактуализации. Преобладание отрицательных эмоций – психологическая причина нарушения здоровья. Противоборство мотиваций. Сложность социальной ориентировки в современном мире. Причины повышения психологической напряженности. Понятия психологической безопасности, стрессоустойчивости, надежности.

Информационная агрессия. Пути получения информации. Телевидение. Реклама. Интернет. Личное общение. Массовая культура. Образование. Воспитание.

Влияние информации на человека. Скрытое принуждение. Внушаемость.

Личность и толпа. Психологические манипуляции и защита от них. Интеллектуальная безопасность. Умение хранить тайны. Рассказ о своей заветной мечте - опасная привычка. Необходимость беречь свой внутренний мир, контролировать свое поведение.

Социально-психологические угрозы личности и пути их преодоления.

### **Раздел 3. Личность и поведение.**

Установки, которые руководят поведением. План жизни. Жизненный путь. Жизненный сценарий. Сценарные сообщения, сценарные запреты. Приемы осознания своего жизненного сценария. Язык ответственности. Подсознательный потенциал личности. Стили поведения и личность. Причины и виды стресса. Стадии развития стрессовой ситуации. Симптомы стресса. Факторы понимания и управления стрессовыми ситуациями: осознание, предвосхищение, избегание, оценка, самоутверждение, действие.

### **Раздел 4. Личностное и профессиональное самоопределение.**

Факторы и этапы профессионального самоопределения. Представление о профессии. Структура профессиональной деятельности. Профессиональная мотивация. Профессиональная карьера. Профессиональное мастерство и этапы его достижения. Проектирование своего профессионального пути. Компетентностный подход в высшем образовании.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

### **Основная литература:**

1. Глозман, Ж.М. Психология. Общение и здоровье личности : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Ж. М. Глозман. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2016. — 230 с. — (Авторский учебник). — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/415428>

2. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / О. П. Елисеев. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2017. — 455 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/415234>

3. Немов, Р.С. Общая психология в 3 т. Том iii. Психология личности : учебник и практикум для академического бакалавриата / Р. С. Немов. — 6-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2015. — 739 с. — (Бакалавр. Академический курс). — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/382541>

4. Профессиональная педагогика в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для вузов / В. И. Блинов [и др.] ; под общ. ред. В. И. Блинова. — М. : Юрайт, 2016. — 374 с. — (Образовательный процесс). — URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/31CC2D62-3E8A-45AE-B247-9B697ADEA483#page/4>

5. Психология безопасности : учебное пособие для академического бакалавриата / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. — М. : Юрайт, 2017. — 276 с. — (Бакалавр. Академический курс. Модуль.). — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/413258>

### **Дополнительная литература:**

1. Маллаев, Р.М., Гасонова, Д.И. Теория и практика психотехнических игр.- М.: Владос, 2013.- 150 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210526&sr=1>.

2. Сорокоумова, Е. А. Возрастная психология : учебное пособие для академического бакалавриата / Е. А. Сорокоумова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 227 с. — (Бакалавр. Академический курс). — URL: [https://www.biblio-online.ru/viewer/vozzrastnaya-psihologiya-415544?share\\_image\\_id=#page/1](https://www.biblio-online.ru/viewer/vozzrastnaya-psihologiya-415544?share_image_id=#page/1).

3. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для академического бакалавриата / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2016. — 576 с. — (Бакалавр. Академический курс). — URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/E8009F95-0093-435C-A2DF-09E3CB39F34C#page/8>.

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата) в образовательном процессе используются:

1. Специальные помещения, представляющие собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной

- мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.
2. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей) для проведения занятий лекционного типа.
  3. Материально-техническое обеспечение, необходимое для реализации программы, включающее в себя лабораторию, оснащенную лабораторным оборудованием, включающим диагностический инструментарий.
  4. Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

#### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

1 Microsoft Office

#### **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>

ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>

#### **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Судебные и нормативные акты РФ <http://sudact.ru/>
2. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
3. Электронная база данных Scopus

#### **7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>.
2. ООО «Современные медиатехнологии в образовании и культуре». <http://www.informio.ru/>.

#### **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

#### **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины «Психология личности и профессионального самоопределения» может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.