

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Факультет управления и психологии  
Кафедра психологии личности и общей психологии

УТВЕРЖДАЮ



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.05 ТЕХНОЛОГИИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА**

Направление подготовки 37.04.01 Психология

Направленность (профиль)

Психология профессиональной деятельности и экономическая психология

Форма обучения

Очно-заочная

Квалификация

Магистр

Краснодар 2024

Рабочая программа дисциплины Б1.О.05 «Технологии личностного роста» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО 3++) по направлению подготовки 37.04.01 «Психология» (уровень магистратуры).

Программу составили:

Рябикина З.И., профессор, доктор психологических наук,  
профессор кафедры психологии личности и  
общей психологии



---

Рабочая программа дисциплины Б1.О.05 «Технологии личностного роста» утверждена на заседании кафедры психологии личности и общей психологии (разработчика)  
протокол № 11 от « 9 » апреля 2024 г.

Заведующий кафедрой  
психологии личности и  
общей психологии

Лупенко Н.Н.



---

Утверждена на заседании учебно-методической  
комиссии факультета управления и психологии  
протокол № 4 от « 22 » апреля 2024 г.

Председатель УМК факультета  
управления и психологии

Шлюбуль Е.Ю.



---

Рецензенты:

Горская Г.Б., профессор кафедры психологии ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», доктор психол. наук, профессор

Журавлева Е. А., канд. психол наук, доцент, научный консультант АНОО ДПО УИЦ «Селена»

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

### 1.1 Цель освоения дисциплины

Овладеть способами постановки и реализации социально и индивидуально значимых задач саморазвития, профилактики и коррекции нарушений в развитии личности, сопровождения личностного роста в различных сферах жизнедеятельности.

### 1.2 Задачи дисциплины

Овладеть некоторыми рефлексивными методами оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития.

Научиться постановке целей собственной деятельности и организации действий по их достижению с учетом ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов.

Овладеть навыками критической оценки эффективности использования личностных ресурсов для совершенствования деятельности.

Научиться адекватно оценивать психологические проблемы человека или группы, выбирать соответствующие методы психологического вмешательства.

Ознакомиться с технологиями поддержки, формирования, развития и коррекции психологических проблем личности или группы.

Овладеть навыками психологического просвещения для различных групп населения по оптимизации личностного роста.

Научиться грамотно использовать информационные ресурсы для передачи психологических знаний аудитории.

### 1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Технологии личностного роста» относится к обязательной части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания, полученные по дисциплине бакалавриата «Психология» и дисциплинам магистратуры «Планирование теоретического и эмпирического исследования», «История и методология психологии», «Теории личности», «Психодиагностика в научных и прикладных исследованиях». Дисциплина предшествует изучению таких дисциплин как «Психологические практики и их супервизии», «Личность в экстремальных и стрессовых ситуациях», «Психология безопасности личности».

### 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	приоритеты собственной деятельности и способы ее
ИУК 6.1. Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития.	Знает основные формы личностных и социальных ресурсов саморазвития.
	Умеет организовывать рефлексивный анализ ресурсов и ограничений саморазвития.
	Владеет навыками рефлексивного анализа собственных ресурсов.
ИУК 6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, выстраивает планы их достижения.	Знает психологические механизмы построения продуктивной деятельности, целеполагания.
	Умеет определять основные приоритеты собственной деятельности для достижения максимальной самореализации и продуктивности.
	Владеет навыками целеполагания и построения стратегий личностного роста.

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине
ОПК-5 Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций	
ИОПК 5.1 Выделяет и обозначает психологическую проблему человека или, группы; обосновывает цели, способ и ожидаемый результат психологического вмешательства.	<p>Знает социально-психологические особенности развития личности и построения продуктивной деятельности.</p> <p>Умеет определять актуальные проблемы человека или группы, формулировать задачи для совершенствования их деятельности.</p> <p>Владеет навыками построения траектории развития личности или группы с учетом имеющихся проблем.</p>
ИОПК 5.2 Разрабатывает программы поддержки, формирования, развития и коррекции психологических проблем личности или группы.	<p>Знает социально-психологические механизмы развития личности или группы.</p> <p>Умеет разрабатывать программы поддержки, формирования, развития и коррекции психологических проблем личности или группы.</p> <p>Владеет способами построения психологической работы, направленной на поддержку, развитие, коррекцию психических процессов и жизнедеятельности личности или группы.</p>
ОПК-7 Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	
ИОПК 7.1 Разрабатывает программы психологического просвещения для различных групп населения с использованием различных дидактических средств	<p>Знает основные направления психологической работы с личностью, группой или самим собой.</p> <p>Умеет вести просветительскую работу с различными группами населения, в соответствии с имеющимися задачами.</p> <p>Владеет навыками использования дидактических средств для просветительской работы с населением.</p>
ИОПК 7.2 Убедительно сообщает аудитории значимые для нее психологические знания на основе информационных материалов, отвечающих ее потребностям	<p>Знает основные классические и современные представления о развитии и самореализации личности.</p> <p>Умеет доносить лично и социально значимую информацию до аудитории.</p> <p>Владеет навыками работы с информационными материалами, способствующими развитию личности.</p>

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

## 2. Структура и содержание дисциплины

распределение по видам работ представлено в таблице

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа), их

Виды работ	Всего часов	Форма обучения			
		очная		очно заочная	заочная
		i семестр (часы)	2 семестр (часы)	X семестр (часы)	X курс (часы)
Контактная работа, в том числе:			32,2		
Аудиторные занятия (всего):			32		
занятия лекционного типа			16		
лабораторные занятия			-		
практические занятия			-		
семинарские занятия			16		
Иная контактная работа:			0,2		
Контроль самостоятельной работы (КСР)			-		
Промежуточная аттестация (ИКР)			0,2		
Самостоятельная работа, в том числе:			39,8		
Реферат/эссе (подготовка)			10		
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)			27,8		
Подготовка к текущему контролю			2		
Контроль:					
Подготовка к экзамену					
Общая трудоёмкость	час.		72		
	в том числе контактная работа		32,2		
	зач. ед		2		

### 2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые во 2 семестре (1 курс) (очно-заочная форма обучения)

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
<b>1</b>	<b>Проблема личностного роста в психологии</b>		<b>10</b>	<b>4</b>		<b>15,8</b>
	1.1 Методологические подходы к проблеме личностного роста		2			
	1.2 Личностный рост. Самореализация. Самоактуализация.		2			
	1.3 Критерии личностного роста. Психологическая зрелость личности		2			

	1.4 Кризисы личностного роста		2			
	1.5 Современные технологии личностного роста		2	4		
<b>2.</b>	<b>Компоненты личностного роста: когнитивный, коммуникативный, регуляторный</b>		<b>0</b>	<b>6</b>		<b>9</b>
	2.1 Когнитивный компонент личностного роста. Характеристика. Методы диагностики и технологии развития			2		
	2.2 Коммуникативный компонент личностного роста. Характеристика. Методы диагностики и технологии развития			2		
	2.3 Регуляторный компонент личностного роста. Характеристика. Методы диагностики и технологии развития			2		
<b>3.</b>	<b>Особенности личности и саморазвитие</b>		<b>6</b>	<b>0</b>		<b>9</b>
	3.1 Мотивационно-потребностная сфера и личностный рост		2			
	3.2 Ценностно-смысловая система и личностный рост		2			
	3.3 Личность и психологическое здоровье		2			
<b>4.</b>	<b>Личностный рост в различных сферах жизнедеятельности</b>		<b>0</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
	4.1 Жизненный путь личности			2		
	4.2 Личность и профессиональный рост.			2		
	4.3 Личность и семейные отношения			2		
	<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>	71,8	16	16	0	39,8
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	-				
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2				
	Подготовка к текущему контролю	-				
	Общая трудоемкость по дисциплине	72				

Примечание: Л - лекции, ПЗ - практические занятия / семинары, ЛР - лабораторные занятия, СРС - самостоятельная работа студента

## 2.3 Содержание разделов (тем)

### дисциплины

#### 2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1.	проблема личностного роста в психологии		
	Методологические подходы к проблеме личностного роста	Понятие личностного роста. Теории личности и различные подходы к развитию личности. Психоанализ, эго-психология, гуманистическая психология, когнитивная психология, теории социального научения, экзистенциальная теория. Отечественные подходы к проблеме личностного роста.	конспект
	Личностный рост. Самореализация. Самоактуализация.	Соотношение понятий. Представление о самореализации и самоактуализации в психологии.	конспект, участие в дискуссии
	Критерии личностного роста. Психологическая зрелость личности	Критерии личностного роста. Понятие психологической зрелости личности. Активность, субъектность, креативность как компоненты личностного роста.	конспект, участие в дискуссии
	Кризисы личностного роста	Понятие кризиса. Психологическое содержание кризиса личностного роста. Нормативные и ненормативный кризисы.	конспект, участие в дискуссии

	Современные технологии личностного роста	Технологии личностного роста. Основные подходы. Основные этапы групповой и индивидуальной работы. Саморазвитие личности.	конспект
2.	Компоненты личностного роста: когнитивный, коммуникативный, регуляторный, личностный		
	Когнитивный компонент личностного роста. Характеристика. Методы диагностики и технологии развития	Когнитивный компонент личностного роста. Общая характеристика. Особенности когнитивных процессов и их роль в личностном росте. Методы диагностики и коррекции когнитивных компонентов личностного роста.	конспект
	Коммуникативный компонент личностного роста. Характеристика. Методы диагностики и технологии развития	Коммуникативный компонент личностного роста. Общая характеристика. Особенности коммуникативных процессов и их роль в личностном росте. Методы диагностики и коррекции коммуникативных компонентов личностного роста.	конспект
	Регуляторный компонент личностного роста. Характеристика. Методы диагностики и технологии развития	Регуляторный компонент личностного роста. Общая характеристика. Особенности регуляторных процессов и их роль в личностном росте. Методы диагностики и коррекции регуляторных компонентов личностного роста.	конспект
3.	Особенности личности и саморазвитие		
	Мотивационно-потребностная сфера и личностный рост	Общая характеристика мотивационно-потребностной сферы личности. Роль мотивации в процессе личностного роста. Осознанная и неосознаваемая мотивация. Надорганические потребности и личностный рост. Методы диагностики и коррекции мотивационной сферы личности.	конспект
	Ценностно-смысловая система и личностный рост	Общая характеристика ценностно-смысловой системы личности. Смысловые образования и процессы личностного роста. Психология выбора. Психология смысла. Методы диагностики и коррекции ценностно-смысловой системы личности.	конспект
	Личность и психологическое здоровье	Понятие о психологическом здоровье. Условия и факторы психологического здоровья. Критерии психологического здоровья. Нарушения психологического благополучия. Стресс, эмоциональное выгорание, травма.	конспект
4.	Личностный рост в различных сферах жизнедеятельности		
	Жизненный путь личности	Представления о жизненном пути личности в психологии. Методы диагностики жизненного пути личности.	конспект
	Личность и профессиональный рост.	Личность и профессия. Механизмы самореализации личности в профессии. Профессиональное становление и личностный рост.	конспект
	Личность и семейные отношения	Семья и личностный рост. Типы семейных отношений. Самореализация личности в пространстве семейных отношений.	конспект

### **2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия/ лабораторные работы)**

№	Наименование раздела (темы)	Тематика занятий/работ	Форма текущего контроля
1.	Проблема личностного роста в психологии		
	Методологические подходы к проблеме личностного роста	Теории личности и различные подходы к развитию личности. Психоанализ, эго-психология, гуманистическая психология, когнитивная психология, теории социального научения, экзистенциальная теория. Отечественные подходы к проблеме личностного роста.	Р, НД
	Личностный рост. Самореализация. Самоактуализация.	Психологическая диагностика компонентов самореализации и самоактуализации личности.	Д, НД, ОР

	Критерии личностного роста. Психологическая зрелость личности	Критерии личностного роста. Семинар-дискуссия. Формулировка критериев личностного роста. Формирование образа зрелой личности.	НД, к
	Современные технологии личностного роста	Технологии личностного роста. Основные подходы. Возможности и ограничения различных технологий и подходов.	НД, Р
2.	Компоненты личностного роста: когнитивный, коммуникативный, регуляторный, личностный		
	Когнитивный компонент личностного роста. Характеристика. Методы диагностики и технологии развития	Психологическая диагностика. Интеллект. Креативность и социальный интеллект. Оптимизация когнитивных процессов.	Д, ОР
	Коммуникативный компонент личностного роста. Характеристика. Методы диагностики и технологии развития	Психологическая диагностика коммуникативных особенностей личности. Стили коммуникации. Эмпатия. Оптимизация коммуникативных процессов.	Д, ОР
	Регуляторный компонент личностного роста. Характеристика. Методы диагностики и технологии развития	Психологическая диагностика регуляторных компонентов личностного роста. Стили саморегуляции. Психологические защиты. Оптимизация регуляторных процессов.	Д, ОР
3.	Особенности личности и саморазвитие		
	Мотивационно - потребностная сфера и личностный рост	Диагностика мотивационной сферы личности. Проективные методы. Нарушения и коррекция мотивационно-потребностной сферы.	Д, ОР, НД
	Ценностно-смысловая система и личностный рост	Диагностика ценностно-смысловой системы личности. Тест СЖО. Тест ценностных ориентаций Р. Эммонса Проективные методы. Развитие ценностно-смысловой сферы.	Д, ОР, НД
	Личность и психологическое здоровье	Формулировка критериев психологического здоровья. Психологическая диагностика отношения личности к здоровью.	Д, ОР, НД
4.	Личностный рост в различных сферах жизнедеятельности		
	Жизненный путь личности	Методы работы с жизненными событиями: каузометрия, автобиография, Life Line, работа с ранними детскими воспоминаниями.	Д, НД, ОР
	Личность и профессиональный рост.	Диагностика карьерного самоопределения. Самоанализ профессионального становления и профессионального выбора. Профессиональная ориентация и профессиональное самоопределение.	Д, НД, ОР
	Личность и семейные отношения	Диагностика семейных отношений. Механизмы самореализации личности в семье. Развитие позитивных семейных установок.	Д, НД, ОР

Написание реферата (Р), тестирование (Т), диагностика (Д), научная дискуссия (НД), конспект (к), обсуждение результатов (ОР) и т.д.



## **2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	Методические указания по организации самостоятельной работы студентов по направлению подготовки 37.03.01 Психология (протокол № 11 от 16.05.17)

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## **3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)**

В преподавании курса используются современные образовательные технологии:

- мультимедийные лекции с элементами дискуссии;
- информационно-коммуникативные технологии;
- проективные методы обучения;
- проблемное обучение.

В учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин:

- проблемные лекции,
- дискуссии,
- семинар малыми группами,
- психологическая диагностика с обсуждением результатов,
- анализ конкретных ситуаций.

На этапе изучения разделов, которые носят теоретико-практический характер, используются групповые и самостоятельные формы работы, направленные на осмысление имеющихся проблем предмета обучения, формирование собственной аргументированной

позиции по проблемным аспектам изучаемой темы. Здесь используются такие образовательные технологии как:

- работа в малых группах/парах по разбору конкретных ситуаций;
- лекция с элементами дискуссии;
- анализ рефератов;
- анализ проблемных ситуаций.

Так же используются методы обучения, направленные на формирование умений и навыков по вопросам прогнозирования, анализа. Для этого внедрена следующая образовательная технология: проведение проблемного семинара, в рамках которого студенты решают двуединую задачу: а) получают знания по очередной теме учебного модуля; б) способствуют решению проблемных ситуаций.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

#### 4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Технологии личностного роста».

Оценочные средства включают контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в форме реферата, доклада по проблемным вопросам, ведение конспекта дискуссии, обсуждение результатов диагностики, психологическую диагностику, ведение научной дискуссии по изучаемой проблеме и **промежуточной аттестации** в форме зачёта.

##### Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Код и наименование индикатора	Результаты обучения	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	ИУК 6.1. Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития.	Знает основные формы личностных и социальных ресурсов саморазвития. Умеет организовывать рефлексивный анализ ресурсов и ограничений саморазвития. Владеет навыками рефлексивного анализа собственных ресурсов.	Конспект лекции. Участие в дискуссии. Результаты диагностики. Реферат, доклад.	Вопросы к зачёту 1-30
2	ИУК 6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, выстраивает планы их достижения.	Знает психологические механизмы построения продуктивной деятельности, целеполагания. Умеет определять основные приоритеты собственной деятельности для достижения максимальной самореализации и продуктивности. Владеет навыками целеполагания и построения стратегий личностного роста.	Конспект лекции. Участие в дискуссии. Результаты диагностики. Реферат, доклад.	Вопросы к зачёту 1-30 Эффективность работы на семинарах. Работа с информационными технологиями.

3	ИОПК 5.1 Выделяет и обозначает психологическую проблему человека или группы; обосновывает цели, способ и ожидаемый результат психологического вмешательства.	Знает социальнопсихологические особенности развития личности и построения продуктивной деятельности. Умеет определять актуальные проблемы человека или группы, формулировать задачи для совершенствования их деятельности. Владеет навыками построения траектории развития личности или группы с учетом имеющихся проблем.	Конспект лекции. Участие в дискуссии. Результаты диагностики. Реферат, доклад.	Вопросы к зачёту 1-30 Эффективность работы на семинарах. Работа с информационными технологиями.
4	ИОПК 5.2 Разрабатывает программы поддержки, формирования, развития и коррекции психологических	Знает социальнопсихологические механизмы развития личности или группы. Умеет разрабатывать программы поддержки, формирования, развития и	Конспект лекции. Участие в дискуссии. Результаты диагностики. Реферат, доклад.	Вопросы к зачёту 1-30 Эффективность работы на семинарах.
	проблем личности или группы.	коррекции психологических проблем личности или группы. Владеет способами построения психологической работы, направленной на поддержку, развитие, коррекцию психических процессов и жизнедеятельности личности или группы.		Работа с информационными технологиями.
5	ИОПК 7.1 Разрабатывает программы психологического просвещения для различных групп населения с использованием различных дидактических средств	Знает основные направления психологической работы с личностью, группой или самим собой. Умеет вести просветительскую работу с различными группами населения, в соответствии с имеющимися задачами. Владеет навыками использования дидактических средств для просветительской работы с населением.	Конспект лекции. Участие в дискуссии. Результаты диагностики. Реферат, доклад.	Вопросы к зачёту 1-30 Эффективность работы на семинарах. Работа с информационными технологиями.
6	ИОПК 7.2 Убедительно сообщает аудитории значимые для нее психологические знания на основе информационных материалов, отвечающих ее потребностям	Знает основные классические и современные представления о развитии и самореализации личности. Умеет доносить лично и социально значимую информацию до аудитории. Владеет навыками работы с информационными материалами, способствующими развитию личности.	Конспект лекции. Участие в дискуссии. Результаты диагностики. Реферат, доклад.	Эффективность работы на семинарах. Работа с информационными технологиями.

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Темы рефератов:**

1. Психоаналитический подход к проблеме личности и личностного роста (З.Фрейд, А.Фрейд, М.Кляйн, современный психоанализ).

2. Эго-психология и её отношение к проблеме личностного роста (К.Хорни, Э. Фромм, А. Адлер, Э. Эриксон)
3. Гуманистическая психология и личностный рост (А. Маслоу, К. Роджерс).
4. Когнитивная психология и проблема личностного роста
5. Теории социального научения и технологии личностного роста.
6. Экзистенциальная психология и проблема личностного роста.
7. Отечественные подходы к проблеме личностного роста (теория деятельности, психология субъекта, акмеология, субъектно-бытийный подход, психология смысла).
8. Современные клинические практики личностного роста: гештальт-терапия, арт-терапия, системные расстановки, трансперсональная психотерапия, логотерапия, танцевально-двигательная терапия, синтон-подход и другие (по выбору).
9. Гештальт-терапия в практике личностного роста
10. Понятие интеллекта. Социальный интеллект.
11. Креативность и творчество в психологии.
12. Стили коммуникации. Эмпатия в общении.
13. Саморегуляция. Стили саморегуляции.
14. Психологические защиты.
15. Нарушения мотивационно-потребностной сферы. Классификация.
16. Механизмы развития ценностно-смысловой сферы.
17. Личность и психологическое здоровье

#### **Психодиагностические методики:**

1. Самоактуализационный тест (САТ)
2. «Личностная биография» О.В. Моткова
3. Тест «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева
4. Методика изучения ценностных ориентаций Р. Эммонса
5. Психологическая диагностика креативности (Тест Торренса, Дж.Гилфорда, Ф. Вильямса, Е.Е. Туник)
6. Психологическая диагностика социального интеллекта (Дж.Гилфорд, Розенцвейг)
7. Психологическая диагностика коммуникативных навыков (М.Шнайдер, В.В. Бойко, М.Снайдер)
8. Психологическая диагностика эмоционально-волевой сферы (Холл, Люсин Д.В., Д.Гоулман)
9. Диагностика эмоционального выгорания (В.В. Бойко)
10. Диагностика удовлетворенности жизнью (А.Б. Белоусова, LISA, Е.Рассказова)
11. Диагностика социально-психологической адаптации (СПА)
12. Каузометрия (А.Кроник, Е.Головаха)
13. Life Line и метод оценки пятилетних интервалов (А.Кроник, Е. Головаха)
14. Диагностика совладающего поведения (Д.Амирхан, С.Фолкман, Р.Лазарус, CISS)
15. Диагностика механизмов психологической защиты (LSI, ОЗМЛ)
16. Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо
17. Методика измерения карьерного самоопределения (А.Н.Дёмин, А.Б.Седых)
19. Методика личностных дезорганизаторов времени (Кузьмина О.В., )
20. Диагностика самоотношения (В.В.Столин)
21. Оценка удовлетворенности внешним обликом (В.А. Лабунская)

#### **Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (экзамен/зачет)**

##### **Вопросы для подготовки к зачёту**

1. Понятие личностного роста.
2. Теории личности и различные подходы к развитию личности. Сравнительный анализ.
3. Отечественные подходы к проблеме личностного роста.

4. Представление о самореализации и самоактуализации в психологии.
5. Критерии личностного роста.
6. Понятие психологической зрелости личности.
7. Активность, субъектность, креативность как компоненты личностного роста.
8. Понятие кризиса. Психологическое содержание кризиса личностного роста.
9. Нормативные и ненормативный кризисы.
10. Технологии личностного роста. Основные подходы.
11. Когнитивный компонент личностного роста. Общая характеристика.
12. Особенности когнитивных процессов и их роль в личностном росте.
13. Методы диагностики и коррекции когнитивных компонентов личностного роста.
14. Коммуникативный компонент личностного роста. Общая характеристика.
15. Особенности коммуникативных процессов и их роль в личностном росте.
16. Методы диагностики и коррекции коммуникативных компонентов личностного роста.
17. Регуляторный компонент личностного роста. Общая характеристика.
18. Особенности регуляторных процессов и их роль в личностном росте.
19. Методы диагностики и коррекции регуляторных компонентов личностного роста.
20. Общая характеристика мотивационно-потребностной сферы личности. Роль мотивации в процессе личностного роста.
21. Надорганические потребности и личностный рост.
22. Методы диагностики и коррекции мотивационной сферы личности.
23. Общая характеристика ценностно-смысловой системы личности. Смысловые образования и процессы личностного роста.
24. Методы диагностики и коррекции ценностно-смысловой системы личности.
25. Понятие о психологическом здоровье. Условия и факторы психологического здоровья. Критерии психологического здоровья.
26. Нарушения психологического благополучия. Стресс, эмоциональное выгорание, травма.
27. Представления о жизненном пути личности в психологии. Методы диагностики жизненного пути личности.
28. Личность и профессия. Механизмы самореализации личности в профессии.
29. Профессиональное становление и личностный рост.
30. Семья и личностный рост. Типы семейных отношений. Самореализация личности в пространстве семейных отношений.

### **Критерии оценивания результатов обучения**

«Зачтено»:

1. Студент знает основные социально-психологические механизмы развития личности или группы; классические и современные представления о развитии и самореализации личности; основные направления психологической работы с личностью, группой или самим собой; формы личностных и социальных ресурсов саморазвития; механизмы построения продуктивной деятельности, целеполагания; объективные и личностные средства и ресурсы приобретения новых знаний и навыков саморазвития.

2. Студент умеет определять основные приоритеты собственной деятельности для достижения максимальной самореализации и продуктивности; организовывать рефлексивный анализ ресурсов и ограничений саморазвития; адекватно оценивать эффективность использования ресурсов в процессе личностного роста и саморазвития; определять актуальные проблемы человека или группы, формулировать задачи для совершенствования их деятельности; разрабатывать программы поддержки, формирования, развития и коррекции психологических проблем личности или группы; доносить лично и социально значимую информацию до аудитории.

3. Студент владеет навыками рефлексивного анализа собственных ресурсов; навыками приобретения новых знаний, направленных на саморазвитие и совершенствование собственной деятельности; способами построения психологической

работы, направленной на поддержку, развитие, коррекцию психических процессов и жизнедеятельности личности или группы; навыками работы с информационными материалами, способствующими развитию личности.

«Не зачтено»: материал студентом не усвоен или усвоен в недостаточном объеме; компетенции не сформированы, объем знаний ограничен и не соответствует содержанию дисциплины.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

- при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

- при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

- при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## **5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий**

### **5.1. Учебная литература**

#### **Основная:**

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Шукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538720>

2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537435>

#### **Дополнительная:**

1. Диянова, З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности : учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08187-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472951> (дата обращения: 15.06.2021).

2. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности : учебник для вузов /

О. П. Елисеев. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 390 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10962-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471972> (дата обращения: 15.06.2021).

3. Кашапов, М. М. Акмеология : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 106 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07821-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473804> (дата обращения: 15.06.2021).

4. Кашапов, М. М. Психологическое консультирование : учебник и практикум для вузов / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 157 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471149> (дата обращения: 15.06.2021).

5. Нартова-Бочавер, С. К. Психология личности и межличностных отношений : учебное пособие для вузов / С. К. Нартова-Бочавер. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 262 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06161-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472179> (дата обращения: 15.06.2021).

6. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471373> (дата обращения: 15.06.2021).

7. Соколова, Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05416-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471453> (дата обращения: 15.06.2021).

## 5.2. Периодическая литература

1. Базы данных компании «Ист Вью» <http://dlib.eastview.com> (Психологический журнал, Вестник МГУ, Журнал практического психолога)
2. Открытая электронная библиотека российских журналов по психологии и педагогике [psyjournals.ru/](http://psyjournals.ru/)
3. Киберленинка [Официальный сайт] URL:<https://cyberleninka.ru/>
4. «Психология. Журнал Высшей школы экономики» <https://psv-journal.hse.ru/>
5. «Южно-российский журнал социальных наук» <http://chsu.kubsu.ru/index.php/ru/>

**5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы Электронно-библиотечные системы (ЭБС):**

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
4. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com)
5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

## Профессиональные базы данных:

1. Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://ldiss.rsl.ru/>;
2. Журнал «Успехи физических наук» (электронная версия) <https://ufn.ru/>;
3. МИАН. Полнотекстовая коллекция математических журналов <http://www.mathnet.ru/>;
4. Журнал «Квантовая электроника» (электронная версия) <https://quantum-electron.lebedev.ru/arhiv/>
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>;
6. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>;
7. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.prlib.ru/>;
8. БД CSD-Enterpris Кембриджского центра кристаллографических данных (CCDC) <https://www.ccdc.cam.ac.uk/structures/>;

9. БД журналов по различным отраслям знаний Wiley Journals Database <https://onlinelibrary.wiley.com/>;
10. БД eBook Collection (SAGE) - [https://sk.sagepub.com/books/discipline](https://sk.sagepub.com/books/discipline;);
11. Полнотекстовая коллекция журналов компании Американского физического общества American Physical Society (APS) <https://journals.aps.org/about>;
12. БД патентного поиска Orbit Premium edition (Questel) <https://www.orbit.com/>;
13. Ресурсы Springer Nature (журналы, книги): <https://link.springer.com/>  
<https://www.nature.com/>  
<https://experiments.springernature.com/sources/springer-protocols>  
<http://materials.springer.com/>
14. Архивы научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН <http://archive.neicon.ru/>;
15. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия) <http://uisrussia.msu.ru/>;
16. "Лекториум ТВ" - видеолекции ведущих лекторов России <http://www.lektorium.tv/>;
17. БД SciFindern (CAS) (онлайн-сервис для поиска информации в области химии, биохимии, химической инженерии, материаловедения, нанотехнологий, физики, геологии, металлургии и др.) <https://scifinder-n.cas.org/>;
18. Freedom Collection - полнотекстовая коллекция электронных журналов по различным отраслям знаний издательства Elsevier <https://www.sciencedirect.com/>;
19. БД Academic Reference (CNKI) (единая поисковая платформа по научно-исследовательским работам КНР. Тематика покрывает все основные дисциплинарные области <https://ar.cnki.net/ACADREF>.

#### **Информационные справочные системы:**

1. Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки)

#### **Ресурсы свободного доступа:**

1. КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/>;
2. Американская патентная база данных <http://www.uspto.gov/patft/>
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://www.minobrnauki.gov.ru/>;
4. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>;
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>.
6. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" <https://pushkininstitute.ru/>;
7. Справочно-информационный портал "Русский язык" <http://gramota.ru/>;
8. Служба тематических толковых словарей <http://www.glossary.ru/>;
9. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>;
10. Образовательный портал "Учеба" <http://www.ucheba.com/>.

#### **Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ:**

1. Среда модульного динамического обучения <http://moodle.kubsu.ru>
2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://mschool.kubsu.ru/>
3. Библиотека информационных ресурсов кафедры информационных образовательных технологий [http://mschool.kubsu.ru](http://mschool.kubsu.ru;);
4. Электронный архив документов КубГУ <http://docspace.kubsu.ru/>
5. Электронные образовательные ресурсы кафедры информационных систем и технологий в образовании КубГУ и научно-методического журнала "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" <http://icdau.kubsu.ru/>



## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

По курсу предусмотрено проведение лекционных занятий, на которых дается основной систематизированный материал. Предназначение лекций по курсу «Технологии личностного роста» заключается в следующем:

- структурированное изложение основной информации по заданной теме,
- помощь в освоении фундаментальных проблем курса,
- популяризация новейших достижений современной научной мысли.

Лекции по данному курсу предоставляют базовую основу для использования других форм учебных занятий, таких как семинарское занятие, зачет, итоговая практическая работа.

Практические занятия (семинары) предназначены для углубленного изучения предмета, овладения процессов познания, применительно к цели дисциплины. На семинарах студенты закрепляют знания, полученные на лекциях или из учебников, в процессе их пересказа или обсуждения.

Дидактические цели семинара:

- углубление, систематизация и закрепление знаний, превращение их в убеждения,
- проверка знаний,
- привитие умений и навыков самостоятельной работы с учебником, статьей и прочими информационными ресурсами,
- развитие культуры профессиональной речи,
- формирование умения аргументировано отстаивать свою точку зрения, отвечая на вопросы других студентов и преподавателя,
- умение понятно донести информацию до аудитории,
- умение слушать других, задавать вопросы.

В зависимости от степени активизации мнемической или мыслительной деятельности студентов формы организации семинарских занятий можно разделить на два типа:

- репродуктивный,
- продуктивный.

Репродуктивный тип организации занятия предполагает, прежде всего, активизацию мнемических способностей студентов. Они должны запомнить и пересказать определенный учебный материал на основе материала лекций или учебников или первоисточников. Продуктивный тип организации занятия предполагает активизацию мыслительных способностей студентов. Они должны сравнить, проанализировать, обобщить, критически оценить, сделать умозаключение на основе услышанного или прочитанного материала. Вид (форма) семинара определяется содержанием темы, уровнем подготовки студентов данной группы, направлением и профилем их подготовки, необходимостью увязать преподавание учебной дисциплины с другими дисциплинами, изучаемыми студентами. Вид семинара призван способствовать наиболее полному раскрытию содержания и структуры обсуждаемой на нем темы, обеспечить наибольшую активность студентов, решение познавательных и воспитательных задач.

В рамках курса предполагается несколько видов семинарских занятий, а именно:

- вопросно-ответный вид семинара,
- семинар-дискуссия,
- проведение психологической диагностики с обсуждением результатов.

Гибкость видов семинарских занятий, широкие возможности постоянного их совершенствования позволяют наиболее полно осуществлять обратную связь с обучаемыми, выясняя для себя ряд вопросов, имеющих важное значение для постановки всего учебного процесса.

Важнейшим этапом курса является самостоятельная работа. Самостоятельная работа студентов по курсу «Технологии личностного роста» понимается как многообразная индивидуальная и коллективная деятельность студентов, осуществляемая под руководством, но без непосредственного участия преподавателя в специально отведенное для этого внеаудиторное время. Методологическую основу самостоятельной работы студентов

составляет деятельностный подход, когда цели обучения ориентированы на формирование умений решать типовые и нетиповые задачи, т. е. на реальные ситуации, где студентам надо проявить знание данной учебной дисциплины. Целью самостоятельной работы студентов является углубление и закрепление знаний студента, развитие аналитических, исследовательских и технологических навыков по проблематике курса.

В качестве индивидуальной самостоятельной работы студентам предлагаются следующие задания:

1. Подготовка научного доклада по теме семинара, выступление с докладом, дискуссия.
2. Работа с научными понятиями: соотношение понятий, дискуссия.
3. Опыт самостоятельного рассуждения, рефлексии по поводу проблемного вопроса.
4. Проведение психологического исследования личности с целью построения плана личностного роста.

Сроки выполнения самостоятельной работы определяются в соответствии с тематикой семинара, где должны быть представлены соответствующие работы.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) - дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

## 7 Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

Образовательный процесс организуется на факультете Управления и психологии (ул. Ставропольская д. 149). В составе используемых площадей имеются 5 аудиторий для лекционных и практических занятий, 3 компьютерных класса, 4 мультимедийные аудитории с выходом в Интернет, библиотека, включающая читальные залы, конференц-зал.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронно-библиотечной системе, содержащей издания по основным изучаемым дисциплинам и сформированной по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы.

Для проведения лекционных и семинарских занятий по данному курсу (показ презентаций) используется ноутбук и проектор.

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа: ауд. 418Н, или 410Н, 416Н, 417 А, (ул. Ставропольская, 149)	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер/ноутбук	Microsoft Office 365 ProPlusforEDU AllLng MonthlySubscriptions-VolumeLicense MVL 1License AddOn toOPP (код 5XS-00003) для преподавателей и сотрудников (Лицензионный договор № 24-АЭФ/223-ФЗ/2020 от 01.10.2020)
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации ауд. 418Н, или 410Н, 416Н, 417А, (ул. Ставропольская, 149)	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер\ноутбук Оборудование: мультимедийная техника (проектор, интерактивная доска) для проведения демонстрационных занятий и представления презентационных работ и докладов студентов	Microsoft Office 365 ProPlusforEDU AllLng MonthlySubscriptions-VolumeLicense MVL 1License AddOn toOPP (код 5XS-00003) для преподавателей и сотрудников (Лицензионный договор № 24-АЭФ/223-ФЗ/2020 от 01.10.2020)

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью

подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал Научной библиотеки)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	Windows 10, Microsoft Office (Word, Exel, PowerPoint)
Отраслевой отдел библиотеки КубГУ, аудитория для самостоятельной работы студентов	8 рабочих станции (терминальных точек доступа к удалённому серверу)	Microsoft Office 365 ProPlusforEDU ShrdSvr AllLng MonthlySubscriptions-VolumeLicense MVL 1License PerUsr STUUseBnft (код 5XS-00002) для учащихся. (Лицензионный договор № 24-АЭФ/223-ФЗ/2020 от 01.10.2020) Правовая база ГАРАНТ (Лицензионный договор № 1669/НК/14 от 14.07.2014)