


САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»
(СПБГИПСР)**

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ И КОНФЛИКТОЛОГИИ

УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ОПОП
д-р психол. наук, профессор
Ю.П. Платонов
«29» мая 2020 г.



Рабочая программа дисциплины

ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ

по образовательной программе 37.03.02 Конфликтология

«Психология конфликтного поведения»

Разработчик: канд. психол. наук, доцент Крайнюков Сергей Владимирович

Согласовано: зав. кафедрой, канд. психол. наук, доцент Крайнюков Сергей Владимирович

Санкт-Петербург

2020

РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины

1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины

ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ

Цель изучения дисциплины: формирование у студентов знаний и умений в области практической работы конфликтолога с личностью.

Задачи дисциплины:

1. Сформировать знания о современном состоянии практической психологии личности, ее задачах и методах.
2. Сформировать умения применять теории личности к анализу поведения человека.
3. Рассмотреть основные формы диагностической и тренинговой работы в области решения задач личностной зрелости и личностного роста.

Содержание дисциплины:

Личность и «Я»: психология и психодиагностика.

Психология и психодиагностика личностной зрелости и личностного роста.

Саморазвитие и самореализация личности.

Тренинг личностного роста.

1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине

Цель – формирование у студентов знаний и умений в области практической работы конфликтолога с личностью.

Задачи:

1. Сформировать знания о современном состоянии практической психологии личности, ее задачах и методах.
2. Сформировать умения применять теории личности к анализу поведения человека.
3. Рассмотреть основные формы диагностической и тренинговой работы в области решения задач личностной зрелости и личностного роста.

В результате успешного освоения дисциплины студенты **должны:**

знать:

- основные концепции, понятия и методы психологии личности;
- основные закономерности развития личности в индивидуальной жизни;
- основные концепции саморазвития, личностного роста и личностной зрелости.

уметь:

- интерпретировать конкретные практические случаи с точки зрения различных направлений психологии личности;
- проводить психодиагностическую и интервенционную работу, направленную на личностный рост и достижение личностной зрелости;
- проводить тренинг личностного роста.

иметь навыки:

- применения теорий личности к анализу поведения человека;
- проведения тренинговых упражнений, направленных на личностный рост участников;

- рефлексии и обратной связи в рамках тренинговой работы.

1.3. Язык обучения

Язык обучения – русский.

1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации*

Форма обучения	Общий объем дисциплины		Объем в академических часах								
	В кредитах	В академ. часах	Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем							Промежуточная аттестация (зачет)
				Всего	Виды учебных занятий						
					Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Групповые консультации	Индивидуальные консультации	В том числе контактная работа (занятия) в интерактивных формах	
Очная	2	72	38	34	32	12	20	-	-	10	2
Заочная	2	72	62	10	8	-	-	8	-	4	2

* В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Планируемые результаты обучения по образовательной программе (перечень компетенций в соответствии с ФГОС и ОПОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (перечень компетенций по дисциплине)
ОК-1 - ОК-9; ОПК-1- ОПК-5; ПК-1 - ПК-4, ПК-7, ПК-8, ПК-11 - ПК-14; ВПК-11	- способность анализировать социально-значимые процессы и проблемы, использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОПК-4)

РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Учебно-тематический план дисциплины

Очная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Личность и «Я»: психология и психодиагностика	8	4	4	2
Тема 2. Психология и психодиагностика личностной зрелости и личностного роста	10	4	6	4
Тема 3. Саморазвитие и самореализация личности	8	4	4	
Тема 4. Тренинг личностного роста	10	4	6	4
Итого:	32	12	20	10

Заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Личность и «Я»: психология и психодиагностика				
Тема 2. Психология и психодиагностика личностной зрелости и личностного роста	4			
Тема 3. Саморазвитие и самореализация личности				
Тема 4. Тренинг личностного роста	4			
Итого:	8			

2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины

Тема 1. Личность и «Я»: психология и психодиагностика

Проблема человека в системе современного научного знания. Множество определений личности как следствие многогранности проявлений личности. Многомерность проявлений личности: индивидуальные особенности, направленность личности, мотивационная, эмоционально-волевая сферы личности, поведение, деятельность, социальные роли личности, индивидуальная история личности, самосознание, образ «Я». Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность». Понятие о субъективном мире человека.

Тема 2. Психология и психодиагностика личностной зрелости и личностного роста

Движущие силы развития личности. Жизненный путь человека как история индивидуальности (Б.Г. Ананьев). Личностная зрелость и ее критерии в различных концепциях личности. Личностный рост в системе понятий психологии личности. Личностный рост как

особая форма развития и результат развития личности. Подходы к выделению критериев личностного роста в теоретических концепциях психологии. Проблема механизмов личностного роста. Проблема психологической помощи и воздействия в сфере личностного роста. Проблема диагностики личностного роста.

Тема 3. Саморазвитие и самореализация личности

Персоногенетическая ориентация развития человека. Индивидуальность личности и ее жизненный путь. Биографический метод исследования личности. Самоактуализация, самореализация и персонализация. Выход личности за пределы самой себя (трансценденция). Личность и творчество. Психологические критерии зрелой личности. Зрелость личности и личностный застой. Жизненные стратегии и жизненная позиция личности. Организация личностью времени своей жизни. Основные подходы к изучению саморазвития в зарубежной и отечественной (субъектный, антропологический, акмеологический, культурно-исторический) психологии. Качественное своеобразие саморазвития в сравнении с развитием.

Тема 4. Тренинг личностного роста

Основные формы тренинговой работы. Специфика тренинга личностного роста: задачи, возможности и ограничения. Сфера применения тренинга личностного роста. Правила ведения тренинга, подбора упражнений и игр, организации занятий и формирования группы. Этапы групповой динамики во время проведения тренинга. Этические нормы при проведении тренинговой работы.

2.3. Описание занятий семинарского типа

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1.

Тема: Личность и «я»: психология и психодиагностика.

Цель: формирование представлений о психологической сущности «Я» человека и о личности как социальном проявлении человека.

Понятийный аппарат: человек, личность, индивидуальность, индивид, субъект, «Я».

Вопросы для обсуждения

1. Человек и его сущностные характеристики. Жизненное пространство человека. Особенности взаимодействия человека с миром.

2. Индивид как представитель вида и продукт биологической эволюции. Развитие особенностей индивида в онтогенезе.

3. Понятие личности. Личность как продукт историко-эволюционного и онтогенетического развития.

4. Саморазвитие личности. Понятие индивидуальности и ее характеристики.

Практическое задание

Студенты проводят самоисследование с помощью ряда диагностических процедур, позволяющих изучить особенности их Я-концепции, образа «Я». Проводится обсуждение результатов с опорой на знания о различных уровнях проявления «Я», личности, индивидуальности человека.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2.

Тема: Психология и психодиагностика личностной зрелости и личностного роста.

Цель: формирование представлений о личностной зрелости и личностном росте.

Понятийный аппарат: развитие, персоногенез, личностный рост, личностная зрелость.

Вопросы для обсуждения

1. Личностный рост и зрелость личности – особая форма развития и результат развития личности.
2. Подходы к выделению критериев личностного роста и личностной зрелости в теоретических концепциях психологии.
3. Проблема механизмов личностного роста.
4. Инструменты диагностики личностного роста и личностной зрелости.

Практическое задание №1

Студенты проводят самоисследование с помощью ряда диагностических процедур, позволяющих изучить ряд компонентов личностной зрелости. Проводится обсуждение результатов с опорой на знания о развитии личности, зрелости личности, особенностях становления зрелой личности.

Практическое задание №2

Студенты приводят примеры из художественной литературы, описывающие поведение зрелой личности. Им предлагается обязательно обосновать свою позицию, раскрыть критерии, по которым выносятся суждения. Суждения различных студентов формируют дискуссию по данному вопросу.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3

Тема: Саморазвитие и самореализация личности.

Цель: формирование представлений о психологической сущности саморазвития и самореализации личности.

Понятийный аппарат: саморазвитие, самореализация, субъект, самодетерминация, самоуправление.

Вопросы для обсуждения

1. Понятие, функции и механизмы саморазвития личности.
2. Развитие и саморазвитие – проблема дифференциации.
3. Основные подходы к изучению саморазвития в зарубежной и отечественной

(субъектный, антропологический, акмеологический, культурно-исторический) психологии.

4. Саморазвитие как стратегия жизни.

Практическое задание №1

Студенты с опорой на литературу по теме проводят сравнительный анализ понятий: формирование личности, развитие личности, саморазвитие личности, личностный рост, жизненный путь. Результаты анализа обсуждаются в группе.

Практическое задание №2

Студенты приводят примеры из художественной литературы, описывающие поведение личности, находящейся в субъектной и объектной позиции в отношении своего развития.

Им предлагается обязательно обосновать свою позицию, раскрыть критерии, по которым выносятся суждения. Суждения различных студентов формируют дискуссию по данному вопросу.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4.

Тема: Тренинг личностного роста.

Цель: формирование представлений о тренинге личностного роста.

Понятийный аппарат: личностный рост, личностная зрелость, саморазвитие, психологическая помощь, тренинг.

Вопросы для обсуждения

1. Основные формы тренинговой работы.
2. Специфика тренинга личностного роста: цели, задачи, возможности и ограничения.
3. Сфера применения тренинга личностного роста.
4. Правила ведения тренинга, подбора упражнений и игр, организации занятий и формирования группы.
5. Этапы групповой динамики во время проведения тренинга.
6. Этические нормы при проведении тренинговой работы.

2.4. Описание занятий в интерактивных формах

Интерактивное занятие к теме 1 "Личность и "Я": психология психодиагностика"

Занятие проводится в форме решения кейсов (анализ индивидуальных случаев).

Студентам (микрогруппы по 4-5 человек) раздаются тексты с кейсами и заданиями к ним. Дается время на подготовку, по истечении которого проводится обсуждение.

Решения кейса предполагает ответы на следующие вопросы.

1. Определите тип темперамента и его проявления. Докажите свою точку зрения, опираясь на одну из теорий темперамента.
2. Выделите основные черты характера.

3. Назовите способности и их проявления.

4. Раскройте мотивацию и ценностные ориентации.

5. Насколько гармонична структура личности? Насколько успешна её адаптация? Что её обеспечивает?

6. Какие ситуации могут быть стрессогенными для данной личности?

7. Что означает выражение о построении жизни по принципу "изнутри наружу"? Как и за счёт чего это возможно?

Интерактивное занятие к теме 2 «Психология и психодиагностика личностной зрелости и личностного роста»

На занятии анализируется фрагмент художественного фильма «Влюблен по собственному желанию». Обсуждаются следующие вопросы:

- Какую технологию саморазвития предлагают и используют герои фильма?
- Каковы личностные черты героев фильма?
- Какие можно выделить траектории изменения личности героев фильма?
- Каковы признаки личностного роста героев фильма?
- Какова роль социальной поддержки в развитии личности?
- Какова роль мотивации в саморазвитии личности?
- Какова роль свободы выбора и ответственности в судьбе личности?

Интерактивное занятие к теме 4 «Тренинг личностного роста»

Занятие проводится в форме демонстрации занятия из тренинга личностного роста. Преподаватель выступает в роли тренера, студенты (по желанию) в виде участников. Часть студентов может выбрать роль наблюдателей. В занятии определяются индивидуальные цели участников, релевантные теме тренинга, проводятся разминочные, целевые и рефлексивные игры, упражнения, способствующие достижению участниками поставленных целей. Занятие завершается обсуждением всеми участниками полученного опыта и проведенного наблюдения.

2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций

Встречи с приглашенными представителями организаций не предусмотрены.

2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей

психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

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

Категории студентов	Формы
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	Тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. 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. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине 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;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для студентов с нарушениями слуха);

- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для студентов с нарушениями слуха).

2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;

- принцип культуру-природосообразности;
- принцип научности и связи теории с практикой;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.

Методическое обеспечение дисциплины осуществляется за счёт использования современных учебников (учебных комплексов, справочной литературы, словарей, интернет-сайтов специальных зданий и организаций) и учебных пособий, касающихся проблематики изучаемой дисциплины (психодиагностики).

2.8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием и аудио системой, с возможностью демонстрации интерактивных пособий и учебных фильмов, с доступом к сети Интернет.

РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины

Самостоятельная работа студентов в рамках дисциплины является одним из базовых компонентов обучения, приобретения общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных компетентностно-ориентированным учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины. В процессе самостоятельной работы студенты проявляют свои творческие качества, поднимаются на более высокий уровень профессионализации.

Формы выполнения студентами самостоятельной работы могут быть разнообразны: как выполнение ряда заданий по темам, предложенным преподавателем, так и выполнение индивидуальных творческих заданий (в согласовании с преподавателем): составление библиографии, картотеки статей по определенной теме; составление опорных схем для осмысления и структурирования учебного материала; создание электронных презентаций; выступления на научно-практических конференциях и мн. др.

Типовые задания СРС:

- работа с первоисточниками;
- подготовка докладов;
- изучение отдельной темы и разработка опорного конспекта;
- решение исследовательских задач;

- составление понятийного тезауруса;
- подготовка презентации;
- написание эссе;
- составление аннотированного списка литературы по одной из тем;
- исследовательские работы (возможна разработка проекта).

Самостоятельная работа студентов – способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний, умений и компетенций без непосредственного участия в этом процессе преподавателей. Самостоятельная работа по дисциплине является единым видом работы, которая может состоять из нескольких заданий.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Цель выполнения самостоятельной творческой работы — приобретение опыта активной самостоятельной учебно-познавательной деятельности.

Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. СРС способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

В процессе выполнения самостоятельной работы студенты должны быть ориентированы на:

- систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений для эффективной подготовки к зачетам и экзаменам.

Успех студента в изучении курса зависит от систематической индивидуальной деятельности по овладению учебным материалом. Студентам целесообразно наладить творческий контакт с преподавателем, придерживаться его рекомендаций и советов по успешному овладению материалом.

Требования к структуре и оформлению работы.

Данная работа в окончательном варианте, который предоставляется преподавателю,

должна быть иметь следующую **структуру**:

Титульный лист (Образец титульного листа определяется Положением об аттестации учебной работы студентов института, и опубликован на сайте www.psysocwork.ru раздел «Учебный процесс» / «самостоятельная работа»).

Работа должна быть представлена на листах формата А4 в печатном варианте с выполнением основных требований оформления документов. Обязателен титульный лист и прилагаемый список литературы.

Устанавливаются следующие требования к **оформлению самостоятельной работы**:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12, Times New Roman;
- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см.
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана

Тема 1. Личность и «Я»: психология и психодиагностика

Задание к теме: создайте свою рабочую концепцию структуры «Я» личности и изобразите ее в визуальной форме в виде рисунка, схемы или коллажа.

Тема 2. Психология и психодиагностика личностной зрелости

Задание к теме: напишите психологической эссе на одну из тем: «Мой самый зрелый поступок», «Когда я стал личностью», «Как я намерен дальше личностно расти», «Личностная зрелость – достижение или инструмент развития личности?».

Тема 3. Саморазвитие и самореализация личности и личностного роста

Задание к теме: составьте и обоснуйте психодиагностический комплекс, охватывающий изучение следующих проявлений саморазвития: саморазвитие как стратегия жизни личности, направленность (мотивация, ценность и прочее) как составляющая структуры личности, анализ опыта саморазвития как управляемого акта самоизменения.

Тема 4. Тренинг личностного роста

Задание к теме: представьте психологический анализ опыта своего участия в демонстрационном занятии тренинга личностного роста; анализе раскройте Вашу роль в занятии, поставленные цели, этапы и способы их достижения, опишите полученные результаты, выразите пожелания.

3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы студентов института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

- 30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;
- 25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;
- 20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;
- 10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;
- 0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств

4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Практикум по психологии личности» относится рубежный контроль (тест минимальной компетентности), промежуточная аттестация в форме экзамена по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание специальной литературы по дисциплине.

Шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования включает следующие критерии:

- полное соответствие;
- частичное соответствие;
- несоответствие.

4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Компетенции по дисциплине
Тема 1. Личность и «Я»: психология и психодиагностика	ОПК-4
Тема 2. Психология и психодиагностика личностной зрелости и личностного роста	ОПК-4
Тема 3. Саморазвитие и самореализация личности	ОПК-4
Тема 4. Тренинг личностного роста	ОПК-4

4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)

Рубежный контроль (текущий контроль успеваемости) – задания или иные варианты контроля успеваемости студентов, проводимых преподавателем в процессе изучения дисциплины в форме проверочной (контрольной) работы или теста минимальной компетентности.

Рубежный контроль проводится в форме теста минимальной компетентности, студентам предлагается ответить на 10 закрытых вопросов с выбором одного ответа на каждый.

Тест проводится на занятии, вопросы проецируются на экране, время ответа 35 секунд.

Необходимо ответить на 7 вопросов из 10.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта, предполагающего решение практической задачи.

4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Контроль качества усвоения знаний по дисциплине проводится в форме зачета, который организуется в виде публичной защиты проекта-презентации программы тренингового занятия в рамках гипотетического тренинга личностного роста (до 10 слайдов).

Примерные задания к зачету

Составьте программу тренингового занятия в рамках гипотетического тренинга личностного роста с обязательным указанием следующих пунктов.

- 1) цель и задачи тренингового занятия;
- 2) положение и назначение данного тренингового занятия в общей структуре гипотетической тренинговой программы;
- 3) значимые характеристики целевой аудитории;

- 4) длительность тренингового занятия, временная структура занятия;
- 5) условия и средства, необходимые для проведения тренинга;
- 6) план-макет тренингового занятия с указанием последовательности, времени выполнения, назначения и содержания тренинговой работы (заданий, упражнений и игр).

Пример типового задания в форме теста для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Тест 1. Выберите один правильный ответ.

Личность в ее своеобразии и неповторимости – это:

- А) индивид
- Б) субъект деятельности
- В) характер
- Г) индивидуальность

Тест 2. Дайте определение саморазвития.

Пример типового практико-ориентированного задания.

Типовое задание 1. Учащиеся третьего курса вуза находятся в кризисном состоянии в связи с неопределённостью профессиональных и жизненных целей.

Какая направленность тренинга будет адекватна в этом случае?

Типовое задание 2. За консультацией специалиста обратилась женщина с целью понять причины череды неудач в личной жизни и карьере. По её мнению, на это могло повлиять её трудное детство и плохие отношения с родителями.

Какая диагностическая методика будет адекватной для этого случая?

РАЗДЕЛ 5. Глоссарий

Безусловное позитивное принятие – уважение и принятие другого, независимо от того, ведет или нет себя человек в соответствии с ожиданиями того, кто демонстрирует принятие. Другими словами, позитивное внимание не зависит от определенных действий или мыслей.

Вершинное переживание – состояние сильного возбуждения или, напротив, умиротворения. Такое состояние часто сопровождается ощущением силы и уверенности, чувством, что нет ничего такого, что нельзя выполнить или кем стать.

Гуманистическая психология – психология, в первую очередь сконцентрированная на изучении здоровых и творческих людей. Гуманистические психологи подчеркивают уникальность человеческой личности, поиск ценностей и смысла существования, а также свободу, выражающуюся в самоуправлении и самосовершенствовании.

Дефицитарные мотивы (Д-мотивы) – основные потребности, нацеленные на устранение напряжения организма, особенно те потребности, которые возникают из биологических потребностей и потребностей безопасности.

Жизненный путь – это история формирования и развития личности в определенном обществе, современника определенной эпохи, сверстника определенного поколения.

Индивид – человек как единичное природное существо, представитель вида *Homo sapiens* (биологическая сущность человека).

Индивидуальность – интегральная характеристика человека, совокупность его физиологических, психологических и социальных особенностей, обуславливающих его своеобразие, уникальность и неповторимость.

Конгруэнтность – состояние гармонии, которое ощущается, когда нет несоответствия между переживанием человека и его Я-концепцией.

Креативность – характеристика полноценно функционирующего человека, способность продуцировать уникальные идеи, результаты, способы решения проблем.

Личностный рост – обретение себя и своего жизненного пути, развитие всех основных личностных атрибутов.

Личность – это человек, взятый в системе его устойчивых социально обусловленных психологических характеристик, которые проявляются в общественных связях и отношениях, определяют его нравственные поступки и имеют существенное значение для него самого и окружающих.

Мотивы роста (бытийные мотивы, Б-мотивы) – потребности высшего уровня (метапотребности), связанные с врожденным побуждением воплотить свои возможности в действительность. Мотивы роста возникают только в том случае, если основные потребности удовлетворены. Они увеличивают радость жизни.

Организмическое доверие – способность полагаться на наши внутренние переживания и чувства как на основу для принятия важных решений.

Открытость переживанию – способность человека переживать то, что происходит внутри него, без чувства угрозы; противоположное понятие – защита.

Рефлексия – это обращение назад, то есть способность человека неоднократно обращаться к началу своих действий, мыслей, умение стать в позицию стороннего наблюдателя, размышлять над своими поступками.

Самоактуализация – процесс, постулированный Маслоу, включает в себя здоровое развитие способностей людей, чтобы они могли стать тем, кем могут стать, а значит – жить осмысленно и совершенно.

Самопознание – процесс познания себя, своих потенциальных и актуальных свойств: личностных, интеллектуальных особенностей, отношений с другими людьми и т.д. Самопознание – это средство саморазвития, обретения внутренней гармонии и психологической зрелости; является условием обретения психологического здоровья личности.

Самопринятие – тесно связано с личностной идентичностью, включает признание в себе сильных и слабых сторон, приятных и неприятных качеств.

Саморазвитие личности – это качественное, необратимое, направленное изменение личности, осуществляемое под управлением самой личности. Саморазвитие, сохраняя родовые признаки развития, отличается осознанным и активным участием самой личности в его детерминации, организации, реализации, коррекции.

Самосознание – это осознание человеком самого себя. Сознание человека может быть направлено на внешний мир (внешняя направленность), либо на самого субъекта (самосознание) – тело, потребности, чувства, характер, поведение, в той частности, само сознание (рефлексия).

Самость – регулирующий центр личности, воплощение её целостности и гармонии.

Самоуважение – возникает на основе идентичности и самопринятия и характеризует степень симпатии личности к себе.

Стратегия жизни – понятие, связанное с концепцией личности как субъекта жизненного пути – её организатора, регулятора её времени, и событий, способного разрешить жизненные противоречия.

Субъект – человек как носитель сознания, обладающий способностью к деятельности.

Тренинг – это совокупность психокоррекционных, психотерапевтических и обучающих методов, направленных на развитие навыков самопознания и саморегуляции, общения и межперсонального взаимодействия, коммуникативных и профессиональных умений.

Тренинг личностного роста – это собирательное понятие, обозначающее развитие личности с точки зрения разных концепций. Каждый современный тренинговый метод, имеющий личностную ориентацию, характеризуется собственной методологией развития личности.

Чувство личностной компетентности – проявляется благодаря сочетанию идентичности, самопринятия и самоуважения, то есть обусловлено знанием о себе, верой в осмысленность и ценность собственной жизни, уверенностью в том, что человек способен самостоятельно строить свою жизнь, определять свои выборы и свою судьбу.

Экзистенциальный образ жизни – образ жизни, характеризующийся существованием "здесь и сейчас" так, что каждый момент жизни нов и отличается от всего, что было ранее.

Эмпирическая свобода – субъективное чувство, что можно жить свободно, как хочешь, например, "Я один ответствен за свои действия и их последствия".

Я-концепция – это развивающаяся система представлений человека о самом себе.

РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины**6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4
Основная литература					
1	Елисеев О.П. Практикум по психологии личности [Электронный ресурс]: учебник для бакалавриата и магистратуры / О.П. Елисеев. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 390 с. — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/436456	+	+		
2	Маралов В.Г. Психология саморазвития [Электронный ресурс]: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В.Г. Маралов, Н.А. Низовских, М.А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 320 с. — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/437869			+	
3	Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 136 с. — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/434158				+
Дополнительная литература					
1	Диянова З.В. Общая психология. Личность и мотивация. Практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / З.В. Диянова, Т.М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 139 с. — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/446328	+	+		
2	Нартова-Бочавер С.К. Психология личности и межличностных отношений [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавриата и специалитета / С.К. Нартова-Бочавер. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 262 с. — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/438128	+			
3	Решетников М.М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / М.М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 238 с. — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/441483			+	
4	Тренинги. Психокоррекционные программы. Деловые игры [Электронный ресурс]: сб. метод. материалов / под ред. Л.Г. Бузуновой, О.П. Степановой. — 2-е изд., стер. — М.: Флинта, 2015. — 266 с. — Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=352523				+
5	Шнейдер Л.Б. Психология идентичности [Электронный ресурс]: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Л.Б. Шнейдер. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 328 с. — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/428562	+	+		

6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины

1. Мир психологии [Электронный ресурс]: психология для всех и каждого. — Режим доступа: <http://www.psyworld.ru>

2. ПСИ-ФАКТОР [Электронный ресурс]: центр по научной и практической психологии. — Режим доступа: <http://psyfactor.org>

3. Психология [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://psychologiya.com.ua>

6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины

В рамках дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение: MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint.

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

EastView [Электронный ресурс]: informationservices. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> . – Загл. с экрана.

Ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://ibooks.ru> – Загл. с экрана.

Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <http://cloud.garant.ru/#/startpage:0> . – Загл. с экрана.

Электронная библиотека СПБГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456 – Загл. с экрана.

Электронный каталог библиотеки СПБГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435 . - Загл. с экрана.

ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> – Загл. с экрана.

Заведующая библиотекой

_____ Г.Л. Горохова
(подпись, расшифровка)