

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

**КАФЕДРА ОБЩЕЙ, ВОЗРАСТНОЙ И ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**УТВЕРЖДЕНО**

Руководитель ОПОП

д-р психол. наук, профессор

М.А. Шукина

«29» мая 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ**

по образовательной программе 37.03.01 Психология

Разработчик: канд. психол. наук 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 психолога 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 интервенционной работы в области решения задач личностной зрелости и личностного роста клиентов практического психолога.

**Содержание дисциплины:**

Личность и «Я»: психология и психодиагностика.

Психология и психодиагностика личностной зрелости и личностного роста.

Саморазвитие и самореализация личности.

Тренинг личностного роста как форма работы практического психолога.

### **1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине**

**Цель** – формирование у студентов знаний и умений в области практической работы психолога 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 интервенционной работы в области решения задач личностной зрелости и личностного роста клиентов практического психолога.

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 объём дисциплины |                 |                 | Объем в академических часах  |  |                       |                          |                           |                        |                             |  |   |
|----------------|------------------------|-----------------|-----------------|------------------------------|--|-----------------------|--------------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------------|--|---|
|                |                        |                 |                 | Объем самостоятельной работы | Объем контактной работы обучающихся с преподавателем |                       |                          |                           |                        |                             |  |   |
|                | В зачед.               | В астрон. часах | В академ. часах |                              | Всего  | Виды учебных занятий  |                          |                           |                        |                             | В том числе контактная работа (занятия) в интерактивных формах |   |
|                |                        |                 |                 |                              |  | Всего учебных занятий | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Групповые консультации | Индивидуальные консультации |  |   |
| Очная          | 2                      | 54              | 72              | 38                           | 34   | 32                    | 12                       | 20                        | -                      | -                           | 10   | 2 |
| Очно-заочная   | 2                      | 54              | 72              | 48                           | 24   | 22                    | 10                       | 12                        | -                      | -                           | 8  | 2 |
| Заочная        | 2                      | 54              | 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)  |
|--|---|
| с ОК-1 по ОК-9<br>ОПК-1<br>с ПК-1 по ПК-14<br>ВПК-1  | - способностью к отбору и применению психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией (ПК-2);<br>- способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-4); |

## РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Учебно-тематический план дисциплины

#### Очная форма обучения

| Тема (раздел) дисциплины<br>(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                          |
| <b>Итого:</b>   | <b>32</b>                         | <b>12</b>                                      | <b>20</b>                                       | <b>10</b>                  |

#### Очно-заочная форма обучения

| Тема (раздел) дисциплины<br>(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                         | 1                                 | -  | 1   | -                          |
| Тема 2. Психология и психодиагностика личностной зрелости и личностного роста | 8                                 | 3  | 5   | 4                          |
| Тема 3. Саморазвитие и самореализация личности                                | 4                                 | 3  | 1   | -                          |
| Тема 4. Тренинг личностного роста   | 9                                 | 4  | 5   | 4                          |
| <b>Итого:</b>   | <b>22</b>                         | <b>10</b>                                      | <b>12</b>                                       | <b>8</b>                   |

#### Заочная форма обучения

| Тема (раздел) дисциплины<br>(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                                 | -  | -   | -                          |
| <b>Итого:</b>   | <b>8</b>                          | <b>-</b>                                       | <b>-</b>  | <b>-</b>                   |

## **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 в практике работы психолога.

### **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 как форма работы практического психолога**

Основные формы тренинговой работы в практике работы психолога. Специфика тренинга личностного роста: задачи, возможности и ограничения. Сфера применения тренинга личностного роста в практике работы психолога. 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.

Материал для выполнения заданий:

1. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. [Электронный ресурс] / О.П. Елисеев. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2010. – 512 с. – Режим доступа: <http://ibooks.ru/product.php?productid=21720&cat=1084&page=1>

2. Слотина Т.В. Психология личности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.В. Слотина. – СПб.: Питер, 2010. – 304 с. – Режим доступа: <http://ibooks.ru/product.php?productid=21516&cat=1084&page=1>

**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 в практике работы психолога.

### **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.

Материал для выполнения заданий:

1. Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. СПб., 2001. С. 47-51.

### **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 как форма работы практического психолога.

**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 в практике работы психолога.
2. Специфика тренинга личностного роста: цели, задачи, возможности и ограничения.
3. Сфера применения тренинга личностного роста в практике работы психолога.
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 как форма работы практического психолога»**

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:

| <b>Категории студентов</b>                 | <b>Формы</b>   |
|--|--|
| С нарушением слуха                         | - в печатной форме;<br>- в форме электронного документа  |
| С нарушением зрения                        | - в печатной форме увеличенным шрифтом;<br>- в форме электронного документа;<br>- в форме аудиофайла |
| С нарушением опорно-двигательного аппарата | - в печатной форме;<br>- в форме электронного документа;<br>- 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:

| <b>Категории студентов</b>                 | <b>Виды оценочных средств</b>                     | <b>Формы контроля и оценки результатов обучения</b> |
|--|---|---|
| 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.psycwork.ru](http://www.psycwork.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 как форма работы практического психолога**

**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**

| <b>Тема (раздел) дисциплины</b><br>(указывается номер темы, название)         | <b>Компетенции по дисциплине</b> |
|---|----------------------------------|
| Тема 1. Личность и «Я»: психология и психодиагностика                         | ПК-2; ПК-4                       |
| Тема 2. Психология и психодиагностика личностной зрелости и личностного роста | ПК-2; ПК-4                       |
| Тема 3. Саморазвитие и самореализация личности                                | ПК-2; ПК-4                       |
| Тема 4. Тренинг личностного роста как форма работы практического психолога    | ПК-2; ПК-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 задание 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.* 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?

*Типовое задание 3.* За консультацией специалиста обратился молодой мужчина с жалобой на скучную, не приносящую морального удовлетворения и должного дохода работу. При этом у него есть возможность устроиться на новую работу с большей свободой и доходом, но он опасается непредсказуемости и возможного неуспеха на новой должности.

Переживание какого комплекса в большей степени характеризует эту ситуацию?

## **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)** – сновные 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 |
|----------------------------------|--|--------|--------|--------|--------|
| <b>Основная литература</b>       |  |        |        |        |        |
| 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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/436456">https://biblio-online.ru/bcode/436456</a>   | +      | +      |        |        |
| 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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/437869">https://biblio-online.ru/bcode/437869</a>                  |        |        | +      |        |
| 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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/434158">https://biblio-online.ru/bcode/434158</a>  |        |        |        | +      |
| <b>Дополнительная литература</b> |  |        |        |        |        |
| 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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/446328">https://biblio-online.ru/bcode/446328</a>          | +      | +      |        |        |
| 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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/438128">https://biblio-online.ru/bcode/438128</a>          | +      |        |        |        |
| 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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/441483">https://biblio-online.ru/bcode/441483</a> |        |        | +      |        |
| 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: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=352523">https://ibooks.ru/reading.php?productid=352523</a>                     |        |        |        | +      |
| 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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/428562">https://biblio-online.ru/bcode/428562</a>  | +      | +      |        |        |

**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:

East View [Электронный ресурс] : information services. – 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](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](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)