



Автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования  
«Воронежский экономико-правовой институт»  
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по учебно-методической работе

А.Ю. Жильников

2018 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.01.01 Психология самореализации, самоактуализации

(наименование дисциплины (модуля))

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Социальная психология

(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр

(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендована к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2018

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, учебным планом по направлению подготовки 37.03.01 Психология направленность (профиль) «Социальная психология».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 19 » сентября 20 18 г. № 6

Заведующий кафедрой



Л.В. Абдалина

Разработчики:

Профессор



Л.В. Абдалина

## **1. Цель дисциплины (модуля)**

Целью изучения дисциплины (модуля) «Психология самореализации, самоактуализации» является познание технологий профессионального развития и самосовершенствования в профессиональной деятельности, психических механизмов саморазвития, саморегуляции и самореализации, необходимых для становления своего «Я-образа», продуктивного общения с людьми и формирования необходимых для психолога профессиональных качеств, формирование способности к проведению работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса.

## **2. Задачи дисциплины (модуля)**

2.1. Способствовать формированию знаний об этапах развития профессионала и карьерного развития, технологиях профессионального развития и самосовершенствования в профессиональной деятельности; базовых процедурах анализа проблем человека, социализации индивида; основных типах проблем, затрудняющих эффективное функционирование персонала современных организаций, и способах их разрешения с учетом возможностей применения в конкретных организационных условиях;

2.2. Способствовать формированию умений применять технологии профессионального развития и самосовершенствования; проводить базовые процедуры анализа проблем человека, социализации индивида; реализовывать психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья инвалидов и групп;

2.3. Способствовать формированию навыков самообразования и планирования собственной деятельности; проведения базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, функционирования людей с ОВЗ, в том числе и при различных заболеваниях; реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.

## **3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования**

Дисциплина «Психология самореализации, самоактуализации» относится к вариативной части дисциплин учебного плана – дисциплинам по выбору.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые по следующим дисциплинам «Общая психология», «Социальная психология», «Психология развития и возрастная психология».

Перечень последующих практик, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: практика по

получению профессиональных навыков и опыта профессиональной деятельности, преддипломная практика.

#### **4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования**

Процесс изучения дисциплины (модуля) «Психология самореализации, самоактуализации» направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

| № п/п | Код компетенции | Наименование компетенции  | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:  |   |  |
|-------|-----------------|---|---|---|--|
|       |                 |   | Знать   | Уметь   | Владеть  |
| 1.    | ОК-7            | способностью к самоорганизации и самообразованию  | этапы развития профессионала и карьерного развития, технологии профессионального развития и самосовершенствования в профессиональной деятельности | применять технологии профессионального развития и самосовершенствования     | навыками самообразования и планирования собственной деятельности   |
| 2.    | ПК-9            | способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях | базовые процедуры анализа проблем человека, социализации индивида   | проводить базовые процедуры анализа проблем человека, социализации индивида | навыками проведения базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, функционирования людей с ОВЗ, в том числе и при различных заболеваниях |
| 3.    | ПК-14           | способностью к реализации психологическ   | основные типы проблем, затрудняющих   | реализовывать психологические технологии,                                   | навыками реализации психологичес   |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | их технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп | эффективное функционирование персонала современных организаций, и способы их разрешения с учетом возможностей применения в конкретных организационных условиях | ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья инвалидов и групп | ких технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп |
|--|---|--|--|--|

## 5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 5.1. Структура дисциплины (модуля)

5.1.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по очной форме обучения

| Вид учебной работы                      | Всего часов    | Семестр |       |
|---|----------------|---------|-------|
|   |                | № 7     | часов |
| Контактная работа (всего):              | 68             | 68      |       |
| В том числе:                            |                |         |       |
| Лекции (Л)                              | 34             | 34      |       |
| Практические занятия (Пр)               | 34             | 34      |       |
| Лабораторная работа (Лаб)               | -              | -       |       |
| Самостоятельная работа обучающихся (СР) | 76             | 76      |       |
| Контроль                                | форма контроля | 30      | 30    |
|   | кол-во часов   | -       | -     |
| Общая трудоемкость                      | часов          | 144     | 144   |
|   | зач. ед.       | 4       | 4     |

5.1.2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по заочной форме обучения

| Вид учебной работы                      | Всего часов    | Курс |       |
|---|----------------|------|-------|
|   |                | № 5  | часов |
| Контактная работа (всего):              | 18             | 18   |       |
| В том числе:                            |                |      |       |
| Лекции (Л)                              | 10             | 10   |       |
| Практические занятия (Пр)               | 8              | 8    |       |
| Лабораторная работа (Лаб)               | -              | -    |       |
| Самостоятельная работа обучающихся (СР) | 122            | 122  |       |
| Контроль                                | форма контроля | 30   | 30    |
|   | кол-во часов   | 4    | 4     |
| Общая трудоемкость                      | часов          | 144  | 144   |

|  |          |   |   |
|--|----------|---|---|
|  | зач. ед. | 4 | 4 |
|--|----------|---|---|

## 5.2. Содержание дисциплины (модуля)

### 5.2.1. Содержание дисциплины (модуля) по очной форме обучения

| Наименование раздела, темы  | Код компетенций (части компетенций) | Количество часов, выделяемых на контактную работу |    |     | Кол-во часов СР | Виды СР              | Контроль                   |
|---|-------------------------------------|---|----|-----|-----------------|----------------------|----------------------------|
|   |                                     | в том числе по видам учебных занятий              |    |     |                 |                      |                            |
|   |                                     | Л   | Пр | Лаб |                 |                      |                            |
| 1   | 2                                   | 3   | 4  | 5   | 6               | 7                    | 8                          |
| Тема 1. Общая характеристика самопознания. Значение самопознания в жизни человека                   | ОК-7, ПК-9                          | 2   | 2  | -   | 6               | Работа с литературой | Доклад<br>Реферат<br>Опрос |
| Тема 2. Сферы и области самопознания. Самопознание как структурный компонент самосознания человека. | ОК-7                                | 2   | 2  | -   | 6               | Работа с литературой | Доклад<br>Реферат<br>Опрос |
| Тема 3. Цели, мотивы, способы и результаты самопознания   | ОК-7, ПК-14                         | 2   | 2  | -   | 6               | Работа с литературой | Доклад<br>Реферат<br>Опрос |
| Тема 4. Идентификация как механизм самопознания. Рефлексия как механизм самопознания                | ОК-7                                | 4   | 2  | -   | 6               | Работа с литературой | Доклад<br>Реферат<br>Опрос |
| Тема 5. Барьеры самопознания  | ОК-7                                | 4   | 4  | -   | 8               | Работа с литературой | Доклад<br>Реферат<br>Опрос |
| Тема 6. Общая характеристика саморазвития. Сущность саморазвития и его основные характеристики      | ПК-9                                | 4   | 4  | -   | 8               | Работа с литературой | Доклад<br>Реферат<br>Опрос |
| Тема 7. Саморазвитие, становление внутреннего мира  | ОК-7                                | 4   | 4  | -   | 8               | Работа с литературой | Доклад<br>Реферат<br>Опрос |
| Тема 8. Саморазвитие и жизненный путь человека  | ОК-7                                | 4   | 4  | -   | 8               | Работа с литературой | Доклад<br>Опрос            |

| Наименование раздела, темы   | Код компетенций (части компетенций) | Количество часов, выделяемых на контактную работу |    |     | Кол-во часов СР | Виды СР                       | Контроль                   |
|--|-------------------------------------|---|----|-----|-----------------|-------------------------------|----------------------------|
|  |                                     | в том числе по видам учебных занятий              |    |     |                 |                               |                            |
|  |                                     | Л   | Пр | Лаб |                 |                               |                            |
| 1  | 2                                   | 3   | 4  | 5   | 6               | 7                             | 8                          |
| Тема 9. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация         | ПК-9                                | 4   | 4  | -   | 8               | Работа с литературой          | Доклад<br>Опрос            |
| Тема 10. Самопринятие и самопрогнозирование как механизм саморазвития. Барьеры саморазвития. | ОК-7, ПК-14                         | 4   | 4  | -   | 8               | Работа с литературой          | Доклад<br>Реферат<br>Опрос |
| Обобщающее занятие   | ОК-7, ПК-9, ПК-14                   | -   | 2  | -   | 6               | Подготовка к зачету с оценкой | Зачет с оценкой            |
| ВСЕГО ЧАСОВ:   |                                     | 34  | 34 | -   | 76              | -                             | -                          |

Тема 1. Общая характеристика самопознания. Значение самопознания в жизни человека - 10 ч.

Лекции – 2 ч. Содержание: Общая характеристика самопознания. Самопознание и его значение в жизни человека. Профессиональное самопознание и саморазвитие психолога.

Практические занятия – 2 ч.

Контрольные вопросы:

1. Понятие самопознания.
2. Общая характеристика самопознания как процесса.
3. Значения самопознания
4. Цели и мотивы самопознания.
5. Способы средства самопознания.
6. Мотивы профессионального самопознания
7. Критерии профессионального саморазвития

Темы докладов и рефератов:

1. Феномен самореализации (самоактуализации) личности в теориях зарубежных психологов.
2. Самореализация как результат компенсации чувства неполноценности в теории А. Адлера.

Тема 2. Сферы и области самопознания. Самопознание как структурный компонент самосознания человека - 10 ч.

Лекции – 2 ч. Содержание: Понятия объекта и субъекта самопознания. Соотношение объекта и субъекта самопознания и Я – самости. Я – единые и их специфика. Я – инвариантное и его уровни (Я – универсальное и Я – уникальное). Я – сущностное и его уровни. Я – презентуемое, Я – управляющее. Я – множественные и их особенности. Деятельностные множественные Я и их уровни: антропогенный, психологический и социально-атрибутивный. Я – реальное и Я – идеальное. Я – зеркальное, объективное и субъективное в нем.

Практические занятия – 2 ч.

Контрольные вопросы:

1. Структура самосознания.
2. Цели и мотивы самопознания.
3. Сферы и области самопознания.
4. Характеристика самопознания как процесса.
5. Понятие Я-концепции.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Соотношение самопознания, самовоспитания и самореализации личности.

2. Методы самореализации личности.

Тема 3. Цели, мотивы, способы и результаты самопознания - 10 ч.

Лекции – 2 ч. Содержание: Общие закономерности самопознания, способы и средства самопознания, результаты самопознания.

Практические занятия – 2 ч.

Контрольные вопросы:

1. Назовите общие закономерности самопознания.
2. Цели самопознания.
3. Мотивы самопознания.
4. Специфические мотивы самопознания.
5. Способы и средства самопознания (самонаблюдение, сравнение, моделирование собственной личности т.д.).

Темы докладов и научных сообщений:

1. Самопринятие и самопрогнозирование как механизм саморазвития.

2. Барьеры самопознания

Тема 4. Идентификация как механизм самопознания. Рефлексия как механизм самопознания - 12 ч.

Лекции – 4 ч. Содержание: Понятие идентификации, рефлексии. Виды рефлексии. Этапы работы рефлексивного механизма.

Практические занятия – 2 ч.

Контрольные вопросы:

1. Идентификация как механизм самопознания.
2. Рефлексия как механизм самопознания.
3. Виды рефлексии (коммуникативная, личностная, интеллектуальная).
4. Перечислите этапы работы рефлексивного механизма.



Темы докладов и научных сообщений:

1. Идентификация как механизм самопознания.
2. Рефлексия как механизм самопознания

Тема 5. Барьеры самопознания - 16 ч.

Лекции – 4 ч. Содержание: Эзотерическая (внутренняя) самореализация: концептуальная или самопознавательная самореализация, самовоспитательная самореализация, самообразовательная самореализация, оздоровительная самореализация и их взаимосвязь. Концептуальная самореализация как системообразующий вид эзотерической самореализации.

Экзотерическая (внешняя) самореализация. Базовая самореализация: познавательная самореализация, нравственная и эстетическая.

Препятствия самореализации человека.

Практические занятия – 4 ч.

Контрольные вопросы:

1. Барьеры, связанные с несовершенством человеческой природы.
2. Барьеры, определяемые личностными особенностями познающего себя человека.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Методы самореализации личности.
2. Трудности самореализации

Тема 6. Общая характеристика саморазвития. Сущность саморазвития и его основные характеристики - 16 ч.

Лекции – 4 ч. Содержание: Понятие саморазвития и самосовершенствования. Характеристика основных путей и способов их развития. Творческий потенциал личности и условия его развития.

Практические занятия – 4 ч.

Контрольные вопросы:

1. Жизнедеятельность как непрерывный процесс целеполагания, деятельности и поведения человека.
2. Активность личности как одна из характеристик саморазвития.
3. Пути саморазвития и самосовершенствования.
4. Способы саморазвития.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Самоактуализация как осмысление своего назначения в мире.
2. Отрочество и юность в эволюции личности: активность самоактуализации

Тема 7. Саморазвитие, становление внутреннего мира - 16 ч.

Лекции – 4 ч. Содержание: Внутренний мир как отражение в специфической форме мира внешнего. Пространственно-временная структура внутреннего мира. Содержание внутреннего мира. Жизненный путь. События жизни.

Практические занятия – 4 ч.

Контрольные вопросы:

1. Состояния нашей психики, характеризующие нашу внутреннюю жизнь.

2. Ступени развития внутреннего мира личности.

3. Периодизация нравственного сознания личности.

4. Интегральная периодизация субъективной реальности (по В.И. Слободчикову)

Темы докладов и научных сообщений:

1. Самореализация как конечная жизненная цель в работах К. Юнга.

2. Самоактуализация как высшая потребность в теории А. Маслоу.

Тема 8. Саморазвитие и жизненный путь человека - 16 ч.

Лекции – 4 ч. Содержание: Фазы жизненного пути. Возрастные особенности саморазвития как результат и как процесс. Полнота и степень самореализации. Осознание жизненной цели. Фазы жизненного пути человека.

Практические занятия – 4 ч.

Контрольные вопросы:

1. Раскройте понятие «жизненный путь».

2. Дайте полное понятие «события жизни».

3. Личность как субъект жизненного пути.

4. Понятие жизненной позиции.

5. Понятие жизненной перспективы.

6. Понятие жизненного сценария.

7. Признаки остановки личностного роста.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Сферы самореализации личности.

2. Самореализация личности в учебной деятельности.

Тема 9. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация - 16 ч.

Лекции – 4 ч. Содержание: Основные формы саморазвития. Саморазвитие личности в процессе становления позитивной «Я-концепции». Самопрогноз. Самопринятие. Самоуважение. Самосовершенствование.

Практические занятия – 4 ч.

Контрольные вопросы:

1. Раскройте понятие «самоутверждение».

2. Раскройте понятие «самосовершенствование».

3. Раскройте понятие «самоактуализация».

4. Перечислите основные группы самопрогнозов.

5. Пути и результаты самосовершенствования.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Проблема самоактуализации личности в психологии: теоретический аспект.

2. Проблема самоактуализации в трудах отечественных психологов.

### 3. Проблема самоактуализации личности в гуманистической психологии.

Тема 10. Самопринятие и самопрогнозирование как механизм саморазвития. Барьеры саморазвития - 16 ч.

Лекции – 4 ч. Содержание: Самопринятие как акт самопознания, так и акт саморазвития. Содержание и направленность самопрогнозов. Барьеры саморазвития.

Практические занятия – 4 ч.

Контрольные вопросы:

1. Самопринятие как механизм саморазвития.
2. Самопрогнозирование как механизм саморазвития.
3. Раскройте понятие «самопрогноз».
4. Барьеры, связанные с несовершенством человеческой природы.
5. Барьеры, определяемые личностными особенностями познающего себя человека.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Значение самопознания в жизни человека.
2. Самореализация, самоутверждение и самоотчуждение.
3. Структура самореализации.

#### 5.2.2. Содержание дисциплины (модуля) по заочной форме обучения

| Наименование раздела, темы  | Код компетенций (части компетенций) | Количество часов, выделяемых на контактную работу |    |     | Кол-во часов СР | Виды СР              | Контроль                   |
|---|-------------------------------------|---|----|-----|-----------------|----------------------|----------------------------|
|   |                                     | в том числе по видам учебных занятий              |    |     |                 |                      |                            |
|   |                                     | Л   | Пр | Лаб |                 |                      |                            |
| 1   | 2                                   | 3   | 4  | 5   | 6               | 7                    | 8                          |
| Тема 1. Общая характеристика самопознания. Значение самопознания в жизни человека                   | ОК-7, ПК-9                          | 1   | -  | -   | 12              | Работа с литературой | Доклад<br>Реферат<br>Опрос |
| Тема 2. Сферы и области самопознания. Самопознание как структурный компонент самосознания человека. | ОК-7                                | 1   | -  | -   | 12              | Работа с литературой | Доклад<br>Реферат<br>Опрос |
| Тема 3. Цели, мотивы, способы и результаты самопознания   | ОК-7, ПК-14                         | 1   | -  | -   | 12              | Работа с литературой | Доклад<br>Реферат<br>Опрос |

| Наименование раздела, темы   | Код компетенций (части компетенций) | Количество часов, выделяемых на контактную работу |    |     | Кол-во часов СР | Виды СР              | Контроль                   |
|--|-------------------------------------|---|----|-----|-----------------|----------------------|----------------------------|
|  |                                     | в том числе по видам учебных занятий              |    |     |                 |                      |                            |
|  |                                     | Л   | Пр | Лаб |                 |                      |                            |
| 1  | 2                                   | 3   | 4  | 5   | 6               | 7                    | 8                          |
| Тема 4. Идентификация как механизм самопознания. Рефлексия как механизм самопознания           | ОК-7                                | 1   | 2  | -   | 12              | Работа с литературой | Доклад<br>Реферат<br>Опрос |
| Тема 5. Барьеры самопознания   | ПК-14                               | 1   | 2  | -   | 12              | Работа с литературой | Доклад<br>Реферат<br>Опрос |
| Тема 6. Общая характеристика саморазвития. Сущность саморазвития и его основные характеристики | ПК-9                                | 1   | -  | -   | 12              | Работа с литературой | Доклад<br>Реферат<br>Опрос |
| Тема 7. Саморазвитие, становление внутреннего мира   | ПК-9                                | 1   | -  | -   | 12              | Работа с литературой | Доклад<br>Реферат<br>Опрос |
| Тема 8. Саморазвитие и жизненный путь человека   | ОК-7                                | 1   | -  | -   | 12              | Работа с литературой | Доклад<br>Опрос            |
| Тема 9. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация           | ПК-9                                | 1   | 2  | -   | 12              | Работа с литературой | Доклад<br>Опрос            |
| Тема 10. Самопринятие и самопрогнозирование как механизм саморазвития. Барьеры саморазвития.   | ОК-7,<br>ПК-14                      | 1   | 2  | -   | 14              | Работа с литературой | Доклад<br>Реферат<br>Опрос |
| ВСЕГО ЧАСОВ:   |                                     | 10  | 8  | -   | 122             | -                    | 4                          |

Тема 1. Общая характеристика самопознания. Значение самопознания в жизни человека - 13 ч.

Лекции – 1 ч. Содержание: Общая характеристика самопознания. Самопознание и его значение в жизни человека. Профессиональное самопознание и саморазвитие психолога.

Тема 2. Сферы и области самопознания. Самопознание как структурный компонент самосознания человека - 13 ч.

Лекции – 1 ч. Содержание: Понятия объекта и субъекта самопознания. Соотношение объекта и субъекта самопознания и Я – самости. Я – единые и их специфика. Я – инвариантное и его уровни (Я – универсальное и Я – уникальное). Я – сущностное и его уровни. Я – презентуемое, Я – управляющее. Я – множественные и их особенности. Деятельностные множественные Я и их уровни: антропогенный, психологический и социально-атрибутивный. Я – реальное и Я – идеальное. Я – зеркальное, объективное и субъективное в нем.

Тема 3. Цели, мотивы, способы и результаты самопознания - 13 ч.

Лекции – 1 ч. Содержание: Общие закономерности самопознания, способы и средства самопознания, результаты самопознания.

Тема 4. Идентификация как механизм самопознания. Рефлексия как механизм самопознания - 15 ч.

Лекции – 1 ч. Содержание: Понятие идентификации, рефлексии. Виды рефлексии. Этапы работы рефлексивного механизма.

Практические занятия – 2 ч.

Контрольные вопросы:

1. Идентификация как механизм самопознания.
2. Рефлексия как механизм самопознания.
3. Виды рефлексии (коммуникативная, личностная, интеллектуальная).
4. Перечислите этапы работы рефлексивного механизма.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Идентификация как механизм самопознания.
2. Рефлексия как механизм самопознания

Тема 5. Барьеры самопознания - 15 ч.

Лекции – 1 ч. Содержание: Эзотерическая (внутренняя) самореализация: концептуальная или самопознавательная самореализация, самовоспитательная самореализация, самообразовательная самореализация, оздоровительная самореализация и их взаимосвязь. Концептуальная самореализация как системообразующий вид эзотерической самореализации.

Экзотерическая (внешняя) самореализация. Базовая самореализация: познавательная самореализация, нравственная и эстетическая.

Препятствия самореализации человека.

Практические занятия – 2 ч.

Контрольные вопросы:

1. Барьеры, связанные с несовершенством человеческой природы.
2. Барьеры, определяемые личностными особенностями познающего себя человека.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Методы самореализации личности.
2. Трудности самореализации

Тема 6. Общая характеристика саморазвития. Сущность саморазвития и его основные характеристики - 13 ч.

Лекции – 1 ч. Содержание: Понятие саморазвития и самосовершенствования. Характеристика основных путей и способов их развития. Творческий потенциал личности и условия его развития.

Тема 7. Саморазвитие, становление внутреннего мира - 13 ч.

Лекции – 1 ч. Содержание: Внутренний мир как отражение в специфической форме мира внешнего. Пространственно-временная структура внутреннего мира. Содержание внутреннего мира. Жизненный путь. События жизни.

Тема 8. Саморазвитие и жизненный путь человека - 13 ч.

Лекции – 1 ч. Содержание: Фазы жизненного пути. Возрастные особенности саморазвития как результат и как процесс. Полнота и степень самореализации. Осознание жизненной цели. Фазы жизненного пути человека.

Тема 9. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация - 15 ч.

Лекции – 1 ч. Содержание: Основные формы саморазвития. Саморазвитие личности в процессе становления позитивной «Я-концепции». Самопрогноз. Самопринятие. самоуважение. Самосовершенствование.

Практические занятия – 2 ч.

Контрольные вопросы:

1. Раскройте понятие «самоутверждение».
2. Раскройте понятие «самосовершенствование».
3. Раскройте понятие «самоактуализация».
4. Перечислите основные группы самопрогнозов.
5. Пути и результаты самосовершенствования.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Проблема самоактуализации личности в психологии: теоретический аспект.
2. Проблема самоактуализации в трудах отечественных психологов.
3. Проблема самоактуализации личности в гуманистической психологии.

Тема 10. Самопринятие и самопрогнозирование как механизм саморазвития. Барьеры саморазвития - 17 ч.

Лекции – 1 ч. Содержание: Самопринятие как акт самопознания, так и акт саморазвития. Содержание и направленность самопрогнозов. Барьеры саморазвития.

Практические занятия – 2 ч.

Контрольные вопросы:

1. Самопринятие как механизм саморазвития.

2. Самопрогнозирование как механизм саморазвития.
3. Раскройте понятие «самопрогноз».
4. Барьеры, связанные с несовершенством человеческой природы.
5. Барьеры, определяемые личностными особенностями познающего себя человека.

Темы докладов и научных сообщений:

1. Значение самопознания в жизни человека.
2. Самореализация, самоутверждение и самоотчуждение.
3. Структура самореализации.

## 6. Методические материалы для изучения дисциплины (модуля)

Методические материалы для изучения дисциплины (модуля) представлены в виде учебно-методического комплекса дисциплины (модуля).

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### 7.1. Основная литература

| № п/п | Период обучения (о./з.) | Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.)  | Используется при изучении разделов (тем) | Режим доступа   |
|-------|-------------------------|--|--|---|
| 1.    | 7/5                     | Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности : учебник для вузов / О. П. Елисеев. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 390 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10962-7. | Темы 1-10                                | <a href="https://urait.ru/bcode/492010">https://urait.ru/bcode/492010</a>                 |
| 2.    | 7/5                     | Сапогова, Е. Е. Территория взрослости : горизонты саморазвития во взрослом возрасте / Е. Е. Сапогова. — Москва : Генезис, 2020. — 312 с. — ISBN 978-5-98563-359-7.   | Темы 1-10                                | <a href="https://www.iprbookshop.ru/89328.html">https://www.iprbookshop.ru/89328.html</a> |

### 7.2. Дополнительная литература

| № п/п | Период обучения (о./з.) | Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.)   | Используется при изучении разделов (тем) | Режим доступа   |
|-------|-------------------------|---|--|---|
| 1.    | 7/5                     | Вершинина В.В. От самопознания к саморегуляции (Учитесь властвовать собой) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.В. Вершинина, Л.Н. Морозова. — | Темы 1-10                                | <a href="http://www.iprbooks.hop.ru/59174.html">http://www.iprbooks.hop.ru/59174.html</a> |

|    |     |  |           |   |
|----|-----|--|-----------|---|
|    |     | Электрон. текстовые данные. — Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. — 83 с. — 978-5-86045-812-3.  |           |   |
| 2. | 7/5 | Синякова, М. Г. Педагогическая акмеология : учебное пособие для вузов / М. Г. Синякова, Э. Э. Сыманюк. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06717-0. | Темы 1-10 | <a href="https://urait.ru/bcode/494087">https://urait.ru/bcode/494087</a> |

### 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модулю)

| № п/п | Наименование ресурса   | Режим доступа   |
|-------|--|---|
| 1     | Министерство науки и высшего образования Российской Федерации:           | <a href="https://www.minobrnauki.gov.ru">https://www.minobrnauki.gov.ru</a>           |
| 2     | Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:               | <a href="http://obrnadzor.gov.ru/ru/">http://obrnadzor.gov.ru/ru/</a>                 |
| 3     | Федеральный портал «Российское образование»:                             | <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>                                   |
| 4     | Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: | <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>                             |
| 5     | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов:                      | <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>       |
| 6     | Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:                | <a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>                               |
| 7.    | Электронно-библиотечная система «IPRbooks»:                              | <a href="http://www.IPRbooks.ru/">http://www.IPRbooks.ru/</a>                         |
| 8.    | Электронная библиотечная система Юрайт:                                  | <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>                     |
| 9.    | База данных электронных журналов:  | <a href="http://www.iprbookshop.ru/6951.html">http://www.iprbookshop.ru/6951.html</a> |

### 9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

#### 9.1. Информационные технологии

Информационные технологии – это совокупность методов, способов, приемов и средств обработки документированной информации, включая прикладные программные средства, и регламентированного порядка их применения.

Под информационными технологиями понимается использование



компьютерной техники и систем связи для создания, сбора, передачи, хранения и обработки информации для всех сфер общественной жизни.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине могут применяться такие информационные технологии, как использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного курса лекций, видео-аудио-материалов (через Интернет), компьютерное тестирование.

## 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| № п/п | Наименование   | Режим доступа (при наличии)                                     |
|-------|--|---|
| 1     | Министерство образования и науки Российской Федерации: | <a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>     |
| 2     | Универсальная научно-популярная энциклопедия Кругосвет | <a href="https://www.krugosvet.ru">https://www.krugosvet.ru</a> |

## 10. Образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для обеспечения качественного образовательного процесса применяются следующие образовательные технологии:

1. Традиционные: объяснительно-иллюстративные, иллюстративные, объяснительные;
2. Инновационные: дифференцированные, информационные, информационно-коммуникационные, модульные, игровые, проблемные и др.;
3. Интерактивные: дискуссия, круглый стол, тренинг, мозговой штурм и др.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

| № п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий   | Перечень оборудования и технических средств обучения  | Состав комплекта лицензионного программного обеспечения  |
|-------|---|---|--|
| 1     | 305 Аудитория для проведения занятий лекционного типа;<br>Аудитория для проведения занятий семинарского типа;<br>Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации<br>Лаборатория профессиональной | Видеокамера, фотоаппарат, шкаф для документов, баннеры, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет, цифровые диктофоны, портреты ученых, комплект методик | Операционная система Windows. Акт приемки-передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2016.<br>Лицензия Dream Spark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal<br>Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». |

| №<br>п/п | Наименование<br>оборудованных учебных<br>кабинетов, лабораторий<br>деятельности | Перечень оборудования и<br>технических средств<br>обучения  | Состав комплекта<br>лицензионного<br>программного обеспечения   |
|----------|---|---|---|
|          |   |   | <p>Договор от 14.12.2015 № 509</p> <p>Справочно-правовая система «Гарант». Договор от 05.11.2014 № СК6030/11/14</p> <p>1С:Предприятие 8.</p> <p>Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях.</p> <p>Microsoft Office 2007.</p> <p>Сублицензионный договор от 12.01.2016 № Вж_ПО_123015-2016.</p> <p>Лицензия Offic Std 2016 RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Антивирус Esed NOD 32.</p> <p>Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498</p>                                    |
| 2        | 309 Кафедра Психологии;<br>Кабинет для групповых и индивидуальных консультаций  | Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет, принтеры, сканер, копир, шкафы для документов, столы письменные, стулья, учебно-методическая литература | <p>Операционная система Windows. Акт приемки-передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2016.</p> <p>Лицензия Dream Spark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal</p> <p>Справочно-правовая система «КонсультантПлюс».</p> <p>Договор от 14.12.2015 № 509</p> <p>Справочно-правовая система «Гарант». Договор от 05.11.2014 № СК6030/11/14</p> <p>1С:Предприятие 8.</p> <p>Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях.</p> <p>Microsoft Office 2007.</p> |

| №<br>п/п | Наименование<br>оборудованных учебных<br>кабинетов, лабораторий   | Перечень оборудования и<br>технических средств<br>обучения  | Состав комплекта<br>лицензионного<br>программного обеспечения  |
|----------|---|---|--|
|          |   |   | Сублицензионный договор<br>от 12.01.2016 №<br>Вж_ПО_123015-2016.<br>Лицензия Offic Std 2016<br>RUS OLP NL Acdmc<br>Антивирус Esed NOD 32.<br>Сублицензионный договор<br>от 27.07.2017 № ЮС-2017-<br>00498  |
| 3        | 332 Аудитория для<br>проведения занятий<br>лекционного типа;<br>Аудитория для проведения<br>занятий семинарского<br>типа;<br>Аудитория для текущего<br>контроля и<br>промежуточной<br>аттестации  | Мебель (парта<br>ученическая, стол<br>преподавателя, стулья,<br>доска учебная); баннеры   |  |
| 4        | 314 Аудитория для<br>проведения занятий<br>лекционного типа;<br>Аудитория для проведения<br>занятий семинарского<br>типа;<br>Аудитория для текущего<br>контроля и<br>промежуточной<br>аттестации  | Рабочее место<br>преподавателя (стол, стул);<br>мебель ученическая; доска<br>для письма мелом;<br>баннеры; трибуна для<br>выступлений |  |
| 5        | Компьютерный холл.<br>Аудитория для<br>самостоятельной работы<br>обучающихся по<br>направлению подготовки<br>«Юриспруденция»;<br>Аудитория для<br>самостоятельной работы<br>обучающихся по<br>направлению подготовки<br>«Психология»;<br>Аудитория для<br>самостоятельной работы<br>обучающихся по<br>направлению подготовки<br>«Прикладная<br>информатика»;<br>Кабинет для курсового<br>проектирования<br>(выполнения курсовых | Персональные<br>компьютеры с<br>подключением к сети<br>Интернет   | Операционная система<br>Windows. Акт приемки-<br>передачи<br>неисключительного права<br>№ 9751 от 09.09.2016.<br>Лицензия Dream Spark<br>Premium Electronic<br>Software Delivery (3 years)<br>Renewal<br>Справочно-правовая<br>система<br>«КонсультантПлюс».<br>Договор от 14.12.2015 №<br>509<br>Справочно-правовая<br>система «Гарант». Договор<br>от 05.11.2014 №<br>СК6030/11/14<br>1С:Предприятие 8.<br>Сублицензионный договор |

| №<br>п/п | Наименование<br>оборудованных учебных<br>кабинетов, лабораторий | Перечень оборудования и<br>технических средств<br>обучения | Состав комплекта<br>лицензионного<br>программного обеспечения  |
|----------|---|--|--|
|          | работ)  |  | от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях.<br>Microsoft Office 2007.<br>Сублицензионный договор от 12.01.2016 № Вж_ПО_123015-2016.<br>Лицензия Offic Std 2016 RUS OLP NL Acdmc<br>Антивирус Esed NOD 32.<br>Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498 |

## **12. Обеспечение специальных условий инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья**

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем профессиональной подготовки преподавателей, методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации обучающимися-инвалидов и обучающимися с ОВЗ и т.д. В образовательном процессе по дисциплине используются:

- 1) социально-активные и рефлексивные методы обучения;
- 2) технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Воспитательная деятельность в Институте направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации

обучающихся с ОВЗ и инвалидностью на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Решение воспитательных задач и осуществление воспитательного взаимодействия осуществляется посредством следующих методов воспитания:

1) метод формирования сознания: беседы, лекции дискуссии, диспуты, методы примера;

2) метод организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: педагогическое требование, общественное мнение, приучение, поручение, создание воспитывающих ситуаций;

3) метод стимулирования деятельности и поведения: соревнование, поощрение, наказание, создание ситуации успеха.

Для освоения дисциплины (в т.ч. при самостоятельной работе) лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется возможность использования учебной литературы в виде электронного документа в электронных библиотечных системах «Юрайт», «IPRbooks», имеющих специальную версию для слабовидящих; доступ к информационным и библиографическим ресурсам посредством сети «Интернет».

Для обучающихся с нарушениями слуха используются следующие специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования:

- компьютерная техника;
- акустический усилитель, колонки, мультимедийная система;
- мультимедийный проектор, телевизор, видеоматериалы;
- электронная доска.

Для обучающихся с нарушениями зрения используются следующие специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования:

- электронные лупы, видеоувеличители;
- аппаратные и программные средства, обеспечивающие преобразование компьютерной информации в доступные для незрячих и слабовидящих формы (звуковое воспроизведение, укрупненный текст).

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата используются следующие специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования:

- специальные возможности операционной системы Windows (экранная клавиатура, с помощью которой можно вводить текст, настройка действий Windows при вводе с помощью клавиатуры или мыши);
- использование альтернативных устройств ввода информации (роллеры, клавиатуры с увеличенными контрастными кнопками).

В штатное расписание Института введены должности ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, тьютора, а также утверждены инструкции по работе с обучающимися с ОВЗ и инвалидностью. Преподаватели по данной

дисциплине имеют дополнительное образование по работе с лицами с ОВЗ и инвалидностью.

Групповые и индивидуальные коррекционные занятия проводятся для обучающихся-инвалидов, имеющих проблемы в обучении, общении и социальной адаптации и направлены на изучение, развитие и коррекцию личности обучающегося-инвалида, ее профессиональное становление с помощью психодиагностических процедур, психопрофилактики и коррекции личностных искажений.





В АНОО ВО «ВЭПИ» созданы необходимые материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывание в указанных помещениях. Беспрепятственный доступ обеспечивается:





- оборудованным парковочным местом;
- пандусами;
- мобильным подъемником;
- расширенными дверными проемами;
- тактильной плиткой;
- оборудованными местами в аудиториях для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью.

### **13. Оценочные материалы для дисциплины (модуля)**


Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) представлены в виде фонда оценочных средств по дисциплине (модулю).

## Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины (модуля)

| № п/п | Дата внесения изменений | Номера измененных листов | Документ, на основании которого внесены изменения  | Содержание изменений  | Подпись разработчика рабочей программы  |
|-------|-------------------------|--------------------------|--|---|---|
| 1.    | 03.09.2018              | 15-16                    | <p>Договор № 3422 от 28.05.2018 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС.</p> <p>Договор № 4118/18 от 06.07.2018 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе.</p>                             | Актуализация литературы   |    |
| 2.    | 02.09.2019              | 15-16                    | <p>Договор от 20.06.2019 № 4161 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе.</p> <p>Договор № 4118/18 от 06.07.2018 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе.</p> | Актуализация литературы   |    |
| 3.    | 02.09.2019              | 16-20                    | <p>Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 946 Пункт 7.3.4, 7.3.2</p> | Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения |  |
| 4.    | 01.09.2020              | 15-16                    | <p>Договор от № 14/07-2020 от 14.07.2020 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе.</p>  | Актуализация литературы   |  |

|    |            |       |   |   |   |
|----|------------|-------|---|---|---|
|    |            |       | Договор № 4118/18 от 06.07.2018 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе.  |   |   |
| 5. | 01.09.2020 | 16-20 | Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 946 Пункт 7.3.4, 7.3.2             | Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения |    |
| 6. | 31.08.2021 | 15-16 | Договор от № 4574 от 19.04.2021 на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе.<br>Договор № 7764/21 от 25.03.2021 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронной библиотечной системе. | Актуализация литературы   |    |
| 7. | 31.08.2021 | 16-17 | Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 946 Пункт 7.3.4, 7.3.2             | Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения |  |
| 8. | 31.08.2022 | 15-16 | Договор с ООО «Вузовское образование» от 25.03.2021 № 7764/21<br>Договор с ООО «Электронное издательство Юрайт» от  | Актуализация литературы   |  |



|    |            |       |   |   |   |
|----|------------|-------|---|---|---|
|    |            |       | 23.06.2022 № 5343   |   |   |
| 9. | 31.08.2022 | 16-17 | Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата): Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 946 Пункт 7.3.4, 7.3.2 | Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения |  |