ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВПО ПГУПС)

Кафедра «Прикладная психология»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*дисциплины*

«Психология личностного роста» (Б1.В.ДВ.10.1)

для направления

37.03.01 «Психология»

по профилю

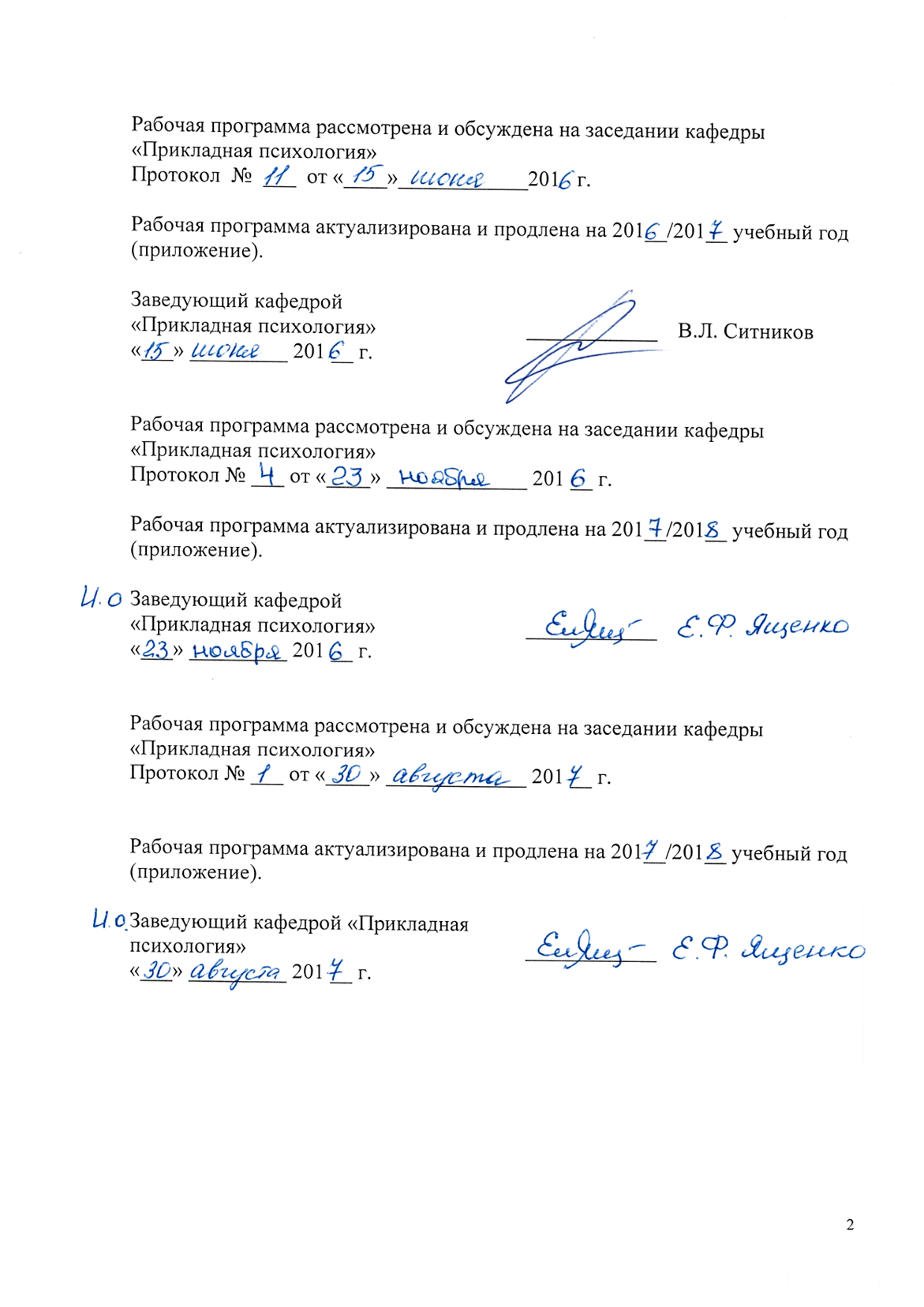
«Психология»

Форма обучения – очная, заочная

Санкт-Петербург

2015

Рабочая программа рассмотрена и обсуждена

на заседании кафедры\_\_\_ .\_\_\_.2016 г.

Протокол №\_\_\_\_\_

Программа актуализирована и продлена на 2016/2017 учебный год (приложение).

Заведующий кафедрой

«Прикладная психология» В.Л. Ситников

Рабочая программа рассмотрена и обсуждена

на заседании кафедры\_\_\_ .\_\_\_.2017 г.

Протокол №\_\_\_\_\_

Программа актуализирована и продлена на 2017/2018 учебный год (приложение).

Заведующий кафедрой

«Прикладная психология» В.Л. Ситников

Рабочая программа рассмотрена и обсуждена

на заседании кафедры\_\_\_ .\_\_\_.2018 г.

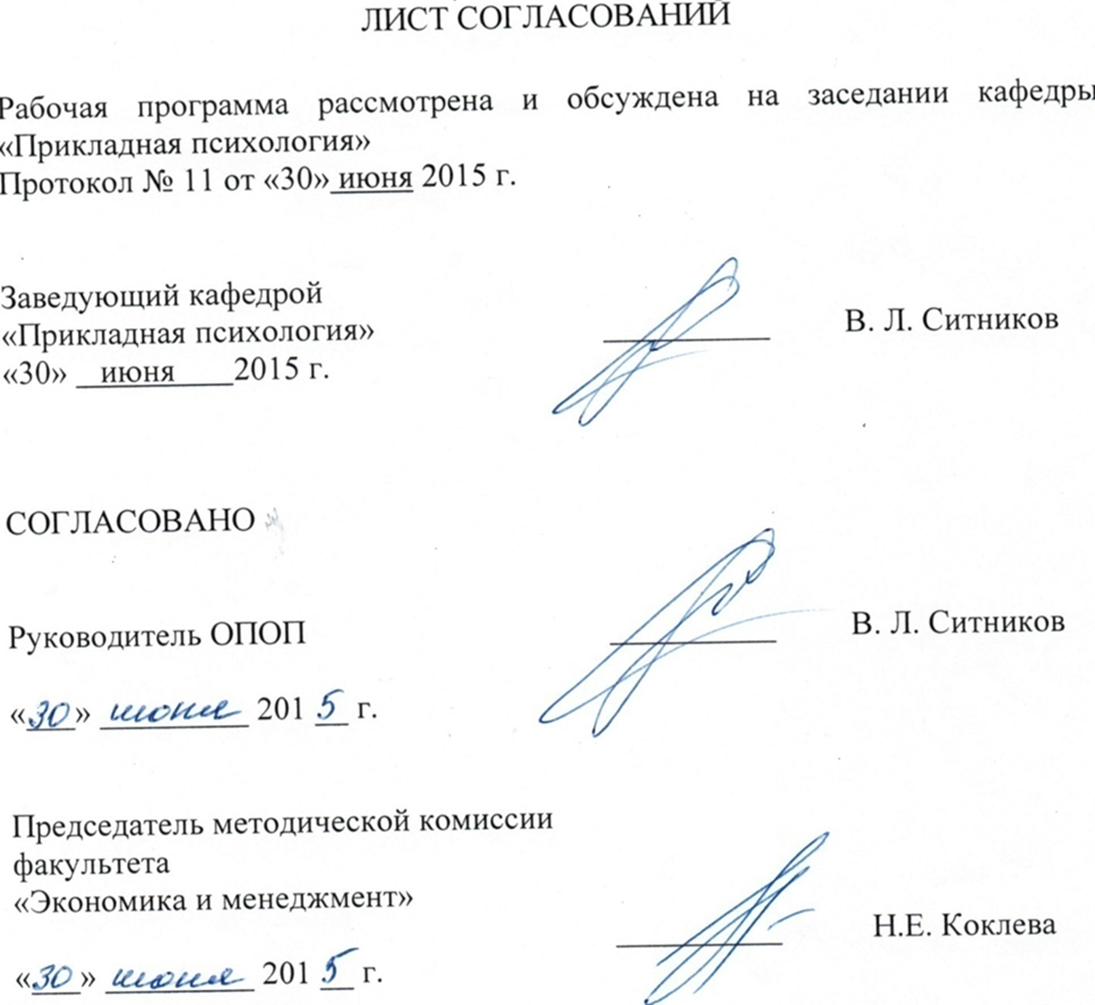
Протокол №\_\_\_\_\_

Программа актуализирована и продлена на 2018/2019 учебный год (приложение).

Заведующий кафедрой

«Прикладная психология» В.Л. Ситников

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ



Рабочая программа рассмотрена, обсуждена на заседании кафедры «Прикладная психология»

Протокол № 11 от «30» июня 2015 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Заведующий кафедрой  «Прикладная психология» | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | В.Л. Ситников |
| «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО |  |  |
| Председатель методической комиссии факультета «Экономика и менеджмент» | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Н.Е. Коклева |
| «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. |  |  |
| Руководитель ОПОП | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | В.Л. Ситников |
| «30» июня 2015 г. |  |  |

**1. Цели и задачи дисциплины**

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС, утвержденным «07» августа 2014 г., приказ № 946 по направлению 37.03.01 «Психология», по дисциплине «Психология личностного роста».

Целью изучения дисциплины является формирование компетенций, указанных в разделе 2 рабочей программы.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

- приобретение знаний, указанных в разделе 2 рабочей программы;

- приобретение умений, указанных в разделе 2 рабочей программы;

- приобретение навыков, указанных в разделе 2 рабочей программы.

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы**

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются: приобретение знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**ЗНАТЬ:**

уровни методологического анализа проблемы личности; основные направления, подходы и теории в психологии личностного роста, основные критерии классификации методов эмпирического исследования личности; методологические основы при создании программы тренинга; основные цели, принципы работы тренингов личностного роста; закономерности и этапы работы с группой на тренинге личностного роста; модели построения и структуру ТЛР; виды клиентов.

**УМЕТЬ:**

разбираться в подходах к пониманию личностной зрелости, различать ТЛР от СПТ;

различать методы диагностики личности, исследования личности и воздействия на личность (с целью управления, реабилитации, коррекции, развития); подбирать приемы, адекватные поставленной задаче исследования, имея в виду множественность феноменологии и фактологии личности; осуществлять базовые процедуры анализа жизненных проблем человека, социализации личности, проблем профессиональной деятельности; проектировать и осуществлять эмпирические исследования по проблемам личностного развития человека, индивидуальных особенностей психического развития человека. Разбираться в процессах групповой динамики и групповой сплочённости; проводить презентации ТЛР, строить собственну. программу личностного развития.

**ВЛАДЕТЬ:**

управлением и контролем своими чувствами и эмоциями; навыками исследования особенностей мотивационной и эмоциональной сферы личности; самооценки личности; исследования личностной идентичности; методами исследования личности в группах и коллективах различными видами упражнений: визуализация, метафорические, разминочные, коллажи и т.д.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **профессиональных компетенций:**

способности к практической деятельности:

- реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развития, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1);

- осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3);

- психологической диагностике уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-5);

способности к научно-исследовательской деятельности:

- реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях (ПК-9);

способности к организационно-управленческой деятельности:

- проведению работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса (ПК – 13);

- реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-14).

Область профессиональной деятельности обучающихся, освоивших данную дисциплину, проведена в п.2.1. общей характеристики ОПОП

Объекты профессиональной деятельности обучающихся, освоивших данную дисциплину, приведены в п.2.2. общей характеристики ОПОП

**3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Дисциплина «Психология личностного роста» (Б1.В.ДВ.10.1) относится к курсам по выбору вариативного цикла дисциплин.

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Для очной формы обучения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Всего часов** | **Семестры** |
| **IV** |
| Контактная работа (по видам учебных занятий)  В том числе:  - лекции (Л)  - практические занятия (ПЗ)  - лабораторные работы (ЛР) | 66  16  16  34 | 66  16  16  34 |
| Самостоятельная работа (СРС) (всего) | 78 | 78 |
| Контроль |  |  |
| Форма контроля знаний | З | З |
| Общая трудоемкость: час / з.е | 144 / 4 | 144 / 4 |

Для заочной формы обучения:

| **Вид учебной работы** | **Всего часов** | **Курс** |
| --- | --- | --- |
| **3** |
| Контактная работа (по видам учебных занятий)  В том числе:  - лекции (Л)  - практические занятия (ПЗ)  - лабораторные работы (ЛР) | 16  4  6  6 | 16  4  6  6 |
| Самостоятельная работа (СРС) (всего) | 124 | 124 |
| Контроль | 4 | 4 |
| Форма контроля знаний | З | З |
| Общая трудоемкость: час / з.е. | 144 / 4 | 144 / 4 |

**5. Содержание и структура дисциплины**

5.1 Содержание дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела дисциплины** | **Содержание раздела** |
| 1 | Понятие личностного развития в современной психологии.  Социализация личности  Зрелость личности. | Личностный рост понимается как развитие и углубление самоэмпатии в процессе осознавания собственной личности и ограничений, накладываемых ею. Личностный рост по В. Ананьеву  Понятие социализации. Общая характеристика институтов и механизмов социализации. Процесс социализации. Подходы к определению основных этапов социализации. Механизмы и этапы социализации в концепции З. Фрейда. Трактовка закономерностей социализации в транзактном анализе Э. Берна. Модель развития личности и понятие идентичности в концепции Э. Эриксона. Теория зеркального “Я” Ч. Кули и Дж. Мида. Стадии процесса социализации с позиций деятельностного принципа.  Личностная зрелость. Зарубежные и отечественные концепции в понимании зрелости личности. |
| 2 | Психологический тренинг как метод практической работы. | Соотношение понятий "групповая психотерапия", "групповая психокоррекция" и "групповой тренинг". Специфические черты тренингов. Цели тренингов личностного роста. Принципы работы. Типы, виды тренингов, их отличие от СПТ, особенности. Упражнения, их виды.  10 моделей тренинговых групп: психоаналитическая, поведенческая, психодрамма, Т-группы транзактного анализа, гештальт- и телесно-ориентированная формы психотерапии и консультирования, экзистенциальные группы, группы, центрированные на человеке, терапия реальностью, группы встреч.  Закономерности и этапы работы с группой на тренинге личностного роста. Модели построения. Структура ТЛР. Групповая динамика. Групповая сплочённость. |
| 3 | Работа с чувствами, эмоциями, качествами личности. Тренинги сензитивности. | Основные методы и формы работы: дискуссии, психологические игры, телесно-ориентированные методы, медитативные и визуальные упражнения, методы драматерапии и арт-терапии. Алекситимия.  Я и тело. Телесные границы. Поза и телесный панцирь. Проживание своего тела. Практики концентрации и медитации. Ресурсные состояния. «Говорящие симптомы». Самочувствование и самопринятие. Осознавание телесных процессов. |
| 4 | ТЛР «Роли в моей жизни» | Кто я? – для себя, для других и т.п. Субличности и техники их диалога и интеграции.  Работа с масками. Проживание Я как процесса.  Я в окружении собственных ролей.  Я в окружении ролей других людей. Осознание неосознанного в своём поведении. Самоанализ. Самопознание. Личностное развитие. Гармония и синтез внутреннего мира. |

5.2 Разделы дисциплины и виды занятий

Для очной формы обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела дисциплины** | **Л** | **ПЗ** | **ЛР** | **СРС** |
| 1 | Понятие личностного развития в современной психологии.  Социализация личности. Зрелость личности. | 4 | 4 | 2 | 18 |
| 2. | Психологический тренинг как метод практической работы. | 6 | 4 | 2 | 20 |
| 3 | Работа с чувствами, эмоциями, качествами личности. Тренинги сензитивности. | 3 | 4 | 16 | 20 |
| 4 | ТЛР «Роли в моей жизни» | 3 | 4 | 14 | 20 |
|  | **Итого:** | 16 | 16 | 34 | 78 |

Для заочной формы обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела дисциплины** | **Л** | **ПЗ** | **ЛР** | **СРС** |
| 1 | Понятие личностного развития в современной психологии.  Социализация личности. Зрелость личности. | 1 | 2 |  | 32 |
| 2. | Психологический тренинг как метод практической работы. | 1 | 1 |  | 32 |
| 3 | Работа с чувствами, эмоциями, качествами личности. Тренинги сензитивности. | 1 | 2 | 3 | 30 |
| 4 | ТЛР «Роли в моей жизни» | 1 | 1 | 3 | 30 |
|  | **Итого:** | 4 | 6 | 6 | 124 |

**6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела** | **Перечень учебно-методического обеспечения** |
| 1 | Понятие личностного развития в современной психологии.  Социализация личности  Зрелость личности. | Елисеев О. П. Практикум по психологии личности. - 3-е изд., перераб. - М.; СПб.; Нижний Новгород: Питер, 2010. - 507 с.: ил.  Утлик Э.П. Психология личности. - 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2013. - 315 с. |
| 2 | Психологический тренинг как метод практической работы. |
| 3 | Работа с чувствами, эмоциями, качествами личности. Тренинги сензитивности. |
| 4 | ТЛР «Роли в моей жизни» |

**7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств по дисциплине «Психология личностного роста» является неотъемлемой частью рабочей программы и представлен отдельным документом, рассмотренным на заседании кафедры «Прикладная психолгия» и утвержденным заведующим кафедрой.

**8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, нормативно-правовой документации и других изданий, необходимых для освоения дисциплины**

8.1 Перечень основной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Захарова Г.И. Теория и методика психологического тренинга: Учебное пособие. - Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. - 44 с. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/019/73019/files/psyrazv19.pdf>
2. Иванкина Л.И. Тренинг личностного развития: психологический практикум. - Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. - 66 с. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/835/74835/files/TreningLichnostnoeRazvitie.pdf>
3. Социально-психологический личностно-ориентированный тренинг: методические указания / сост.: А.Е. Швецов, Е.В. Швецова. - Тамбов: Издательство ТГТУ, 2010. - 16 с. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/212/73212/files/hvecov.pdf>

8.2 Перечень дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Мельник С.Н. Психология личности: Учебное пособие. - Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2004. - 96 с. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/978/40978/files/dvgu099.pdf>

2. Погорельцева Ю.А. Психология личности: учебное пособие. - СПб.: СПбГТУРП, 2011. - 105 с. – Режим доступа:

[http://window.edu.ru/resource/179/76179/files/psichollichn.pdf](http://window.edu.ru/resource/179/76179/files/psichollichn.pdf 3)

[3](http://window.edu.ru/resource/179/76179/files/psichollichn.pdf 3). Шкуратова Т.А. Зарубежные теории личности: Учебное пособие по курсу "Психология личности". - Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2007. - 50 с. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/347/70347/files/rsu731.pdf>

8.3 Перечень нормативно-правовой документации, необходимой для освоения дисциплины

При освоении данной дисциплины нормативно-правовая документация не используется

8.4 Другие издания, необходимые для освоения дисциплины

При освоении данной дисциплины другие издания не используются.

**9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1) Научная электронная библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа:http://elibrary.ru/, свободный.

2) Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://window.edu.ru, свободный.

3) Личный кабинет обучающегося и электронная информационно-образовательная среда [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://sdo.pgups.ru (для доступа к полнотекстовым документам требуется авторизация).

**10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Порядок изучения дисциплины следующий:

1. Освоение разделов дисциплины производится в порядке, приведенном в разделе 5 «Содержание и структура дисциплины». Обучающийся должен освоить все разделы дисциплины с помощью учебно-методического обеспечения, приведенного в разделах 6, 8 и 9 рабочей программы.
2. Для формирования компетенций обучающийся должен представить выполненные типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, предусмотренные текущим контролем (см. фонд оценочных средств по дисциплине).
3. По итогам текущего контроля по дисциплине, обучающийся должен пройти промежуточную аттестацию (см. фонд оценочных средств по дисциплине).

**11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

* технические средства (компьютерная техника, наборы демонстрационного оборудования);
* методы обучения с использованием информационных технологий(демонстрация мультимедийныхматериалов);
* электронная информационно-образовательная среда Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://sdo.pgups.ru;

– программное обеспечение:

Microsoft Windows XP;

Microsoft Office 2007 (до 2018);

STATISTICA Advanced for Windows v 10 English/v 10 Russian Academic (бессрочная).

**12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

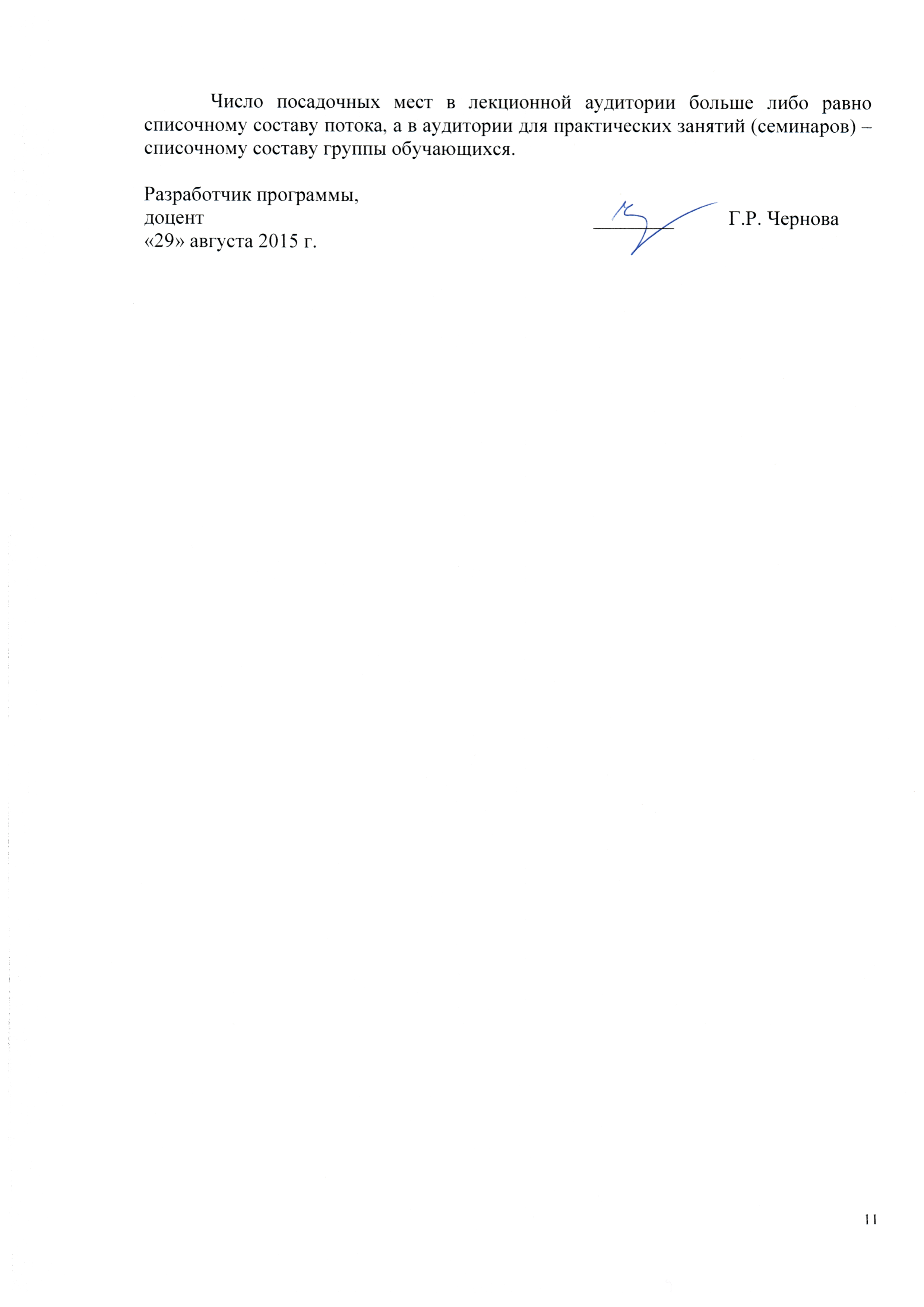
Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине включает в свой состав специальные помещения:

* учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации,
* помещения для самостоятельной работы;
* помещения для хранения и профилактического обслуживания технических средств обучения.

Специальные помещения укомплектованы средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, хранящиеся на электронных носителях и обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Число посадочных мест в лекционной аудитории больше либо равно списочному составу потока, а в аудитории для практических занятий (семинаров) – списочному составу группы обучающихся.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разработчик программы,  доцент  «29» августа 2015 г. | \_\_\_\_\_\_\_\_ | Г.Р. Чернова |