

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ганеев Винер Валиахметович

Должность: Директор

Дата подписания: 11.12.2025 13:22:35

Уникальный программный ключ:

fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

## СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:

Декан

подписано ЭЦП Логачева Л.Р.

(подпись, инициалы, фамилия)

« 31 » 01 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Психология личности

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата

37.03.01 Психология

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

### Общий профиль

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения

очно-заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Для приема: 2024-2025 г.

Бирск 2024 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 37.03.01 Психология профиль Общий профиль, одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №6 от 31.01.2024 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 31.01.2024.

Зав.кафедрой кафедры педагогики, психологии и социальной работы (*наименование кафедры разработчика программы*) подписано ЭЦП Бронников С.А.  
Разработчик программы подписано ЭЦП Улыбина О.В.  
Руководитель образовательной программы подписано ЭЦП Зинова И.М.

# **1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

## **1.1. Цель дисциплины**

Цель изучения дисциплины: формирование у студентов целостного представления о личности как предмете психологического познания, ее психологических проявлениях и закономерностях развития, использования персонологического знания для осуществления основных форм психологической помощи при решении конкретных проблем отдельных лиц или групп населения.

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

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
ПК-2	Способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития, кризисов и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической и другим социальным группам	ПК-2.1. Демонстрирует понимание специфики психического функционирования человека с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития, кризисов и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической и другим социальным группам; знание методов ее диагностики
		ПК-2.2. Осуществляет анализ психических фактов и интерпретирует их с учетом специфики психического функционирования человека; подбирает соответствующие методы диагностики
		ПК-2.3. Выявляет специфику психического функционирования человека с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития, кризисов и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической и другим социальным группам
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Знать основы самоорганизации, саморазвития, самообразования; принципы образования
		УК-6.2. Уметь выстраивать стратегию и содержание, реализовывать траекторию самоорганизации, саморазвития и самообразования; учитывать принципы образования для саморазвития, самоорганизации в течение всей жизни
		УК-6.3. Владеет навыками самоорганизации, саморазвития, самообразования; выстраивания и

		реализации траектории саморазвития в течение всей жизни на основе принципов образования
--	--	---

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 4 зачетные единицы (з.е.), 144 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	144	4 семестр - 144
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	52	4 семестр - 52
в том числе:		
лекции	20	4 семестр - 20
лабораторные занятия	8	4 семестр - 8
практические занятия	24	4 семестр - 24
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0	
консультации	0	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	91.8	4 семестр - 92
Контактная работа по промежуточной аттестации		
в том числе:		
зачет	0.2	4 семестр - 1
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	0	

## 3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности					Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	Лаб, час.	П, час.	Зч, час.	СРС, час.	
	2 курс / 4 семестр						
1	Проблема человека в системе современного научного знания.  Междисциплинарный статус понятия личности. Особенности рассмотрения личности в ряде наук: философии, социологии, истории, педагогике, медицине и др. Специфика психологического понимания личности. Множество определений личности как следствие многогранности проявлений личности. Многомерность проявлений личности: индивидуальные особенности, направленность личности, мотивационная,	2		2		8	Тестирование, Семинар, Групповой опрос, Кейс-задания

	эмоционально-волевая сферы личности, поведение, деятельность, социальные роли личности, индивидуальная история личности, самосознание, образ “Я” и т.д. Понятия “индивидуум”, “личность”, “индивидуальность”. Личностный подход в психологии С.Л. Рубинштейна. Основные этапы становления психологии личности. Три этапа развития личности по А.В. Петровскому.					
2	Отечественные теории личности  Концепция личности А.Ф. Лазурского. Концепция синтетического человекознания Б.Г. Ананьева. Концепция личности В.Н. Мясищева. Деятельностный подход А.Н. Леонтьева и С.Л. Рубинштейна. Природные предпосылки и индивидуально - типологические особенности личности в исследованиях Б.М. Теплова, В.Д. Небылицына. Концепция установки Д.Н. Узнадзе. Специфика рассмотрения личности как структуры элементов и как системы взаимозависимых развивающихся факторов. Структурные концепции личности А.Г. Ковалева и К.К. Платонова. Системный историко-эволюционный подход к психологии личности А.Г. Асмолова.	2	2		8	Тестирование, Семинар, Групповой опрос
3	Психодинамические теории личности  Сравнительный анализ теорий личности З. Фрейда, К. Юнга, А. Адлера: ведущая мотивация личности, структура личности, возрастно-психологическое развитие личности. Эго-психология и теории личности Э. Фромма, Э. Эрикссона, К. Хорни. Теория идентичности личности Э. Эрикссона. Этапы формирования личности в различных психодинамических теориях. Невротические потребности и стратегии межличностного поведения по К. Хорни. Гуманистический психоанализ Э. Фромма. Современные психодинамические концепции личности.	2			8	Групповой опрос, Тестирование
4	Теории личности в бихевиоризме  Основные положения Б.Ф.Скиннера и А.Бандуры относительно природы человека. Сравнительный анализ бихевиористских и необихевиористских	2			8	Тестирование

	теорий. Теория социального научения Дж.Роттера. Основная формула прогноза поведения Дж.Роттера. Виды и компоненты потребностей по Дж.Роттеру. Позитивная психология М.Селигмана. Поведенческие теории личности и психологическое консультирование.					
5	Когнитивные теории личности  Основные концепции и принципы теории личностных конструктов Дж.Келли. Человек как исследователь. Свойства конструктов. Тест репертуарных решеток и его использование в исследованиях и в консультировании. Система конструктов личности и психологическое здоровье. Социально-когнитивная теория личности А.Бандуры. Применение когнитивных теорий личности в психологическом консультировании.	2	2		8	Тестирование, Семинар
6	Экзистенционально-гуманистические теории личности  Основные принципы гуманистических теорий личности А.Маслоу и К.Роджерса. Эмпирическая проверка валидности этих теорий. Полноценно функционирующий человек в теории К.Роджерса. Экзистенциальные проблемы в жизни человека: проблема смерти, одиночества, смысла и свободы-ответственности. Экзистенциальная тревога. Теория бегства от свободы Э.Фромма. Личностный выбор, свобода и ответственность. Теория поиска смысла В.Франкла. Основные подходы к проблеме личностного выбора, свободы и ответственности в зарубежной и отечественной психологии. Экзистенциальные проблемы клиента в психологическом консультировании.	2			8	Тестирование, Групповой опрос
7	Факторные подходы и факторные модели личности: теория личностных черт  Общее представление о структуре личности. Структурный и динамический подход к исследованию единства организации личности. Факторные подходы и факторные модели личности: теория личностных черт. Модель «большой пятерки» личностных факторов: история возникновения, обоснование, критика.	2	4	8	8	Тестирование, Семинар, Лабораторная работа, Кейс-задания, Групповой опрос

	Варианты модели «большой пятерки» в современной психологии.					
8	<p>Развитие личности.</p> <p>Предпосылки и основание развития личности: индивидные свойства человека, совместная деятельность, образ жизни. Ориентации исследования развития личности: биогенетическая, социогенетическая и персоногенетическая ориентации. Представление о формировании личности в концепции А.Н. Леонтьева («первое» и «второе» рождение личности). Представления А.В. Петровского о «рождении» и развитии личности. Культурно-историческая концепция развития личности. Понятия социальной ситуации развития, возрастных новообразований, ведущей деятельности и «зоны ближайшего развития» в концепции Л.С. Выготского. Периодизация развития личности Д.Б. Эльконина. Этапы формирования личности в онтогенезе по работам Л.И. Божович. Эволюционные и кризисные формы развития и их роль в становлении личности. Среда и наследственность в развитии личности. Натуральные и культурные ряды развития личности в онтогенезе (Л.С.Выготский). Концепция двойной детерминации развития личности. Основания периодизации развития: биогенетические, социогенетические, п</p>	6	4	10	35.8	Кейс-задания, Групповой опрос, Лабораторная работа, Тестирование, Семинар
9	Зачет				1	0.2
Итого по 2 курсу 4 семестру		20	8	24	1	92
Итого по дисциплине		20	8	24	1	92

Таблица 4 – Лабораторные работы

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Объем, час.
2 курс / 4 семестр		
1.	Анализ запроса клиента с ОВЗ	2
2.	Психологическая диагностика особенностей личности подростка в кризисе	2
3.	Моя личная образовательная траектория	2
4.	Диагностика и развитие саморегуляции	2

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.
2 курс / 4 семестр		
1.	Личность как предмет психологического исследования: понятие, структура, подходы	2
2.	Гендерная и этническая идентичность в структуре личности	2
3.	Когнитивные теории личности	2
4.	Развитие личности в онтогенезе: возрастные особенности и кризисы	2
5.	Индивидуальные различия и их учет в психодиагностике личности	2
6.	Факторы риска и личностная уязвимость: психология кризисных состояний	2
7.	Особенности личности представителей различных социальных групп	2
8.	Психология мотивации к обучению и саморазвитию	2
9.	Личностные ресурсы в управлении временем и жизненными целями	2
10.	Саморегуляция и самоконтроль как факторы эффективности обучения	2
11.	Рефлексия и развитие «Я-концепции» в профессиональном самоопределении	2
12.	Осознанность и эмоциональный интеллект как основа личностного роста	2

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

##### **Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости**

###### **Тестовые задания**

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установление последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

1. Человек как представитель человеческого рода, имеющий телесное бытие, природные свойства, называется...

- А) личностью
- Б) субъектом
- В) индивидуальностью
- Г) индивидом

2. Развитие человека в онтогенезе характеризуется последовательностью понятий...

- А) индивид, индивидуальность, субъект деятельности, личность
- Б) субъект деятельности, индивид, личность, индивидуальность
- В) индивид, личность, индивидуальность, субъект деятельности
- Г) индивид, субъект деятельности, личность, индивидуальность

3. Все то, что побуждает личность поступать в соответствии со своими взглядами и мировоззрением, составляет содержание...

- А) склонности
- Б) убеждений
- В) влечения
- Г) интересов

4. Совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности, составляет содержание...

- А) темперамента
- Б) направленности
- В) состояний
- Г) способностей

5. Ведущим свойством личности признается...

- А) индивидность
- Б) мировоззрение
- В) направленность
- Г) установка

6. Процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний называется...

- А) самооценкой
- Б) самоконтролем
- В) саморазвитием
- Г) рефлексией

7. Личность, по С.Л. Рубинштейну, определяется как совокупность того, что...

- А) видит, слышит и ощущает
- Б) человек хочет, что он может, и что он есть
- В) получилось по отношению к тому, что запланировано
- Г) помнит

8. Подструктурой личности, выражающей внутреннюю взаимозависимость психических элементов и функций, является...

- А) экзопсихика
- Б) эндопсихика
- В) уровень
- Г) сознание

9. Личность рассматривается как...

- А) система представлений человека о самом себе
- Б) качество, приобретаемое человеком в социокультурной среде в процессе совместной деятельности и общения
- В) социальная позиция человека, система представлений человека о самом себе
- Г) объект и субъект социальных отношений

10. Соотнеси характеристики человека как... со свойствами по Б.Г. Ананьеву

- 1) индивид
- 2) личность
- 3) индивидуальность
- А) возраст
- Б) ценностные ориентации
- В) творчество

**ПК-2. Способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития, кризисов и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической и другим социальным группам**

Тестовые задания на уровень «Знать»

1. Какие черты личности относятся к базовым диспозиционным характеристикам? (выберите 2 правильных ответа)

- а) экстраверсия
- б) добросовестность
- в) когнитивная гибкость
- г) уровень притязаний
- д) школьная мотивация

Правильный ответ: а, б

2. Установите соответствие между теоретическим подходом и его характеристикой:

Теоретический подход	Характеристика
1. Психоаналитический	а) подсознательные влечения, структура психики (Ид, Эго, Суперэго)
2. Гуманистический	б) стремление к самоактуализации, ценность личного выбора
3. Бихевиористский	в) поведение как реакция на стимулы
4. Когнитивный	г) интерпретации и когниции как основа поведения
5. Диспозициональный	д) устойчивые черты и факторы как основа поведения

Правильный ответ: 1-а, 2-б, 3-в, 4-г, 5-д

3. В каком случае необходимо ориентироваться на возрастные кризисы при планировании консультации?

- а) студент 19 лет испытывает потерю смысла учёбы и идентичности
- б) взрослый с паническими атаками, связанными с фобиями
- в) ребёнок младшего школьного возраста, жалуется на утомляемость
- г) пожилой человек с жалобами на здоровье

Правильный ответ: а

4. Расположите этапы анализа запроса клиента в логической последовательности:

- а) установление контакта и уточнение жалоб
- б) определение запроса и цели
- в) выявление проблемы и потребностей
- г) формирование стратегии помощи
- д) подбор методик диагностики

Правильный ответ: а, б, в, г, д

5. Какие принципы являются базовыми при консультировании личности в кризисной ситуации? (2 верных ответа)

- а) ориентация на актуальные ресурсы клиента
- б) учет индивидуального стиля совладания
- в) директивное поведение консультанта
- г) приоритет медицинской коррекции
- д) игнорирование самооценки клиента

Правильный ответ: а, б

6. Установите соответствие между характеристиками гендерной идентичности и их описанием:

1. Гендерная стабильность

а) Осознание постоянства гендера со временем

2) Гендерная типизация

б) Принятие социальных норм, свойственных полу

3) Гендерная константность

в) Понимание неизменности пола несмотря на внешние изменения

4) Гендерная ролевость

г) Выполнение поведенческих паттернов, ожидаемых от гендера

Правильный ответ: 1-а, 2-б, 3-в, 4-г

7. В каких случаях необходим анализ культурной и этнической идентичности личности? (2 правильных ответа)

а) подросток мигрант испытывает трудности в адаптации

б) клиент говорит о внутреннем конфликте между традициями семьи и личными ценностями

в) клиент просит помощи в выборе профессии

г) у клиента заниженная мотивация к обучению

д) взрослый человек конфликтует с руководителем

Правильный ответ: а, б

Тестовые задания на уровень «Уметь»

8. Психолог консультирует молодую женщину, переживающую затяжной экзистенциальный кризис. Он помогает ей осознать внутренние конфликты и сформулировать цели с опорой на ценности. Это демонстрирует умение работать с клиентом в контексте \_\_\_\_\_.  
Правильный ответ: личностных смыслов

9. В беседе с подростком из миграционной семьи психолог мягко уточняет культурные особенности воспитания, избегая оценочных суждений. Это демонстрирует умение учитывать специфику \_\_\_\_\_.  
Правильный ответ: этнокультурной идентичности

10. При индивидуальном консультировании молодой девушки, переживающей гендерную дисфорию, психолог использует ненасильственную коммуникацию и создает пространство принятия. Это пример умения работать с учётом факторов \_\_\_\_\_.  
Правильный ответ: гендерной идентичности

11. Психолог проводит диагностику у подростка с выраженной тревожностью. Он выбирает щадящие методики, снижает нагрузку и создаёт доверительную атмосферу. Это пример умения адаптировать процедуру с учётом \_\_\_\_\_.  
Правильный ответ: эмоционального состояния клиента

12. Во время беседы с клиентом среднего возраста, утратившим работу, психолог помогает выстроить шаги по восстановлению чувства контроля и самоэффективности. Это демонстрирует умение сопровождать клиента в период \_\_\_\_\_.  
Правильный ответ: жизненного кризиса

13. В работе с юношой, находящимся на стадии профессионального самоопределения, психолог использует методики по выявлению мотивации, рефлексии и целевых установок. Это пример умения сопровождать процессы \_\_\_\_\_.  
Правильный ответ: «Я-концепции» и выбора жизненного пути

14. Психолог проводит первичную консультацию с взрослым клиентом, имеющим нарушение зрения. Он избегает визуальных метафор, использует описания на слух и тактильные материалы. Такой подход учитывает особенности \_\_\_\_ восприятия.  
Правильный ответ: зрительного

15. \_\_\_\_ консультирует подростка из группы социального риска, помогая осознать внутренние ресурсы и разработать стратегию выхода из кризиса. Он использует техники рефлексии, самопонимания и когнитивной перестройки.  
Правильный ответ: Психолог

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни  
Тестовые задания на уровень «Знать»

16. Какие из перечисленных характеристик отражают развитую способность к саморегуляции?  
(выберите 2 правильных ответа)

- а) умение планировать и контролировать свои действия
- б) способность сохранять мотивацию при неудачах
- в) высокая зависимость от внешней оценки
- г) отказ от длительного планирования
- д) склонность к импульсивным поступкам

Правильный ответ: а, б

17. Установите соответствие между понятием и его описанием:

- |                      |  |
|----------------------|--|
| 1) Саморефлексия     | а) Осознанный анализ собственных мыслей, чувств и действий |
| 2) Осознанность      | б) Присутствие «здесь и сейчас» без оценки происходящего   |
| 3) Самоэффективность | в) Уверенность в способности справляться с задачами        |
| 4) Тайм-менеджмент   | г) Эффективное планирование и распределение времени        |

Правильный ответ: 1-а, 2-б, 3-в, 4-г

18. В каких ситуациях необходимо применять техники осознанности (mindfulness)?

- а) студент испытывает тревожность перед экзаменами
- б) клиент не может выбрать между двумя вузами
- в) сотрудник жалуется на низкий уровень зарплаты
- г) подросток спорит с родителями о графике

Правильный ответ: а

19. Расположите этапы SMART-формулировки личной цели в правильной последовательности:

- а) конкретизация цели
- б) оценка достижимости
- в) определение критериев измеримости
- г) привязка к сроку
- д) определение актуальности

Правильный ответ: а, б, в, г, д

20. Какие характеристики отражают внутреннюю мотивацию к обучению? (2 верных ответа)

- а) интерес к содержанию учебной деятельности
- б) стремление к личностному росту и самореализации
- в) желание избежать наказания
- г) ориентация на одобрение преподавателя
- д) ожидание материального вознаграждения

Правильный ответ: а, б

21. Установите соответствие между техникой саморазвития и её описанием:

Техника саморазвития	Описание
1. Ведение дневника	а) осознанное отслеживание мыслей, эмоций, целей
2. Ментальная репетиция	б) мысленное проигрывание действий для подготовки
3. SWOT-анализ	в) оценка своих сильных и слабых сторон, возможностей и угроз
4. Тайм-боксинг	г) ограничение времени на задачу в расписании
5. Метод «колеса баланса»	д) визуальная оценка гармонии в ключевых сферах жизни

Правильный ответ: 1-а, 2-б, 3-в, 4-г, 5-д

22. В каких случаях студенту рекомендовано использовать техники рефлексии и целеполагания? (2 правильных ответа)

- а) ощущение профессионального кризиса и потери мотивации
- б) необходимость пересмотра жизненных ориентиров
- в) острый эмоциональный конфликт с другом
- г) временная задержка в подготовке к экзамену
- д) затруднение в выборе одежды перед собеседованием

Правильный ответ: а, б

#### Тестовые задания на уровень «Уметь»

23. Студент планирует подготовку к итоговой аттестации. Он разбивает объём задач на части, использует расписание с временными блоками и чередует работу с отдыхом. Такой подход демонстрирует умение применять принципы \_\_\_\_.

Правильный ответ: тайм-менеджмента

24. Студент анализирует свои сильные и слабые стороны по итогам прохождения учебной практики и составляет индивидуальный план по развитию компетенций. Это пример умения организовать процесс \_\_\_\_.

Правильный ответ: профессионального самоопределения

25. Студент фиксирует достигнутые результаты в дневнике саморазвития, анализирует трудности и корректирует цели на следующую неделю. Это пример умения применять метод \_\_\_\_.

Правильный ответ: рефлексивного анализа

26. В рамках планирования личной траектории роста студент составляет SMART-цели, отслеживает прогресс и соблюдает сроки. Это демонстрирует умение формулировать цели с использованием технологии \_\_\_\_.

Правильный ответ: SMART

27. Обучающийся применяет технику «ментальной репетиции» перед публичным выступлением, представляя процесс и результат в деталях. Это пример умения использовать методы \_\_\_\_.

Правильный ответ: самоподготовки

28. Студент проходит самооценку по методике «Пирамида приоритетов», определяет, чему уделяет больше всего времени, и перераспределяет нагрузку в сторону стратегически важных целей. Это пример умения анализировать и корректировать свою систему \_\_\_\_.

Правильный ответ: жизненных приоритетов

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.

Критерии оценки:

- «отлично» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 91 – 100 %;
- «хорошо» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 75 – 90 %;
- «удовлетворительно» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 74 %;
- «неудовлетворительно» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %.

### Кейс-задания

Описание кейс-заданий: кейс-задание представляет собой ситуационную задачу, требующую осмыслиения, анализа, а затем решения. Решение кейс-задания должно быть аргументированным, содержать пояснения.

**ПК-2. Способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития, кризисов и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической и другим социальным группам**

Кейс-задание на уровень «Владеть»

Кейс-задание 1.

Ситуация: Психолог начал работу с подростком, недавно переехавшим из другой страны и принадлежащим к этническому меньшинству. Подросток жалуется на насмешки одноклассников, тревожность и чувство изоляции. Психолог предлагает ему «не зацикливаться» и «вести себя, как все», советует адаптироваться и не обращать внимания на культурные различия. На последующих встречах подросток становится замкнутым, перестаёт раскрываться и вскоре прекращает консультации.

Вопрос: Какую профессиональную ошибку допустил психолог?

Правильный ответ: Игнорирование культурной идентичности

Кейс-задание 2.

Ситуация: К психологу обратился взрослый мужчина, недавно переживший утрату супруги. Он жалуется на бессонницу, апатию, утрату интереса к жизни. Психолог проводит диагностику, используя стандартные опросники на уровень тревожности и памяти, не уточняя эмоциональное состояние клиента и не обсуждая тему утраты. Клиент чувствует себя непонятым и отказывается от дальнейших встреч.

Вопрос: В чём заключалась методическая ошибка специалиста?

Правильный ответ: Нерелевантный инструментарий

**УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**

Кейс-задания на уровень «Владеть»

Кейс-задание 3.

**Ситуация:** Студент второго курса решил активно заняться саморазвитием. Он записался сразу на четыре онлайн-курса, завёл блокнот целей, начал вести дневник благодарности, вставать в 5 утра и читать по две книги в неделю. Через полторы недели он начал испытывать раздражение, усталость, головную боль, а через месяц — бросил все активности. Сейчас он чувствует разочарование и считает, что у него «ничего не получается».

**Вопрос:** В чём заключена главная ошибка в стратегии саморазвития?

**Правильный ответ:** Перегрузка и нереалистичность

#### Кейс-задание 4.

**Ситуация:**

Молодой специалист работает в психологической службе при школе. График плотный: консультации, собрания, документация. Он откладывает чтение профессиональной литературы и не посещает супervизии, говоря, что «времени нет». У него нарастают раздражительность и сомнения в своей компетентности. Коллеги замечают у него признаки эмоционального выгорания.

**Вопрос:** Какой навык профессионального саморазвития оказался не сформирован?

**Правильный ответ:** Планирование времени

#### Методические материалы, определяющие процедуру оценивания кейс-задания

**Описание методики оценивания:** при оценке решения кейс-задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

**Критерии оценки:**

- «отлично» выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение кейс-задание;
- «хорошо» выставляется студенту, если задание проанализировано, в целом правильно установлены причинно-следственные связи, отмечаются умения работать с источниками информации, некоторые навыки практической деятельности, решение кейс-задания в целом правильное;
- «удовлетворительно» выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение кейс-задания, но имеет значительные недочёты;
- «неудовлетворительно» выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение кейс-задания не найдено.

#### Конспект

**ПК-2. Способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития, кризисов и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической и другим социальным группам**

Вопросы для конспектирования на уровень «Уметь»

1. Что такое «Я-концепция»? В чём её значение для функционирования личности?
2. Объясните роль мотивации и потребностей в формировании личности.

3. Как изменяется структура личности в процессе онтогенеза?
4. Какие факторы влияют на формирование гендерной идентичности?
5. В чём специфика этнической идентичности как компонента личности?
6. Каковы особенности личности представителей различных социальных групп?
7. Как социокультурные условия влияют на психическое функционирование личности?
8. Какие подходы применяются при диагностике личности в условиях кризиса?
9. Как влияет стигматизация на самооценку и поведение личности?
10. Опишите структуру консультативной беседы при выявлении личностных особенностей.
11. Опишите ключевые задачи психолога при работе с личностью в кризисе.
12. Какие барьеры мешают реализации индивидуальной траектории развития?

#### **УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**

Вопросы для конспектирования на уровень «Уметь»

1. Что такое образование в течение всей жизни и какова его роль в профессиональном становлении психолога?
2. Как определить и сформулировать личную профессиональную цель?
3. Что такое тайм-менеджмент и какие методы управления временем наиболее эффективны для студентов и специалистов?
4. Как работает матрица Эйзенхауэра и зачем она нужна психологу?
5. В чём польза ведения дневника саморазвития или рефлексивного журнала?
6. Какие цифровые инструменты помогают в самоорганизации и управлении задачами?
7. Как отличить реальные цели от навязанных внешними ожиданиями?
8. Почему важно развивать навыки саморегуляции в профессиональной деятельности психолога?
9. Какие признаки указывают на выгорание в процессе учёбы или работы, и как его предотвратить?
10. Какова роль обратной связи и самоанализа в выстраивании траектории профессионального роста?
11. Какие стратегии можно использовать для преодоления прокрастинации?
12. Как сформировать индивидуальный план развития на ближайшие 3-5 лет?

Законспектировать определение понятий по темам в тетрадь

#### **Тема 1. Проблема человека в системе современного научного знания.**

**Понятия:** человек, личность, индивидуальность, индивид, субъект.

#### **Тема 2. Отечественные теории личности.**

**Понятия:** отношение, характер, деятельность, развитие, структура, система.

#### **Тема 3. Психодинамические теории личности.**

**Понятия:** сознание, бессознательное, коллективное бессознательное, влечение, эго, супер-эго, архетип, самость, тень, комплекс, превосходство, защита, невротический конфликт, привязанность.

#### **Тема 4. Теории личности в бихевиоризме.**

**Понятия:** профессиональные психологические сообщества, российское психологическое общество, закон о психологической помощи, этический кодекс психолога, этические принципы работы психолога.

#### **Тема 5. Когнитивные теории личности.**

**Понятия:** образ, представление, конструкт, когнитивная оценка, прогнозирование.

## **Тема 6. Экзистенционально-гуманистические теории личности.**

**Понятия:** Я-концепция, самоотношение, конгруэнтность, Я-идеальное, смысл, самореализация, самоактуализация.

## **Тема 7. Факторные подходы и факторные модели личности: теория личностных черт.**

**Понятия:** отношение, характер, деятельность, развитие, структура, система.

## **Тема 8. Развитие личности.**

**Понятия:** возраст, рост, развитие, формирование, развитие, изменение, саморазвитие, жизненный путь.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения конспекта

Описание методики оценивания: при оценке написания студентом конспекта максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно в раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями и понятиями, анализировать теоретическую и практическую информацию; объем текста оптимальный; логическое построение и связность текста, полнота и глубина изложения материала (наличие ключевых положений, мыслей), визуализация информации как результат ее обработки (таблицы, схемы, рисунки), оформление (аккуратность, соблюдение структуры оригинала).

Критерии оценки:

- на «отлично» оцениваются конспекты, содержание которых основано на глубоком и всестороннем знании темы, изученной литературы, изложено логично, аргументировано и в полном объеме. Основные понятия, выводы и обобщения сформулированы убедительно и доказательно. полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; объем текста оптимальный, текст построен логично и последовательно, материал рассмотрен полно и глубоко (наличие ключевых положений, мыслей), используются элементы визуализации информации как результат ее обработки (таблицы, схемы, рисунки), оформление аккуратное;
- на «хорошо» оцениваются конспекты, в которых раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; но в определении понятий допущены неточности, имеются незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; объем текста оптимальный, текст построен логично, ключевые положения не все выделены достаточно четко, оформление аккуратное;
- на «удовлетворительно» оцениваются конспекты, в которых отражено, только основное, но непоследовательное содержание материала; определения понятий недостаточно четкие; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию невысокий, наблюдаются пробелы и неточности; имеются значительные пробелы в изложении материала, выводы слабо аргументированы, в содержании допущены теоретические ошибки. Объем текста очень небольшой или наоборот превышает требуемый, ключевые положения не выделены. Имеются недочеты в оформлении;
- на «неудовлетворительно» оцениваются конспекты, в которых не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; определения понятий не четкие; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий. Имеются недочеты в оформлении.

## **Вопросы для семинаров**

### **Семинарское / практическое занятие 1.**

#### **Тема: Проблема человека в системе современного научного знания.**

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. Общее понятие личности. Личность как продукт историко-эволюционного и онтогенетического развития.
4. Понятие индивидуальности и ее характеристики.

### **Семинарское / практическое занятие 2.**

#### **Тема: Отечественные теории личности.**

1. Концепция личности А.Ф. Лазурского.
2. Теория отношений В.Н. Мясищева.
3. Структурные концепции личности А.Г. Ковалева и К.К. Платонова.
4. Деятельностный подход к личности А.Н. Леонтьева и С.Л. Рубинштейна.
5. Развитие деятельностного подхода А.Г. Асмоловым, В.А. Петровским и др.

### **Семинарское / практическое занятие 3.**

#### **Тема: Психодинамические теории личности.**

1. Теории личности З.Фрейда, К.Юнга, А.Адлера.
2. Эго-психология и теории личности.
3. Теория идентичности личности Э.Эрикsona.
4. Невротические потребности и стратегии межличностного поведения по К.Хорни.
5. Теория линости Э.Берна.
6. Современные психодинамические концепции личности.

### **Семинарское / практическое занятие 4.**

#### **Тема: Теории личности в бихевиоризме.**

1. Представления о личности в классическом бихевиоризме.
2. Значение идей И.П. Павлова для становления бихевиоризма.
3. Основные положения Б.Ф.Скиннера и А.Бандуры относительно природы человека.
4. Теория социального научения Дж.Роттера.
5. Теория личности Долларда и Миллера.

### **Семинарское / практическое занятие 5.**

#### **Тема: Когнитивные теории личности.**

1. Теория личностных конструктов Дж.Келли.
2. Эмпирическая валидизация концепций когнитивного подхода к личности.
3. Исследования личности в экспериментах Л.Фестингера.
4. Применение когнитивных теорий личности в психологическом консультировании.

### **Семинарское / практическое занятие 6.**

#### **Тема: Экзистенциально-гуманистические теории личности.**

1. Основные принципы гуманистических теорий личности А.Маслоу и К.Роджерса.
2. Полноценно функционирующий человек в теории К.Роджерса.
3. Экзистенциальные теории личности И.Ялома и Р.Мэя.
4. Теория личности В.Франкла.
5. Гуманистический психоанализ Э.Фромма.
6. Теория личности К.Левина.

## **Семинарское / практическое занятие 7.**

### **Тема: Факторные подходы и факторные модели личности: теория личностных черт.**

1. Концепция диспозиций личности Г. Олпорта.
2. Основные факторы личности в модели личности Г. Айзенка.
3. Модель личности «большая пятерка».
4. Проблема G-фактора личности в психологии личности.

## **Семинарское / практическое занятие 8.**

### **Тема: Развитие личности.**

1. Хронологический и психологический возраст. Возрастная периодизация жизненного цикла человека.
2. Психологические критерии зрелой личности. Зрелость личности и личностный застой.
3. Условия развития личности по А.Г. Асмолову.
4. Жизненный путь личности.
5. Самовыражение, самоутверждение и самореализация на жизненном пути личности.
6. Самодетерминация и самоактуализация личности.

**ПК-2. Способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития, кризисов и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической и другим социальным группам**

### **Вопросы для семинаров на уровень «Знать»**

Семинар 1. Личность как предмет психологического исследования: понятие, структура, подходы

1. История становления понятия «личность» в психологии: от философии к научной дисциплине.
2. Сравнительный анализ понятий: «индивиду», «индивидуальность», «личность».
3. Классические теории личности: психоанализ, гуманистическая психология, поведенческий подход.
4. Современные интегративные модели личности и их значение в практической психологии.
5. Структура личности: темперамент, характер, мотивация, «Я-концепция».
6. Индивидуально-типологические особенности личности: практическое значение для консультативной работы.
7. Учет возрастных и гендерных факторов в изучении личности.
8. Применение знаний о структуре и типах личности в консультировании и диагностике.

Семинар 2. Развитие личности в онтогенезе: возрастные особенности и кризисы

1. Онтогенетические этапы становления личности: детство, подростковый возраст, зрелость, старение.
2. Возрастные особенности психического функционирования личности.
3. Психологические кризисы развития: нормативные и ненормативные.
4. Особенности личности в периоды переходных возрастов.
5. Психологическая помощь в период возрастных кризисов.
6. Понятие акцентуаций личности и их развитие в онтогенезе.
7. Диагностика развития личности в различные возрастные периоды.
8. Учёт возрастных факторов в консультативной практике.

Семинар 3. Индивидуальные различия и их учет в психодиагностике личности

1. Понятие индивидуальности и её компонентов.
2. Индивидуальные стили деятельности и поведения.
3. Методы изучения индивидуально-психологических различий.
4. Типологии личности и их практическое значение.

5. Влияние темперамента и характера на поведение и деятельность.
6. Психологическая диагностика индивидуальных различий.
7. Применение результатов диагностики в психологическом сопровождении.
8. Этические аспекты учета индивидуальных различий.

Семинар 4. Гендерная и этническая идентичность в структуре личности

1. Понятие гендерной идентичности: психологические подходы.
2. Психология маскулинности и феминности.
3. Социальные стереотипы и их влияние на гендерную социализацию.
4. Кросс-культурные аспекты личности: этническая идентичность.
5. Формирование этнической идентичности в условиях мультикультурного общества.
6. Гендерные и этнические особенности самовосприятия и поведения.
7. Работа с клиентами различных гендерных и этнических групп в консультировании.
8. Учет культурных различий в психодиагностике и консультативной практике.

Семинар 5. Факторы риска и личностная уязвимость: психология кризисных состояний

1. Понятие психологического кризиса и его виды.
2. Факторы риска психического неблагополучия.
3. Личностная уязвимость и её проявления.
4. Психологические ресурсы личности в преодолении кризисов.
5. Методы диагностики и профилактики кризисных состояний.
6. Работа с последствиями психотравмирующих ситуаций.
7. Стратегии психологической помощи в кризисных ситуациях.
8. Профилактика профессионального выгорания у психологов.

Семинар 6. Особенности личности представителей различных социальных групп

1. Социальная идентичность и принадлежность к группе.
2. Психологические особенности личности в условиях маргинализации.
3. Личность в условиях социальной нестабильности и изоляции.
4. Психологические особенности мигрантов, беженцев и вынужденных переселенцев.
5. Особенности работы с представителями социально уязвимых категорий.
6. Стереотипизация и дискриминация в психологическом консультировании.
7. Психологическая поддержка лиц в условиях социальной дезадаптации.
8. Этические аспекты взаимодействия с представителями разных социальных групп.

## **УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**

Вопросы для семинаров на уровень «Знать»

Семинар 7. Психология мотивации к обучению и саморазвитию

1. Понятие и виды мотивации: внутренняя и внешняя мотивация.
2. Теории мотивации в психологии личности.
3. Формирование учебной мотивации у студентов.
4. Самомотивация как фактор личностного роста.
5. Психологические барьеры к обучению и саморазвитию.
6. Методы и приёмы повышения мотивации к обучению.
7. Роль целей в поддержании мотивации.
8. Психологическое сопровождение студентов с низкой мотивацией.

Семинар 8. Личностные ресурсы в управлении временем и жизненными целями

1. Психология времени: субъективное восприятие времени.
2. Понятие тайм-менеджмента и его принципы.
3. Личностные качества, влияющие на эффективность управления временем.
4. Постановка и реализация жизненных и профессиональных целей.
5. Прокрастинация: причины, проявления, методы преодоления.

6. Методы повышения продуктивности и концентрации внимания.
7. Баланс личной и профессиональной жизни.
8. Психологические техники самоорганизации и планирования.

Семинар 9. Саморегуляция и самоконтроль как факторы эффективности обучения

1. Понятие саморегуляции: когнитивный и эмоциональный компоненты.
2. Развитие волевых качеств и самодисциплины.
3. Стратегии саморегуляции в учебной деятельности.
4. Самоконтроль: уровни и механизмы функционирования.
5. Эмоциональная регуляция в условиях учебной нагрузки.
6. Методы формирования навыков саморегуляции у студентов.
7. Роль саморегуляции в преодолении стресса.
8. Связь между саморегуляцией и академической успешностью.

Семинар 10. Рефлексия и развитие «Я-концепции» в профессиональном самоопределении

1. Понятие рефлексии и её роль в личностном развитии.
2. Я-концепция: структура и динамика.
3. Формирование профессиональной идентичности.
4. Психологические аспекты профессионального самоопределения.
5. Методы развития осознанности и самопонимания.
6. Рефлексивные практики в образовательной деятельности.
7. Работа с внутренними конфликтами и самооценкой.
8. Психологическая помощь в условиях профессиональной неопределенности.

Семинар 11. Осознанность и эмоциональный интеллект как основа личностного роста

1. Понятие осознанности: психологические аспекты.
2. Практики развития осознанности: майндfulness и медитация.
3. Эмоциональный интеллект: структура и функции.
4. Роль осознанности и эмоционального интеллекта в обучении.
5. Психологическая устойчивость и стрессоустойчивость.
6. Влияние эмоционального интеллекта на межличностное взаимодействие.
7. Методы развития эмоционального интеллекта у студентов.
8. Психологическое сопровождение личностного роста.

Семинар 12. Построение индивидуальной траектории саморазвития: методы и техники

1. Понятие и этапы саморазвития личности.
2. Индивидуальная образовательная траектория: цели и планирование.
3. Методы диагностики личностных ресурсов и потенциала.
4. Постановка SMART-целей и долгосрочное планирование.
5. Использование техник визуализации и автотренинга.
6. Роль обратной связи в процессе саморазвития.
7. Составление и реализация личностного плана развития.
8. Преодоление трудностей и поддержание мотивации на пути саморазвития.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знаниями, анализировать информацию.

Критерии оценки:

- «отлично» выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты

причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;

- «хорошо» выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- «удовлетворительно» выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;
- «неудовлетворительно» выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

### **Групповой опрос**

#### **ПК-2. Способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития, кризисов и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической и другим социальным группам**

Вопросы, касающиеся особенностей психического функционирования и оказания психологической помощи с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития, кризисов и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической и другим социальным группам

1. Какие индивидуальные особенности необходимо учитывать при консультировании подростка в кризисе взросления?
2. Каковы проявления личностной уязвимости в условиях затяжного возрастного кризиса?
3. В чем заключается влияние этнической идентичности на самооценку личности?
4. Как соотносятся возрастные кризисы и формирование Я-концепции?
5. Какие особенности проявляются в поведении личности в условиях социальной стигматизации?
6. Какова роль гендерной социализации в развитии личности?
7. Почему важно учитывать тип темперамента при составлении рекомендаций в консультативной практике?
8. Какие риски могут возникать у студентов в кризисе профессионального самоопределения?
9. Как влияет социальная изоляция на структуру личности?
10. В чем заключается специфика психокоррекции при акцентуациях характера?

#### **УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**

**Вопросы, касающиеся** выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

1. Какие внутренние ресурсы личности помогают поддерживать мотивацию к обучению?
2. Как формулировать SMART-цели при планировании саморазвития?
3. Какие приёмы саморегуляции наиболее эффективны в условиях высокой учебной нагрузки?
4. В чём заключается роль рефлексии в процессе непрерывного образования?
5. Какова взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и академической успеваемостью?
6. Почему важно учитывать временные ресурсы при построении индивидуальной траектории развития?
7. Какие привычки помогают формировать устойчивую стратегию самообразования?

8. Какие ошибки чаще всего совершают студенты при планировании времени?
9. Что мешает реализации поставленных целей в учебной и личной жизни?
10. Как применять методы самоподдержки в период профессиональных или учебных неудач?

#### Методические материалы, определяющие процедуру оценивания группового опроса

**Описание методики оценивания:** при оценке ответа студента при групповом опросе учитываются профессиональные знания, умения и навыки студента по дисциплине. Оцениваются знания основных категорий и понятий в рамках темы, умения и навыки высказывать собственные взгляды, аргументировано отвечать на вопрос. При устном опросе в ответе студента на практическом занятии должны быть отражены следующие моменты: анализ взглядов по рассматриваемой проблеме; изложение сути вопроса; вывод, вытекающий из рассмотрения вопроса (проблемы).

**Критерии оценки:**

- на «отлично» оцениваются ответы студентов, содержание которых основано на глубоком и всестороннем знании темы, изученной литературы, ответ построен логично, аргументировано и в полном объеме. Четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно использованы научные термины. Основные понятия, выводы сформулированы убедительно и доказательно. Студент демонстрирует высокий уровень умений оперировать научными категориями, анализировать и обобщать информацию;
- на «хорошо» оцениваются ответы студентов, основанные на твердом знании исследуемой темы. В основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины. Возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах. Студент знает основные категории, но допускает неточности в оперировании ими. Определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения ответа;
- на «удовлетворительно» оцениваются ответы студентов, которые базируются на знании основ предмета, но имеются значительные пробелы в изложении материала, затруднения в его изложении и систематизации, выводы слабо аргументированы. Непоследовательно излагается содержание материала. Уровень умений оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности невысокий, наблюдаются пробелы и неточности;
- на «неудовлетворительно» оцениваются ответы студентов, в которых обнаружено неверное изложение основных вопросов темы, обобщений и выводов нет. Не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное. Определения понятий не четкие. Уровень умений оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий.

### Лабораторная работа

**ПК-2. Способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития, кризисов и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической и другим социальным группам**

Лабораторные задания на уровень «Уметь»

#### Лабораторная работа 1. Анализ запроса клиента с ОВЗ

**Компетенция: ПК-2**

**Цель:** Научиться формулировать и структурировать психологический запрос в процессе консультирования лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

**Оборудование и материалы:** Рабочая тетрадь, карточки с кейсами клиентов с ОВЗ, таблица «Запрос – Проблема – Цель – Задачи – Стратегия», компьютер.

**Описание выполнения:**

- Изучите предложенный кейс (пример: *Подросток с ЗПР жалуется на трудности в адаптации к новой школе*).
- Выделите из текста формулировку запроса — что именно говорит клиент.
- Определите психологическую проблему — что стоит за этим запросом.
- Сформулируйте цель консультирования.
- Определите психологические задачи, которые нужно решить для достижения цели.
- Продумайте стратегию работы с данным случаем (подход, методы, этапы).
- Заполните таблицу:

Запрос	Проблема	Цель	Задачи	Стратегия
Трудности в адаптации	Страх отвержения, заниженная самооценка	Повышение адаптивности и уверенности	1. Диагностика самооценки; 2. Развитие социальных навыков	Индивидуальные консультации, игровые методы

Лабораторная работа 2. Психологическая диагностика особенностей личности подростка в кризисе  
Компетенция: ПК-2

Цель: Научиться проводить диагностику личности подростка, переживающего возрастной кризис, и интерпретировать результаты.

Оборудование и материалы: Методика «Несуществующее животное», опросник Дембо-Рубинштейн, бланки, инструкции, протоколы.

Описание выполнения:

- Ознакомьтесь с кратким описанием клиента: *Подросток 14 лет, конфликтует с родителями, жалуется на апатию и потерю интересов.*

- Проведите диагностику с использованием:

- Методики «Несуществующее животное» для проективной оценки самооценки и защитных механизмов.

- Шкалы Дембо - Рубинштейн - для выявления уровня притязаний и самооценки.

- Проанализируйте полученные данные:

- Какие личностные особенности выявлены?

- Как это связано с возрастным кризисом?

- Сформулируйте предварительные рекомендации.

Образец заполнения краткого протокола:

Методика	Основные показатели	Интерпретация
Несуществующее животное	Защитные элементы, защтриховка, зубы	Агрессия, тревожность, неуверенность
Дембо–Рубинштейн	Низкая самооценка, высокая разница с уровнем притязаний	Внутренний конфликт, неуверенность

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Лабораторная работа 3. Моя личная образовательная траектория

Компетенция: УК-6

Цель: Научиться проектировать свою образовательную и профессиональную траекторию с опорой на диагностику личных ресурсов.

Оборудование и материалы:

- Методика диагностики личностных ресурсов (по Л. М. Митиной)
- Шаблон SMART-целей
- Таблица «Ресурсы – Цели – Этапы – Препятствия – Решения»
- Бумага/ноутбук

Описание выполнения:

1. Пройдите методику диагностики ресурсов (мотивация, уверенность, рефлексия, открытость).
2. На основе результатов опишите сильные и слабые стороны.
3. Сформулируйте 3 SMART-цели в сфере образования и карьеры.
4. Заполните таблицу:

Ресурс	Цель	Этапы	Возможные препятствия	Как преодолею
Высокая мотивация	Получить стажировку	1. Найти варианты; 2. Написать CV; 3. Подать заявку	Страх отказа	Консультация с наставником, пробные собеседования

#### Лабораторная работа 4. Диагностика и развитие саморегуляции

Компетенция: УК-6

Цель: Освоить методы диагностики уровня саморегуляции и разработать индивидуальные рекомендации по её улучшению.

Оборудование и материалы:

- Методика Саморегуляции В. И. Моросановой
- Дневник самонаблюдения
- Таблица: «Фактор – Уровень – Рекомендации»
- Презентация «Стратегии саморегуляции»

Описание выполнения:

1. Пройдите опросник по методике В. И. Моросановой (на бумаге или онлайн).
2. Проанализируйте результаты по шкалам: планирование, моделирование, программирование, оценка результатов.
3. В течение 3 дней ведите дневник саморегуляции (учебные цели, отвлекающие факторы, стратегии преодоления).
4. Составьте индивидуальные рекомендации по улучшению навыков саморегуляции.

Пример таблицы:

Фактор	Уровень	Рекомендации
Планирование	Низкий	Использовать чек-листы, план на неделю
Программирование	Средний	Делить задачи на подэтапы, использовать таймер
Контроль	Высокий	Закрепить навык через регулярную рефлексию

## **Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения лабораторной работы**

Качество работы может оцениваться по таким критериям, как самостоятельность выполнения, способность аргументировать положения и выводы, обоснованность, чёткость, лаконичность, оригинальность постановки проблемы, уровень освоения темы и изложения материала.

**Критерии оценки:**

- «отлично» оценивается лабораторная работа если студент проявил зрелость оценочных суждений, умение практически анализировать и соотносить теоретические и практические положения, умение грамотно, логически и доказательно излагать сущность вопросов, пользуясь адекватной научной терминологией;
- «хорошо» оценивается лабораторная работа если студент дал полные, содержательные ответы, пользуясь адекватной научной терминологией, но допустил ряд неточностей;
- «удовлетворительно» оценивается лабораторная работа если студент дал неполные ответы на вопросы, допустил ряд ошибок, проявил трудности в соотнесении теоретических положений и практических действий;
- «неудовлетворительно» оценивается лабораторная работа если студент не оформил работу, допустил грубейшие ошибки при изложении материала.

### **Доклад**

**ПК-2. Способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития, кризисов и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической и другим социальным группам**

Темы для докладов на уровень «Уметь»

1. Психологические особенности личности в подростковом кризисе: диагностика и помощь
2. Индивидуально-типологические различия личности: роль в выборе профессии и стиля жизни
3. Особенности формирования гендерной идентичности в юношеском возрасте
4. Возрастные кризисы: сравнительный анализ моделей Э. Эрикsona и Д. Левинсона
5. Психологическая специфика личности в условиях этнокультурной идентичности
6. Кризис среднего возраста: внутренние конфликты и пути личностного роста
7. Психологические особенности мигрантов: адаптация, стресс и личностная трансформация
8. Влияние семейного стиля воспитания на развитие индивидуальности подростка
9. Факторы риска девиантного поведения в юношеском возрасте: личностный контекст
10. Психологическая уязвимость в ранней зрелости: проявления и ресурсы преодоления
11. Гендерные различия в переживании стресса и принятии решений
12. Формирование национальной идентичности в поликультурной среде
13. Психологические последствия социальных кризисов (война, пандемия) для личности
14. Адаптация личности в условиях глобализации и культурной неопределенности

**УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**

Темы для докладов на уровень «Уметь»

1. Личностные ресурсы студента: как развивать и использовать для саморазвития

2. Тайм-менеджмент в учебной и профессиональной деятельности будущего психолога
3. Формирование и реализация SMART-целей в образовательной траектории
4. Психология самомотивации: как не терять интерес к обучению
5. Эмоциональный интеллект как ресурс устойчивости и эффективности
6. Психологические барьеры на пути саморазвития и как их преодолевать
7. Осознанность и саморефлексия в учебной и профессиональной деятельности
8. Роль внутренней картины будущего в личностном и профессиональном росте
9. Как управлять вниманием и преодолевать прокрастинацию
10. Психология жизненного пути: траектории развития личности
11. Роль «Я-концепции» в профессиональном самоопределении
12. Влияние учебного стресса на саморазвитие и стратегии его преодоления
13. Самопомощь и самоподдержка при учебных и профессиональных трудностях
14. Цифровая среда как ресурс и угроза для саморазвития личности

### Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения доклада

Описание методики оценивания: при оценке доклада учитываются профессиональные знания, умения и навыки студента по дисциплине. Оцениваются знания основных категорий и понятий в рамках темы, умения и навыки определения их смысла, анализа различных подходов по теме доклада, высказывать собственные взгляды по теме доклада, обобщать рассмотренный материал.

Критерии оценки:

- на «отлично» оцениваются доклады, содержание которых основано на глубоком и всестороннем знании темы, изученной литературы, изложено логично, аргументировано и в полном объеме. Основные понятия, выводы и обобщения сформулированы убедительно и доказательно;
- на «хорошо» оцениваются доклады, основанные на твердом знании исследуемой темы. Возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах. Студент твердо знает основные категории, умело применяет их для изложения материала;
- на «удовлетворительно» оцениваются доклады, которые базируются на знании основ предмета, но имеются значительные пробелы в изложении материала, затруднения в его изложении и систематизации, выводы слабо аргументированы, в содержании допущены теоретические ошибки;
- на «неудовлетворительно» оцениваются доклады, в которых обнаружено неверное изложение основных вопросов темы, обобщений и выводов нет.

### Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 2 курс / 4 семестр

1. Понятие личности в психологии и его отличие от понятий «индивидуид» и «индивидуальность».
2. Структура личности в различных психологических подходах.
3. Основные теории личности: психоаналитическая, гуманистическая, диспозициональная.
4. Когнитивный подход к изучению личности. Сравнение понятий «Я-реальное» и «Я-идеальное» в структуре Я-концепции.
5. Особенности психического функционирования личности в подростковом возрасте.
6. Этапы становления гендерной идентичности личности.
7. Этническая идентичность как компонент самоопределения личности.
8. Влияние социокультурной среды на формирование личностных установок.
9. Личностные особенности мигрантов и механизм адаптации.
10. Психологические последствия социальной изоляции для личности.

11. Использование проективных методик в исследовании личности. Анализ результатов методики «Несуществующее животное».
12. Личностный подход в составлении рекомендаций по результатам диагностики.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

При оценке ответа на зачете максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации. При оценивании зачета учитываются результаты всей практической деятельности студентов в рамках дисциплины в течение семестра. Зачет выставляется при условии правильного выполнения в полном объеме всех заданий.

Критерии оценки:

- «зачтено» выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Все задания и практические работы за семестр выполнены полностью без неточностей и ошибок;
- «не зачтено» выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент допустил грубые ошибки при выполнении практических работ в семестре или не выполнил задания.

### **Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

*Промежуточная аттестация* по дисциплине проводится в форме:

4 семестр - зачет.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах.

*Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции* проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

## **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **5.1. Основная учебная литература**

1. Психология личности [Электронный ресурс] : методические указания по изучению курса / Башкирский государственный университет ; сост. Б.М. Емалетдинов; Р.Б. Иргалина .— З-е изд., перераб. — Уфа : РИЦ БашГУ, 2019 .— Электрон. версия печ. публикации .— Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ .— <URL:[https://elib.bashedu.ru/dl/corp/Emaletdinov\\_Irgalina\\_sost\\_Psihologija\\_lichnosti\\_mu\\_3\\_izd\\_2019.pdf](https://elib.bashedu.ru/dl/corp/Emaletdinov_Irgalina_sost_Psihologija_lichnosti_mu_3_izd_2019.pdf)>.
2. Психология личности. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Гуревич П. С. — М. : Юнити-Дана, 2012 .— 560 с. — (Актуальная психология) .— Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему "Университетская библиотека online" .— ISBN 978-5-238-01588-0 .— <URL:<http://www.biblioclub.ru/book/118128/>>.
3. Гуманистическая психология личности. Учебное пособие [Электронный ресурс] / Ермаков В. А. — М. : Евразийский открытый институт, 2011 .— 126 с. — () .— Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему "Университетская библиотека online" .— ISBN 978-5-374-00337-6 .— <URL:<http://www.biblioclub.ru/book/93263/>>.

### **5.2. Дополнительная учебная литература**

1. Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла : учеб. пособ. / Л. Б. Волынская .— Москва : Флинта: НОУ ВПО "МПСИ", 2012 .— 162 с. — (Библиотека психолога) .— ISBN 978-5-9765-1245-0 : 132 р. 00 к. — ISBN 978-5-9770-0659-0.
2. Социальная психология [Электронный ресурс] = электронный учебник / Под ред. А.М. Столяренко .— = 2-е изд., доп. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2011 .— 1 электрон.опт.диск(CD-ROM). - В коробке : ил. — ISBN 978-5-238-01969-7 : 475.00.
3. Психология самоопределения личности и групп: история, современное состояние и тенденции развития [Электронный ресурс] : материалы Всероссийской научной конференции, 10 апреля 2013 / Башкирский государственный университет; Российская Академия наук, Институт психологии; отв. ред. М.И. Воловикова; А.Б. Купрейченко; И.Н. Нурлыгаянов; В.Ф. Сафин .— Уфа : РИЦ БашГУ, 2013 .— Электрон. версия печ. публикации .— Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ .— <URL:[https://elib.bashedu.ru/dl/read/Volovikova\\_i\\_dr\\_otv.red\\_Psih.samoopred.lichnosti\\_i\\_grupp\\_material\\_Vser.konf\\_10\\_apr\\_2013.pdf](https://elib.bashedu.ru/dl/read/Volovikova_i_dr_otv.red_Psih.samoopred.lichnosti_i_grupp_material_Vser.konf_10_apr_2013.pdf)>.
4. Личность и ситуация : методические указания по курсу «Психология личности» / Башкирский государственный университет ; составитель С.В. Щербаков .— Уфа : РИЦ БашГУ, 2020 .— Текст: электронный. — Электронная версия печатной публикации .— Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ .— <URL:[https://elib.bashedu.ru/dl/local/Sherbakov\\_sost\\_Lichnost\\_i\\_situatciya\\_mu\\_2020.pdf](https://elib.bashedu.ru/dl/local/Sherbakov_sost_Lichnost_i_situatciya_mu_2020.pdf)>.
5. Психология личности : методические указания для студентов факультета психологии / Башкирский государственный университет ; составитель С.В. Щербаков .— Уфа : РИЦ БашГУ, 2022 .— Текст: электронный. — Электрон. версия печ. публикации .— Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ .— <URL:[https://elib.bashedu.ru/dl/local/SherbakovSV\\_sost\\_Psixol.lichnosti\\_mu\\_2022.pdf](https://elib.bashedu.ru/dl/local/SherbakovSV_sost_Psixol.lichnosti_mu_2022.pdf)>.

### **5.3. Другие учебно-методические материалы**

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

## **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bashedu.ru/>.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/>.
7. Национальная платформа открытого образования proed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://proed.ru/>.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.bashkortostan.ru/>.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

## **Программное обеспечение**

1. Office Professional Plus, LIBREOFFICE - Договор №32110448500 от 30.07.2021, Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
2. Операционная система Windows, Операционная система Astra Linux - Договор №32110448500 от 30.07.2021, Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
3. Справочно-правовая система «Гарант», Справочная Правовая Система "КонсультантПлюс" - Договор №69 от 15 марта 2021, Договор 53 от 16.03.2022, Договор №31 от 16 марта 2023г., Договор №25818-С от 13.03.2024г., Договор №125818-С от 03.3.2025г.

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

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 13(СГФ)	Семинарская, Для консультаций, Для лабораторных занятий, Для практических занятий	Аппаратно-программный психодиагностический комплекс , доска, компьютер, мебель, многофункциональная компьютерная диагностическая система, принтер, проектор, стенд, стенд-доска , экран.
Аудитория 13 а(СГФ)	Для хранения оборудования, Для лабораторных занятий, Для	Воздушно-пузырьковая колонна, компьютер, кресло,

	практических занятий	песочница, прибор аудиовизуальной психостимуляции , проектор , психодиагностический инструментарий, психологический инструментарий, стимульный материал для диагностики и коррекции, сухой бассейн, фибероптический занавес, фонтан настольный. Программное обеспечение 1. Операционная система Windows, Операционная система Astra Linux 2. Office Professional Plus, LIBREOFFICE
Аудитория 21(СГФ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Проектор.
Аудитория 23(СГФ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Проектор.
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, ксерокс, принтер. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus, LIBREOFFICE 2. Операционная система Windows, Операционная система Astra Linux 3. Справочно-правовая система «Гарант» , Справочная Правовая Система "КонсультантПлюс"