

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»

Кафедра психологии и педагогики

“УТВЕРЖДАЮ”
ДЕКАН ФГО

д.ф.н. Ромм М. В.

“ ____ ” _____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Самопознание

Образовательная программа: 37.03.01 Психология, профиль: Социальная психология

Курс: 3, семестр : 6

Факультет гуманитарного образования, очно-заочная форма обучения

		Семестр
№	Вид деятельности	6
1	Всего зачетных единиц (кредитов)	3
2	Всего часов	108
3	Всего занятий в контактной форме, час.	29
4	Лекции, час.	0
5	Практические занятия, час.	0
6	Лабораторные занятия, час.	18
7	из них в активной и интерактивной форме, час.	18
8	Аттестация, час.	2
9	Консультации, час.	9
10	Самостоятельная работа, час.	79
11	Виды самостоятельной работы (курсовой проект, курсовая работа, РГЗ, подготовка к контрольной работе)	контр.
12	Вид аттестации	3

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности): 37.03.01 Психология

ФГОС введен в действие приказом №946 от 07.08.2014 г. , дата утверждения: 15.10.2014 г.

Место дисциплины в структуре учебного плана: Блок 1, вариативная, по выбору студента

Рабочая программа разработана на основе компетентностной модели выпускника по направлению (специальности): 37.03.01 Психология

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

ПиП, протокол заседания кафедры №6 от 20.06.2017

Утверждена на совете факультета гуманитарного образования, протокол № 6 от 21.06.2017

Программу разработал:

доцент, к.псих.н. Кавун Л. В.

Заведующий кафедрой:

доцент, к.псих.н. Тараканов А. В.

Ответственный за образовательную программу:

заведующий кафедрой Тараканов А. В.

1. Внешние требования

Таблица 1.1

Компетенция ФГОС: ПК.1 способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности; в части следующих результатов обучения:	
у4. владеть методами и техниками психологической помощи в рамках разных практических направлений с учетом индивидуальных особенностей или динамики внутригрупповых процессов.	
Компетенция ФГОС: ПК.13 способность к проведению работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса; в части следующих результатов обучения:	
уб. владеть навыками работы с экзистенциальными проблемами и проблемами личностного роста человека	
Компетенция ФГОС: ПК.5 способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики 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; в части следующих результатов обучения:	
з3. иметь представление о современных подходах к пониманию личности, движущих силах ее нормального и аномального развития, особенностях формирования, становления, функционирования, а также о закономерностях развития интеллектуального, творческого и профессионального потенциала личности	
у1. уметь применять основные методы психодиагностики и приемы психологической коррекции с целью гармонизации психического функционирования человека	
Компетенция ФГОС: ПК.8 способность к проведению стандартного прикладного исследования в определенной области психологии; в части следующих результатов обучения:	
з1. знать специфику реализации научного психологического метода при проведении прикладного исследования в определенной области психологии	

2. Требования НГТУ к результатам освоения дисциплины

Таблица 2.1

Результаты изучения дисциплины по уровням освоения (иметь представление, знать, уметь, владеть)	Формы организации занятий
Самопознание	
ПК.1.у4 владеть методами и техниками психологической помощи в рамках разных практических направлений с учетом индивидуальных особенностей или динамики внутригрупповых процессов.	
1. формулировать обоснованные психологические рекомендации на основе теоретических и прикладных исследований;	Лабораторные работы; Самостоятельная работа
ПК.5.з3 иметь представление о современных подходах к пониманию личности, движущих силах ее нормального и аномального развития, особенностях формирования, становления, функционирования, а также о закономерностях развития интеллектуального, творческого и профессионального потенциала личности	
2. о методологических, теоретических и методических основах психологии жизненного пути личности;	Лабораторные работы; Самостоятельная работа
3. о научных и практических задачах психологии жизненного пути;	Лабораторные работы; Самостоятельная работа
4. основные психологические феномены, механизмы и закономерности, позволяющие личности реализовать свой жизненный смысл;	Лабораторные работы
ПК.5.у1 уметь применять основные методы психодиагностики и приемы психологической коррекции с целью гармонизации психического функционирования человека	
5. использовать методики психологической диагностики, коррекции, развития личности как субъекта жизни;	Лабораторные работы; Самостоятельная работа

6.использовать психотехнические приемы, направленные на осознание человеком своего способа жизни.	Лабораторные работы; Самостоятельная работа
7.определять барьеры саморазвития и отбирать методы саморазвития и самопознания;	Лабораторные работы; Самостоятельная работа
ПК.8.31 знать специфику реализации научного психологического метода при проведении прикладного исследования в определенной области психологии	
8.методы и техники сбора и обработки эмпирического материала в рамках исследования жизненного пути личности;	Лабораторные работы; Самостоятельная работа
ПК.13.у6 владеть навыками работы с экзистенциальными проблемами и проблемами личностного роста человека	
9.об основных экзистенциальных дихотомиях;	Лабораторные работы; Самостоятельная работа
10.самостоятельного исследования и рефлексирования собственного биографического опыта, проектирования жизненного пути.	Лабораторные работы; Самостоятельная работа

3. Содержание и структура учебной дисциплины

Таблица 3.1

Темы лабораторных работ	Активные формы, час.	Часы	Ссылки на результаты обучения	Учебная деятельность
Семестр: 6				
Дидактическая единица: теоретические и методические аспекты психологии жизненного пути				
1. Тема 1.1 Предмет психологии жизненного пути. Психобиографические образования.	1	1	1, 2, 3, 5, 8	Знакомство и обсуждение литературных источников по проблематике курса, подготовка сообщений.
2. Тема 1.2 Основные методы познания в психологии жизненного пути. Исследование жизненного пути личности.	2	2	1, 2, 3, 5, 8	Исследование своего жизненного пути с помощью психобиографических методов.
Дидактическая единица: Психология жизненного пути в экзистенциальной психологии				
3. Тема 2.1 Представление об экзистенциальных данностях существования (неизбежность смерти, "об-реченность" на свободу, экзистенциальная изоляция, бессмысленность). Связь между экзистенциальными проблемами и мотивами личности.	1	1	10, 4, 9	Обсуждение представлений об экзистенциальных данностях существования (неизбежность смерти, "об-реченность" на свободу, экзистенциальная изоляция, бессмысленность). Анализ своего отношения к этим данностям.
4. Тема 2.2 Свобода и детерминизм. Свобода и судьба. Свобода и ответственность. Воля и принятие решений. Механизмы бегства от свободы. Свобода и саморегуляция. Проблема выбора.	3	3	10, 4, 6, 7, 9	Групповая работа, направленная на осознание своих способов обращения со свободой, используемых студентами механизмов бегства от свободы, механизмов оттягивания принятия решений.

6. Тема 2.3 Экзистенциальная изоляция как неизбежная данность существования. Межличностная, внутриличностная и онтологическая изоляция. Любовь как способ преодоления дихотомии между потребностью в автономии и потребностью в укорененности в работах Э. Фромма. Любовь по принципу бытия и любовь по принципу обладания. Отношения как способ смягчить тревогу одиночества. Отношения "Я" - "Ты" и "Я" - "Оно" в представлениях М. Бубера.	1	1	10, 4, 6, 7, 9	Обсуждение проблемы изоляции. В рамках групповой работы исследование своих способов смягчения тревоги одиночества. Анализ характера своих отношений по М. Буберу (отношения "Я" - "Ты" и "Я" - "Оно").
7. Тема 2.4 Тревога, связанная с неизбежностью смерти как экзистенциальная проблема. Адаптивные и неадаптивные стратегии защиты от ужаса смерти по И. Ялomu.	2	2	10, 4, 6, 7, 9	Обсуждение такой экзистенциальной данности как тревога, связанная с неизбежностью смерти. Анализ адаптивных и неадаптивных стратегий защиты от ужаса смерти по И. Ялomu.
8. Тема 2.5 Проблема смысла и абсурда существования. Понятие экзистенциального вакуума. Экзистенциальный невроз. Психические нарушения при экзистенциальном неврозе. Возможные источники смысла жизни. Экзистенциальная антипсихиатрия Рональда Лэнга.	1	1	10, 4, 6, 7, 9	Обсуждение проблема смысла и абсурда существования как экзистенциальной данности. Исследование степени осмысленности собственной жизни Поиск возможных источников смысла жизни. Работа с осознанием своих жизненных целей.
Дидактическая единица: Психология жизненного пути в гуманистической психологии				
9. Тема 3.1 Истоки гуманистического направления психологии жизненного пути. Психологическая проблематика жизненного пути личности в работах представителей психоаналитического направления. А. Адлер: жизненный стиль, порядок рождения в семье, неблагоприятная ситуация детства, чувство общности и выбор смысла жизни как факторы определяющие жизненный путь личности. Процесс индивидуации как обретения самости, которая таит истинный смысл жизни в концепции К. Г. Юнга.	1	1	4, 7	Обсуждение психологической проблематики жизненного пути личности в работах А. Адлера и К.Г. Юнга как представителей психоаналитического направления.

10. Тема 3.2 Психологическая концепция жизненного пути личности в работах Ш. Бюлер. Понятие интенциональности. Жизненное событие как элементарная структурно-функциональная единица жизненного пути личности. Фазы жизненного пути личности. Телеологический принцип объяснения движущих сил развития личности и жизненного пути.	1	1	2, 4, 5, 7, 8	Обсуждение психологическая концепция жизненного пути личности Ш. Бюлер.
11. Тема 3.3 Психология бытия А. Маслоу. Дефицитарная и бытийная мотивация как факторы, определяющие жизненный путь личности. Метамотивация, жизненные ценности и смысл жизни. Понятие самоактуализации. Творчество как способ взаимодействия личности с собственной жизнью.	1	1	4, 6, 7	Обсуждение теории А. Маслоу. В групповой работе Исследование выраженности дефицитарной и бытийной мотивации в процессе групповой работы.
Дидактическая единица: Психология жизненного пути в трудах отечественных психологов				
12. Тема 4.1 Философско-психологическая концепция жизненного пути личности в работах С. Л. Рубинштейна. Жизненное отношение человека к различным явлениям и сторонам бытия как единицей личной жизни. Категория субъекта жизни. Смысл жизни и направленность личности. Ценности как объекты и явления жизненного мира, ценности как смысловые структуры внутреннего мира личности. Жизненный смысл смерти.	2	2	4	Обсуждение философско-психологической концепции жизненного пути личности С. Л. Рубинштейна.

13. Тема 4.2 Психологическая концепция жизненного пути личности в работах Б. Г. Ананьева. Интегративность, неравномерность (гетерохронность), противоречивость, периодичность (фазность, стадийность) жизненного пути. Возрастной и дифференциальный аспекты в изучении жизненного пути личности. Историчность, социальность и когортность жизненного пути личности. Концепция индивидуальности в теории Б.Г. Ананьева. Субъективная картина жизненного пути. Жизненные события. Методические основы психобиографических исследований жизненного пути личности.	2	2	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	Обсуждение психологической концепции жизненного пути личности Б. Г. Ананьева. Рефлексия своего жизненного пути с помощью психобиографических методов. Подведение итогов пройденного курса.
---	---	---	---------------------	--

4. Самостоятельная работа обучающегося

№	Виды самостоятельной работы	Ссылки на результаты обучения	Часы на выполнение	Часы на консультации
Семестр: 6				
1	Контрольные работы	1, 10, 5, 6, 7, 8	49	7
Студенты самостоятельно изучают литературные источники для участия в групповых дискуссиях, готовят сообщения по темам. Выполняют задание "Анализ своего жизненного пути", подробная информация приведена в приложении №3 : Психология личности. Теории личности зарубежных психологов : учебно-методическое пособие / Новосиб. гос. техн. ун-т ; [сост. Л. В. Кавун]. - Новосибирск, 2010. - 105, [1] с. : ил.. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000141921				
2	Подготовка к зачету	2, 3, 5, 8, 9	30	2
Для подготовки к итоговому контролю знаний студентам необходимо повторить материал лабораторных занятий., подробная информация приведена в приложении №2 : Психология личности. Теории личности зарубежных психологов : учебно-методическое пособие / Новосиб. гос. техн. ун-т ; [сост. Л. В. Кавун]. - Новосибирск, 2010. - 105, [1] с. : ил.. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000141921				

5. Технология обучения

Для организации и контроля самостоятельной работы обучающихся, а также проведения консультаций применяются информационно-коммуникационные технологии (табл. 5.1).

Таблица 5.1

Деятельность	Информационно-коммуникационные технологии
Информирование	e-mail
Консультирование	e-mail
Контроль	e-mail
Размещение учебных материалов	e-mail; ЭБС

Таблица 5.2

Активные и интерактивные формы проведения занятий

№	Наименование активных форм
1	Дискуссия
Краткое описание применения: Обсуждение спорного вопроса или проблемы. Важной характеристикой дискуссии, отличающей её от других видов спора, является аргументированность.	
2	Тренинг
Формируемые умения: з1. знать специфику реализации научного психологического метода при проведении прикладного исследования в определенной области психологии; уб. владеть навыками работы с экзистенциальными проблемами и проблемами личностного роста человека	
Краткое описание применения: Метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок, цель которого - развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.	

3	Тренинг-семинар
Формируемые умения: у1. уметь применять основные методы психодиагностики и приемы психологической коррекции с целью гармонизации психического функционирования человека; у6. владеть навыками работы с экзистенциальными проблемами и проблемами личностного роста человека Краткое описание применения: Данная форма обучения предполагает гибкость в проведении. Студенты знакомятся с основными психодиагностическими методиками, применяемыми в рамках работы в определенной отрасли, а затем применяют эти методики и интерпретируют результаты.	

6. Правила аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Для аттестации обучающихся по дисциплине используется балльно-рейтинговая система (БРС), позволяющая выставять оценки по традиционной шкале и 15-уровневой ECTS. Краткая информация о БРС приведена в табл. 6.1.

Таблица 6.1

Оцениваемые виды деятельности обучающихся	Мин. балл	Максимальный балл
Семестр: 6		
<i>Лабораторная:</i>	20	40
<i>Контрольные работы:</i>	20	40
Контролирующие материалы (Исследование своего жизненного пути) приводятся в "Кавун Л. В. Психология жизненного пути [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / Л. В. Кавун ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000235685 . - Загл. с экрана."		
<i>Зачет:</i>	10	20
Контролирующие материалы (Список вопросов или тесты) приводятся в "Психология личности. Теории личности зарубежных психологов : учебно-методическое пособие / Новосиб. гос. техн. ун-т ; [сост. Л. В. Кавун]. - Новосибирск, 2010. - 105, [1] с. : ил.. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000141921 "		

В таблице 6.2 представлено соответствие форм контроля заявляемым требованиям к результатам освоения дисциплины.

Таблица 6.2

Коды компетенций ФГОС	Результаты обучения	Формы контроля	
		Контр. раб.	Зачет
ПК.1	у4. владеть методами и техниками психологической помощи в рамках разных практических направлений с учетом индивидуальных особенностей или динамики внутригрупповых процессов.	+	+

ПК.13	уб. владеть навыками работы с экзистенциальными проблемами и проблемами личностного роста человека	+	+
ПК.5	з3. иметь представление о современных подходах к пониманию личности, движущих силах ее нормального и аномального развития, особенностях формирования, становления, функционирования, а также о закономерностях развития интеллектуального, творческого и профессионального потенциала личности		+
	у1. уметь применять основные методы психодиагностики и приемы психологической коррекции с целью гармонизации психического функционирования человека	+	+
ПК.8	з1. знать специфику реализации научного психологического метода при проведении прикладного исследования в определенной области психологии	+	+

Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в приложении № 1 к рабочей программе.

7. Литература

Основная литература

1. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания : избранные психологические труды / Б. Г. Ананьев ; Рос. акад. образования, Моск. психол.-социал. ин-т ; под ред. А. А. Бодалева. - М., 2008. - 431 с.
2. Асмолов А. Г. Психология личности : культурно-историческое понимание развития человека : учебник [для вузов] / А. Г. Асмолов. - Москва, 2010. - 447 с. : ил., табл.
3. Новые рубежи человеческой природы: Научное / Маслоу А.Г., Балл Г.А., Попогребский А.П., - 2-е изд. - М.:Альпина нон-фикшн, 2016. - 496 с.: 60х90 1/16 ISBN 978-5-91671-116-5 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=915444> - Загл. с экрана.
4. Психология личности: Учебник / П.С. Гуревич. - 2-е изд. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 479 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-009672-8, 500 экз. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=452810> - Загл. с экрана.
5. Реан А. А. Психология личности : [учебное пособие] / А. А. Реан. - Санкт-Петербург [и др.], 2017. - 286 с. : ил.
6. Теория и практика экзистенциальной психологии: Учебное пособие / Мэй Р., Маслоу А.Г., Роджерс А., - 2-е изд. - М.:ИОИ, 2016. - 337 с.: ISBN 978-5-94193-857-5 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=940817> - Загл. с экрана.

Дополнительная литература

1. Вачков И. В. Психологический тренинг. Методология и методика проведения : новейший справочник психолога / И. В. Вачков. - М., 2010
2. Гришина Н. В. Психология жизненного пути / Н. В. Гришина // Психологический журнал. - 2007. - Т. 28, № 5. - С. 81 - 88..
3. Жизненный путь личности : (вопросы теории и методологии социально-психологического исследования) / [Л. В. Сохань и др.] ; АН УССР, Ин-т философии. - Киев, 1987. - 277, [2] с.
4. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу ; [пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина]. - СПб., 2007. - 351 с.
5. Франкл В. Э. Основы логотерапии. Психотерапия и религия. - СПб., 2000. - 286 с.
6. Франкл В. Э. Человек в поисках смысла : [сборник] : пер. с англ. и нем. / общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева ; вст. ст. Д. А. Леонтьева. - М., 1990. - 366, [1] с.

Интернет-ресурсы

1. Карпинский К. В. Психология жизненного пути личности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / К.В. Карпинский. - Гродно: ГрГУ, 2002. - 167 с. - Режим доступа: <http://www.klex.ru/400>. - Загл. с экрана.

2. ЭБС НГТУ : <http://elibrary.nstu.ru/>
3. ЭБС «Издательство Лань» : <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС IPRbooks : <http://www.iprbookshop.ru/>
5. ЭБС "Znaniium.com" : <http://znaniium.com/>
6. :

8. Методическое и программное обеспечение

8.1 Методическое обеспечение

1. Кавун Л. В. Психология жизненного пути [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / Л. В Кавун ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000235685. - Загл. с экрана.
2. Психология личности. Теории личности зарубежных психологов : учебно-методическое пособие / Новосиб. гос. техн. ун-т ; [сост. Л. В. Кавун]. - Новосибирск, 2010. - 105, [1] с. : ил. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000141921

8.2 Специализированное программное обеспечение

- 1 Office
- 2 Windows

9. Материально-техническое обеспечение

Специальное оборудование

№	Наименование	Назначение
1	Музыкальный центр Samsung MAX -T 55Q	Используется на практических занятиях по курсу

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»

Кафедра психологии и педагогики

“УТВЕРЖДАЮ”
ДЕКАН ФГО
д.ф.н., профессор М.В. Ромм
“ ” _____ г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Самопознание

Образовательная программа: 37.03.01 Психология, профиль: Социальная психология

1. Обобщенная структура фонда оценочных средств учебной дисциплины

Обобщенная структура фонда оценочных средств по дисциплине «Психология жизненного пути» приведена в Таблице.

Таблица

Формируемые компетенции	Показатели сформированности компетенций (знания, умения, навыки)	Темы	Этапы оценки компетенций	
			Мероприятия текущего контроля (курсовой проект, РГЗ(Р) и др.)	Промежуточная аттестация (экзамен, зачет)
ПК.1/П способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	у4. владеть методами и техниками психологической помощи в рамках разных практических направлений с учетом индивидуальных особенностей или динамики внутригрупповых процессов.	Тема 1.1 Предмет психологии жизненного пути. Психобиографические образования. Тема 1.2 Основные методы познания в психологии жизненного пути. Исследование жизненного пути личности. Тема 3.2 Психологическая концепция жизненного пути личности в работах Ш. Бюлер. Понятие интенциональности. Жизненное событие как элементарная структурно-функциональная единица жизненного пути личности. Фазы жизненного пути личности. Телеологический принцип объяснения движущих сил развития личности и жизненного пути. Тема 4.2 Психологическая концепция жизненного пути личности в работах Б. Г. Ананьева. Интегративность, неравномерность (гетерохронность), противоречивость, периодичность (фазность, стадийность) жизненного пути. Возрастной и дифференциальный аспекты в изучении жизненного пути личности. Историчность, социальность и когортность жизненного пути личности. Концепция индивидуальности в теории Б.Г. Ананьева. Субъективная картина жизненного пути. Жизненные события. Методические основы психобиографических исследований жизненного пути личности.	Контрольная работа	Зачет, вопросы 1, 2, 24, 28-31 или тест, вопросы 4, 5, 11
ПК.13/ОУ способность к проведению работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса	уб. владеть навыками работы с экзистенциальными проблемами и проблемами личностного роста человека	Тема 2.1 Представление об экзистенциальных данностях существования (неизбежность смерти, "обреченность" на свободу, экзистенциальная изоляция, бессмысленность). Связь между экзистенциальными проблемами и мотивами личности. Тема 2.2 Свобода и детерминизм. Свобода и судьба. Свобода и ответственность. Воля и принятие решений. Механизмы бегства от свободы. Свобода и саморегуляция. Проблема выбора. Тема 2.3 Экзистенциальная изоляция как неизбежная данность существования. Межличностная, внутриличностная и онтологическая изоляция. Любовь как способ преодоления дихотомии между потребностью в автономии и потребностью в укорененности в работах Э. Фромма. Любовь по принципу бытия и любовь по принципу обладания. Отношения как способ смягчить тревогу одиночества. Отношения "Я" - "Ты" и "Я" - "Оно" в представлениях М. Бубера. Тема 2.4 Тревога, связанная с неизбежностью смерти как экзистенциальная проблема. Адаптивные и неадаптивные стратегии защиты от ужаса смерти по И. Ялому. Тема 2.5 Проблема смысла и абсурда существования. Понятие экзистенциального вакуума. Экзистенциальный невроз. Психические нарушения при экзистенциальном неврозе. Возможные источники смысла жизни. Экзистенциальная антипсихиатрия Рональда Лэнга.	Контрольная работа	Зачет, вопросы 3-20 или тест, вопросы 4,5,10,12, 16
ПК.5/П способность к психологической диагностике, про-	з3. иметь представление о современных подходах к пониманию	Тема 1.1 Предмет психологии жизненного пути. Психобиографические образования. Тема 1.2 Основные методы познания в психологии жизненного пути. Исследование жизненного пути личности. Тема 2.1 Представление об экзистенциальных данностях		Зачет, вопросы 1-26,28, 29 или тест,

гнозированию изменений и динамики 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	личности, движущих сил ее нормального и аномального развития, особенностях формирования, становления, функционирования, а также о закономерностях развития интеллектуального, творческого и профессионального потенциала личности	существования (неизбежность смерти, "обреченность" на свободу, экзистенциальная изоляция, бессмысленность). Связь между экзистенциальными проблемами и мотивами личности. Тема 2.2 Свобода и детерминизм. Свобода и судьба. Свобода и ответственность. Воля и принятие решений. Механизмы бегства от свободы. Свобода и саморегуляция. Проблема выбора. Тема 2.3 Экзистенциальная изоляция как неизбежная данность существования. Межличностная, внутриличностная и онтологическая изоляция. Любовь как способ преодоления дихотомии между потребностью в автономии и потребностью в укорененности в работах Э. Фромма. Любовь по принципу бытия и любовь по принципу обладания. Отношения как способ смягчить тревогу одиночества. Отношения "Я" - "Ты" и "Я" - "Оно" в представлениях М. Бубера. Тема 2.4 Тревога, связанная с неизбежностью смерти как экзистенциальная проблема. Адаптивные и неадаптивные стратегии защиты от ужаса смерти по И. Ялому. Тема 2.5 Проблема смысла и абсурда существования. Понятие экзистенциального вакуума. Экзистенциальный невроз. Психические нарушения при экзистенциальном неврозе. Возможные источники смысла жизни. Экзистенциальная антипсихиатрия Рональда Лэнга. Тема 3.1 Истоки гуманистического направления психологии жизненного пути. Психологическая проблематика жизненного пути личности в работах представителей психоаналитического направления. А. Адлер: жизненный стиль, порядок рождения в семье, неблагоприятная ситуация детства, чувство общности и выбор смысла жизни как факторы определяющие жизненный путь личности. Процесс индивидуации как обретения самости, которая таит истинный смысл жизни в концепции К. Г. Юнга. Тема 3.2 Психологическая концепция жизненного пути личности в работах Ш. Бюлер. Понятие интенциональности. Жизненное событие как элементарная структурно-функциональная единица жизненного пути личности. Фазы жизненного пути личности. Телеологический принцип объяснения движущих сил развития личности и жизненного пути. Тема 3.3 Психология бытия А. Маслоу. Дефицитарная и бытийная мотивация как факторы, определяющие жизненный путь личности. Метамотивация, жизненные ценности и смысл жизни. Понятие самоактуализации. Творчество как способ взаимодействия личности с собственной жизнью. Тема 4.2 Психологическая концепция жизненного пути личности в работах Б. Г. Ананьева. Интегративность, неравномерность (гетерохронность), противоречивость, периодичность (фазность, стадийность) жизненного пути. Возрастной и дифференциальный аспекты в изучении жизненного пути личности. Историчность, социальность и когортность жизненного пути личности. Концепция индивидуальности в теории Б.Г. Ананьева. Субъективная картина жизненного пути. Жизненные события. Методические основы психобиографических исследований жизненного пути личности.		вопросы 1, 3, 4, 9, 13,14,15, 19, 20
ПК.5/П	у1. уметь применять основные методы психодиагностики и приемы психологической коррекции с целью гармонизации	Тема 1.2 Основные методы познания в психологии жизненного пути. Исследование жизненного пути личности. Тема 2.2 Свобода и детерминизм. Свобода и судьба. Свобода и ответственность. Воля и принятие решений. Механизмы бегства от свободы. Свобода и саморегуляция. Проблема выбора. Тема 2.3 Экзистенциальная изоляция как неизбежная данность существования. Межличностная, внутриличностная и онтологическая изоляция. Любовь как способ преодоле-	Контрольная работа	Зачет, вопросы 2, 4-19, 21-23, 25, 26, 30 или тест, вопросы 2, 6-8, 17,20

	психического функционирования человека	ния дихотомии между потребностью в автономии и потребностью в укорененности в работах Э. Фромма. Любовь по принципу бытия и любовь по принципу обладания. Отношения как способ смягчить тревогу одиночества. Отношения "Я" - "Ты" и "Я" - "Оно" в представлениях М. Бубера. Тема 2.4 Тревога, связанная с неизбежностью смерти как экзистенциальная проблема. Адаптивные и неадаптивные стратегии защиты от ужаса смерти по И. Ялому. Тема 2.5 Проблема смысла и абсурда существования. Понятие экзистенциального вакуума. Экзистенциальный невроз. Психические нарушения при экзистенциальном неврозе. Возможные источники смысла жизни. Экзистенциальная антипсихиатрия Рональда Лэнга. Тема 3.1 Истоки гуманистического направления психологии жизненного пути. Психологическая проблематика жизненного пути личности в работах представителей психоаналитического направления. А. Адлер: жизненный стиль, порядок рождения в семье, неблагоприятная ситуация детства, чувство общности и выбор смысла жизни как факторы определяющие жизненный путь личности. Процесс индивидуации как обретения самости, которая таит истинный смысл жизни в концепции К. Г. Юнга. Тема 3.3 Психология бытия А. Маслоу. Дефицитарная и бытийная мотивация как факторы, определяющие жизненный путь личности. Метамотивация, жизненные ценности и смысл жизни. Понятие самоактуализации. Творчество как способ взаимодействия личности с собственной жизнью. Тема 4.2 Психологическая концепция жизненного пути личности в работах Б. Г. Ананьева. Интегративность, неравномерность (гетерохронность), противоречивость, периодичность (фазность, стадийность) жизненного пути. Возрастной и дифференциальный аспекты в изучении жизненного пути личности. Историчность, социальность и когортность жизненного пути личности. Концепция индивидуальности в теории Б.Г. Ананьева. Субъективная картина жизненного пути. Жизненные события. Методические основы психобиографических исследований жизненного пути личности.		
ПК.8/НИ способность к проведению стандартного прикладного исследования в определенной области психологии	з1. знать специфику реализации научного психологического метода при проведении прикладного исследования в определенной области психологии	Тема 1.1 Предмет психологии жизненного пути. Психобиографические образования. Тема 1.2 Основные методы познания в психологии жизненного пути. Исследование жизненного пути личности. Тема 3.2 Психологическая концепция жизненного пути личности в работах Ш. Бюлер. Понятие интенциональности. Жизненное событие как элементарная структурно-функциональная единица жизненного пути личности. Фазы жизненного пути личности. Телеологический принцип объяснения движущих сил развития личности и жизненного пути. Тема 4.2 Психологическая концепция жизненного пути личности в работах Б. Г. Ананьева. Интегративность, неравномерность (гетерохронность), противоречивость, периодичность (фазность, стадийность) жизненного пути. Возрастной и дифференциальный аспекты в изучении жизненного пути личности. Историчность, социальность и когортность жизненного пути личности. Концепция индивидуальности в теории Б.Г. Ананьева. Субъективная картина жизненного пути. Жизненные события. Методические основы психобиографических исследований жизненного пути личности.		Зачет, вопросы 1, 2, 31 или тест, вопросы 1, 2, 18

2. Методика оценки этапов формирования компетенций в рамках дисциплины.

Промежуточная аттестация по **дисциплине** проводится в 6 семестре - в форме зачета, который направлен на оценку сформированности компетенций ПК.1/П, ПК.13/ОУ, ПК.5/П, ПК.8/НИ.

Зачет проводится в устной форме, по билетам или в письменной форме по тестам. состав и правила оценки сформулированы в паспорте зачета.

В 6 семестре обязательным этапом текущей аттестации является контрольная работа. Требования к выполнению контрольной работы, состав и правила оценки сформулированы в паспорте контрольной работы.

Общие правила выставления оценки по дисциплине определяются балльно-рейтинговой системой, приведенной в рабочей программе учебной дисциплины.

На основании приведенных далее критериев можно сделать общий вывод о сформированности компетенций ПК.1/П, ПК.13/ОУ, ПК.5/П, ПК.8/НИ за которые отвечает дисциплина, на разных уровнях.

Общая характеристика уровней освоения компетенций.

Ниже порогового. Уровень выполнения работ не отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, пробелы могут носить существенный характер, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы не достаточно, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнены или выполнены с существенными ошибками.

Пороговый. Уровень выполнения работ отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

Базовый. Уровень выполнения работ отвечает всем основным требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.

Продвинутый. Уровень выполнения работ отвечает всем требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Паспорт зачета

по дисциплине «Самопознание», 6 семестр

1. Методика оценки

Зачет проводится в устной форме, по билетам или в письменной форме по тестам. Билет формируется по следующему правилу: первый вопрос выбирается из диапазона вопросов 1 - 19, второй вопрос из диапазона вопросов 20 - 30 (список вопросов приведен ниже). В ходе зачета преподаватель вправе задавать студенту дополнительные вопросы из общего перечня (п. 4). Зачет может проводиться в форме тестов, составленных на основе вопросов, приведенных в п. 4 паспорта зачета

Форма билета для зачета

НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
Факультет ФГО

Билет № 1

к зачету по дисциплине «Психология жизненного пути»

1. Механизмы бегства от свободы.
2. Психология бытия А. Маслоу. Дефицитарная и бытийная мотивация как факторы, определяющие жизненный путь личности.

Утверждаю: зав. кафедрой _____ Тараканов А.В.
(подпись)

(дата)

Пример теста для зачета

1. Выберите феномены, относящиеся к психобиографическим образованиям

- ☐ 1) жизненная перспектива
- ☐ 2) жизненный путь
- ☐ 3) жизненные цели и задачи
- ☐ 4) психологическое время и психологический возраст личности
- ☐ 5) субъективная картина жизненного пути
- ☐ 6) смысл жизни
- ☐ 7) биография

2. Верны ли утверждения:

- 1) Биографический метод – это метод собирания, систематизации, анализа, интерпретации и использования в практических целях психологической информации о жизненном пути личности.

2) Биографический метод - это система конкретных методик психологической диагностики, коррекции, развития личности как субъекта жизни.

- ☐ а) верно только 1-е утверждение
- ☐ б) верно только 2-е утверждение
- ☐ в) верны оба утверждения
- ☐ г) не верны оба утверждения

3. Первая психологическая концепция жизненного пути личности принадлежит:

- ☐ 1) А. Маслоу
- ☐ 2) А.А. Кронику
- ☐ 3) С.Л. Рубинштейну
- ☐ 4) Б.Г. Ананьеву
- ☐ 5) Ш. Бюллер

4. Установите соответствие между экзистенциальными дихотомиями, выделяемыми Э. Фроммом, и способами справляться с этими противоречиями, определяющими жизненный путь человека

1) Проблема жизни и смерти	а) Необходимость вырабатывать собственное мировоззрение и систему ценностей
2) Одиночество и невозможность обходиться без других людей	б) Стремление увековечить себя в разных творениях и поступках
3) Бессмысленность существования и потребность в обретении смысла	в) Поиск союза и кооперации с людьми

5. Установите соответствие между экзистенциальными данностями, по И. Ялomu, и позитивными способами обращения с этими данностями

1) Неизбежность смерти каждого из нас	а) Встреча с одиночеством, сознание того, что межличностные отношения могут смягчить его, но не в состоянии уничтожить
2) Неизбежность свободы, сопряженной с ответственностью за выбор	б) Сознание неизбежности своей смерти делает бытие человека подлинным, наполненным смыслом и реально существующим
3) Неизбежность одиночества, являющегося ценой личностного роста и обретения индивидуальности	в) Свобода в творении собственного жизненного пути, свобода желать, выбирать, действовать и меняться
4) Осознание случайности, бессмысленности, абсурдности мира и потребность в смысле	г) Смысл смысла – в смягчении тревоги и появлении ценностей, которые в свою очередь усиливают ощущения смысла

6. К неадаптивным стратегиям защиты от тревоги смерти, по И. Ялomu, относятся

- ☐ 1) активность, направленная на достижение символического бессмертия
- ☐ 2) убеждение в собственной исключительности
- ☐ 3) защитные механизмы
- ☐ 4) вера в персонального спасителя

7. Выделите основные признаки ноогенного невроза по В. Франклу:

- ☐ 1) ощущение бессмысленности существования
- ☐ 2) ощущение неполноценности
- ☐ 3) ощущение крушения всех надежд
- ☐ 4) клиническая симптоматика
- ☐ 5) ощущение пустоты

8. Установите соответствие между компонентами экзистенциального невроза и их проявлениями, по С. Мадди

1) Когнитивный компонент	а) Вегетативность, при которой человек с головой окунается в переживания бесцельности существования, переживая приступы депрессии и дисфории
--------------------------	--

2) Эмоциональный компонент	б) Крусатерство как тяга человека к авантюрам и приключениям, немотивированному риску, злоупотреблению разного рода психотропными веществами, беспорядочной активности.
3) Поведенческий компонент	в) Нигилизм как всепроникающая склонность человека ставить под сомнение и дискредитировать те смыслы, которыми живут другие люди

9. Установите соответствие между уровнями смысловой сферы личности и их определениями, по Б.С. Братусю

1) Нулевой уровень	а) определяющими являются личная выгода, удобство, престижность и т.п.
2) Первый, эгоцентрический уровень	б) прагматические, ситуационные смыслы, определяемые предметной логикой достижения цели в конкретных условиях
3) Второй, группоцентрический уровень	в) смысловая устремленность человека на создание таких результатов, которые принесут равное благо другим
3) Третий, просоциальный уровень	г) определяющим является близкое окружение человека, группа, которую он отождествляет с собой или ставит ее выше себя

10. Какой вид свободы, по мнению Р. Мэя, определяет свободный выбор жизненного пути?

- ☐ 1) экзистенциальная свобода
- ☐ 2) сущностная свобода
- ☐ 3) «свобода от чего»
- ☐ 4) «свобода для чего»

11. К способам защиты от тревоги, вызываемой свободой, по И. Ялomu, относятся

- ☐ 1) компульсивность
- ☐ 2) убеждение в собственной исключительности
- ☐ 3) перенос ответственности на другого
- ☐ 4) отрицание ответственности
- ☐ 5) избегание автономного поведения
- ☐ 6) активность, направленная на достижение символического бессмертия

12. К механизмам бегства от свободы, по Э Фромму, относятся

- ☐ 1) авторитаризм
- ☐ 2) деструктивность
- ☐ 3) крусатерство
- ☐ 4) вегетативность
- ☐ 5) автоматизирующий конформизм

13. Выделите характеристики, свойственные личности как субъекту:

- ☐ 1) способность к адаптации
- ☐ 2) авторство собственной жизни;
- ☐ 3) высокая чувствительность и сензитивность;
- ☐ 4) самостоятельность;
- ☐ 5) ответственность;
- ☐ 6) высокий уровень эмоциональности;
- ☐ 7) эгоцентризм;
- ☐ 8) способность к осознанной саморегуляции;
- ☐ 9) способность к поступку;
- ☐ 10) способность к творчеству;
- ☐ 11) самоопределение по отношению к ценностям;
- ☐ 12) рефлексивность.

14. Личностным выбором является

- ☐ 1) всякое решение
- ☐ 2) решение, где выбор совершается между альтернативными мотивами
- ☐ 3) решение, призванное гарантировать физическую безопасность человека
- ☐ 4) решение, обеспечивающее положение выбирающего в обществе

15. Выберите правильные утверждения: «Введение в психологию категории «возможного» позволяет»:

- ☐ 1) изучать человека как обусловленное существо
- ☐ 2) изучать психологические феномены, которые не порождаются причинно-следственными закономерностями
- ☐ 3) изучать те проявления человека, которые описывают его как недетерминированное существо

16. Кому принадлежит высказывание: «Человек одинок и в то же время связан с другими. Он одинок в той мере, в какой он уникальное существо, не тождественное никому и осознающее себя отдельной особью... . И все же он не может перенести одиночества, обособленности от близких. Его счастье зависит от чувства солидарности с близкими, с прошлыми и будущими поколениями»?

- ☐ 1) М.М. Бахтину
- ☐ 2) М. Буберу
- ☐ 3) Э. Фромму
- ☐ 4) М. Мамардашвили

17. По Ш. Бюллер, врожденные целевые и ценностно-смысловые структуры личности, которые экстернизируются по ходу индивидуального жизненного пути составляют содержание

- ☐ 1) экстернальности
- ☐ 2) направленности
- ☐ 3) интенциональности

18. Элементарной структурно-функциональной единицей жизненного пути личности является:

- ☐ 1) жизненный этап
- ☐ 2) жизненное событие
- ☐ 3) жизненный кризис
- ☐ 4) жизненная история

19. Установите соответствие между понятиями теории А. Маслоу и их описанием

1) Дефицитарные мотивы	а) Потрясающие сознание радостные моменты, когда человек ощущает гармонию космоса, чувствует своё мистическое единение и сопричастность с миром
2) Бытийные мотивы	б) нацелены на устранение напряжения организма, особенно по отношению к тем потребностям, которые возникают из биологических потребностей и потребностей безопасности
3) Комплекс Ионы	в) имеют отдалённые цели, связанные со стремлением актуализировать наш потенциал, обогатить и расширить жизненный опыт, увеличить напряжение посредством нового, волнующего и разнообразного опыта
4) Вершинные (пиковые) переживания	г) нежелание полностью использовать свои способности из-за страха перед трудностями, невозможности отказаться от привычного существования, опасений потерять то, что имеешь

20. Выделите особенности жизненного пути личности, по Б.Г. Ананьеву:

- ☐ 1) историчность
- ☐ 2) социальная природа
- ☐ 3) иерархичность
- ☐ 4) когортность

2. Критерии оценки

2.1 Критерии оценки при ответе по билетам

- Ответ на билет считается **неудовлетворительным**, если студент при ответе на вопросы не дает определений основных понятий, теоретическое содержание курса **освоено частично**, пробелы носят существенный характер, при решении практических задач допускаются

принципиальные ошибки, оценка составляет *менее 10 баллов*.

- Ответ на билет засчитывается на **пороговом** уровне, если студент при ответе на вопросы дает определение основных понятий, теоретическое содержание курса **освоено частично**, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки сформированы недостаточно, возможны отдельные ошибки, оценка составляет *от 10 до 14 баллов*.
- Ответ на билет засчитывается на **базовом** уровне, если студент при ответе на вопросы формулирует основные понятия, законы, дает характеристику процессов, явлений, теоретическое содержание курса **освоено полностью**, необходимые практические навыки сформированы, оценка составляет *от 15 до 18 баллов*.
- Ответ на билет засчитывается на **продвинутом** уровне, если студент при ответе на вопросы проводит сравнительный анализ подходов, проводит комплексный анализ, выявляет проблемы, приводит конкретные примеры из практики, не допускает ошибок и способен обосновать выбор метода решения задачи, оценка составляет *19 или до 20 баллов*.

2.2 Критерии оценки при ответе по тесту

- Ответ на тест считается **неудовлетворительным**, если правильных ответов в работе менее 50%. Оценка составляет *менее 10 баллов*.
- Ответ на тест засчитывается на **пороговом** уровне, если количество правильных ответов от 50% до 70%. Оценка составляет *от 10 до 14 баллов*.
- Ответ на тест засчитывается на **базовом** уровне, если количество правильных ответов от 70 до 90%. Оценка составляет *от 15 до 18 баллов*.
- Ответ на экзаменационный тест засчитывается на **продвинутом** уровне, если ошибок в тесте менее 10%. Оценка составляет *19 или до 20 баллов*.

3. Шкала оценки

Зачет считается сданным, если сумма баллов ответы на вопросы билета составляет не менее 10 баллов из 20 возможных.

В общей оценке по дисциплине баллы за зачет учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, приведенными в рабочей программе дисциплины.

Зачет по дисциплине считается сданным, если сумма баллов за контрольную работу (от 20 до 40 баллов), работу на занятиях (от 20 до 40 баллов) и ответы на вопросы билета или теста составляет не менее 50 баллов (по 100 балльной шкале)

4. Вопросы к зачету по дисциплине «Самопознание»

1. Предмет психологии жизненного пути. Психобиографические образования. Основные методы познания в психологии жизненного пути.
2. Основные методы познания в психологии жизненного пути. Исследование жизненного пути личности.
3. Представление об экзистенциальных данностях существования (неизбежность смерти, «обреченность» на свободу, экзистенциальная изоляция, бессмысленность). Связь между экзистенциальными проблемами и мотивами личности.
4. Э. Фромм: тревога и свобода.
5. Детерминизм и свобода как экзистенциальные категории.
6. Свобода и ответственность как экзистенциальные категории. Проблема свободы в понимании Д.А. Леонтьева. Проблема выбора.
7. Воля и принятие решений. Почему решения трудны?
8. Механизмы бегства от свободы.
9. Свобода и саморегуляция.
10. Свобода и ответственность в психотерапии (взгляды Р. Мэя).

11. Экзистенциальная изоляция как неизбежная данность существования. Межличностная, внутриличностная и онтологическая изоляция.
12. Любовь как способ преодоления дихотомии между потребностью в автономии и потребностью в укорененности в работах Э. Фромма. Любовь по принципу бытия и любовь по принципу обладания.
13. Отношения как способ смягчить тревогу одиночества. Отношения «Я» - «Ты» и «Я» - «Оно» в представлениях М. Бубера.
14. Тревога, связанная с неизбежностью смерти как экзистенциальная проблема. Страхи, связанные со смертью.
15. Адаптивные стратегии защиты от ужаса смерти (по И. Ялому).
16. Неадаптивные стратегии защиты от ужаса смерти (по И. Ялому).
17. Проблема смысла и абсурда существования. Понятие экзистенциального вакуума.
18. Экзистенциальный невроз. Психические нарушения при экзистенциальном неврозе.
19. Человек в поисках смысла. Возможные источники смысла жизни.
20. Экзистенциальная антипсихиатрия Рональда Лэнга.
21. Истоки гуманистического направления психологии жизненного пути. Психологическая проблематика жизненного пути личности в работах А. Адлера и К. Г. Юнга как представителей психоаналитического направления.
22. А. Адлер: жизненный стиль, порядок рождения в семье, неблагоприятная ситуация детства, чувство общности и выбор смысла жизни как факторы определяющие жизненный путь личности.
23. Процесс индивидуации как обретения самости, которая таит истинный смысл жизни в концепции К. Г. Юнга.
24. Психологическая концепция жизненного пути личности в работах Ш. Бюлер.
25. Психология бытия А. Маслоу. Дефицитарная и бытийная мотивация как факторы, определяющие жизненный путь личности.
26. Метамотивация, жизненные ценности и смысл жизни в теории А. Маслоу. Понятие самоактуализации. Творчество как способ взаимодействия личности с собственной жизнью.
27. Философско-психологическая концепция жизненного пути личности в работах С. Л. Рубинштейна. Жизненное отношение человека к различным явлениям и сторонам бытия как единиц личной жизни. Категория субъекта жизни. Ценности как объекты и явления жизненного мира, ценности как смысловые структуры внутреннего мира личности.
28. Психологическая концепция жизненного пути личности в работах Б. Г. Ананьева. Интегративность, неравномерность (гетерохронность), противоречивость, периодичность (фазность, стадийность) жизненного пути. Возрастной и дифференциальный аспекты в изучении жизненного пути личности. Историчность, социальность и когортность жизненного пути личности.
29. Концепция индивидуальности в теории Б.Г. Ананьева. Субъективная картина жизненного пути. Жизненные события.
30. Методические основы психобиографических исследований жизненного пути личности.

Паспорт контрольной работы

по дисциплине «Самопознание», 6 семестр

1. Методика оценки

В рамках контрольной работы студенты выполняют задание «Анализ своего жизненного пути». Для этого нужно:

1. написать историю своего жизненного пути;
2. проанализировать свой жизненный путь с точки зрения гуманистической, экзистенциальной, отечественной психологии;
3. сделать выводы на основе проделанного анализа.

2. Критерии оценки

Контрольная работа оценивается в соответствии с приведенными ниже критериями.

Контрольная работа считается **невыполненной**, если история жизненного пути описана формально, анализ и выводы отсутствуют. Оценка составляет **менее 20** баллов.

Работа выполнена на **пороговом** уровне, если история жизненного пути описана в соответствии с предложенной схемой, но анализ проведен поверхностно без опоры на теоретический материал, выводы не сделаны. Оценка составляет **20** баллов.

Работа выполнена на **базовом** уровне, если история жизненного пути описана в соответствии с предложенной схемой, сделан подробный анализ с опорой на теоретический материал, но в выводах не учтены факторы, мешающие актуализации жизненных задач, не обозначены возможности для роста. Оценка составляет **от 21 до 30** баллов.

Работа считается выполненной **на продвинутом** уровне, если история жизненного пути описана в соответствии с предложенной схемой, сделан подробный анализ с опорой на теоретический материал, но в выводах учтены факторы, мешающие актуализации жизненных задач, обозначены возможности для роста. Оценка составляет **от 31 до 40** баллов.

3. Шкала оценки

В общей оценке по дисциплине баллы за контрольную работу учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, приведенными в рабочей программе дисциплины.

Максимальная оценка за контрольную работу – 40 баллов.

4. Задание для контрольной работы

«Анализ своего жизненного пути»

1. Поскольку основным методом анализа жизненного пути является биографический метод, сначала нужно написать **историю вашего жизненного пути**:

- 1) Опишите несколько значимых для вас событий, которые произошли в Вашей жизни. Обозначьте примерные даты событий.

- Как эти события повлияли на вашу жизнь, мировоззрение, представление о себе?

- Что вы переживали?

- Как вы оцениваете эти события сейчас?

- 2) Выразите свое отношение к указанным Вами событиям, оценив:

- эмоции, связанные с этими событиями: радостные от +1 до +5, грустные - от -1 до -5.

- степень влияния на вашу жизнь: оказывающие значительное влияние (4-5 баллов), умеренное (3 балла), малое (1-2 балла)

- 3) В какой точке жизненного пути вы находитесь сейчас? Что сейчас переживаете?

- 4) Опишите события, которые Вы ожидаете в будущем. Как они связаны с вашими планами, мечтаниями, ожиданиями, опасениями. Ожидаемые события также будут радостными или грустными. Оцените радостные от +1 до +5, а грустные - от -1 до -5.

2. Проанализируйте описанный вами жизненный путь с точки зрения:

- а) **гуманистической психологии**;

- б) **экзистенциальной психологии**;

- в) **отечественной психологии**;

а) Анализ вашего жизненного пути с позиции **гуманистической психологии** должен строиться на основе концепции Ш. Бюллер и ее идей интенциональности, базовых тенденций, самоопределения, самоосуществления, фаз жизненного пути. Кроме ваш жизненный путь должен быть рассмотрен с позиции бытийной теории А. Маслоу (Д- и Б-мотивов).

б) При рассмотрении вашего жизненного пути под углом зрения **экзистенциальных психологов** нужно проанализировать, как в вашей жизни вы обходитесь с такими экзистенциальными данностями «жизнь – смерть» (собственная конечность) и отношение ко времени; «свобода – детерминированность» или «свобода – судьба»; «свобода – ответственность» и выбор; «одинокость – связанность с другими»; «смысл – абсурд существования». Можно опираться на подходы Э. ванн Дорцен, С. Мадди, В. Франкла, Э. Фромма, И. Ялома и др.

в) В основе анализа вашего жизненного пути с точки зрения **отечественных авторов** должен лежать событийный подход (С.Л. Рубинштейн) с выделением внешних и внутренних событий, построения субъективной картины жизненного пути, а также с использованием любой модификации психобиографического метода, (Б.Г. Ананьева Н.А. Логиновой, Л.А. Головей, Е.И. Головахи и А.А. Кроника, Е.Ю. Коржовой).

3. Сделайте выводы об особенностях вашего жизненного пути, факторах мешающих постановке целей, решению жизненных задач, напишите рекомендации о возможностях

для личностного роста.

Список основной литературы, необходимой для выполнения контрольной работы

1. Карпинский К.В. Психология жизненного пути личности: Учеб. пособие / К.В. Карпинский. - Гродно: ГрГУ, 2002. – 167 с. (Обязательна для прочтения).
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. - СПб.: Питер, 2001. — 288 с.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. - М.: Издательство Московского университета, 1984. — 200 с.
4. Головаха Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – М.: Смысл, 2008. – 267 с.
5. Дорцен Э. ван Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия / Э. ванн Доцен. – Ростов-на-Дону: Ассоциация экзистенциального консультирования, 2007. – 216 с.
6. Дружинин В.Н. Варианты жизни: Очерки экзистенциальной психологии / В.Н. Дружинин. – М.: ПЕР СЕ; СПб.: ИМАТОН-М, 2000. – 135 с.
7. Коржова Е.Ю. Психологическое познание судьбы человека / Е.Ю. Коржова. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, издательство «Союз». – 334 с.
8. Леонтьев Д.А. Статьи на сайте: <http://institut.smysl.ru>
9. Логинова Н. А. Биографический метод в психологии и смежных науках //Автореф. дис.... канд. психол. наук. – Л.: ЛГУ, 1975. – 18 с.
10. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – М.: Смысл, 1999. – 424 с.
11. Тихонравов Ю. В. Экзистенциальная психология: Учебно-справочное пособие /Ю.В. Тихонравов. – М: Интел-Синтез, 1998. – 238 с.
12. Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия / В. Франкл. – СПб: Речь, 2000. – 286 с.
13. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
14. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности /Э. Фромм. – М.: АСТ- ЛТД, 2014. – 624 с.
15. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – М.: АСТ, Neoclassic, 2014. – 288 с.
16. Фромм Э. Человек для себя / Э. Фромм. – М.: Коллегиум, 1992. – 253 с.
17. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия /И. Ялом. – М.: Класс, 2015. – 576 с.