

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»  
(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ПОСТРОЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ РАЗВИТИЯ**

Направление подготовки (37.04.01) Психология

Направленность Психология в бизнесе

Очно-заочная форма обучения

Квалификация (степень) выпускника: магистр

**Кострома  
2021**

Рабочая программа дисциплины «Развитие личностного потенциала» разработана в соответствии с ФГОС ВО

37.04.01 Психология ФГОС ВО магистратура по направлению подготовки  
37.04.01 Психология, утвержденный Минобрнауки  
России № 841 от 29.07.2020

Разработал: \_\_\_\_\_ Опекина Т.П., к.пс.н, доцент каф. общей и социальной психологии

Рецензент: \_\_\_\_\_ Сапоровская М. В, д.пс.н., профессор, доцент каф. общей и социальной психологии

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры общей и социальной психологии

Протокол № 17 от 02.06.2021

Заведующий кафедрой общей и социальной психологии

\_\_\_\_\_ Сапоровская М.В., д.пс.н., профессор  
Подпись

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры общей и социальной психологии

Протокол № 17 от 25.05.2022

Заведующий кафедрой общей и социальной психологии

\_\_\_\_\_ Сапоровская М.В., д.пс.н., профессор  
Подпись

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Цель дисциплины: формирование у студентов представления о построении индивидуальных траекторий развития, профессионально-личностном развитии на жизненном пути личности.

Задачи:

- Познакомиться с научными теоретическими представлениями о построении индивидуальных траекторий развития, профессионально-личностном развитии на жизненном пути личности.
- Систематизировать знания об основах психологии жизненного пути, стратегий жизни и траекториях индивидуального развития личности;
- Сформировать умения анализировать и проводить рефлексию отрезков жизненного пути, стратегий жизни и траекторий развития.

## **2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины обучающийся быть способен осуществлять психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию (ПК-5).

Код и содержание индикаторов компетенции:

ИПК-5.1. Владеет методикой организации мероприятий по развитию и построению профессиональной карьеры персонала

ИПК-5.2. Анализирует эффективность мероприятий по развитию персонала, подготовка предложений по развитию

ИПК-5.3. Владеет методами определения и оценки личностных и профессиональных компетенций

**Знать:**

- закономерности и основы построения траектории индивидуального развития человека,
- особенности развития человека как личности и субъекта деятельности в течение жизненного пути;
- основные понятия и принципы, лежащие в основе различных концепций профессионально-личностного развития и жизненного пути;

**Уметь:**

- применять знания по построению траектории индивидуального развития с профессиональной деятельностью и в собственной жизни;
- выделять основные трудности при построении и реализации траектории индивидуального развития;
- анализировать и проводить рефлексию отрезков жизненного пути, стратегий жизни и траекторий развития.

**Владеть:**

- психологические знаниями и приемами построения индивидуальных траекторий развития, личностного роста и профессионального саморазвития.

## **3. Место дисциплины в структуре ОП ВО**

Дисциплина относится к части учебного плана, формируемой участниками

образовательных отношений. Изучается в 4 семестре(ах) обучения.

#### 4. Объем дисциплины

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Очно-заочная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	2
Общая трудоемкость в часах	72
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	22
Лекции	8
Практические занятия	14
Лабораторные занятия	
Практическая подготовка	
Самостоятельная работа в часах	50
Форма промежуточной аттестации	зачет

##### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очно-заочная форма
Лекции	8
Практические занятия	14
Лабораторные занятия	
Консультации	0,4
Зачет/зачеты	0.25
Экзамен/экзамены	
Курсовые работы	
Курсовые проекты	
Практическая подготовка	
<b>Всего</b>	<b>22,65</b>

#### 5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

##### 5.1 Тематический план учебной дисциплины

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1.	Предмет, методы, актуальные проблемы курса «Построение индивидуальных траекторий развития»	15	2	3	-	10
2.	Жизнь и Путь. Субъективный опыт жизненного пути.	15	2	3	-	10
3.	Профессиональный	14	2	3	-	10

	путь человека. Психология самореализации.					
4.	Методы исследования автобиографического опыта. Субъективный опыт в биографической рефлексии.	14	2	4	-	11
	Зачет					9
	Итого:	72	8	14		50

## 5.2. Содержание:

### **Тема 1. Предмет, методы, актуальные проблемы курса «Построение индивидуальных траекторий развития»**

Понятие траектории развития. Понятие жизненного пути личности. Жизненное событие. Понятие самореализации личности. Понятие психологического времени личности. Значение жизненного пути для человека в филогенезе и онтогенезе. Поиск человеком смысла жизни, различные аспекты опыта его постижения в трудах Блаженного Августина, М. Монтеня; Б. Спинозы, Г.-Ф. Гегеля, В. Франкла, П. Флоренского, Н. Бердяева, В. Соловьева и других мыслителей. Антропологические аспекты жизненного пути человека. Ценностный и онтологический уровни человеческой экзистенции (С. Франк, А. Лосев, М. Хайдеггер и др.). Психологический анализ проблем жизненного пути, выбора жизненных стратегий личности в отечественной науке (Н. А. Рыбников, С. Л. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев, К. А. Абульханова-Славская, Л. И. Анцыферова, Е. И. Головаха и А. А. Кроник, Логинова и др.). Исследования проблем жизненного пути личности, возрастной периодизации, анализа жизненных событий, биографических повествований за рубежом (Ж. П. Альмодовар, П. А. Бандура, Р. Бенедикт, М. Ш. Бюллер, Ж. Годфруа, П. Жане, Г. Крайг, М. Мид, Б. Г. Олпорт, Э. Эриксон, Д. Эрнандес, К.-Г. Юнг и др.). Биографические исследования жизненного пути человека в различных социокультурных и исторических условиях. Исследование проблем идентичности и потери смысла существования человека в культуре постмодерна (Э. Эриксон, З. Бауман, Д. Бьюдженталь, Х. Ортега-и-Гассет и других). Роль рефлексии в осознании жизненного опыта человека.

### **Тема 2. Жизнь и Путь. Субъективный опыт жизненного пути.**

Жизненный путь личности как понятие многомерное, предполагающее множество разных тенденций и линий развития в пределах одной и той же биографии. Жизненный путь личности как эволюция жизни. Взгляды П. Жане на психическую жизнь личности. Подход Ш. Бюлер на жизнь личности. С. Л. Рубинштейн о жизненном пути как социально детерминированном процессе и активном участии в нем личности. Личная жизнь. Жизненный цикл. Время жизни. Курс жизни. Путь как феномен. Психологические характеристики субъекта жизненного пути (Ш. Бюлер, С. Л. Рубинштейн, Абульханова, И. С. Кон, Бюдженталь). Человек как субъект жизненного пути. Жизненный успех (по А. В. Ивашенко и Н. А. Щербаковой). Жизненная стратегия, личностная перспектива, стратегии личности, сценарии жизни, жизненная позиция личности или смысл жизни как основания жизненного пути личности. Взаимосвязь жизненной перспективы с возрастными периодами жизни. Субъективные жизненные программы человека. Рефлексивный опыт. Духовный опыт личности. Психологические аспекты биографического опыта человека. Вопросы идентичности в рефлексивном опыте жизненного пути (Кто Я?). Витagenный опыт. Письменный и аудиальный варианты сохранения биографической памяти (дневники, мемуары). Жизнеописание и биография. Архетипы и метафоры в рефлексивном опыте жизненного пути. Смысл жизни. Жизненный путь как экзистенция. Жизнь как ценность. Способы обретения смысла жизни (В. Франкл, Д. Леонтьев, Ф. Василук).

### **Тема 3. Профессиональный путь человека. Психология самореализации.**

Профессиональный путь человека. Место профессионального пути в жизненном пути человека. Структура профессионального пути: цель, смысл, этапы, перекрестки, выбор и т.д. Стратегии профессионального пути. Жизненный путь как самореализация. Мотивация самореализации, напряжение самореализации. Сферы и направления самореализации. Стратегии самореализации. Этапы самореализации. Достижение как результат самореализации. Профессиональная биография (путь) человека. Профессиональный успех. Основные мотиваторы профессионального успеха. Ситуации и способы обретения человеком смысла в профессиональном пути. Проблема понимания смысла и целей профессиональной деятельности, индивидуальный опыт ее решения. Профессиональные роли и профессиональная биография. Проектирование профессионального пути. Карьера, значимые люди, события и их влияние на выбор профессионального пути. Роль ситуации в профессиональном пути. Психотехнологизация процесса целе- и смыслополагания в проектировании профессионального пути. Концепты, в которых субъект склонен описывать свой профессиональный опыт в контексте жизненного пути. Проблема исследования дискурса автобиографической рефлексии профессионального пути в контексте жизненного пути человека. Опыт автобиографического описания профессионального пути.

### **Тема 4. Методы исследования автобиографического опыта. Субъективный опыт в биографической рефлексии.**

Субъективный опыт в биографической рефлексии. Эмпирическое изучение субъективного опыта человека. Методы исследования автобиографического опыта: биографический, нарративный, интервью, контент-анализ текстов интервью, методика жизненного пути А.Соломина, экспертный опрос, фокус-группа. Психосемантический анализ текстов, проективный метод построения жизненного пути. Глубинные смыслы в текстах рефлексивных профессиональных биографий. Профбиографический дискурс. Опыт рефлексии профессионального пути человека (типы, методы, примеры). Опыт автобиографического описания жизненного и профессионального пути. Проявление субъективности в биографической рефлексии. Проблема идентичности на каждом этапе жизненного и профессионального пути. Типология профессиональных биографий. Мифодизайн жизненного пути. Метафора как культурно - антропологический феномен. Использование метафор в автобиографическом описании жизненного и профессионального пути человека. Архетипы в рефлексивном опыте жизненного пути.

## **6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

### **6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел (тема) дисциплины</b>	<b>Задание</b>	<b>Часы</b>	<b>Методические рекомендации по выполнению задания</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	Предмет, методы, актуальные проблемы курса «Построение индивидуальных траекторий развития»	1.Пройти тест смысложизненных ориентаций Д. Леонтьева. Обработать свои результаты и описать. Выделить зоны риска и ресурсы. 2. Эссе «Моя индивидуальная траектория развития»: что на нее повлияло?»	10ч	Для прохождения теста необходимо обратиться к монографии Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. — 680 с. Необходимо предоставить бланки теста, результаты	Проверка результатов теста, эссе

				обработки, интерпретацию, на основе которой в свободной форме проанализировать собственные зоны риска и ресурсы (объемом не менее 1стр. А4)	
2.	Жизнь и Путь. Субъективный опыт жизненного пути.	1.Подготовка к практическим занятиям по предложенным вопросам 2. Составление опорного конспекта основных понятий	10ч	Студентам рекомендуется сделать опорный конспект, в котором пунктами будут обозначены ответы на вопросы к практическому занятию	Проверка конспекта, участие в дискуссии
3.	Профессиональный путь человека.	1.Подготовка к практическим занятиям по предложенным вопросам. 2.Проанализировать профессиональный путь одной из известных личностей (на выбор)	10ч	Студентам рекомендуется сделать опорный конспект, в котором пунктами будут обозначены ответы на вопросы к практическому занятию	Участие в дискуссии
4.	Методы исследования автобиографического опыта. Субъективный опыт в биографической рефлексии.	1.Подготовка к практическим занятиям по предложенным вопросам  2.Проанализировать автобиографию одной из известных личностей на предмет основных индивидуальных траекторий жизни  3. Подготовить автобиографическое эссе с описание собственных индивидуальных траекторий жизни и развития	11ч	Студентам рекомендуется сделать опорный конспект, в котором пунктами будут обозначены ответы на вопросы к практическому занятию	Проверка эссе, участие в дискуссии
5	Зачет		9ч		
	Итого:		50ч		

## 6.2. Тематика и задания для практических занятий

## **Тема 1. Предмет, методы, актуальные проблемы курса «Построение индивидуальных траекторий развития».**

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие траектории развития. Понятие жизненного пути личности. Жизненное событие. Понятие самореализации личности. Понятие психологического времени личности. Значение жизненного пути для человека в филогенезе и онтогенезе.
2. Поиск человеком смысла жизни, различные аспекты опыта его постижения.
3. Антропологические аспекты жизненного пути человека.
4. Ценностный и онтологический уровни человеческой экзистенции.
5. Психологический анализ проблем жизненного пути, выбора жизненных стратегий личности в отечественной науке.
6. Исследования проблем жизненного пути личности, возрастной периодизации, анализа жизненных событий, биографических повествований за рубежом.
7. Биографические исследования жизненного пути человека в различных социокультурных и исторических условиях.
8. Роль рефлексии в осознании жизненного опыта человека.

## **Тема 2. Жизнь и Путь. Субъективный опыт жизненного пути.**

Вопросы для обсуждения:

- 1) Понятие жизненного пути личности.
- 2) Взгляды П. Жане на психическую жизнь личности.
- 3) Подход Ш. Бюлер на жизнь личности. С.Л. Рубинштейн о жизненном пути как социально детерминированном процессе и активном участии в нем личности.
- 4) Психологические характеристики субъекта жизненного пути (Ш. Бюлер, С. Л. Рубинштейн, Абульханова, И.С. Кон, Бюдженталь).
- 5) Человек как субъект жизненного пути.
- 6) Жизнеописание и биография. Архетипы и метафоры в рефлексивном опыте жизненного пути.
- 7) Смысл жизни. Жизненный путь как экзистенция. Жизнь как ценность.
- 8) Способы обретения смысла жизни (В. Франкл, Д.Леонтьев, Ф. Василюк).

## **Тема 3. Профессиональный путь человека. Психология самореализации.**

Вопросы для обсуждения:

- 1) Профессиональный путь человека. Место профессионального пути в жизненном пути человека.
- 2) Структура профессионального пути: цель, смысл, этапы, перекрестки, выбор и т.д.
- 3) Стратегии профессионального пути.
- 4) Жизненный путь как самореализация.
- 5) Сферы и направления самореализации. Стратегии самореализации. Этапы самореализации. Достижение как результат самореализации.
- 6) Профессиональный успех. Профессиональные роли и профессиональная биография.
- 7) Проектирование профессионального пути.
- 8) Роль ситуации в профессиональном пути.
- 9) Проблема исследования дискурса автобиографической рефлексии профессионального пути в контексте жизненного пути человека.

## **Тема 4. Методы исследования автобиографического опыта. Субъективный опыт в биографической рефлексии.**

Вопросы для обсуждения:

- 1) Эмпирическое изучение субъективного опыта человека.
- 2) Методы исследования автобиографического опыта: биографический, нарративный, интервью, контент-анализ текстов интервью, методика жизненного

- пути А. Соломина, экспертный опрос, фокус-группа.
- 3) Психосемантический анализ текстов, проективный метод построения жизненного пути.
  - 4) Проблема идентичности на каждом этапе жизненного и профессионального пути.
  - 5) Типология профессиональных биографий.
  - 6) Мифодизайн жизненного пути. Метафора как культурно - антропологический феномен. Использование метафор в автобиографическом описании жизненного и профессионального пути человека. Архетипы в рефлексивном опыте жизненного пути.

Составление коллажа «Старый Я -Новый Я».

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

*а) основная:*

- 1) Абульханова- Славская К. А., Березина. Т. Н. Время личности и время жизни. - СПб.: Алетейя, 2001.
- 2) Маслоу А. Психология бытия. Пер. с англ. О.О. Чистякова. Рефл-бук, Ваклер, 1997.
- 3) Рубинштейн С.Л. Человек и мир. – М.: Наука, 1997.

*б) дополнительная:*

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания.- СПб.: Питер, 2000.
2. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтологии.- М.: Ин-т психологии РАН , 2006.
3. Батыгин Г.С. Карьера, этос и научная биография: к семантике автобиографического нарратива. Моральный выбор. Ведомости. Вып. ред. В.И. Бакштановского, Н.Н. Карнаухова. Тюмень: НИИ ПЭ, 2002.
4. Бауман З. Жизнь во фрагментах: Эссе о постмодернистской морали. Лондон: Блэкуэлл, 1995. Издание: М., "Логос", 2002
5. Бодалев А.А. Вершина в развитии взрослого человека. – М.: Наука, 1998.
6. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998.
- 7.Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ кризисных ситуаций//Психол. журнал, 1995, т. 16, №3, с.90-101.
- 8.Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности.— Киев, 1984.
- 9.Журавлев В. Нарративное интервью в биографических исследованиях // Социология 1993-1994, № 3-4.
- 10.Леонтьев Д.А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира. 1-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений. Под ред. Д.А.Леонтьева, Е.С.Мазур, А.И.Сосланда. – М.: Смысл, 2001, с. 100-109.

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

- ЭБС «Университетская библиотека online»; путь доступа: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru);
- ЭБС «Знаниум», путь доступа: [www.znanium.ru](http://www.znanium.ru)

Курс содержит следующие элементы:

- элемент «Лекции» в текстовом формате;
- элемент «Видеолекции», представляющий собой видеозапись лекция в ВКС с использованием инструментария ПО Zoom;
- элемент «Практические задания», обеспечивающий проведение практических занятий;
- элемент «Тесты», обеспечивающий контроль освоения лекционного материала;

- элемент «Учебно-методическое обеспечение дисциплины», включающий в себя рабочую программу дисциплины, рекомендованную литературу;
- элемент «Обратная связь с обучающимися», представленная инструментом Форум.

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

Для освоения дисциплины необходимы учебные аудитории, оснащенные учебной мебелью и доской (меловой, флипчатом), комплект мультимедиа-оборудования, видео-техника. компьютерный класс для электронного тестирования. Программное обеспечение: GNU LGPL v3+, свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом.