

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА**

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 ТП., 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 представлений о личностном потенциале человека как о системе организации личности в целом, его феноменологии, структуры и составляющих с точки зрения различных подходов.

Задачи дисциплины:

- содействие повышению образованности магистрантов в вопросах психологии развития личностно потенциала, его феноменологией и структурой;
- ознакомление с основными методами диагностики составляющих личностного потенциала;
- формирование умения выявлять специфику психического функционирования человека с учетом уровня развития мотивации к изменению, сформированности потребности в развитии личностного потенциала.

## **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: психологические феномены, категории, методы изучения и описания процесса развития личностного потенциала в отечественной и зарубежной науке; специфику становления и личности, ее ресурс; основные подходы к развитию личностного потенциала на индивида; структура и составляющие личностного потенциала; основные методики для диагностики составляющих личностного потенциала.

Уметь: ставить цель и видеть задачи развития личностного потенциала; связывать цель и задачи, выбирать методики для осуществления диагностики развития личностного потенциала; выявлять специфику психического функционирования человека с учетом уровня развития мотивации к изменению, сформированности потребности в личностном росте.

Владеть: навыками диагностики составляющих личностного потенциала, самопознания, саморазвития и самосовершенствования, приемами комплексного профессионального воздействия на мотивационно-волевую сферу, самосознание, функциональные состояния; навыками определения стратегий развития личностного потенциала, выбора путей достижения, методов его совершенствования.

## **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. | Понятие личностного потенциала. Самодетерминация личности. Развитие личностного потенциала | 13            | 2                  | 3      |      | 8                      |
| 2. | Подход к развитию личностного потенциала через позитивные черты                            | 13            | 2                  | 3      |      | 8                      |

|    |  |    |   |    |  |    |
|----|--|----|---|----|--|----|
|    | личности   |    |   |    |  |    |
| 3. | Личностный потенциал как потенциал саморегуляции       | 12 | 2 | 2  |  | 8  |
| 4. | Структура и составляющие личностного потенциала        | 12 | 2 | 2  |  | 8  |
| 5  | Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала | 13 |   | 4  |  | 9  |
|    | Зачет  |    |   |    |  | 9  |
|    | Итого:   | 72 | 8 | 14 |  | 50 |

## **5.2. Содержание:**

### **Тема 1. Понятие личностного потенциала. Самодетерминация личности.**

#### **Развитие личностного потенциала.**

Личностный потенциал как измерение собственно личностного в личности (Д.А. Леонтьев), способность структурировать. Материал собственной жизни, стержень личности. Самодетерминация личности. Подходы к изучению личностного потенциала. Понимание через системы ресурсов (В.Н. Марков), через способность к адаптации (А.Г. Маклаков), через способность к развитию (акмеологический подход). Концепции М.С. Когана, М.Ю. Резника. Взгляд на историю как на пространство возможностей. Новая персонология.

#### **Тема 2. Подход к развитию личностного потенциала через позитивные черты личности.**

Теория и исследования К. Рифф: позитивные основания психологического благополучия. Структура психологического благополучия. Опросник психологического благополучия. Социальное благополучие. Опросник «Ценности в действии». Индивидуальные различия сил характера и факторы их изменения.

#### **Тема 3. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции.**

Регуляция и саморегуляция как ключевые понятия психологии. Саморегуляция целенаправленного действия. Ограниченность целевых моделей саморегуляции. Самоопределение и самореализация как функция саморегуляции жизнедеятельности.

#### **Тема 4. Составляющие личностного потенциала.**

Феномен мудрости в психологической науке. Теория и исследования мудрости в Берлинской парадигме. Мудрость в аспекте саморегуляции и опыта. Оптимизм и депрессия, совладание со стрессом и психологическое благополучие личности. Контроль за действием. Толерантность к неопределенности. Рефлексивность. Самоэффективность. Копинг-стратегии.

#### **Тема 5. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала.**

Мужество и жизнестойкость. Жизнестойкость в психологии стресса. Жизнестойкость и другие переменные личностного потенциала. Подходы к измерению жизнестойкости. Исследования жизнестойкости.

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

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

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины   | Задание  | Часы | Методические рекомендации по выполнению задания   | Форма контроля  |
|-------|--|--|------|---|---|
| 1.    | Понятие личностного потенциала. Самодетерминация личности. Развитие личностного потенциала | Подготовка к практическим занятиям по предложенным вопросам<br>Подготовка конспекта<br>Эссе «Мой личный потенциал: способность, готовность, потребность» | 8ч   | Студентам рекомендуется сделать опорный конспект, в котором пунктами будут обозначены ответы на вопросы к практическому занятию | Проверка результатов теста, эссе  |
| 2.    | Подход к развитию личностного потенциала через позитивные черты личности                   | Подготовка к практическим занятиям по предложенным вопросам<br>Подготовка конспекта  | 8ч   | Студентам рекомендуется сделать опорный конспект, в котором пунктами будут обозначены ответы на вопросы к практическому занятию | Проверка конспекта, презентации, доклада                                |
| 3.    | Личностный потенциал как потенциал саморегуляции   | Подготовка к практическим занятиям по предложенным вопросам<br>Подготовка конспекта  | 8ч   | Студентам рекомендуется сделать опорный конспект, в котором пунктами будут обозначены ответы на вопросы к практическому занятию | Оценка конспекта<br>Оценка участия в дискуссии                          |
| 4.    | Структура и составляющие личностного потенциала  | Подготовка к практическим занятиям по предложенным вопросам<br>Подготовка конспекта  | 8ч   | Студентам рекомендуется сделать опорный конспект, в котором пунктами будут обозначены ответы на вопросы к практическому занятию | Оценка конспекта<br>Оценка участия в дискуссии                          |
| 5     | Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала                                     | Подготовка к практическим занятиям по предложенным вопросам<br>Подготовка конспекта  | 9ч   | Студентам рекомендуется сделать опорный конспект, в котором пунктами будут обозначены ответы на вопросы к практическому занятию | Презентация программы<br>Оценка конспекта<br>Оценка участия в дискуссии |
|       | Зачет  |  | 9ч   |   |   |
|       | Итого  |  | 50 ч |   |   |

## **6.2. Тематика и задания для практических занятий**

### **Тема 1. Понятие личностного потенциала. Самодетерминация личности.**

#### **Развитие личностного потенциала.**

Вопросы для обсуждения:

1. Личностный потенциал как измерение собственно личностного в личности (Д.А. Леонтьев). Материал собственной жизни, стержень личности.
2. Феномен самодетерминации личности.
3. Подходы к изучению личностного потенциала. Понимание через системы ресурсов (В.Н. Марков), через способность к адаптации (А.Г. Маклаков), через способность к развитию (акмеологический подход). Концепции М.С. Когана, М.Ю. Резника.
4. Обсуждение результатов теста смысложизненных ориентаций.

Пройти тест смысложизненных ориентаций Д. Леонтьева. Обработать свои результаты и описать. Выделить зоны риска и ресурсы.

### **Тема 2. Личностный рост как актуализация личностного потенциала. Мотивация и**

#### **Тема 2. Подход к развитию личностного потенциала через позитивные черты личности.**

Вопросы для обсуждения:

1. Теория и исследования К. Рифф: позитивные основания психологического благополучия.
2. Структура психологического благополучия.
3. Социальное благополучие.  
Работа с Опросником «Ценности в действии» и «Психологическое благополучие».

### **Тема 3. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции.**

Вопросы для обсуждения:

1. Регуляция и саморегуляция как ключевые понятия психологии.
2. Саморегуляция целенаправленного действия.
3. Ограниченность целевых моделей саморегуляции.
4. Самоопределение и самореализация как функция саморегуляции жизнедеятельности.

### **Тема 4. Составляющие личностного потенциала.**

Вопросы для обсуждения:

1. Феномен мудрости в психологической науке. Теория и исследования мудрости в Берлинской парадигме. Мудрость в аспекте саморегуляции и опыта.
2. Оптимизм и депрессия, совладание со стрессом и психологическое благополучие личности.
3. Контроль за действием в структуре личностного потенциала.
4. Толерантность к неопределенности в структуре личностного потенциала.
5. Рефлексивность в структуре личностного потенциала.
6. Самоэффективность в структуре личностного потенциала.
7. Копинг-стратегии в структуре личностного потенциала.

### **Тема 5. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала.**

Вопросы для обсуждения:

1. Мужество и жизнестойкость.
2. Жизнестойкость в психологии стресса.
3. Жизнестойкость и другие переменные личностного потенциала.
4. Подходы к измерению жизнестойкости.
5. Исследования жизнестойкости.

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

### *а) основная:*

1) Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. — 680 с.

### *б) дополнительная:*

1) Гордеева Т.О., Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Вклад личностного потенциала в академические достижения // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А.

2) Иванова Т. Ю., Леонтьев Д. А., Осин Е. Н., Рассказова Е. И., Кошелева Н. В. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности //

3) Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности. М.: Смысл, 1993.

4) Леонтьев Д.А. Психология смысла. М.: Смысл, 1999.

5) Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Вып. 1 / Под общ. ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002а. С. 56–65.

6) Леонтьев Д.А. Саморегуляция как предмет изучения и как объяснительный принцип // Психология саморегуляции в XXI в. / Под ред. В.И. Моросановой. СПб.; М.: Нестор-История, 2011в. С. 74-89.

7) Леонтьев Д.А. Личностное изменение человеческого развития // Вопросы психологии. 2013. № 3. С. 67-80.

8) Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37.

9) Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А. Жизнестойкость и ее диагностика. М.: Смысл, 2016.

10) Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. М.: Манн Иванов Фербер, 2013.

## **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.