

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 15.05.2026 10:16:24  
Уникальный программный ключ:  
ca953a01204891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»  
Филологический факультет**  
\_\_\_\_\_  
(наименование основного учебного подразделения (ОУП)-разработчика ОП ВО)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ТРЕНИНГ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

(наименование дисциплины/модуля)

**Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:**

### **37.04.01 ПСИХОЛОГИЯ**

(код и наименование направления подготовки/специальности)

**Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):**

### **ИНТЕГРАТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ**

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

**2026 г.**

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Тренинг самореализации личности» входит в программу магистратуры «Интегративные технологии в практической психологии» по направлению 37.04.01 «Психология» и изучается в 3 семестре 2 курса. Дисциплину реализует Кафедра психологии и педагогики. Дисциплина состоит из 2 разделов и 10 тем и направлена на изучение представлений о групповой психокоррекции и психотерапии личности в рамках личностного роста и развития.

Целью освоения дисциплины является расширение у студентов знаний о теоретических, концептуальных подходах разработки и проведения тренинга самореализации личности и формирование умений и навыков использования разных методологических подходов в разработке тренинга в практической психологии.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Тренинг самореализации личности» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

*Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)*

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
УК-2	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла.	УК-2.5 Контролирует ход выполнения проекта, корректирует план-график в соответствии с результатами контроля;
ПК-2	Способен организовывать психологическое сопровождение субъектов, нуждающихся в психологической помощи, взаимодействовать с разными специалистами по вопросам психологической и немедицинской психотерапевтической помощи клиентам и их семьям, обосновывать применение конкретных психологических технологий	ПК-2.1 Знает основные положения оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам); ПК-2.3 Владеет навыками разработки и реализации индивидуальных и групповых программ психологического сопровождения клиентов;
ПК-3	Способен осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения личности и группы в профессиональной и социальной среде с использованием современных методов и приемов, организовывать взаимодействие между специалистами по проведению коррекционно-развивающей работы с населением	ПК-3.3 Использует в своей профессиональной деятельности современные психологические техники и инструменты для оказания психологической помощи клиентам;

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Тренинг самореализации личности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы высшего образования.

В рамках образовательной программы высшего образования обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Тренинг самореализации личности».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
УК-2	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла.	Научно-исследовательская работа; Теории и методология современной психологии; Дизайн психологического исследования; Организационный, правовой и этический регламент работы психолога;	Педагогическая практика; Научно-исследовательская (преддипломная) практика;
ПК-2	Способен организовывать психологическое сопровождение субъектов, нуждающихся в психологической помощи, взаимодействовать с разными специалистами по вопросам психологической и немедицинской психотерапевтической помощи клиентам и их семьям, обосновывать применение конкретных психологических технологий	<i>Практикум по танцевально-двигательной терапии**;</i> <i>Практикум по арт-терапии**;</i>	Научно-исследовательская (преддипломная) практика;
ПК-3	Способен осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения личности и группы в профессиональной и социальной среде с использованием современных методов и приемов, организовывать взаимодействие между специалистами по проведению коррекционно-развивающей работы с населением	<i>Практикум по танцевально-двигательной терапии**;</i> <i>Основы психокоррекции и психотерапии;</i> <i>Практикум по арт-терапии**;</i> <i>Практикум по психологическому тренингу;</i> <i>Психологическое консультирование в организации;</i>	Педагогическая практика; Научно-исследовательская (преддипломная) практика;

\* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

\*\* - элективные дисциплины /практики

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Тренинг самореализации личности» составляет «3» зачетные единицы.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очной формы обучения.

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.		Семестр(-ы)
			3
Контактная работа, ак.ч.	72		72
Лекции (ЛК)	0		0
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	72		72
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	27		27
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	9		9
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>ак.ч.</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
	<b>зач.ед.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

Общая трудоемкость дисциплины «Тренинг самореализации личности» составляет «3» зачетные единицы.

Таблица 4.2. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очно-заочной формы обучения.

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.		Семестр(-ы)
			4
Контактная работа, ак.ч.	28		28
Лекции (ЛК)	0		0
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	28		28
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	71		71
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	9		9
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>ак.ч.</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
	<b>зач.ед.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы		Содержание темы	Вид учебной работы*
Раздел 1	Введение в проблему тренинга самореализации личности	1.1	Самореализация личности: основные теории, подходы и методы исследования	Понятие самореализация в контексте разных научных школ. Гуманистическая парадигма как основа развития представлений о феномене самореализация. Современные подходы к пониманию самореализации в психологической науке. Диагностика самореализации личности: основные проблемы и перспективы.	СЗ
		1.2	Методы коррекции и оптимизации самореализации субъекта	Сущность и содержание понятий психологическая коррекция, психотерапия, развитие и формирование. Групповые формы психологической работы с личностью. Психологический тренинг и его возможности в коррекции и оптимизации самореализации личности. Специфика проведения психологического тренинга. Цели тренинга. Участники тренинга. Правила групповой работы. Условия и предпосылки проведения тренинга. Возможные ошибки: увлечение информированием, увлечение консультированием и интерпретацией, увлечение интервенциями.	СЗ
		1.3	Методология и методика разработки и проведения тренинга самореализации личности	Содержание понятия самореализация в контексте гуманистической парадигмы. Базовые составляющие самореализации личности в рамках полисистемной концепции. Содержание понятия «метод имитации» в тренинге. Особенности ситуационно-ролевой игры в тренинге. Основные требования к разработке и проведению тренинга самореализации личности.	СЗ
		1.4	Групповая динамика и этапы развития группы в тренинге самореализации	Понятие групповых норм. Важнейшие правила тренинговой работы, обязательные для выполнения всеми участниками группы. Содержание понятий «социальная роль» и «игровая роль», их основное различие. Отрицательные и положительные факторы, влияющие на уровень групповой сплоченности, наиболее важные из них, учёт и использование этих факторов на этапе формирования группы. Параметры оценки гомогенности и гетерогенности тренинговой группы.	СЗ
Раздел 2	Методический дизайн тренинга самореализации	2.1	Основные требования к разработке и проведению тренинга самореализации в	Основная идея представителей гуманистического подхода (А. Маслоу, К. Роджерс и др.). Специфика тренинга свободного	СЗ

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы		Содержание темы	Вид учебной работы*
	личности		контексте (В-группы)	самоопределения. Основные требования к программе тренинга самореализации и ведущему в контексте тренинга свободного самоопределения. Достоинства и недостатки данного подхода для тренинга самореализации личности.	
		2.2	Разработка и проведение тренинга самореализации личности в рамках (Т-группы)	История возникновения и развития Т-групп. Суть теории поля – жизненного пространства К. Левина. Основные цели Т-групп. Три основных течения Т-групп. Особенности проведения тренинга самореализации личности в контексте подхода К. Левина.	СЗ
		2.3	Разработка и проведение тренинга самореализации личности с позиций (Б-группы)	Основная идея Д. Уотсона как основателя бихевиоризма. Основные задачи тренинга самореализации личности в рамках формирования и развития жизненных умений. Методика проведения тренинга самореализации личности в контексте групп жизненных умений. Существенное отличие «Б-групп» от «Т-групп» применительно к тренингу самореализации личности.	СЗ
		2.4	Разработка и проведение психологического тренинга самореализации в русле рационального самопознания и саморазвития личности (ТА-группы)	Основные постулаты трансактоного анализа, выделенные Э. Берном. Специфика проведения тренинга самореализации личности в «ТА-группе». Основные задачи тренинга рационального самопознания и саморазвития личности. Требования к ведущему в «ТА-группах».	СЗ
		2.5	Психологические особенности конструирования и проведения тренинга самореализации личности в контексте полисистемной концепции.	Основные постулаты полисистемной концепции самореализации личности. Возможность интеграции разных методологических подходов при разработке программы тренинга самореализации личности. Преимущества полисистемной концепции для разработки программы тренинга самореализации личности.	СЗ
		2.6	Проведение тренинга самореализации личности по авторской программе	Основные методологические требования в разработке тренинга. Основные разделы программы тренинга. Стили и функции ведущего. Требования, предъявляемые к группе.	СЗ

\* - заполняется только по **ОЧНОЙ** форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – практические/семинарские занятия.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
Семинарская	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций.	
Для самостоятельной работы	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (может использоваться для проведения семинарских занятий и консультаций), оснащенная комплектом специализированной мебели и компьютерами с доступом в ЭИОС.	
Семинарская	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций.	

\* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся указывается **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

*Основная литература:*

1. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561475> (дата обращения: 23.04.2025).

2. Кудинов С.И. Ценностно-смысловые предикторы самореализации личности// Монография. –Москва: РУДН,2016. -232с.

*Дополнительная литература:*

1. Котов Л.Н. Основы социально-психологического тренинга : Учебно-методическое пособие / Л. Н. Котов, Н. В. Каргина. - Электронные текстовые данные. - М. : Изд-во РУДН, 2015. - 55 с. - ISBN 978-5-209-06554-8.

2. Кудинов С.И. Активные методы обучения// Учебное пособие. Москва: РУДН, 2017. - 172с. ISBN 978-5-209-07443-4

*Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН

<http://lib.rudn.ru/MegaPro/Web>

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>

- ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>

- ЭБС «Консультант студента» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)

- ЭБС «Троицкий мост»

2. Базы данных и поисковые системы

- электронный фонд правовой и нормативно-технической документации

<http://docs.cntd.ru/>

- поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>

- поисковая система Google <https://www.google.ru/>

- реферативная база данных SCOPUS

<http://www.elsevierscience.ru/products/scopus/>

*Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля\*:*

1. Курс лекций по дисциплине «Тренинг самореализации личности».

\* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины **в ТУИС!**

**РАЗРАБОТЧИК:**

Профессор кафедры  
психологии и педагогики

*Должность, БУП*

*Подпись*

Кудинов Сергей Иванович

*Фамилия И.О.*

**РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:**

Заведующий кафедрой

*Должность БУП*

*Подпись*

Башкин Евгений

Брониславович

*Фамилия И.О.*

**РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:**

Профессор

*Должность, БУП*

*Подпись*

Кудинов Сергей Иванович

*Фамилия И.О.*