



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. ВОЛГОДОНСКЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
(Институт технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**

Факультет «Технологии и менеджмент»

Кафедра «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

 И.В. Столяр

«01» июля 2021 г.

**Социально-психологический практикум  
личностного роста и саморазвития**

*Методические указания к самостоятельной работе  
студентов заочной формы обучения*

для обучающихся по направлению подготовки

15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств  
профиль Технология машиностроения  
2021 года набора

## **Лист согласования**

Методические указания по дисциплине «Гимнастика» составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки (специальности)

15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «СКС и ГД» протокол № 13  
от «01» июля 2021 г

Автор:

доцент кафедры СКС и ГД, канд. соц. наук В.И. Лабунская

Методические рекомендации составлены с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования подготовки бакалавров. В помощь студентам предлагаются вопросы к зачету, темы докладов для устного опроса, практические задания, методические рекомендации к практическим занятиям, основная и дополнительная литература.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Методические рекомендации по подготовке доклада к устному опросу .....	5
Темы докладов для устного опроса .....	9
Вопросы к зачету .....	10
Методические рекомендации к практическим занятиям.....	11
Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. . . . .	17

## **Введение**

Целью освоения дисциплины «Социально-психологический практикум личностного роста и саморазвития» является подготовка будущего бакалавра как профессионала, владеющего теоретическим и знаниями, практическими умениями навыками по личностному росту с целью развития универсальных, культурных и профессиональных компетенций на основе развития способностей к саморазвитию, рефлексии, самоанализу, в области управления процессом личностного роста и саморазвития.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов систему представлений о процессах личностного роста и саморазвития человека;
- развивать способности к личностной рефлексии, рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий;
- содействовать формированию психологической готовности к применению полученных знаний, умений, навыков в самостоятельной профессиональной деятельности.

## Методические рекомендации по подготовке доклада (сообщения) к устному опросу

Доклад является формой самостоятельной работы студента, доклад должен быть выполнен в печатном виде и представлен на практическом занятии в соответствии с заявленной темой. Доклад готовится по сформированному преподавателем перечню тем для устного опроса в рамках самостоятельного изучения дисциплины. Работа должна быть написана понятным языком и технически правильно оформлена.

*Общие требования к оформлению доклада:*

- бумага формата А4;
- текст набирается в редакторе Word;
- шрифт текста – Times New Roman, размер 14;
- размер полей: слева – 3 см, справа – 1,5 см, снизу и сверху – по 2 см;
- междустрочный интервал – полуторный;
- отступ первой строки абзаца – 1,25 см;
- нумерация страниц сквозная. Титульный лист является первой страницей (номер не ставится). Номера последующих страниц проставляются в нижнем правом углу;
- каждый раздел рекомендуется начинать с новой страницы.

Приводимые в тексте цитаты должны быть точными и иметь ссылку на первоисточник (см. ниже требования к цитированию).

При неудовлетворительном выполнении доклада (тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы), он возвращается студенту на доработку с учетом замечаний преподавателя.

При подготовке доклада формируются навыки работы с литературой, её цитирования и правильного оформления работы. Такие навыки необходимы и при подготовке курсовой работы, выпускной квалификационной работы.

*Общие требования к цитированию*

Текст цитаты заключается в кавычки и приводится в той грамматической форме, в какой он дан в источнике, с сохранением особенностей авторского написания.

При цитировании каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник. Ссылки на литературу в тексте работы приводятся в квадратных скобках - [23, с. 95]. При одновременной ссылке на несколько литературных источников они перечисляются через точку с запятой, с сохранением порядка следования в общем перечне литературы, например [6; 10; 12].

*Примеры библиографического описания литературы*

Если книга имеет одного автора:

Ясницкая, В. Р. Социальное воспитание в классе : теория и методика : учеб. пособие / В. Р. Ясницкая ; под ред. А. В. Мудрика. – М. : Академия, 2004. – 352 с.

Если книга имеет двух авторов, то в начале описания указывается первый автор, после заглавия указываются сведения и о первом, и о втором авторах:

Деркач, А. А. Акмеология : учеб. пособие / А.А. Деркач, В. Г. Зазыкин. – СПб. : Питер, 2003. – 256 с.

Если книга имеет трёх авторов, то в начало описания выносится первый автор, остальные авторы, вместе с первым, перечисляются после заглавия:

Куницына, В.Н. Межличностное общение: учебник / В.Н.Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.

Если книга имеет четыре и более авторов, то после заглавия указываются только первый автор, далее следуют слова «и др.», заключенные в квадратные скобки:

Педагогика : учеб. пособие / В. А. Слостёнин [и др.]. – 3-е изд. – М. : Школа-Пресс, 2000. – 512 с.

Если книга является частью многотомного издания, то указывается количество томов (или книг), и ссылка делается на тот том, который использован в работе. Например:

Немов, Р. С. Психология : в 3 кн. Кн. 3 : Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики / Р. С. Немов. – 4-е изд. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 640 с.

Пример описания главы из книги

Хьелл, Л. Исследование и оценка в психологии личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер // Теория личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер ; пер. С. Меленевская, Д. Викторова. – СПб. : Питер, 2001. – Гл. 2. – С. 56-104.

В случае тематического сборника трудов описание источника начинается с заглавия, далее после косой черты указывается редактор (или редакторы), далее описание сведений об издании, выходные данные как в предыдущих случаях. Например:

Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории / под ред. А.В. Брушлинского. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 1997. – 320 с.

Если заглавие книги состоит из нескольких предложений, между которыми в источнике информации отсутствуют знаки препинания, то в описании эти предложения отделяют друг от друга точкой:

Кроник, А. А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. - М. : Смысл, 2003. – 284 с.

Иногда книга имеет второе, уточняющее название. Оно также приводится в описании и обычно отделяется от основного двоеточием и пишется с маленькой буквы. Например:

Первин, Л. Психология личности : теория и исследования / Л. Первин, О. Джон ; пер. с англ. М. С. Жамкочьян ; под ред. В. С. Магуна. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 607 с.

Фельдштейн, Д. И. Психология взросления : структурно-содержательные характеристики процесса развития личности : избранные труды / Д. И. Фельдштейн. – 2-е изд. – М. : Флинта, 2004. – 672 с.

Сведения, относящиеся к заглавию, содержащую информацию, раскрывающую и поясняющую основное заглавие, сведения о виде, жанре, назначении произведения, указывают через двоеточие с маленькой буквы:

Стефаненко, Т. Г. Этнопсихология : учебник...

Авторефераты диссертаций и диссертации в списке литературы приводятся следующим образом:

Жалагина, Т. А. Психологическая профилактика профессиональной деформации личности преподавателя вуза : дис. ... д-ра психол. наук. – Тверь, 2004. – 309 с.

Савченко, Н. А. Смысловые установки как компонент профессиональных диспозиций студентов-психологов : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н. А. Савченко. – Ростов-н/Д., 2008. – 16 с.

Пример описания справочных материалов:

Справочник практического психолога : Психотерапия / сост. С.Л. Соловьёва. – М. : АСТ ; СПб : Сова, 2011. – 575 с.

Описание статей осуществляется следующим образом:

статья одного автора из сборника:

Гаврилова, Г.Г. Проблемы инвестирования в негосударственные пенсионные фонды / Г.Г. Гаврилова // Стратегия и тактика управления предприятием в переходной экономике : мевуз. сб. науч. тр. / ВолгГТУ ; под ред. Г.С. Мерзликиной. – Волгоград, 2006. – Вып. 13 – С. 273-279.

статья двух авторов из сборника:

Ермоленко, И. И. Проблемы внедрения принципов стратегического планирования на предприятиях в современном управлении / И. И. Ермоленко, Р. Е. Шульман // X Региональная конференция молодых исследователей Волгоградской области, 8-11 нояб. 2005 г. / ВолГУ [и др.]. – Волгоград, 2006. – Вып. 1. Экономика и финансы : тезисы докл. – С. 218-219.

статья трёх авторов из сборника:

Кравцов, М. Ю. Социологический аспект проблемы порядка в современных междисциплинарных исследованиях / М. Ю. Кравцов, А. В. Соловьёва, Р. В. Яценко // Актуальные проблемы истории, теории и технологии социальной работы : сб. науч. ст. / ФГОУ ВПО «Новочеркасская гос. мелиорат. академ.». – Новочеркасск ; Ростов н / Д., 2007. – Вып. 9. – С. 114-118.

статья четырёх и более авторов из сборника:

Особенности заболеваний и травм у спортсменов / Л.М. Демьянова [и др.] // Здоровая молодежь – будущее страны! : матер. гор. межвуз. науч.-практ. Конф., г. Волгодонск, 28 апр. 2011 г. / Волгодонский институт (филиала) ЮФУ. - Волгодонск, 2012. – С. 83-88.

статья одного автора из журнала:

Кашкаров, А. П. Проблемы семейного чтения / А. П. Кашкаров // Воспитание школьников. -2012. - № 9. – С. 30-34.

статья двух авторов из журнала:

Николаев, В. А. Сущность трудового воспитания в современных условиях / В. А. Николаев, В. А. Шошин // Педагогика. – 2011. - № 6. – С. 51-57.

статья трёх авторов из журнала:

Ромашкин, К. И. Математика в проектах наукоучения / К. И. Ромашкин, Г. Н. Аверьянова, А. С. Пронин // Социально-гуманитарные знания. – 2012. - № 3. – С. 135-144.

статья более трёх авторов из журнала:

Конфессиональные особенности религиозной веры и представлений о ее социальных функциях / Ю. А. Гаврилов [и др.] // Социологический исследования. – 2005. - № 6. – С. 46-56.

статья из газеты:

Головачёв, В. Долг платежом красен: о долгах по зарплате работникам бюджетной сферы / В. Головачёв // Труд. – 2006. – 3 апр. – С. 2.

Примеры описания ресурса удаленного доступа:

Электронный каталог ГПНТБ России [Электронный ресурс] : база данных содержит сведения о всех видах лит., поступающей в фонд ГПНТБ России. – Электрон. дан. (6 файлов, 511 тыс. записей). – М., [2009]. – Режим доступа : <http://www.gpntb.ru/win/search/help/el-cat.html>

Образование: исследовано в мире = oim.ru [Электронный ресурс] : междунар. науч. пед. интернет-журнал с библиотекой-дипозитарием / под патронажем Рос. Акад. Образования; Гос. науч. пед. б-ки им. К.Д. Ушинского. – М. : OIM.RU, 2001. – Режим доступа : <http://www.oim.ru>.

Лосев, С. Корпоративные системы ЭЦП : между производством и технологией [Электронный ресурс] / С. Лосев. – 2006. – Режим доступа : <http://www.imag.ru/ID=622563>

Акопова, Ж. История возникновения и правового регулирования товарных знаков [Электронный ресурс] // Право и управление. XXI век. – 2008. – № 4. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=16922586>

Если в работе цитируются несколько статей из сборника трудов или журнала, единицами библиографического описания являются каждая из этих статей, а не весь сборник или журнал.

## Темы докладов (сообщений) для устного опроса

1. Понятие личность, развитие личности, личностный рост. Зрелая и инфантильная личность
2. Соотношение понятий "групповая психотерапия", "групповая психокоррекция" и "групповой тренинг".
3. Общее представление о психологическом тренинге. Специфические черты и основные парадигмы тренинга. Преимущества групповой формы психологической работы.
4. Области применения тренинга личностного роста. Цели тренинговой группы.
5. Групповые нормы. Ролевые позиции в группе. Понятие о групповой сплоченности.
6. Качественный состав тренинговых групп. Количественный состав тренинговых групп.
7. Основные этапы развития группы в тренинге личностного роста. Гомогенность и гетерогенность тренинговых групп.
8. Основные роли ведущего группы. Стили руководства группой. Характеристика личности группового тренера.
9. Методы личностно-ориентированного тренинга.
10. Групповая дискуссия.
11. Методы, направленные на развитие социальной перцепции.
12. Методы телесно-ориентированной психотерапии.
13. Медитативные техники.
14. Основания субъектного подхода как методологической основы изучения саморазвития в современной отечественной психологии личности.
15. Философские концепции саморазвития.
16. Опыт педагогического изучения саморазвития.
17. Направления изучения саморазвития в отечественной психологии.
18. Направления изучения саморазвития в зарубежных психологических подходах.
19. Соотношение саморазвитие с иными понятиями группы «само»-.
20. Развитие и саморазвитие – проблема дифференциации.
21. Саморазвитие как акт: психологическая природа, структура и механизм.
22. Саморазвитие как стратегия жизни.
23. Направленность на саморазвитие как атрибут зрелой личности.
24. Функции саморазвития личности.
25. Структура саморазвивающейся личности.
26. Структура акта саморазвития.
27. Различные подходы к решению проблемы диагностики саморазвития.
28. Методики психодиагностики параметров саморазвивающейся личности.
29. Методики психодиагностики направленности на саморазвитие как жизненной
30. Возможности психологического сопровождения саморазвивающейся личности.



## **Практические задания по дисциплине «Социально-психологический практикум личностного роста и саморазвития»**

### **Задание 1. Саморазвитие личности: структура, функции, механизмы**

Приведите из художественной литературы, своей жизни или жизненных наблюдений по одному примеру, описывающие поведение личности, находящейся в субъектной и объектной позиции в отношении своего развития. Опишите суть ситуации развития и акта развития.

Аргументируйте свою аттестацию данного изменения как объектного либо субъектного.

### **Задание 2. Методики психологического изучения саморазвития и диагностики саморазвивающейся личности**

Изложите на 1 стр. содержание одной из статей в психологических журналах за последние пять лет, где использовались методики психологической диагностики саморазвития или характеристик саморазвивающейся личности. Укажите выходные данные статьи.

### **Задание 3. Приемы психологической активизации и поддержки саморазвития личности**

Составьте программу саморазвития, пройдя два этапа.

Этап 1. Определите, какие качества личности, черты поведения или образа жизни Вы хотите приобрести, какие-то ограничить, от каких избавиться или как-то изменить их в течение года (если требуется другой срок, укажите это).

**ПРИБРЕТЕНИЕ**

**ИЗБАВЛЕНИЕ**

**ПРЕОБРАЗОВАНИЕ**

**ОГРАНИЧЕНИЕ**

Этап 2. Раскройте путь достижения каждой цели по алгоритму:

#### **Про ограничение**

1. Почему меня не устраивает то, как есть сейчас (2-5 предложений)
2. Зачем мне нужно это достижение (2-5 предложений)
3. Что я готов сделать для достижения (2-5 предложений)
4. Как я узнаю, что я этого достиг (2-5 критериев)
5. Что я потеряю, если я не достигну цели (2-5 предложений)
6. Что у меня есть, чтобы это сделать (2-5 предложений)
7. Что может мне помешать это сделать (2-5 предложений)

#### **Про избавление**

1. Почему меня не устраивает то, как есть сейчас (2-5 предложений)
2. Зачем мне нужно это достижение (2-5 предложений)
3. Что я готов сделать для достижения (2-5 предложений)
4. Как я узнаю, что я этого достиг (2-5 критериев)
5. Что я потеряю, если я не достигну цели (2-5 предложений)
6. Что у меня есть, чтобы это сделать (2-5 предложений)
7. Что может мне помешать это сделать (2-5 предложений)

#### **Про приобретение**

1. Почему меня не устраивает то, как есть сейчас (2-5 предложений)
2. Зачем мне нужно это достижение (2-5 предложений)

3. Что я готов сделать для достижения (2-5 предложений)
4. Как я узнаю, что я этого достиг (2-5 критериев)
5. Что я потеряю, если я не достигну цели (2-5 предложений)
6. Что у меня есть, чтобы это сделать (2-5 предложений)
7. Что может мне помешать это сделать (2-5 предложений)

### **Про преобразование**

1. Почему меня не устраивает то, как есть сейчас (2-5 предложений)
2. Зачем мне нужно это достижение (2-5 предложений)
3. Что я готов сделать для достижения (2-5 предложений)
4. Как я узнаю, что я этого достиг (2-5 критериев)
5. Что я потеряю, если я не достигну цели (2-5 предложений)
6. Что у меня есть, чтобы это сделать (2-5 предложений)
7. Что может мне помешать это сделать (2-5 предложений)

Если к моменту загрузки самостоятельной работы одна из целей будет достигнута, поделитесь этим. Как Вы этого добились?

**Вопросы к зачету  
по дисциплине  
«Социально-психологический практикум личностного роста и саморазвития»**

1. Научное определение личности
2. Понимание личности в психоаналитической и психодинамической теориях.
3. Понимание личности в теории гуманистической психологии
4. Личность в теориях диспозиционного подхода
5. Личность в теориях деятельностного подхода
6. Теории личности в отечественной науке
7. Понятие личностного роста (личностно-центрированный подход К.Роджерса)
8. Критерии личностного роста (интраперсональные)
9. Критерии личностного роста (интерперсональные)
10. Сущность саморазвития и его основные характеристики
11. Становление внутреннего мира и жизненный путь человека
12. Самоутверждение как форма саморазвития
13. Самосовершенствование как форма саморазвития
14. Самоактуализация как форма саморазвития
15. Самопринятие и самопрогнозирование как механизмы саморазвития
16. Барьеры саморазвития
17. Различные мировоззренческие традиции при изучении самопознания и их особенности.
18. Природа самопознания в контексте социально-психологических теорий.
19. Составляющие внутреннего мира человека с позиций теорий личности.
20. Особенности когнитивного и экзистенциального плана анализа психической реальности.
21. Саморазвитие человека в контексте проблемы «детерминация - свобода личности».
22. Принцип саморазвития с точки зрения разных позиций: культурно- историческая теории развития личности, субъектный подход, системно- эволюционный подход.
23. Саморазвитие в антропологической модели субъективной реальности.
24. Сущность ценностного сознания человека.
25. Ценности в структуре смысла жизни (теория С.Л. Рубинштейна).
26. Социальная идентичность в концепциях В.А. Ядова, Т.С. Баранова, Ю.Л. Качанова.
27. Сущность самоанализа.
28. Исследование самосознания в психологии: У. Джемс, И.С. Кон, В.В. Столин, С.Р. Пантелеев.
29. Области самопознания: сознание, бессознательное (З. Фрейд, К. Юнг).
30. Я-концепция в различных психологических теориях.

**Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям  
по дисциплине  
«Социально-психологический практикум личностного роста и саморазвития»**

*Задание: подготовить текст выступления и презентацию по вопросам занятия*

### **Практическое занятие № 1. Теория личности**

1. Современные концепции развития личности и их роль в построении консультативной практики.
2. История понятия личностного роста и развития в психологии и психотерапии. Место понятия личностного роста в теории и практике К.Роджерса. Векторы личностного роста.
3. Психология человека и феномен субъектности. Различные подходы к пониманию человека и исследованию процесса его психологического развития: биогенетический, социогенетический, персоногенетический.
4. Субъектный подход к организации психологической практики в сфере рекреационного сервиса.

#### *Темы для докладов и дискуссии*

1. Различные мировоззренческие традиции при изучении самопознания и их особенности.
2. Природа самопознания в контексте социально-психологических теорий.
3. Составляющие внутреннего мира человека с позиций теорий личности.
4. Особенности когнитивного и экзистенциального плана анализа психической реальности.
5. Саморазвитие человека в контексте проблемы «детерминация - свобода личности».
6. Принцип саморазвития с точки зрения разных позиций: культурно- историческая теории развития личности, субъектный подход, системно- эволюционный подход.
7. Саморазвитие в антропологической модели субъективной реальности.

#### *Примеры практических и творческих заданий*

1. Прочитайте статью: Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. – 2003. – № 5. – С. 45–57. // <https://docplayer.ru/40584-Karpov-a-v-refleksivnost-kak-psihicheskoe-svoystvo-imetodika-ee-diagnostiki.html>
2. Выделите основные мысли автора, пройдите тест, определите важность его результатов для Вас.

### **Практическое занятие № 2. Личностный рост как актуализация человеческого потенциала.**

1. Постоянное развитие, направленное на реализацию своих возможностей в деятельности и общении – основной способ существования личности.
2. Личность как субъект самосознания: образ «Я», самооценка, уровень притязаний, самоуважение.
3. Развитие самосознания. Рефлексия – процесс самосознания субъектом внутренних психических основ и состояний, процесс самоанализа.

#### *Темы для докладов и дискуссии*

1. Соотношение научной и имплицитной теорий личности.
2. Сущность ценностного сознания человека.

3. Ценности в структуре смысла жизни (теория С.Л. Рубинштейна).
4. Социальная идентичность в концепциях В.А. Ядова, Т.С. Баранова, Ю.Л. Качанова.
5. О пользе и вреде самоанализа.
6. Исследование самосознания в психологии: У. Джемс, И.С. Кон, В.В. Столин, С.Р. Пантелеев.
7. Области самопознания: сознание, бессознательное (З. Фрейд, К. Юнг).
8. Я-концепция в различных психологических теориях.

*Примеры практических и творческих заданий*

1. Прочитайте статью: Знаков В.В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 1. – С. 18–29. // <http://institut.smysl.ru/article/understand.php>
2. Выделите основные мысли автора, обсудите полученные им результаты тестирования.

**Практическое занятие № 3. Средства личностного саморазвития человека**

1. Понятие психологических средств и психотехники саморазвития.
2. Виды психологических средств личностного саморазвития.

*Темы для докладов и дискуссии*

1. Зарубежные и отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития.
2. Мотивы, мотивационный профиль личности, шкалы в мотивационном профиле личности (Ш. Ричи, П. Мартин).
3. Самоопределение и самоактуализация личности.
4. Ригидность и самореализация личности.
5. Притязания, саморегуляция и удовлетворенность личности.
6. Специфика психолого-педагогического подхода к анализу творчества.
7. Методы стимуляции творчества и инновационного мышления.

*Примеры практических и творческих заданий*

## Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

### Основная литература

1. Резник, С. Д. Основы личной конкурентоспособности : учебное пособие / С. Д. Резник, А.А. Сочилова ; под общ. ред. д-ра экон. наук, проф. С. Д. Резника. — 3-е изд., стер. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 251 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-003702-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1006745>
2. Эксакусто, Т. В. Психотехнологии развития интеллектуального и личностного ресурса : учебник / Т. В. Эксакусто, И. А. Кибальченко. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2019. — 193 с. — ISBN 978-5-9275-3209-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95816.html>
3. Гуревич, П. С. Психология личности : учебник / П.С. Гуревич. — 2-е изд. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 479 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/5245. - ISBN 978-5-16-009672-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1838389>
4. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С. А. Минюрова. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2017. - 480 с. - ISBN 978-5-9765-2231-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1843809>
5. Основы саморазвития личности: учебно-методическое пособие. Для всех направлений подготовки. Уровень - бакалавриат / Л. Г. Бортникова, А. А. Ефимова, Н. А. Мишанкина, М. А. Плюснина. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016. — 164 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87015.html>
6. Развитие способностей человека – условие его личностного роста: методические указания для кураторов учебных групп. Ч. 2 / составители: Г.С.Харламова, Д. Кубарев, П. Торосян. – Ростов н/Д: Рост. гос. строит. ун-т, 2010. – 28 с. - URL: <https://ntb.donstu.ru/system/files/1599f.pdf>

