

**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего
образования**

**«Международный институт информатики, управления, экономики и
права в г. Москве»**

**Факультет психологии и дополнительного профессионального
образования**

**Утверждено
на заседании
УМС МИИУЭП
«10» июня 2026 г.
протокол № 4**

Рабочая программа повышения квалификации

03. «Управление самооценкой»

Направление подготовки

37.03.01 Психология

(дополнительное профессиональное образование)

**Программа «Психология повседневности: вызовы и ресурсы
жизнестойкости»**

Форма обучения

Очно-заочная

Москва – 2026

1. Наименование – Управление самооценкой

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Цели дисциплины: формирование у слушателей теоретических знаний о структуре самооценки, факторах её формирования и развития, а также практических навыков диагностики и коррекции неадекватной самооценки (заниженной, завышенной, нестабильной) с использованием ресурсно-ориентированного подхода и техник самопознания.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:
ПК-3 – способность проводить психологическую коррекцию самооценки, повышать уверенность в себе и гармонизировать образ «Я».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
Психокоррекционная компетентность	ПК-3 Способен проводить психологическую коррекцию самооценки, повышать уверенность в себе и гармонизировать образ «Я».	Знать: виды самооценки (адекватная, заниженная, завышенная), факторы её формирования (семейное воспитание, социальные роли, успехи/неудачи); концепцию «центральной роли» (гл.4 «Генома победителя»); понятие «конструктивный vs деструктивный опыт»; методики диагностики самооценки (Дембо – Рубинштейна). Уметь: проводить диагностику самооценки; выявлять негативные установки, влияющие на	знать: структуру самооценки, роль социальных ролей, алгоритм анализа достижений и неудач; уметь: диагностировать самооценку, выявлять заниженную самооценку, применять упражнения для её коррекции; владеть: методами повышения уверенности в себе, навыками самопрезентации, техникой визуализации успеха.

		самооценку, с помощью упражнения «Мои установки» (гл.3); применять коррекционные упражнения: «Я – молодец», «Комплимент себе», «Всё могу» (гл.6,8), «Анализ достижений и неудач» (трёхфакторный анализ), «Самооценка в социальных ролях» (профессионал, организатор, личность). Владеть: техниками визуализации успеха (гл.7), упражнением «Рекламный ролик» (самопрезентация), методом «Нравиться себе и людям», навыками работы с перфекционизмом (гл.13 «Вне времени», совет №15).	
--	--	---	--

3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к **профессиональному циклу** и является базовой для освоения дисциплин «Управление тревожностью», «Управление стрессом», «Медиация», «Самоменеджмент». Она базируется на знаниях общей психологии, психологии личности, возрастной психологии. Изучение дисциплины необходимо для эффективного психологического консультирования, коучинга, управления персоналом, а также для личностного роста слушателей. Содержательно дисциплина взаимосвязана с другими программами через работу с установками (гл.3 «Генома победителя»), целеполагание и ресурсный подход.

4. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **72** академических часа (2 зачетные единицы).

Виды учебной работы	Количество часов
Контактная работа (всего)	32
в том числе: лекции	16
практические занятия (семинары)	16
Самостоятельная работа (СР)	36
Контроль (зачет)	4
Итого	72

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий

№ п/п	Наименование темы	Лекции	Практические занятия	СР	Формы текущего контроля
1.	Психология самооценки: теории, виды, развитие.	4	2	8	Устный опрос, анализ кейсов
2.	Диагностика самооценки и самопознание.	4	4	10	Заполнение опросников, упражнение «Самооценка в социальных ролях»
3.	Коррекция заниженной самооценки.	4	6	10	Упражнения «Я – молодец», «Рекламный ролик», «Анализ достижений»
4.	Профилактика завышенной самооценки и работа с перфекционизмом.	4	4	8	Упражнение «Нравиться себе и людям», групповая дискуссия
	Итого	16	16	36	

Содержание разделов дисциплины

№	Раздел	Темы лекций	Темы практических занятий
1	Психология самооценки.	1. Понятие самооценки, её структура (самопознание, самоотношение, саморегуляция). 2. Виды самооценки: адекватная, заниженная, завышенная, нестабильная. 3. Факторы формирования самооценки в онтогенезе (семья, школа, референтная группа). 4. Концепция «центральной роли» (гл.4 «Генома победителя»): как социальные роли влияют на самооценку.	1. Анализ научных статей по теме самооценки. 2. Дискуссия «Может ли завышенная самооценка быть полезной?». 3. Знакомство с понятием «конструктивный опыт» (гл.7 «Генома победителя»).
2	Диагностика самооценки.	1. Методика Дембо – Рубинштейна (шкалы: здоровье, ум, характер, счастье и др.). 2. Диагностика самооценки через социальные роли (из тренинга «Самоорганизация профессионала»). 3. Выявление негативных установок, влияющих на самооценку, с помощью упражнения «Мои установки» (гл.3).	1. Заполнение и интерпретация методики Дембо – Рубинштейна. 2. Упражнение «Самооценка в социальных ролях»: оценка себя как Профессионала, Организатора развития компании, Личности/члена коллектива. Обоснование оценок, групповая рефлексия. 3. Упражнение «Анализ достижений и неудач»

№	Раздел	Темы лекций	Темы практических занятий
			(конструктивный опыт). Разбор 3–5 достижений и неудач по трём факторам: условия ситуации, поведение других людей, собственные действия.
3	Коррекция заниженной самооценки.	1. Причины заниженной самооценки: детские травмы, негативные установки, социальное сравнение. 2. Техники повышения самооценки: аффирмации, дневник достижений, визуализация успеха (гл.7). 3. Упражнение «Всё могу» (гл.6): выявление ограничивающих убеждений через конструкцию «Я не могу иметь ... потому, что...».	1. Упражнение «Я – молодец» (гл.8): выписывание 10–15 положительных качеств, ежедневное повторение. 2. Упражнение «Хочу, но... или хочу, и!» (из тренинга): выявление целей и препятствий, связанных с самооценкой. 3. Упражнение «Рекламный ролик»: 1-минутная самопрезентация себя как «товара» (можно своего, можно другого участника). Развивает уверенность и самопринятие. 4. Техника визуализации успеха (гл.7): представление себя в ситуации достижения цели, проживание образов.

№	Раздел	Темы лекций	Темы практических занятий
4	Профилактика завышенной самооценки и работа с перфекционизмом.	1. Признаки завышенной самооценки и её риски (снижение критичности, конфликтность). 2. Перфекционизм как дезадаптивная форма самооценки. 3. Совет №15 из гл.13 «Вне времени»: «Вполне нормально – уже хорошо».	1. Упражнение «Нравиться себе и людям» (из тренинга): поиск положительных черт в «нелюбимом человеке» (или в себе); определение, чего ему не хватает из базовых ценностей (здоровье, смелость, душевный комфорт, уверенность); мысленное «дарование» этого качества. 2. Упражнение «Комплимент себе» (ежедневное, по гл.8). 3. Групповая дискуссия о перфекционизме: как не доводить себя до выгорания.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Тема 1.

Вопросы для подготовки: Что такое самооценка? Какие виды самооценки вы знаете? Как социальные роли влияют на самооценку?

Задания: Прочитать гл.4 «Генома победителя» («Самоопределение. Кто Я?»). Составить список своих социальных ролей.

Литература: Клепинин Д. Геном победителя. – Гл.4; Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности.

Тема 2.

Вопросы: Как диагностировать самооценку? Что такое «конструктивный опыт»?

Задания: Заполнить методику Дембо – Рубинштейн. Выполнить упражнение «Самооценка в социальных ролях». Провести «Анализ достижений и неудач» за последний месяц (3–5

ситуаций).

Литература: Клепинин Д. Геном победителя. – Гл.7 (раздел о конструктивном опыте); Практикум по психодиагностике.

Тема 3.

Вопросы: Какие техники повышения самооценки вы знаете? Как работает визуализация успеха?

Задания: Ежедневно в течение недели выполнять упражнение «Я – молодец» (утром и вечером). Выполнить упражнение «Всё могу». Провести селф-визуализацию успеха по гл.7.

Литература: Клепинин Д. Геном победителя. – Гл.6,7,8.

Тема 4.

Вопросы: Как отличить здоровую самооценку от завышенной? Что такое перфекционизм и как с ним бороться?

Задания: Выполнить упражнение «Нравиться себе и людям» (по тренингу). Прочитать совет №15 в гл.13 «Вне времени». Составить список своих перфекционистских установок.

Литература: Клепинин Д. Вне времени. – Гл.13; Пезешкиан М. Позитивная психотерапия.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций

№	Раздел дисциплины	Формируемые компетенции	Показатели сформированности
1	Психология самооценки	ПК-3	Знать: виды самооценки, центральную роль; уметь: анализировать социальные роли; владеть: понятием конструктивного опыта.
2	Диагностика самооценки	ПК-3	Знать: методику Дембо – Рубинштейна, упражнение «Самооценка в ролях»; уметь: интерпретировать результаты; владеть: трёхфакторным анализом достижений/неудач.
3	Коррекция заниженной самооценки	ПК-3	Знать: упражнения «Я – молодец», «Всё могу», «Рекламный ролик»; уметь: применять их; владеть: техникой визуализации.
4	Профилактика завышенной самооценки	ПК-3	Знать: признаки перфекционизма; уметь: применять упражнение «Нравиться себе и людям»;

			владеть: навыком самопринятия.
--	--	--	---------------------------------------

Критерии оценивания компетенций (минимальный, базовый, высокий уровни) – по образцу шаблона. Зачёт ставится при выполнении всех заданий текущего контроля и демонстрации базового уровня знаний.

7.2. Типовые контрольные задания

Кейс: Клиент (мужчина, 28 лет) жалуется на неуверенность в себе, считает себя неудачником, не может продвинуться по карьере, часто говорит: «у меня никогда ничего не получается». Проведите с ним упражнение «Не могу?» (гл.6 «Генома победителя»), выявите 5 ограничивающих убеждений. Заполните таблицу «цель – препятствия – пути преодоления». Предложите план из 4 сессий с использованием упражнений «Я – молодец», «Анализ достижений», «Рекламный ролик» и визуализации успеха. Составьте ресурсную карту.

Примерные вопросы к зачету:

1. Виды самооценки и методы их диагностики.
2. Что такое «центральная роль» и как она влияет на самооценку (по Клепинину)?
3. Опишите алгоритм анализа достижений и неудач по трём факторам (конструктивный опыт).
4. Какие упражнения из книги «Геном победителя» помогают повысить самооценку?
5. Как техника «Рекламный ролик» может помочь клиенту с заниженной самооценкой?
6. Что такое перфекционизм? Как бороться с его проявлениями (совет №15 из «Вне времени»)?

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

8.1. Основная литература

1. Клепинин, Д. Геном победителя. – М.: Ridero, 2022. – 280 с. (особенно гл.3,4,6,7,8).
2. Клепинин, Д. Вне времени. Как успевать быть. – М.: Первая кадровая студия, 2024. – 104 с. (гл.13 – советы по борьбе с перфекционизмом).
3. Джеймс, У. Психология. – М.: Педагогика, 1991. – главы о самооценке.
4. Дембо – Рубинштейн, методика исследования самооценки (в сборниках по психодиагностике).

8.2. Дополнительная литература

1. Пезешкиан, М. Позитивная психотерапия. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2011.
2. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986.
3. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. – М.: Академический проект, 2018.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Научная электронная библиотека [eLIBRARY.RU](https://elibrary.ru) – <https://elibrary.ru>
2. APA PsycNet – <https://psycnet.apa.org>
3. Центр позитивной психологии – <https://ppc.sas.upenn.edu>

4. Психологическая диагностика (методика Дембо – Рубинштейна) – материалы в открытом доступе.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное участие в практических занятиях, выполнение упражнений из книг Клепинина (ведение «волшебного блокнота», заполнение таблиц установок, ежедневное выполнение «Я – молодец»), а также регулярную рефлекссию собственной самооценки и её изменений. Особое внимание следует уделить упражнению «Анализ достижений и неудач» – оно помогает выстроить адекватную самооценку и избежать крайностей. Рекомендуется завести «дневник успеха», куда записывать даже маленькие победы.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

- Операционная система Windows/macOS.
- Пакет офисных программ (MS Office, LibreOffice).
- Платформы для видеоконференций (Zoom, Skype) для онлайн-консультаций.
- Приложения для трекинга аффирмаций и дневника успеха.

12. Описание материально-технической базы

- Аудитория, оснащённая мультимедийным проектором и экраном.
- Компьютеры с выходом в Интернет для слушателей (или возможность использования личных ноутбуков).
- Раздаточные материалы (бланки методики Дембо – Рубинштейна, таблицы для упражнения «Самооценка в социальных ролях», бланки для «Анализа достижений и неудач»).
- Доска или флипчарт для групповой работы.

13. Организация обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается создание специальных условий, включая адаптацию учебных материалов (увеличение шрифта, аудиоформат), увеличение времени на выполнение заданий, проведение индивидуальных консультаций, возможность выполнения упражнений в письменной, а не устной форме. При необходимости помещение оснащается специальными техническими средствами.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата) и профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».

**Рабочая программа дисциплины
«Управление самооценкой»**

Составитель:
Клепинин Д.А., кандидат психологических наук

Отв. редактор: Хренков А.В.