

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности

А.А.Панфилов

« 19 » _____ 20 19 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ
(наименование дисциплины)

Направление подготовки: 37.03.01 *ПСИХОЛОГИЯ*

Профиль/программа подготовки: *ПСИХОЛОГИЯ*

Уровень высшего образования: *БАКАЛАВРИАТ*

Форма обучения: *ОЧНО-ЗАОЧНАЯ*

Семестр	Трудоём- кость зач. ед./час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экз./зачет)
9	4/144	18	18	-	108	Зачет
Итого	4/144	18	18	-	108	Зачет

Владимир 2019

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ»

Основная цель курса состоит в формировании у студентов целостного представления о собственной индивидуальности и возможностях личного роста, творческого отношения к жизни, готовности к самостоятельному выбору.

Объем и содержание учебной дисциплины «Самосовершенствование личности» в высших учебных заведениях определены требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования Российской Федерации, предъявляемыми к факультативным курсам.

Структура курса основана на психологическом подходе к проблемам развития личности и включает вопросы психологического единства среды и личности, анализ основных направлений самосовершенствования, становления личности, ее личностного роста и творческого потенциала.

Задачи освоения содержания курса:

1. Описать личность как природную и социальную ипостась человека, раскрыть механизм ее взаимодействия с обществом;
2. Выявить взаимосвязь личности и основных ценностей общества;
3. Показать специфику психологического подхода к проблемам современного человека;
4. Рассмотреть этапы и уровни развития человека в современном мире, критерии зрелости личности;
5. Показать возможное решение проблемы гармоничного развития личности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ» В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Самосовершенствование личности» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана.

Пререквизиты дисциплины: «История психологии», «Психология личности», «Психология развития и возрастная психология», «Психологическое консультирование», «Технологии личной эффективности»

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ»

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>ПК-1</i> - способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности	<i>Частично</i>	Знать стандартные программы по предупреждению и способы профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, систему психологических категорий и методов, необходимых для профессиографии, а так же психологические последствия влияния на человека различных видов профессиональной деятельности; Уметь применять программы и методы, направленные на гармонизацию психического функционирования человека

		<p>и предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, разрабатывать программу психологического обследования субъектов труда и их деятельности в связи с конкретным социальным заказом;</p> <p>Владеть навыками анализа последствий влияния на человека профессиональной деятельности, а также стандартными программами, профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, навыками проведения психологического анализа конкретных видов труда, профессиональных задач и ситуаций; разработки психологического портрета профессионала</p>
<p><i>ПК-3</i> - способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий</p>	<p><i>Частично</i></p>	<p>Знание традиционных методов и технологий оказания психологической помощи; знание ключевых понятий психологического консультирования как основного способа оказания психологической помощи, понимание особенностей методов и способов оказания помощи, целесообразности их применения в типовых ситуациях психологического содействия и поддержки; знание структуры и методики разработки развивающих и коррекционных программ;</p> <p>Уметь ориентироваться в психологических трудностях и проблемах, выбирать адекватные способы оказания помощи и поддержки; уметь применять психологические знания для решения организационных проблем, связанных с «человеческим фактором», осуществлять приемы психологического консультирования, проводить первичную профессиональную рефлексию трудностей развития, подбирать типовые коррекционные программы;</p> <p>Владеть основами знаний о методах управления поведением людей и групп в организациях, приемами личностного и семейного, возрастно-психологического консультирования</p>
<p><i>ПК-14</i> - способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп</p>	<p><i>Частично</i></p>	<p>Знать психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп;</p> <p>Уметь использовать интерактивные методы личностного роста, психологические технологии здоровьесбережения;</p> <p>Владеть навыками разработки программ личностного роста сотрудников и охраны их здоровья</p>

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ «САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ»

Трудоёмкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы, 144 часа

№ п/п	Наименован ие тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточно й аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
	Тема 1. Введение. Психологи ческое единство личности и окружающе го мира	9	1	2	2		14	2/50%	
	Тема 2. Отечествен ные и зарубежные теории о личностном росте и экзистенци альных поисках личности	9	2-3	4	4		14	4/50%	
	Тема 3. Основные направле ния самосовер шенствова ния личности. Телесность и ее роль в самосовер шенствова нии человека	9	4	2	2		14	2/50%	

Тема 4. Основные направления самосовершенствования личности. Самореализация личности в современном мире	9	5-6	2	2		14	2/50%	рейтинг-контроль № 1
Тема 5. Основные направления самосовершенствования личности. Психологические аспекты нравственного развития	9	7-12	2	2		13	2/50%	рейтинг-контроль № 2
Тема 6 . Основные направления самосовершенствования личности. Альтруизм в жизни современного человека	9	13-14	2	2		13	2/50%	
Тема 7. Целевой аспект самосовершенствования	9	15-16	2	2		13	2/50%	
Тема 8. Творческое саморазвитие как основа жизненного пути	9	17-18	2	2		13	2/50%	рейтинг-контроль №3

Всего за 9 семестр		1-18	18	18		108	18/50%	Зачет
Наличие в дисциплине КП/КР				-				
Итого по дисциплине	9	1-18	18	18		108	18/50%	Зачет

**Содержание лекционных занятий по дисциплине
«Самосовершенствование личности»**

Тема 1. Введение.

Психологическое единство личности и окружающего мира

Значение психологической науки для развития человека. Задачи курса

«Самосовершенствование личности». Характеристика форм организации учебной деятельности по курсу. Установка на значимость самопознания и саморазвития. Социально-психологические особенности и проблемы современности.

Принцип психологического единства личности и окружающего мира (К. Левин). Исследование преодоления личностью трудных ситуаций в современной зарубежной и отечественной психологии (Х. Томэ, Р. Лазарус). Основные стратегии совладания и приемы приспособления. Влияние особенностей личности на выбор стратегий и успешность совладания. Понятие психологической защиты в зарубежной (З.Фрейд, К. Роджерс, Ф. Перлз) и отечественной психологии (В.В. Петухов, Е.Т. Соколова).

Концепция переживаний Ф.Е. Василюка: критическая ситуация и процесс её переживания (целевая детерминация, техника переживания, классификация процессов переживания). Построение типологии «жизненных миров» личности: описание мира, прототип, форма переживания.

Тема 2. Отечественные и зарубежные теории о личностном росте и экзистенциальных поисках личности

Отечественные теории о духовном становлении и развитии личности. Общее понятие о личности. Личность и ее формирование. Этапы формирования личности («первое» и «второе» рождение личности по А.Н. Леонтьеву). Механизмы формирования и самореализации личности (Ю.Б. Гиппенрейтер, Л.А. Коростелева). Самосознание и его функции. Критерии сформированной личности. «Мнемичность» (В.В. Петухов). Борьба с Тенью. Личность как субъект самостоятельного и ответственного решения собственных проблем на основе общечеловеческих культурных норм. Личностный поступок. Личность и её моральное развитие. Гуманитарная, нравственная, религиозная психология современности (Б. Братусь).

Зарубежные теории о личностном росте и экзистенциальных поисках личности. Движение «человеческой потенциальности». Обзор основных зарубежных концепций (Фейдимен Дж., Фрейгер Р.) о структуре личности (тело, социальные отношения, воля, эмоции, интеллект, самость), о возможностях терапии и динамике развития личности (психологический рост и препятствия росту). Конструктивная природа личности (Г. Оллпорт).

Тема 3. Основные направления самосовершенствования личности. Телесность и ее роль в самосовершенствовании человека

Индивидуальное и общественное психическое здоровье. Показатели психического здоровья россиян. Современные проблемы сенсорной культуры человека. Этнические и культурологические подходы в исследованиях психического здоровья. Социальное познание и соматические заболевания.

Необходимость психосоматического единства для полноценного развития человека. Внешнее и внутреннее тело (М. Бахтин). Телесность как социальное качество человека. Телесные каноны и их значение для самопрезентации личности. Направленность личности и болезнь: поведенческий тип А. Личность, эмоции и болезнь: личностный тип С. Телесно-ориентированная

терапия и заболевания сердца (А. Лоуэн). Психосоматическая проблема как проблема контроля над телом. Понятие «образ тела», его когнитивные и чувственные компоненты. Нарушения образа тела, характерные для расстройств приема пищи. Психология здоровья как наука о безопасном и рискованном для здоровья поведении человека. Оптимизм и здоровье.

Тема 4. Основные направления самосовершенствования личности.

Самореализация личности в современном мире

Кризис гуманизма и опасность дискредитации личности в условиях рыночной экономики. Трансформация личности в актора. Постчеловек как прогноз личности XXI в. (В.А. Кутырев).

Кризисы жизненного пути. Самореализация личности как психологическая проблема. Структурно-функциональная модель самореализации и стратегия самореализации (Л.И. Коростелева).

Эмоциональный интеллект и его роль в жизни современного человека. Сознательное планирование профессиональной карьеры как отдельный аспект самореализации. Методики определения карьерных ориентаций.

Творческая самореализация в бизнесе. Самоанализ для творческого продвижения. Выбор направления творческой карьеры и взятие ответственности. Цикл творческой карьеры. Техники решения творческих задач карьерного роста. Работа с творческим ступором (Петрова Н.).

Тема 5. Основные направления самосовершенствования личности.

Психологические аспекты нравственного развития

Личность как субъект становления нравственного сознания (С.Л. Рубинштейн). Социальные представления о нравственном идеале в российском менталитете. Русский характер (И. Ильин, Н. Лосский). Значение идеала в процессе становления личности. Исследование имплицитных концепций нравственности. Изменения русского нравственного сознания за последнее столетие. Образ русского человека в отечественной духовно ориентированной этнопсихологии и психолингвистике (М.И. Воловикова, А. Мельникова). Развитие этнонациональной идентичности в современной России.

Нередуцированная психология как о наука о душе (В.П. Зинченко). Психическое здоровье и личностная болезнь (А.В. Брушлинский) современного человека. Выход за пределы естественно-научного понимания человека в современной отечественной психологии, нравственная составляющая его понимания (Б.С. Братусь).

Тема 6. Основные направления самосовершенствования личности. Альтруизм в жизни современного человека

Альтруизм как нравственный принцип поведения. Психологическая проблематика альтруизма в рамках исследования альтруистического, просоциального, помогающего поведения, гуманных установок личности. Основные течения в психологии XX века (бихевиоризм, психоанализ, гуманистическая и трансперсональная психология) о психологической природе альтруизма. Мотив морального долга и мотив сочувствия как основа альтруистического поведения.

Исследования Гарвардского центра по созидающему альтруизму (США). Методы «альтруизации» отдельных людей и общества (П.А. Сорокин). Устранение факторов, препятствующих развитию альтруизма. Социализация альтруизма в когнитивной психологии (Д. Майерс).

Отечественная школа изучения альтруизма (Е.Е. Насиновская). Развитие социальных эмоций у детей (А.В. Запорожец, Я.З. Неверович, 1986).

Тема 7. Целевой аспект самосовершенствования

Личные цели: подход к исследованию личности и субъективного благополучия (Э. Динер, Э. Деси и Р. Райан, П. Голвитцер, Р. Эммонс). Мотивация и духовность личности. Духовная направленность человека и психическое здоровье.

Личные цели как единицы анализа. Конфликт целей и фрагментация личности. От цели к целому: духовные стремления и интеграция личности. Высшие духовные устремления. Личные

цели и жизненный смысл. Понятие мудрости как духовного интеллекта. Методы оценки личностных стремлений: «Перечень стремлений», шкала оценки стремлений, матрица инструментальности стремлений (Р. Эммонс).

Тема 8. Творческое саморазвитие как основа жизненного пути

С. Л. Рубинштейн о создании новой психологии и концепции личности (человека). Теория Я. Пономарева о переплетении интуитивного и логического начал творчества. Творчество как основа истинной уникальности. Активность/Пассивность творческого человека. Активность/Пассивность типичного обывателя. Экстраординарность событий собственной жизнедеятельности. Рефлексивная обусловленность творческой уникальности. Практика рефлексии жизненного пути. Проектирование жизненного пути на примере сказочных героев.

Содержание практических занятий по дисциплине «Самосовершенствование личности»

Практическое занятие № 1

ПСИХОЛОГИЯ О НЕГАТИВНЫХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВАХ И ВОЗМОЖНОСТЯХ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Цель занятия: навыки самоанализа; осознание своих не только сильных, но и слабых сторон; преодоление трудностей, мешающих полноценному самовыражению. Вопросы и задания для домашней подготовки

1. Проанализировать в тетради особенности амбивалентности личности в понимании К.Хорни и А.Адлера.
2. Привести 3-4 примера конфликта в сфере нравственной жизни личности.
3. Описать конструктивное и деструктивное воздействие фрустрации.
4. Составить план работы с негативными качествами собственного «Я».

Практическое занятие № 2

ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ ВЫДАЮЩЕЙСЯ ЛИЧНОСТИ КАК ПРИМЕР САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Цель занятия: самостоятельный анализ и рефлексия жизненного пути творческой личности, способов преодоления препятствий.

Вопросы и задания для домашней подготовки

1. Выбор творческой личности, чей жизненный путь можно рассматривать как пример реализации творческого потенциала.
2. Подбор литературы по теме выступления самостоятельно, в зависимости от выбранного примера.
3. Сообщение (в устной и письменной форме) о творческой личности. Обоснование выбора.
4. Анализ личностных качеств, позволивших достичь творческих вершин.

Практическое занятие № 3

РОЛЬ ЭМОЦИЙ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ БЛАГОПОЛУЧИИ ЧЕЛОВЕКА

Цель занятия: развитие самосознания и самоисследования учащихся для коррекции ими и предупреждения эмоциональных нарушений.

Вопросы и задания для домашней подготовки

1. Ознакомиться с психологическими исследованиями счастья.
2. Негативные чувства и переживания.
3. Пути преодоления деструктивных эмоций.
4. Способы саморегуляции эмоционального состояния.
5. Стресс. Способы борьбы со стрессом (тренинг)

Практическое занятие № 4

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СОВРЕМЕННОСТИ И СВОЕМ МЕСТЕ В МИРЕ (КОЛЛАЖ «ГЕРОЙ СОВРЕМЕННОСТИ»)

Цель занятия: выявление особенностей представлений учащихся о современном мире, его ценностях и своем месте в современной действительности.

Вопросы и задания для домашней подготовки

1. Разбиться на группы, коллективно обсудить и подготовить коллаж на тему «Герой нашего времени».
2. Подготовить коллективную презентацию коллажа.
3. Проанализировать выступления групп с точки зрения социальных представлений о современности.
4. Обсудить качественные методы исследований (коллаж).

Практическое занятие № 5 ИМИДЖ И САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

Цель занятия: навыки делового общения, умение работать с собственным имиджем, умение создавать благоприятное впечатление о себе.

Вопросы и задания для домашней подготовки

1. Выписать в тетрадь определение имиджа и самопрезентации.
2. Составить в тетрадях таблицу основных концепций самопрезентации.
3. Подготовить вопросы выступающим.
4. Подготовиться к профессиональной самопрезентации в ситуации собеседования..

Практическое занятие № 6 ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О НРАВСТВЕННОМ ИДЕАЛЕ И ПОРЯДОЧНОСТИ

Цель занятия: выявление образцов и нравственных эталонов, определяющих формирование нравственных представлений учащихся. Вопросы и задания для домашней подготовки

1. Выписать общие и отличительные признаки концепций о морали и нравственности в психологии
2. Подготовить сообщения о психологических исследованиях способности к моральным суждениям.
3. Написать сочинение-эссе «Какие мы?»
4. Подготовиться к дискуссии о нравственном идеале современного человека.

Практическое занятие № 7 ДИАГНОСТИКА ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ. ТЕСТ К.УРБАНА

Цель занятия: знакомство с методами изучения творческих способностей, диагностика творческого мышления, анализ собственных возможностей в плане развития творческих способностей.

Вопросы и задания для домашней подготовки

1. Повторить концепции креативности и ее развития
2. Выполнить тест К.Урбана
3. Проанализировать полученные результаты
4. Разработать план развития собственных творческих способностей.

Практическое занятие № 8 ЛИЧНОСТЬ И ТВОРЧЕСТВО. ПРАКТИКУМ ПО ТВОРЧЕСКОЙ УНИКАЛЬНОСТИ

Цель занятия: воздействие на систему ценностей, мировоззрение и стереотипы учащихся для развития рефлексивных и творческих способностей.

Вопросы и задания для домашней подготовки

1. Подготовить по вопросам: особенности тренинга креативности, методы изучения творческой личности
2. Выписать общие и отличительные признаки торговых ярмарок-выставок и торгово-промышленных выставок.

3. Вспомнить любимых литературных героев.
4. Подумать над факторами, определяющими творческую уникальность человека.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании дисциплины «Самосовершенствование личности» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- *Интерактивная лекция (тема № 1-2);*
- *Групповая дискуссия (тема № 3-6);*
- *Анализ ситуаций (тема № 3-6);*
- *Разбор конкретных ситуаций (тема № 7-8);*

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Рейтинг-контроль №1 Тестирование

1. Автором типологии «жизненных миров» является
 - a) В. Петухов
 - b) К. Левин
 - c) Ф. Василюк
 - d) Б. Братусь
2. Современный общественный кризис проявляется в
 - a) возрастных изменениях,
 - b) неустойчивой идентичности,
 - c) возникновении новых моральных норм,
 - d) росте технологий.
3. Копинг-стратегии отличаются от психологических защит следующим признаком:
 - a) когнитивным дефицитом,
 - b) осознанностью и зрелостью,
 - c) интеллектуальной переработкой,
 - d) эмоциональным отреагированием.
4. Ядром всего психического материала, не прошедшего через личный опыт, Юнг считал:
 - a) Тень,
 - b) Я,
 - c) личное осознаваемое,
 - d) коллективное бессознательное.
5. Сколько слоев выделяет В. Райх в биопсихической структуре личности?
 - a) три,
 - b) пять,
 - c) два,
 - d) семь.
1. Реализация творческого потенциала человека преимущественно зависит от
 - a) саморазвития на основе личных усилий,
 - b) творческого окружения,
 - c) задатков и их развития в процессе обучения,
 - d) грамотности в данной сфере.

2. Искажение образа тела возникает в случае
 - a) анорексии,
 - b) онкологии,
 - c) ожирения,
 - d) кардиологических заболеваний.
3. Социальная успешность достигается на основе
 - a) удачного имиджа,
 - b) высокого эмоционального интеллекта,
 - c) профессиональной компетентности,
 - d) физического здоровья.
4. Исследовать социальный интеллект можно с помощью
 - a) теста Векслера,
 - b) Калифорнийского психологического опросника,
 - c) фрустрационного теста Розенцвейга,
 - d) теста Айзенка.
5. Личностная зрелость предполагает
 - a) терпимость к людям,
 - b) физическое здоровье,
 - c) развитие карьеры,
 - d) сильные чувства.

Рейтинг-контроль №2

Тестирование

1. Б. Братусь считает высшим уровнем развития смысла следующий уровень:
 - a) просоциальный,
 - b) гуманистический,
 - c) эсхатологический,
 - d) адаптационный.
2. К психологическим проблемам современности относят:
 - a) обращение к библейским ценностям,
 - b) отсутствие привычки жить в соответствии с библейскими ценностями,
 - c) экологические проблемы,
 - d) рост тревожности российского населения.
3. Механизмом совладания является:
 - a) вытеснение,
 - b) рационализация,
 - c) проблемный анализ
 - d) целеполагание.
4. В каком процессе (по Юнгу) раскрывается наша сокровенная природа и главный путь каждого из нас?
 - a) самопереориентация,
 - b) индивидуация,
 - c) централизация,
 - d) децентрализация.
5. Какова естественная основа личности человека, по В.Райху:
 - a) человек представляет собой искреннее, трудолюбивое, склонное к сотрудничеству, любящее существо;
 - b) человек жесток, склонен к садизму, сладострастен, жаден, завистлив;
 - c) человек живет инстинктами и биологическими влечениями;
 - d) человек стремится к дальним пределам и возможностям.
6. Личностный рост возможен благодаря:
 - a) собственным усилиям личности,
 - b) благоприятным обстоятельствам развития,
 - c) благополучным детско-родительским отношениям,

- d) материальным факторам.
- 1. К методам телесно-ориентированной терапии относится
 - a) тренинг личностного роста,
 - b) розен-метод,
 - c) коррекция умственного развития,
 - d) йога.
- 2. Самопрезентация требует
 - a) умения играть роль,
 - b) знания предмета,
 - c) личностной зрелости,
 - d) уверенности в себе.
- 3. Изучением жизненного пути личности занимались:
 - a) А.Н. Леонтьев,
 - b) К. Абульханова-Славская,
 - c) Л.И. Божович,
 - d) Б.С. Братусь.
- 4. Социальный интеллект помогает
 - a) понять эмоции других людей,
 - b) увеличить объем памяти,
 - c) открыто проявлять свои чувства,
 - d) развивать волю.
- 5. Структура этнической идентичности включает
 - a) аффективный компонент,
 - b) защитные механизмы,
 - c) особенности культуры,
 - d) генетические особенности.

Рейтинг-контроль № 3

Самодиагностика по:

- 1) методике «Отношение к Другому» Ю.Александровой,
- 2) Калифорнийскому психологическому опроснику,
- 3) методике диагностики внутренних конфликтов.

Обработка и самоанализ результатов. Подготовка рекомендаций по результатам исследования

Основные виды заданий самостоятельной работы по дисциплине «Самосовершенствование личности»

Задание 1 Проанализировать качественные методы исследования: коллаж, эссе, методика незаконченных предложений.

Задание 2 Разработка отдельных тренинговых заданий на развитие импровизации и самоанализа.

Задание 3 Подобрать 3-5 примеров трудных ситуаций и проанализировать приемы совладания и копинга.

Задание 4 Анализ коллажей предыдущих лет обучения (архив кафедры).

Задание 5 Ответить на вопросы анкеты по физическому саморазвитию.

Задание 6 Подобрать примеры творческого саморазвития выдающейся личности.

Задание 7 Дискуссия по фильму «Скафандр и бабочка».

Задание 8 Подготовить работу, раскрывающую собственный творческий потенциал.

Задание 9 Составление программы личного самосовершенствования.

Промежуточная аттестация студентов проводится в виде зачета, который включает в себя устный ответ на два теоретических вопроса

Вопросы к зачету

1. Понятие о личностном росте.
2. Понятие о самосовершенствовании.
3. Понятие о личностном потенциале.
4. Соотношение понятий «организм», «индивид», «личность», «человек».
5. Методы и приемы самовоспитания.
6. Стратегии жизни.
7. Жизненные миры личности.
8. Технология поиска своего пути.
9. Социальные представления о нравственности и благополучии. Их исследование в отечественной психологии.
10. Социально-психологические особенности современной действительности.
11. Проблемы идентичности в современном мире.
12. Становление религиозной идентичности.
13. Проблема целостности человеческой личности.
14. Соотношение понятий «тело», «телесность», «плоть» в психологии.
15. Психологические причины психосоматических расстройств.
16. Психология здоровья о развитии и совершенствовании человека.
17. Психоанализ о влиянии цивилизации на развитие человека.
18. Религиозные и научные представления о воле.
19. Имидж профессионала.
20. Технология самопрезентации.
21. Техника публичной речи.
22. Уверенное поведение.
23. Успешное поведение.
24. Планирование профессиональной карьеры.
25. Профессиональная самореализация женщин.
26. Самореализация одаренных женщин.
27. Эффективные приемы общения.
28. Формирование стрессоустойчивости.
29. Тренинг как форма обучения самосовершенствованию личности.
30. Укрепление психического здоровья.
31. Формирование образа тела в подростковом и юношеском возрасте.
32. Влияние творческой деятельности на личностное развитие.
33. Структура творческих способностей.
34. Отечественные теории творчества.
35. Методы формирования творческих способностей.
36. Духовность человека как ценность и предмет психологии.
37. Понятие «души» в психологии.
38. Чувства в психологии и религии.
39. Сверхъестественные способности человека.
40. Альтруизм как нравственный императив.
41. Психологические аспекты нравственного развития.
42. Психологический анализ страстей.
43. Деструктивные чувства.
44. Психология счастья.

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, издательство	Год	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			
1. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости. Учебное пособие / М. А. Одинцова. - М.: Издатель:Флинта	2015		http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=20652
2. Лоэр Дж., Шварц Т. Жизнь на полной мощности. Управление энергией — ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью / Дж. Лоэр, Т. Шварц. - М.: Издатель: Манн, Иванов и Фербер	2014		http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=13477
3. Москвина М. Л. Учись видеть. Уроки творческих взлетов / М.Л. Москвина. - М.: Издатель: Манн, Иванов и Фербер,	2014		http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=13705
Дополнительная литература			
1. Лицо человека в науке, искусстве и практике / Отв. ред. К. И. Ананьева, В. А. Барабанщиков, А. А. Демидов. М.: Издатель: Когито-Центр	2015		http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=13705
2. Мелик-Пашаев А. А., Новлянская З. Н. Ступеньки к творчеству / М.: Издатель: Лаборатория знаний (бывшее Бином. Лаборатория знаний)	2015		http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=18883
3. Перри Дж. Искусство прокрастинации: как правильно тянуть время, лоботрясничать и откладывать на завтра / М.: Издатель: Ад Маргинем Пресс	2015		http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=15504

7.2 Периодические издания

1. [Журнал «Вопросы психологии»](http://www.voppsy.ru/) (рус.). — научный психологический журнал. URL: <http://www.voppsy.ru/>
2. [Журнал «Психологические исследования»](http://psystudy.ru/) (рус.). — научный электронный журнал, включен в Перечень ВАК. URL: <http://psystudy.ru/>
3. [Журнал «Психологическая наука и образование»](http://psyedu.ru/) (рус.). — профессиональный журнал по психологии образования, рекомендованный ВАК. URL: <http://psyedu.ru/>
4. [Журнал «Культурно-историческая психология»](http://psyjournals.ru/kip/). — международное научное издание для психологов, историков и методологов науки и специалистов в смежных областях фундаментального и прикладного человекознания; включен в Перечень ВАК. URL: <http://psyjournals.ru/kip/>

7.3 Интернет-ресурсы

1. <http://www.studentlibrary.ru/>
2. <http://znanium.com/>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

4. <http://www.iprbookshop.ru/>
5. <http://www.diss.rsl.ru/>
6. <http://polpred.com/news>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа (аудитории 120-3, 121-3, 513-3), занятий практического/лабораторного типа (401-3, 402б-3 526-3), групповых и индивидуальных консультаций (401-3, 402б-3), текущего контроля и промежуточной аттестации (120-3, 121-3, 401-3, 526-3, 513-3).

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: Word, Excel, PowerPoint и Outlook.

Рабочую программу составил к.пед.н.,
ст. преподаватель кафедры
общей и педагогической психологии


Юдина А. М.

Рецензент
(представитель работодателя)
Медицинский психолог ГКУЗ ВО «ОПБ
№1»


Крылова Т.А.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общей и педагогической психологии
протокол № 11 от 11.06.2019 года.

Заведующая кафедрой ОиПП
к. психол. н., доцент


Пронина Е.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии
направления 37.03.01 – Психология

Протокол № 12 от 10.07.2019 года

Председатель комиссии


Зав.каф. ПЛиСП ГумИ ВлГУ, к.психол. н., доцент


Филатова О.В.

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа одобрена на 2020-2021 учебный год

Протокол заседания кафедры № 11 от 28.05.2020 года

Заведующий кафедрой  к.пед. наук Пронина Е.в.

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____