

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)

Гуманитарный институт



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института

Петровичева Е.М.

« 24 » 06 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ**

(наименование дисциплины)

**направление подготовки / специальность**

37.03.01. Психология

(код и наименование направления подготовки (специальности))

**направленность (профиль) подготовки**

Психология

(направленность (профиль) подготовки))

г. Владимир

2021

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель курса** – состоит в формировании у студентов целостного представления о собственной индивидуальности и возможностях личностного 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 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 В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Самосовершенствование личности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана направления - 37.03.01 Психология.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
УКб - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда. УК-6.2. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции,	Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции,	Тестовые вопросы к рейтинг-контролю №1 и №2 (см. пункт 5.1); Практико-ориентированные задания для самостоятельной работы обучающегося: задания №1-9 (см. пункт 5.3)

	саморазвития, самообучения. УК-6.3. Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей.	саморазвития, самообучения. Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей.	
ПК1 - способен к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности	ПК-1.1. Знает социальную психологию, психологию малых групп, психологию кризисных состояний, психология семьи, консультирования семьи, кризисов семьи, современные направления молодежных движений; стандартные программы по предупреждению и способы профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, систему психологических категорий и методов, необходимых для профессиографии, а также психологические последствия влияния на человека различных видов профессиональной деятельности. ПК-1.2. Умеет применять программы и методы, направленные на гармонизацию психического функционирования человека 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;	Знает социальную психологию, психологию малых групп, психологию кризисных состояний, психология семьи, консультирования семьи, кризисов семьи, современные направления молодежных движений; стандартные программы по предупреждению и способы профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, систему психологических категорий и методов, необходимых для профессиографии, а также психологические последствия влияния на человека различных видов профессиональной деятельности. Умеет применять программы и методы, направленные на гармонизацию психического функционирования человека и предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, разрабатывать программу психологического	Тестовые вопросы к рейтинг-контролю №1 и №2 (см. пункт 5.1); Практико-ориентированные задания для самостоятельной работы обучающегося: задания №1-9 (см. пункт 5.3)

	<p>оценивать риски и факторы социальной и психологической напряженности, организовывать работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности.</p> <p>ПК-1.3. Владеет навыками разработки программ развития универсальных учебных действий, программ воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционных программ; 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>обследования субъектов труда и их деятельности в связи с конкретным социальным заказом; оценивать риски и факторы социальной и психологической напряженности, организовывать работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности.</p> <p>Владеет навыками разработки программ развития универсальных учебных действий, программ воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционных программ; 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</p>	
--	---	--	--

		психологического портрета профессионала.	
ПКЗ - способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	ПК-3.1. Знает психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), рискологию, психологию горя, потери, утраты; психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантология; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; типологии проблем граждан разной этиологии (социальные, социально-медицинские, социально-правовые, педагогические и др.); современные теории и методы консультирования, приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития, этические нормы организации и проведения консультативной работы.	Знает психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), рискологию, психологию горя, потери, утраты; психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантология; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; типологии проблем граждан разной этиологии (социальные, социально-медицинские, социально-правовые, педагогические и др.); современные теории и методы консультирования, приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития, этические нормы организации и	Тестовые вопросы к рейтинг-контролю №1 и №2 (см. пункт 5.1); Практико-ориентированные задания для самостоятельной работы обучающегося: задания №1-9 (см. пункт 5.3)

	<p>ПК-3.2. Умеет организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; создавать социально-психологическую сеть для психологической поддержки клиентов; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач.</p> <p>ПК-3.3. Владеет основами знаний о методах управления поведением людей и групп в организациях, приемами личностного и семейного, возрастнопсихологического консультирования</p>	<p>проведения консультативной работы.</p> <p>Умеет организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; создавать социально-психологическую сеть для психологической поддержки клиентов; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач.</p> <p>Владеет основами знаний о методах управления поведением людей и групп в организациях, приемами личностного и семейного, возрастнопсихологического консультирования</p>	
<p>ПК4 - способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска,</p>	<p>ПК-4.1. Знает методологию психологопедагогической науки, основы возрастной и педагогической психологии, методы, используемые в педагогике и психологии.</p> <p>ПК-4.2. Умеет анализировать психологические теории, описывающие закономерности функционирования и развития психики, анализировать и</p>	<p>Знает методологию психологопедагогической науки, основы возрастной и педагогической психологии, методы, используемые в педагогике и психологии.</p> <p>Умеет анализировать психологические теории, описывающие закономерности функционирования и развития психики, анализировать и сопоставлять психологические</p>	<p>Тестовые вопросы к рейтинг-контролю №1 и №2 (см. пункт 5.1);</p> <p>Практикоориентированные задания для самостоятельной работы обучающегося: задания №1-9 (см. пункт 5.3)</p>

его принадлежность и к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	сопоставлять психологические теории, описывающие влияние на функционирование и развитие психики личностных, возрастных и социальных факторов с реальной ситуацией, возникающей в процессе профессиональной деятельности. ПК-4.3. Владеет методами анализа и выявления специфики функционирования и развития психики, позволяющими учитывать влияние возрастных этапов, кризисов развития, гендерных, этнических, профессиональных и других факторов, навыками применения психологических знаний в процессе решения практических профессиональных задач.	теории, описывающие влияние на функционирование и развитие психики личностных, возрастных и социальных факторов с реальной ситуацией, возникающей в процессе профессиональной деятельности. Владеет методами анализа и выявления специфики функционирования и развития психики, позволяющими учитывать влияние возрастных этапов, кризисов развития, гендерных, этнических, профессиональных и других факторов, навыками применения психологических знаний в процессе решения практических профессиональных задач.	
--	--	---	--

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часов.

##### Тематический план

##### форма обучения – очно-заочная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической		
1	Введение. Психологическое единство личности и окружающего мира	9	1	4	4			9	

2	Отечественные и зарубежные теории о личностном росте и экзистенциальных поисках личности	9	2-3	6	4			9	
3	Основные направления самосовершенствования личности. Телесность и ее роль в самосовершенствовании человека	9	4	4	4		2	9	
4	Основные направления самосовершенствования личности. Самореализация личности в современном мире	9	5-6	4	4		2	9	рейтинг-контроль №1
5	Основные направления самосовершенствования личности. Психологические аспекты нравственного развития	9	7-12	4	4		4	9	рейтинг-контроль №2
6	Основные направления самосовершенствования личности. Альтруизм в жизни современного человека	9	13-14	4	4		2	9	
7	Целевой аспект самосовершенствования	9	15-16	4	4			9	
8	Творческое саморазвитие как основа жизненного пути	9	17-18	6	6		2	9	рейтинг-контроль №3
Всего за 9 семестр:			1-18	36	36		12	72	Зачет
Наличие в дисциплине КП/КР		9			-				

### Содержание лекционных занятий по дисциплине

#### Тема №1. Введение. Психологическое единство личности и окружающего мира Содержание темы.

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**

### **Содержание темы.**

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**

### **Содержание темы.**

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**

### **Содержание темы.**

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**

### **Содержание темы.**

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 этно-национальной 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**

### **Содержание темы.**

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**

### **Содержание темы.**

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**

### **Содержание темы.**

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**

## **Тема №1. Введение. Психологическое единство личности и окружающего мира Содержание темы.**

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».

## **Тема №2. Отечественные и зарубежные теории о личностном росте и экзистенциальных поисках личности**

### **Содержание темы.**

Практическое занятие «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.

## **Тема №3. Основные направления самосовершенствования личности. Телесность и ее роль в самосовершенствовании человека**

### **Содержание темы.**

Практическое занятие «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)

## **Тема №4. Основные направления самосовершенствования личности. Самореализация личности в современном мире**

### **Содержание темы.**

Практическое занятие «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).

## **Тема №5. Основные направления самосовершенствования личности. Психологические аспекты нравственного развития**

### **Содержание темы.**

Практическое занятие «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..

**Тема №6. Основные направления самосовершенствования личности.**

**Альтруизм в жизни современного человека**

**Содержание темы.**

Практическое занятие «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.

**Тема №7. Целевой аспект самосовершенствования**

**Содержание темы.**

Практическое занятие «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.

**Тема №8. Творческое саморазвитие как основа жизненного пути**

**Содержание темы.**

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

### **5.1. Текущий контроль успеваемости**

## Задание к рейтинг - контролю №1.

### Тест

Ключ к тесту находится в ФОМе.

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.
  6. 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.
  7. Искажение образа тела возникает в случае
    - a) анорексии,
    - b) онкологии,
    - c) ожирения,
    - d) кардиологических заболеваний.
  8. Социальная успешность достигается на основе
    - a) удачного имиджа,
    - b) высокого эмоционального интеллекта,
    - c) профессиональной компетентности,
    - d) физического здоровья.
  9. Исследовать социальный интеллект можно с помощью
    - a) теста Векслера,
    - b) Калифорнийского психологического опросника,
    - c) фрустрационного теста Розенцвейга,
    - d) теста Айзенка.
  10. Личностная зрелость предполагает
    - a) терпимость к людям,
    - b) физическое здоровье,

- c) развитие карьеры,
- d) сильные чувства.

### Задание к рейтинг - контролю №2.

#### Тест

Ключ к тесту находится в ФОМе.

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.
6. К методам телесно-ориентированной терапии относится
  - a) тренинг личностного роста,
  - b) розен-метод,
  - c) коррекция умственного развития,
  - d) йога.
7. Самопрезентация требует
  - a) умения играть роль,
  - b) знания предмета,
  - c) личностной зрелости,
  - d) уверенности в себе.
8. Изучением жизненного пути личности занимались:
  - a) А.Н. Леонтьев,
  - b) К. Абульханова-Славская,
  - c) Л.И. Божович,
  - d) Б.С. Братусь.

9. Социальный интеллект помогает
  - a) понять эмоции других людей,
  - b) увеличить объем памяти,
  - c) открыто проявлять свои чувства,
  - d) развивать волю.
10. Структура этнической идентичности включает
  - a) аффективный компонент,
  - b) защитные механизмы,
  - c) особенности культуры,
  - d) генетические особенности.

### **Задание к рейтинг - контролю №3.**

#### **Самодиагностика**

Студенту предлагается произвести самодиагностику с последующей обработкой полученных результатов, самоанализом и выстраиванием перспектив по будущему совершенствованию собственной личности.

- 1) Методика «Отношение к Другому» Ю.Александровой,
- 2) Калифорнийский психологический опросник.
- 3) Методике диагностики внутренних конфликтов.

### **5.2.Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет).**

#### **Примерные 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.

### 5.3. Самостоятельная работа обучающегося.

*Вид самостоятельной работы* – разработка заданий, анализ коллажей, подбор практических примеров, участие в дискуссии, разработка программы личностного самосовершенствования.

*Порядок выполнения и контроль самостоятельной работы.* Практические задания выполняются учащимися в течении всего семестра и проверяются на занятиях по рейтинг-контролю. При выполнении практических заданий рекомендуется опираться на учебно-методическое обеспечение дисциплины (см. пункт 6).

#### Практические задания

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

Задание 2. Разработать отдельные тренинговые задания 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 и составить доклад по данной теме.

Задание 7. Дискуссия по фильму «Скафандр и бабочка».

Задание 8. Подготовить работу, раскрывающую собственный творческий потенциал.

Задание 9. Составить программу личного самосовершенствования.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература		

1. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости. Учебное пособие / М. А. Одинцова. - М.: Издатель:Флинта	2015	<a href="http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=20652">http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=20652</a>
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	<a href="http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=13477">http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=13477</a>
3. Москвина М. Л. Учись видеть. Уроки творческих взлетов / М.Л. Москвина. - М.: Издатель: Манн, Иванов и Фербер,	2014	<a href="http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=13705">http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=13705</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
1. Лицо человека в науке, искусстве и практике / Отв. ред. К. И. Ананьева, В. А. Барабанщиков, А. А. Демидов. М.: Издатель:Когито-Центр	2015	<a href="http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=13705">http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=13705</a>
2. Мелик-Пашаев А. А., Новлянская З. Н. Ступеньки к творчеству/ М.: Издатель: Лаборатория знаний (бывшее Бином. Лаборатория знаний)	2015	<a href="http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=18883">http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=18883</a>
3. Перри Дж. Искусство прокрастинации: как правильно тянуть время, лоботрясничать и откладывать на завтра / М.: Издатель: Ад Маргинем Пресс	2015	<a href="http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=15504">http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=15504</a>

## 6.2. 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/>

## 6.3. Интернет-ресурсы

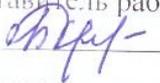
1. ЭБС «[Университетская библиотека ONLINE](https://biblioclub.ru/)» <https://biblioclub.ru/>
2. ЭБС «[Консультант студента](http://www.studentlibrary.ru/)» <http://www.studentlibrary.ru/>
3. ЭБС «[IPRbooks](http://www.iprbookshop.ru/)» <http://www.iprbookshop.ru/>
4. ЭБС «[Znanium](http://znanium.com/)» <http://znanium.com/>
5. ЭБС «[БиблиоРоссика](http://www.bibliorossica.com/)» <http://www.bibliorossica.com/>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, практического/лабораторного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Практические/лабораторные работы проводятся в Лаборатории «Арт-терапия».

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

Рабочую программу составил Пронина Е.В., доцент кафедры ОиПП 

Рецензент (представитель работодателя) медицинский психолог ГКУЗ ВО «ОПБ №1»  
Крылова Т.А. 

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общей и педагогической психологии

Протокол №10 от 18.05.2021 года

Заведующий кафедрой ОиПП Пронина Е.В. 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена

на заседании учебно-методической комиссии направления 37.03.01 «Психология»

Протокол № 11 от 23.06.2021 года

Председатель комиссии Филатова О.В. зав. кафедрой ПЛиСП, к.пс.н. 

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2022/2023 учебный год

Протокол заседания кафедры № 9 от 18.07.2022 года

Заведующий кафедрой  - 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 \_\_\_\_\_