

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.

25 » 04 2022 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

2022

## 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	
ПК-1 - способен к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, а также	ПК-1.1 Знает 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	Знает стандартные программы по предупреждению и способы профилактики отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, систему психологических категорий и методов, необходимых для профессиографии, а	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>профессиональн ых рисков в различных видах деятельности</p>	<p>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. ПК-1.3 Владеет 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>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 обследования субъектов труда и их деятельности в связи с конкретным социальным заказом. Владеет 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>ПК-3 - способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания</p>	<p>ПК-3.1 Знает традиционные методы и технологии оказания психологической помощи; ключевые понятия психологического</p>	<p>Знает традиционные методы и технологии оказания психологической помощи; ключевые понятия психологического</p>	<p>Тестовые вопросы к рейтинг-контролю №1 и №2 (см. пункт 5.1); Практико- ориентированные задания для</p>

<p>индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий</p>	<p>консультирования как основного способа оказания психологической помощи, особенности методов и способов оказания помощи, целесообразности их применения в типовых ситуациях психологического содействия и поддержки; знание структуры и методики разработки развивающих и коррекционных программ  ПК-3.2 Умеет 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 приёмы психологического консультирования, проводить первичную профессиональную рефлексию трудностей развития, подбирать типовые коррекционные программы  ПК-3.3 Владеет основами знаний о методах управления поведением людей и групп в организациях, приёмами личностного и семейного, возрастнопсихологического консультирования</p>	<p>консультирования как основного способа оказания психологической помощи, особенности методов и способов оказания помощи, целесообразности их применения в типовых ситуациях психологического содействия и поддержки; знание структуры и методики разработки развивающих и коррекционных программ  Умеет 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 приёмы психологического консультирования, проводить первичную профессиональную рефлексию трудностей развития, подбирать типовые коррекционные программы  Владеет основами знаний о методах управления поведением людей и групп в организациях, приёмами личностного и семейного, возрастнопсихологического консультирования</p>	<p>самостоятельной работы обучающегося: задания №1-9 (см. пункт 5.3)</p>
--	--	--	--

<p>ПК-4 - способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежность и к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам</p>	<p>ПК-4.1 Знает основные психологические феномены, категории и методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов, основные закономерности функционирования и развития психики, а также личностные, возрастные и социальные факторы, влияющие на это развитие.</p> <p>ПК-4.2 Умеет анализировать психологические теории, описывающие закономерности функционирования и развития психики, анализировать и сопоставлять психологические теории, описывающие влияние на функционирование и развитие психики личностных, возрастных и социальных факторов с реальной ситуацией, возникающей в процессе профессиональной деятельности.</p> <p>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</p>	<p>Знает основные психологические феномены, категории и методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов, основные закономерности функционирования и развития психики, а также личностные, возрастные и социальные факторы, влияющие на это развитие.</p> <p>Умеет анализировать психологические теории, описывающие закономерности функционирования и развития психики, анализировать и сопоставлять психологические теории, описывающие влияние на функционирование и развитие психики личностных, возрастных и социальных факторов с реальной ситуацией, возникающей в процессе профессиональной деятельности.</p> <p>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</p>	<p>Тестовые вопросы к рейтинг-контролю №1 и №2 (см. пункт 5.1);</p> <p>Практико-ориентированные задания для самостоятельной работы обучающегося: задания №1-9 (см. пункт 5.3)</p>
--	--	---	---

	в процессе решения практических профессиональных задач.	в процессе решения практических профессиональных задач.	
ПК-5 – способен к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	<p>ПК-5.1. Знает основные тенденции и закономерности развития и функционирования различных психических процессов, свойств и состояний личности в норме и при психических отклонениях; принципы и особенности методов психологической диагностики и прогнозирования изменений, и динамики различных психических свойств, процессов и состояний в норме и при психических отклонениях; знать базовые понятия психодиагностики.</p> <p>ПК-5.2. Умеет прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при психических отклонениях, подбирать методический инструментарий для диагностики и прогнозирования изменений и динамики различных психических свойств, процессов и состояний, в соответствии с поставленной профессиональной задачей и с целью гармонизации психического функционирования человека.</p> <p>ПК-5.3. Владеет навыками анализа</p>	<p>Знает основные тенденции и закономерности развития и функционирования различных психических процессов, свойств и состояний личности в норме и при психических отклонениях; принципы и особенности методов психологической диагностики и прогнозирования изменений, и динамики различных психических свойств, процессов и состояний в норме и при психических отклонениях; знать базовые понятия психодиагностики.</p> <p>Умеет прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при психических отклонениях, подбирать методический инструментарий для диагностики и прогнозирования изменений и динамики различных психических свойств, процессов и состояний, в соответствии с поставленной профессиональной задачей и с целью гармонизации психического функционирования человека.</p>	<p>Тестовые вопросы к рейтинг-контролю №1 и №2 (см. пункт 5.1);</p> <p>Практико-ориентированные задания для самостоятельной работы обучающегося: задания №1-9 (см. пункт 5.3)</p>

	<p>изменений и динамики развития и функционирования различных составляющих психики в норме, акцентуации и при психических отклонениях, методами психологической диагностики, прогнозирования изменений уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях.</p>	<p>Владеет навыками анализа изменений и динамики развития и функционирования различных составляющих психики в норме, акцентуации и при психических отклонениях, методами психологической диагностики, прогнозирования изменений уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях.</p>	
<p>ПК-8 – способен к проведению стандартного прикладного исследования в определённой области психологии</p>	<p>ПК-8.1. Знает понятийный аппарат, необходимый для разработки методологии психологического исследования, структуру и содержание программы психологического исследования; систему методов психологического исследования.</p> <p>ПК-8.2. Умеет использовать методы обработки данных психологического исследования подготовить научный отчёт.</p> <p>ПК-8.3. Владеет навыками применения количественных и качественных методов в психологическом исследовании</p>	<p>Знает понятийный аппарат, необходимый для разработки методологии психологического исследования, структуру и содержание программы психологического исследования; систему методов психологического исследования.</p> <p>Умеет использовать методы обработки данных психологического исследования подготовить научный отчёт.</p> <p>Владеет навыками применения количественных и качественных методов в психологическом</p>	<p>Тестовые вопросы к рейтинг-контролю №1 и №2 (см. пункт 5.1);</p> <p>Практико-ориентированные задания для самостоятельной работы обучающегося: задания №1-9 (см. пункт 5.3)</p>

		исследованиях	
ПК-9 – способен к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях	<p>ПК-9.1. Знает концептуальные основы развития психологии личности, механизмы социализации, особенности профессиональной и образовательной деятельности.</p> <p>ПК-9.2. Умеет анализировать проблемы человека в профессиональной и образовательной деятельности, в том числе людей с ограниченными возможностями и при различных заболеваниях</p> <p>ПК-9.3. Владеет техникой личного и семейного консультирования.</p>	<p>Знает концептуальные основы развития психологии личности, механизмы социализации, особенности профессиональной и образовательной деятельности.</p> <p>Умеет анализировать проблемы человека в профессиональной и образовательной деятельности, в том числе людей с ограниченными возможностями и при различных заболеваниях</p> <p>Владеет техникой личного и семейного консультирования.</p>	<p>Тестовые вопросы к рейтинг-контролю №1 и №2 (см. пункт 5.1);</p> <p>Практико-ориентированные задания для самостоятельной работы обучающегося: задания №1-9 (см. пункт 5.3)</p>
ПК-10 – способен к проектированию, реализации и оценке учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учётом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий	<p>ПК-10.1. Знает сущность процессов воспитания и обучения, закономерности, принципы и методы их осуществления, категориальный аппарат педагогики.</p> <p>ПК-10.2. Умеет ставить и решать педагогические задачи, проектировать и реализовывать образовательный процесс диагностировать и оценивать образовательный процесс ориентироваться в нормативных документах о среднем образовании; организовывать внеучебную деятельность студентов.</p> <p>ПК-10.3. Владеет способами осуществления профессиональной педагогической деятельности</p>	<p>Знает сущность процессов воспитания и обучения, закономерности, принципы и методы их осуществления, категориальный аппарат педагогики.</p> <p>Умеет ставить и решать педагогические задачи, проектировать и реализовывать образовательный процесс диагностировать и оценивать образовательный процесс ориентироваться в нормативных документах о среднем образовании; организовывать внеучебную деятельность студентов.</p> <p>Владеет способами осуществления профессиональной педагогической деятельности</p>	<p>Тестовые вопросы к рейтинг-контролю №1 и №2 (см. пункт 5.1);</p> <p>Практико-ориентированные задания для самостоятельной работы обучающегося: задания №1-9 (см. пункт 5.3)</p>

<p>ПК11 – способен к использованию дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека</p>	<p>ПК-11.1. Знает дидактические приёмы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ.          ПК-11.2. Умеет модифицировать стандартные коррекционные, реабилитационные и обучающие программы.          ПК-11.3. Владеть: навыками апробации и внедрения стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.</p>	<p>Знает дидактические приёмы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ. Умеет модифицировать стандартные коррекционные, реабилитационные и обучающие программы. Владеть: навыками апробации и внедрения стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека.</p>	<p>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>
---	--	---	---

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 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	5	1	4	2			4	
2	Отечественные и зарубежные теории о личностном росте и экзистенциальных поисках личности	5	2-3	2	2			4	
3	Основные направления самосовершенствования	5						4	

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

### 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. Выберите основные жизненные роли, которые предстоит освоить уже выпускнику школы, чтобы быть востребованным и компетентным в обществе.*

- а) личность со стремлением к поддержке других людей
- б) личность терпеливая к окружающим

в) человек, находящийся в состоянии перманентного образования в течение всей жизни

- г) реализовавшаяся личность
- д) высококвалифицированный работник
- е) личность с высоким профессионализмом
- ж) защитник окружающей среды

2. *Вставьте пропущенные слова.*

«Конкурентоспособная» личность, это личность ведущими характеристика которой являются: четкость ... и ценностных ориентаций, ... , творческое отношение к делу, способность к ... , независимость, способность к непрерывному саморазвитию, профессиональному... , стремление к высокому качеству конечного продукта.

3. *Выберите правильный вариант.*

... - это наука о развитии и реализации творческого потенциала человека как субъекта профессионального труда и целостной жизнедеятельности.

- а) гностиология
- б) акмеология
- в) аксиология
- г) акменология

4. \_\_\_\_\_ – это концепция, согласно которой образование охватывает всю жизнь человека.

5. *В каких двух значениях рассматривается самообразование?*

- а) самосозидание
- б) самопознание
- в) самонаучение
- г) самосовершенствование

6. *Возможна ли полноценная жизненная самореализация в профессиональной сфере, если человек осознает свои способности, интересы, жизненные предпочтения и мотивы поведения, способен к дружескому взаимодействию с другими людьми, независимо от их индивидуальных особенностей?*

7. *Для какого типа карьеры характерен пример: учитель – руководитель методического объединения – завуч – директор школы – инспектор районного отдела образования – работник министерства?*

8. *Соотнесите понятия с определениями.*

- 1. Самоконтроль -
- 2. Храбрость -
- 3. Сострадание -
- 4. Терпение –

а) это мужество, решительность в поступках, отсутствие страха перед опасностью  
б) это и способность терпеть, и настойчивость, упорство, выдержка в каком-либо деле.

в) это взаимопонимание и готовность помочь другому человеку, готовность разделить с ним его страдания, радость и другие чувства.

г) это способность человека контролировать свои действия и поступки, быть хозяином времени своей жизни, своей судьбы, карьеры.

9. *Что является из представленного механизмами личного роста:*

- а) самопознание
- б) самообразование
- в) саморазвитие
- г) самопобуждение
- д) программирование личного и профессионального роста
- е) фрустрация
- ж) самореализация

10. Дополните: Имидж – это эмоционально окрашенный ... коллегами, социальным окружением, массовым сознанием. Может создаваться как ..., так и ... . Имидж включает в себя как ... качества личности, так и ... .

### Задание к рейтинг - контролю №2.

#### Тест

Ключ к тесту находится в ФОМе.

1. О чем идет речь? Наука о развитии и реализации творческого потенциала человека как субъекта профессионального труда и целостной жизнедеятельности.

2. Продолжите. Системообразующими компонентами личности, способной быть субъектом культуры 21 века, являются....?

3. Образец, на который хотелось бы равняться-это \_\_\_\_\_

4. Кто разработал своеобразный алгоритм построения карьеры?

5. Что опозитизировано называют «зимой наших чувств в ожидании их весеннего прорастания»?

а) сострадание

б) гнев

в) терпение

г) самоконтроль

6. Определите основные виды карьеры

7. Из какого языка пришло понятие карьеры?

а) английского

б) французского

в) китайского

г) испанского

8. Расформируйте качества человека по трём группам:

1. Недопустимые

2. Мешающие

3. Желательные

А) жестокость, деспотизм, вредные привычки

Б) неуверенность в себе, мстительность, высокомерие

В) рукоприкладство, непримиримость, нравственная нечистоплотность

Г) самовлюблённость, рассеянность, завистливость

Д) обаяние, артистизм, элегантность

Е) несобранность, некомпетентность

Ж) чувство юмора, привлекательность, современность

9. Установите соответствие между типом карьеры по динамичности продвижения личности в профессиональной деятельности и его характеристикой:

Тип карьеры

1. Линейный

2. Стабильный

3. Спиральная конфигурация

4. Кратковременная карьера

5. Платообразная карьера

6. Снижающаяся карьера

Характеристика типа

А. Человек хорошо начинает карьеру, быстро достигает успехов, но после некоторых непредвиденных событий теряет былую работоспособность.

В. Энтузиастичная трудовая деятельность и быстрое продвижение по карьерной лестнице в какой-либо профессиональной сфере и смена сферы деятельности через 5-7 лет, где развитие карьеры повторяется заново.

С. Поступательный подъем по служебной лестнице на протяжении всей трудовой деятельности в одной профессиональной сфере.

Д. После достижения человеком определенного уровня на карьерной лестнице обнаруживается предел его возможностей, и карьерный рост прекращается.

Е. Неизменная деятельность в одной профессиональной сфере протяжении всей трудовой деятельности без продвижения по иерархической лестнице, профессиональный рост связан лишь с повышением квалификации.

Г. Частый переход с работы на работу, продвижение по службе обычно происходит случайно и незначительно.

10. *Какими характеристиками обладает развитая личность?*

а) обладает способностью и потребностью брать на себя ответственность за свои действия

б) достигает значительных успехов в профессиональной деятельности, так как она является средством самовыражения

в) умеет удовлетворять свои потребности, нужды, не принося ущерба другим

г) все перечисленное выше

### **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>
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	<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

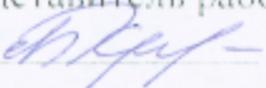
1. ЭБС «[Университетская библиотека ONLINE](https://biblioclub.ru/)» <https://biblioclub.ru/>
2. ЭБС «[Консультант студента](http://www.studentlibrary.ru/)» <http://www.studentlibrary.ru/>
3. ЭБС «[IPRbooks](http://www.iprbookshop.ru/)» <http://www.iprbookshop.ru/>
4. ЭБС «[Znanium](http://www.znanium.com/)» <http://www.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 составила 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 №6 от 10.03.2022 года

Заведующий кафедрой ОиПП Пронина Е.В. 

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

Протокол № 8а от 15.04.2022 года

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