

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



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор  
по учебно-методической работе

А.А.Панфилов

« 03 » 02 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ**  
(наименование дисциплины)

Направление подготовки: 37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

Профиль/программа подготовки:

Уровень высшего образования: БАКАЛАВРИАТ

Форма обучения: ЗАОЧНАЯ

| Семестр      | Трудоемкость зач. ед, час. | Лекций, час. | Практич. занятий, час. | Лаборат. работ, час. | СРС, час. | Форма промежуточного контроля (экс./зачет) |
|--------------|----------------------------|--------------|------------------------|----------------------|-----------|--|
| 5            | 2, 72                      | 4            | 4                      | -                    | 64        | зачет                                      |
| <b>Итого</b> | <b>2 (72 ч.)</b>           | <b>4</b>     | <b>4</b>               | <b>-</b>             | <b>64</b> | <b>зачет</b>                               |

Владимир 2015

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ»**

**Основная 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 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» входит в предметы по выбору вариативной части (Б1.Б.ДВ.1.2) учебного плана ОПОП подготовки студентов, обучающихся по направлению 37.03.01 Психология.

Данная дисциплина связана со следующими: история психологии, психология личности, возрастная психология, консультативная психология, преодоление кризисных ситуаций, тренинг личностного роста, психология общения, психология профориентации.

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ»**

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие **общекультурные (ОК) компетенции:**

способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

**профессиональные (ПК) компетенции:**

способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-4).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

**Знать:**

- содержание и виды деятельности практического психолога, техники эмоциональной и когнитивной регуляции деятельности и психических состояний (ОК-7);
- 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 (ПК-4).

**Уметь:**

- анализировать профессиональную деятельность, применять технику аутогенной тренировки (ОК-7);
- 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 (ПК-4);

**Владеть:**

- рефлексивными навыками в профессиональном и личностном развитии (ОК-7);
- 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 (ПК-4).

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины                   | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |                      |                     |                    |     |         | Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %) | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|--|---------|--|----------------------|---------------------|--------------------|-----|---------|---|---|
|       |  |         | Лекции   | Практические занятия | Лабораторные работы | Контрольные работы | СРС | КП / КР |   |   |
|       | Тема 1. Введение. Психологическое единство | 5       | 2  |                      |                     |                    |     | 8       | 1/50%   |   |

|  |  |   |   |   |  |  |    |  |       |  |
|--|--|---|---|---|--|--|----|--|-------|--|
|  | личности и окружающего мира  |   |   |   |  |  |    |  |       |  |
|  | Тема 2. Отечественные и зарубежные теории о личностном росте и экзистенциальных поисках личности                   | 5 | 2 |   |  |  | 6  |  | 1/50% |  |
|  | Тема 3. Основные направления самосовершенствования личности. Телесность и ее роль в самосовершенствовании человека | 5 |   | 2 |  |  | 8  |  | 1/50% |  |
|  | Тема 4. Основные направления самосовершенствования личности. Самореализация личности в современном мире            | 5 |   | 2 |  |  | 8  |  | 1/50% |  |
|  | Тема 5. Основные направления самосовершенствования личности. Психологические аспекты нравственного развития        | 5 |   |   |  |  | 8  |  |       |  |
|  | Тема 6. Основные направления самосовершенствования личности. Альтруизм в жизни современного                        | 5 |   |   |  |  | 10 |  |       |  |

|                           |  |   |          |          |  |  |           |              |              |
|---------------------------|--|---|----------|----------|--|--|-----------|--------------|--------------|
|                           | человека   |   |          |          |  |  |           |              |              |
|                           | Тема 7.<br>Целевой аспект<br>самосовер<br>шенствова<br>ния                 | 5 |          |          |  |  | 8         |              |              |
|                           | Тема 8.<br>Творческое<br>саморазви<br>тие как основа<br>жизненного<br>пути | 5 |          |          |  |  | 8         |              |              |
| <b>Итого за 5 семестр</b> |  |   | <b>4</b> | <b>4</b> |  |  | <b>64</b> | <b>4/50%</b> | <b>зачет</b> |

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Изучение курса «Самосовершенствование личности» предполагает сочетание таких взаимодействующих форм занятий, как лекция, практическое занятие, тренинг и самостоятельная работа с научно-теоретическими источниками и тестами. Все перечисленные виды учебной и самостоятельной работы реализуются с помощью современных образовательных технологий, в том числе с использованием активных (инновационных) методов обучения.

Лекционный материал должен иметь проблемный характер и отражать профиль подготовки слушателей. На лекциях излагаются основные теоретические положения по изучаемой теме. В процессе изложения всего лекционного материала по всем темам изучаемой дисциплины применяются информационно - коммуникационные технологии, а именно презентации и опорные конспекты.

Практические занятия проводятся с использованием дискуссии, обсуждения проводимых студентами занятий. Занятия проводятся с целью углубления и закрепления теоретических знаний, полученных на лекциях. В процессе проведения практических занятий применяются интерактивные методы: тренинги, дискуссии, арт-терапевтические методы и сочинительство.

Большая часть времени отводится на самостоятельную работу студентов.

### Виды учебных заданий, используемых на занятиях по курсу «Самосовершенствование личности»

Выделение главной мысли в определенном объеме записанного на лекции материала.

1. Сравнение понятий, теоретических подходов по выделенному основанию.
2. Выделение достоинств и недостатков изучаемого явления.
3. Постановка оригинального дополнительного вопроса.
4. Составление библиографии по теме практического занятия, лекции.
5. Изложение содержания материала в виде таблиц, схемы, плана.
6. Определение круга основных понятий темы.
7. Поиск в классической или современной литературе примеров, подтверждающих или опровергающих теорию.
8. Конспектирование монографий, статей, раскрывающих дополнительное

содержание изучаемого материала.

9. Демонстрация материалов к лекционным и практическим занятиям по курсу, обсуждение и оценка результатов.

10. Чтение фрагментов лекций, проведение практических занятий по самостоятельно разработанным планам, моделям с использованием известных методов и методик преподавания материала.

11. Тестирование и обработка полученных результатов

12. Разработка отдельных тренинговых занятий.

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

Промежуточная аттестация студентов проводится в виде зачета.

Фонды оценочных средств, включающие задания к самостоятельной работе, тесты, методы контроля (контрольно-измерительные материалы), включены в состав УМКД.

### **Самостоятельная работа студентов**

#### **Тема № 1**

#### **ПСИХОЛОГИЯ О НЕГАТИВНЫХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВАХ И ВОЗМОЖНОСТЯХ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

##### **Вопросы и задания :**

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**

#### **ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ ВЫДАЮЩЕЙСЯ ЛИЧНОСТИ КАК ПРИМЕР САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

##### **Вопросы и задания:**

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**

#### **РОЛЬ ЭМОЦИЙ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ БЛАГОПОЛУЧИИ ЧЕЛОВЕКА**

##### **Вопросы и задания:**

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**

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

#### **Вопросы и задания:**

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**

### **ИМИДЖ И САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ**

#### **Вопросы и задания:**

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**

### **ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О НРАВСТВЕННОМ ИДЕАЛЕ И ПОРЯДОЧНОСТИ**

#### **Вопросы и задания:**

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**

#### **Вопросы и задания:**

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**

#### **Вопросы и задания:**

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.

#### **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.



## 7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### А) Основная литература

1. **Одинцова М. А. Психология жизнестойкости.** Учебное пособие / М. А. Одинцова. - М.: Издатель:Флинта, 2015. – 293 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=20652>(содержится в эл.базе ВлГУ)
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. – 163 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=13477> (содержится в эл.базе ВлГУ)
3. **Москвина М. Л.Учись видеть. Уроки творческих взлетов** / М.Л. Москвина. - М.: Издатель: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 329 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=13705>(содержится в эл.базе ВлГУ)

### Б) 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. – 673 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=13705>(содержится в эл.базе ВлГУ)
2. **Мелик-Пашаев А. А., Новлянская З. Н. Ступеньки к творчеству**/ М.: Издатель: Лаборатория знаний (бывшее Бином. Лаборатория знаний), 2015. – 186 с. [Электронный ресурс] URL: <http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=18883> (содержится в эл.базе ВлГУ)
3. **Перри Дж. Искусство прокрастинации: как правильно тянуть время, лоботрясничать и откладывать на завтра** / М.: Издатель: Ад Маргинем Пресс, 2015. – 104 с. [Электронный ресурс] URL: <http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=15504> (содержится в эл.базе ВлГУ)

### 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 (МОДУЛЯ)

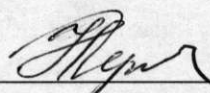
1. Раздаточный материал для диагностического обследования.
2. Для обеспечения данной дисциплины необходимы:
  - оборудованные кабинеты;
  - аудио-, видеоаппаратура: видеомэгафон, мультимедийный проектор, ноутбук;
  - учебно-наглядные пособия: таблицы, схемы, набор раздаточных материалов.
- 3.Образцы программ самосовершенствования, выполненных студентами.

За кафедрой ОиПП закреплены **шесть учебных аудиторий**:

- ауд. 120-3 – 70,2 м<sup>2</sup> на 42 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 121-3 – 35 м<sup>2</sup> на 28 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 401-3 – 71,6 м<sup>2</sup> на 56 посадочных мест, оборудованная мультимедийным проектором Panasonic PT-L735E и интерактивной доской;
- ауд. 402-б-3 – 32,4 м<sup>2</sup> на 22 посадочных места, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 513-3 – 54,1 м<sup>2</sup> на 50 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);
- ауд. 526-3 – 36,2 м<sup>2</sup> на 16 посадочных мест за компьютерами и 16 аудиторных посадочных мест. Оборудована компьютерами на базе процессора Athlon X2 4000+ и широкоформатным телевизором Samsung 40" для демонстрации видео- и электронных пособий, учебных фильмов и иных наглядных материалов.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 37.03.01 Психология (квалификация (степень) "бакалавр") (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 07.08.2014 N 946).


Программу составил к.психол.н.,  
доцент кафедры  
общей и педагогической психологии

  
\_\_\_\_\_ Чернышева Н.С.  
(ФИО, подпись)

Рецензент  
(представитель работодателя)  
Клинический психолог ВОПБ №1 г.  
Владимира, судмедэксперт

Крылова Т.А. /   
\_\_\_\_\_ (место работы, должность, ФИО, подпись)

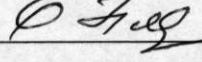
Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры  
Протокол № 5/1 от 02.02.2015 года

Заведующий кафедрой ОиПП, к.психол.н., доцент   
\_\_\_\_\_ Морозова О.В.  
(ФИО, подпись)

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

Протокол № 5-а от 03.02.2015 года


Председатель комиссии

Директор ГумИ, д.ист.н., профессор   
\_\_\_\_\_ Петровичева Е.М.  
(ФИО, подпись)

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


Рабочая программа одобрена на 2015-2016 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1/1 от 01.09.2015 года

Заведующий кафедрой  к.п.н., доцент Алферова Д.А.

Рабочая программа одобрена на 2016-2017 учебный год

Протокол заседания кафедры № 2/1 от 01.09.2016 года

Заведующий кафедрой  к.п.н., доцент Фролова Е.А.

Рабочая программа одобрена на 2017-2018 учебный год

Протокол заседания кафедры № 4 от 06.09.2017 года

Заведующий кафедрой  к.п.н., доцент Фролова Е.А.


Рабочая программа одобрена на 2018-2019 учебный год

Протокол заседания кафедры № 7 от 31.08.2018 года

Заведующий кафедрой  к.п.н., доцент Фролова Е.А.

Рабочая программа одобрена на 2019-2020 учебный год

Протокол заседания кафедры № 12 от 26.06.2019 года

Заведующий кафедрой  к.п.н., доцент Фролова Е.А.

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 \_\_\_\_\_