

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе

 Н.И. Грипкина

«30» августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ОД.2 Психология самопознания»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

Психология образования

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа прикладного бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

Год начала реализации программы (набора)

2014, 2015, 2016, 2017

г. Орск 2017

Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ОД.2 Психология самопознания» / сост. О.А. Андриенко – Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2017. – 12 с.

Рабочая программа предназначена студентам очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 44.03.02 - Психолого-педагогическое образование, профиль Психология образования

© Андриенко О.А., 2017
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2017

Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины	4
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3 Требования к результатам обучения по дисциплине	4
4 Структура и содержание дисциплины	5
4.1 Структура дисциплины	5
4.2 Содержание разделов дисциплины	7
4.3 Лабораторные работы	8
4.4 Курсовая работа	9
4.5 Самостоятельное изучение разделов дисциплины	9
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины	10
5.1 Основная литература	10
5.2 Дополнительная литература	10
5.3 Периодические издания	10
5.4 Интернет-ресурсы	10
5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий	11
6 Материально-техническое обеспечение дисциплины	11
Лист согласования рабочей программы дисциплины	13

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: раскрытие у студентов адекватного представления о своих качествах, о своем образе «Я»; формировании позитивного образа «Я», основанном на адекватном представлении о своих возможностях, самопринятии и самооценности; формировании способности осознавать особенности собственной эмоциональной сферы.

Задачи:

- способствовать наиболее полноценному развитию личности; на основе актуализации сильных сторон личности студентов оптимизировать ситуацию межличностного взаимодействия;
- научить работать эффективнее за счет активизации интеллектуальных возможностей; научить определять трудоспособность, меру способности к развитию;
- познакомить студентов с глубинами своего характера, помочь глубже почувствовать и оценить его сильные стороны, научить черпать силы в своей индивидуальности, неповторимости.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам (модулям) вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Б.1.В.ДВ.4.2 Психология стресса, Б.1.В.ДВ.5.1 Психология личности, Б.1.В.ДВ.5.2 Психология познания, Б.1.В.ДВ.6.1 Психологический практикум*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- современные методы консультативной, тренинговой работы для активизации профессионального самоопределения обучающихся;- основные методы психологической регуляции и саморегуляции;- психологические особенности профессиональной деятельности педагога-психолога. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- оценивать психические, физиологические особенности человека;- находить пути благоприятного разрешения психологических конфликтов;- определять общее и индивидуальное в психике человека;- применять основные методы психологии в профессиональной деятельности;- определять типы темперамента и типы характера;- определять основные психические состояния;- исследовать уровень волевых качеств человека. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- навыками самодиагностики, самоанализа и самооценки уровня развития профессионально-психологической компетентности бакалавра психологической работы и особенностей её проявления в реальной профессиональной деятельности методами бесконфликтных взаимоотношений с клиентами;- приемами изучения личности;- методиками диагностирования поведения;	ПК-32 способность проводить консультации, профессиональные собеседования, тренинги для активизации профессионального самоопределения обучающихся

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
- умением организовывать речь в соответствии с видом и ситуацией делового общения; - навыками отражения результатов профессиональной деятельности в документации.	
Знать: -возрастные и индивидуальные особенности личностной и познавательной сферы учащихся и студентов; -требования, предъявляемые к уроку психологии; -принципы тематического планирования; - особенности проектной деятельности обучающихся. Уметь: -изучать индивидуальные и личностные особенности студентов и использовать эти умения в планировании и организации их учебной и проектной деятельности; -мотивировать на изучение учебного материала; -организовывать исследовательскую работу с обучающимися; -изготавливать простейшие наглядные пособия, дидактические материалы -подбирать учебно-методическую литературу для изучения конкретного вопроса. Владеть: -навыками работы с документацией педагога-психолога; -навыками использования разнообразного методического материала для проведения исследовательской работы; -навыками общения с учащимися, родителями, педагогами; -умением анализировать собственную деятельность, профессиональной рефлексии.	ПК-30 готовность руководить проектно-исследовательской деятельностью обучающихся

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц (144 академических часов).

очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	1 семестр	всего
Общая трудоёмкость	144	144
Контактная работа:	36,5	36,5
Лекции (Л)	8	8
Лабораторные работы (ЛР)	26	26
Консультации	1	1
Индивидуальная работа и инновационные формы учебных занятий	1	1
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,5	0,5
Самостоятельная работа:	107,5	107,5
- выполнение курсовой работы (КР);	20	20
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);		
- выполнение расчетно-графического задания (РГЗ);		
- написание реферата (Р);		
- написание эссе (Э);		

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	1 семестр	всего
- самостоятельное изучение разделов (перечислить);		
1. «Мое мышление и чувства»	6	6
2. Функциональные состояния человека и оптимизация неблагоприятных функциональных состояний	6	6
3. «В поисках смыслов (мои ценности)»	6	6
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	20	30
- подготовка к лабораторным занятиям;	20	20
- подготовка к коллоквиумам;		
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	29,5	29,5
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифф. зачет)	экзамен	

заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов		
	1 семестр	2 семестр	всего
Общая трудоёмкость	72	72	144
Контактная работа:	4	6,5	10,5
Лабораторные работы (ЛР)	4	4	8
Консультации		1	1
Индивидуальная работа и инновационные формы учебных занятий		1	1
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		0,5	0,5
Самостоятельная работа:	68	65,5	133,5
- выполнение курсовой работы (КР);		24	24
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);			
- выполнение расчетно-графического задания (РГЗ);			
- написание реферата (Р);			
- написание эссе (Э);			
- самостоятельное изучение разделов (перечислить);			
1. «Мое мышление и чувства»	6		
2. Функциональные состояния человека и оптимизация неблагоприятных функциональных состояний	6		
3. «В поисках смыслов (мои ценности)»		6	6
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	38		38
- подготовка к лабораторным занятиям;	18	12	30
- подготовка к коллоквиумам;			
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)		5,5	5,5
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)		экзамен	

очная форма обучения
Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	«Путешествие внутрь себя»	30	2		6	22
2	«Мое мышление и чувства»	30	2		6	22
3	Функциональные состояния человека и оптимизация неблагоприятных функциональных состояний	28	2		4	22
4	«В поисках смыслов (мой ценности)»	28	2		4	22
5	«Мое движение к успеху»	28			6	22
	Итого:	144	8		26	110
	Всего:	144	8		26	110

заочная форма обучения
Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	«Путешествие внутрь себя»	25			2	23
2	«Мое мышление и чувства»	24			1	23
3	Функциональные состояния человека и оптимизация неблагоприятных функциональных состояний	23			1	22
	Итого:	72			4	68

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
4	«В поисках смыслов (мой ценности)»	36			2	34
5	«Мое движение к успеху»	36			2	34
	Итого:	72			4	68
	Всего:	144			8	136

4.2 Содержание разделов дисциплины

Тема 1. «Путешествие внутрь себя»

Самопознание в жизни человека. Влияние самопознания на личный и профессиональный рост человека. Образование как основа самопознания. Самопознание и гармоничное развитие человека. Самопознание и самореализация. Стремление к самопознанию. Личностный рост и самосовершенствование личности. Позитивное мышление и оптимистичная жизненная позиция. Адекватная самооценка личности.

Понятие Я-концепции, когнитивная, эмоциональная, поведенческая составляющие Я-концепции; понятия Я-образ; самооценка, особенности самооценки взрослой личности; профессиональная концепция и самооценка.

Тема 2. «Мое мышление и чувства»

Психические познавательные процессы и их роль в профессиональном становлении личности.

Гармоничность в развитии мышления и чувств. Индивидуальная скорость мышления. Приемы активизации работы полушарий головного мозга. Роль чувств в понимании других людей.

Тема 3. Функциональные состояния человека и оптимизация неблагоприятных функциональных состояний

Благоприятные и неблагоприятные эмоциональные состояния в профессиональной деятельности. Утомление. Переутомление. Стресс. Стрессор. Дистресс. Биологически ритмы организма.

Тема 4. «В поисках смыслов (мои ценности)»

Ценности и ценностные ориентации личности: терминальные и инструментальные ценности. Роль ценностных ориентаций в профессиональном становлении личности. Исследование ценностных ориентаций личности. Поиск истинных целей и смыслов.

Тема 5. «Мое движение к успеху»

Механизмы достижения успеха. Формула удачи. Постановка целей и их реализация. Каким я вижу свое будущее. Самореализация личности в истории психологической науки; самореализация как деятельность; самореализация как процесс развития личности; индивидуальность личности и самореализация; способности и самореализация личности; проявления самореализации; проблема самореализации личности в профессиональной деятельности. Проектирование профессионального пути.

4.3 Лабораторные работы

очная форма обучения

№ ЛР	№ раздела	Наименование лабораторных работ	Кол-во часов
1,2,3	1	«Путешествие внутрь себя»	6
4,5,6	2	«Мое мышление и чувства»	6
7,8	3	Функциональные состояния человека и оптимизация неблагоприятных функциональных состояний	4
9,10	4	«В поисках смыслов (мои ценности)»	4
11,12,13	5	«Мое движение к успеху»	6
		Итого:	26

заочная форма обучения

№ ЛР	№ раздела	Наименование лабораторных работ	Кол-во часов
1	1	«Путешествие внутрь себя»	2
2	2	«Мое мышление и чувства»	1
2	3	Функциональные состояния человека и оптимизация неблагоприятных функциональных состояний	1
3	4	«В поисках смыслов (мои ценности)»	2
4	5	«Мое движение к успеху»	2
		Итого:	8

4.4 Курсовая работа

Очная форма обучения – 1 семестр, заочная форма обучения – 2 семестр.

Тематика курсовых работ

1. Изучение проявлений собственных ощущений.
2. Изучение проявления собственного восприятия.
3. Изучение проявления собственного восприятия времени и пространства.
4. Изучение проявления собственной логической и механической памяти.
5. Изучение проявления собственной образной памяти.
6. Изучение проявления собственного воображения.
7. Изучение проявления собственных мыслительных процессов.
8. Изучение проявления собственного творческого мышления
9. Изучение проявления собственной устойчивости и переключения.
10. Изучение проявления собственного распределения и объема внимания.
11. Изучение проявления собственных волевых процессов.
12. Изучение проявления собственной эмоциональной сферы.
13. Изучение проявления собственной мотивационной сферы
14. Изучение проявления собственных способностей.
15. Изучение проявления собственного характера.
16. Изучение проявления собственного темперамента.
17. Изучение проявления собственной самооценки.
18. Изучение проявления собственного уровня притязаний
19. Изучение проявления собственной профессиональной направленности.
20. Изучение проявления собственных профессиональных интересов.

4.5 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

для студентов очной формы обучения

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
2	«Мое мышление и чувства» Гармоничность в развитии мышления и чувств. Индивидуальная скорость мышления. Приемы активизации работы полушарий головного мозга. Как я вижу, чувствую и понимаю других.	4
3	Функциональные состояния человека и оптимизация неблагоприятных функциональных состояний Благоприятные и неблагоприятные эмоциональные состояния. Утомление. Переутомление. Стресс. Стрессор. Дистресс. Биологически ритмы организма	4
4	«В поисках смыслов (мои ценности)» Ценности. Поиск истинных целей и смыслов. Актуальные проблемы взаимоотношений с прошлым, настоящим, будущим. Встреча с самим собой.	4
Итого		12

для студентов заочной формы обучения

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов
2	«Мое мышление и чувства» Гармоничность в развитии мышления и чувств. Индивидуальная	6

	скорость мышления. Приемы активизации работы полушарий головного мозга. Как я вижу, чувствую и понимаю других.	
3	Функциональные состояния человека и оптимизация неблагоприятных функциональных состояний Благоприятные и неблагоприятные эмоциональные состояния. Утомление. Переутомление. Стресс. Стрессор. Дистресс. Биологически ритмы организма	6
4	«В поисках смыслов (мои ценности)» Ценности. Поиск истинных целей и смыслов. Актуальные проблемы взаимоотношений с прошлым, настоящим, будущим. Встреча с самим собой.	6
Итого		18

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Психолого-педагогическое сопровождение образовательной среды в условиях внедрения новых образовательных стандартов : монография / И.С. Якиманская, Н.Н. Биктина, Е.В. Логутова, А.М. Молокостова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2015. - 124 с. : табл. - ISBN 978-5-7410-1254-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439238](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439238)
2. Мандель, Б.Р. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в современном вузе : учебное пособие / Б.Р. Мандель. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 276 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-6007-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=427013](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=427013)

5.2 Дополнительная литература

1. Корытченкова, Н.И. Психология и педагогика профессиональной деятельности : учебное пособие / Н.И. Корытченкова, Т.И. Кувшинова. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 172 с. - ISBN 978-5-8353-1269-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232660](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232660)

5.3 Периодические издания

1. Вопросы психологии
2. Психологический журнал

5.4 Интернет-ресурсы

5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Библиотека Гумер - <https://www.gumer.info/> Доступ свободный.
2. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный
3. eLIBRARY.RU - www.elibrary.ru Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/> Доступ свободный
5. Infolio - Университетская электронная библиотека – <http://www.infoliolib.info/>

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Библиотека по психологии Psyberia - <http://psyberia.ru/work/author>
2. Электронная библиотека МГППУ - <http://psychlib.ru/index.php>
3. Psychology.ru - <https://www.psychology.ru>
4. Порталус - <https://portalus.ru>

5.4.3. Электронные библиотечные системы

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <http://www.biblioclub.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

ЭБС «Лань» – <http://e.lanbook.com/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

5.4.4. Дополнительные Интернет-ресурсы

1. Психологические тесты on-line - <http://psitest.com.ru>
2. Сайт Психологической газеты - <http://www.psy.su/>
3. Сайт журнала «Вопросы психологии» - <http://www.voppsy.ru>

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Microsoft Windows	Подписка Enrollment for Education Solutions (EES) по государственному контракту № 2К/17 от 02.06.2017 г.
Офисный пакет	Microsoft Office	
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу http://sunrav.og-ti.ru/
Пакет программ для проведения тестирования	ADTester	Бесплатное ПО, http://www.adtester.org/help/info/license/
Просмотр и печать файлов в формате PDF	Adobe Reader	Бесплатное ПО, http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html
Интернет-браузер	Internet Explorer	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	Opera	Бесплатное ПО, http://www.opera.com/ru/terms
	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ.

Наименование помещения	Материальное-техническое обеспечение
Учебные аудитории: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет»)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)	Учебная мебель, компьютеры (3) с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение

Для проведения занятий лекционного типа используются следующие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:
 - презентации к курсу лекций.

ЛИСТ
согласования рабочей программы

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
код и наименование

Направленность: Психология образования

Дисциплина: Психология самопознания

Форма обучения: очная, заочная
Год набора 2014, 2015, 2016, 2017гг.

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры психологии и педагогики
наименование кафедры

протокол № 10 от "07" июня 2017г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой

психологии и педагогики Швацкий А.Ю. Швацкий 07.06.17
наименование кафедры подпись расшифровка подписи дата

Исполнитель:
старший преподаватель Андрienko О.А. Андриенко 07 июня 2017
должность подпись расшифровка подписи дата

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование Швацкий А.Ю. Швацкий
код наименование личная подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой Тихонова И.К. Тихонова
личная подпись расшифровка подписи

Начальник ИКЦ Сапрыкин М.В. Сапрыкин
личная подпись расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ 44.03.02. Пед. 21/08. 2017
учетный номер

Начальник ИКЦ Сапрыкин М.В. Сапрыкин
личная подпись расшифровка подписи