


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. Тришкина

«25» сентября 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**  
*«Б1.Д.Б.33 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)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Год начала реализации программы (набора)

2020

г. Орск 2019

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.33 Психология самопознания» / сост. Н.Г. Попрядухина. – Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2019. – 11с.

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

© Попрядухина Н.Г., 2019  
© Орский гуманитарно-  
технологический институт  
(филиал) ОГУ, 2019

## 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 саморазвитию;
- 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 базовой части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.24 Психология общения*

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6-В-1 Понимает важность планирования целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда УК-6-В-2 Реализует намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	<b>Знать:</b> структуру образа «Я», сущность процесса саморазвития, способы самоорганизации и временного планирования <b>Уметь:</b> рационально планировать свое время, выстраивать длительную временную перспективу профессионального саморазвития <b>Владеть:</b> навыками реализации поставленных личных и профессиональных целей с опорой на объективное представление о собственных возможностях
ОПК-6 Способен использовать психолого-	ОПК-6-В-1 Понимает общепсихологические законы	<b>Знать:</b> общепсихологические законы развития личности,

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	развития личности, возрастные особенности проявления личностных свойств, определяющие индивидуализацию обучения и воспитания	способы личностного саморазвития <b>Уметь:</b> индивидуализировать процессы обучения, воспитания и развития с опорой на общепсихологические законы развития личности <b>Владеть:</b> психолого-педагогическими технологиями саморазвития, самообразования

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

#### очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	1 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>18,25</b>	<b>18,25</b>
Лабораторные работы (ЛР)	18	18
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>53,75</b>	<b>53,75</b>
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	19	19
- подготовка к лабораторным занятиям;	18	18
- самостоятельное изучение разделов дисциплины;	8	8
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	8,75	8,75
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>	<b>диф. зач.</b>	

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	«Путешествие внутрь себя»	16			2	14
2	«Мое мышление и чувства»	14			4	10

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
3	Функциональные состояния человека и оптимизация неблагоприятных функциональных состояний	14			4	10
4	«В поисках смыслов (мои ценности)»	14			4	10
5	«Мое движение к успеху»	14			4	10
	Итого:	72			18	54
	Всего:	72			18	54

### заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов		
	1 семестр	2 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>4</b>	<b>4,25</b>	<b>8,25</b>
Лабораторные работы (ЛР)	4	4	8
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>32</b>	<b>31,75</b>	<b>63,75</b>
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	20	11	31
- подготовка к лабораторным занятиям;	4	4	8
- самостоятельное изучение разделов дисциплины;	8	8	16
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)		8,75	8,75
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>		<b>диф. зач.</b>	

### Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	«Путешествие внутрь себя»	18			2	16
2	«Мое мышление и чувства»	18			2	16
	Итого:	36			4	32

## Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
3	«В поисках смыслов (мои ценности)»	18			2	16
4	«Мое движение к успеху»	18			2	16
	Итого:	36			4	32
	Всего:	72			8	64

### 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. Биологические 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	1	«Путешествие внутрь себя»	2
2-3	2	«Мое мышление и чувства»	4
4-5	3	Функциональные состояния человека и оптимизация неблагоприятных функциональных состояний	4
6-7	4	«В поисках смыслов (мои ценности)»	4
8-9	5	«Мое движение к успеху»	4
		Итого:	18

#### заочная форма обучения

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

### 4.4. 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.	2
3	Функциональные состояния человека и оптимизация неблагоприятных функциональных состояний. Благоприятные и неблагоприятные эмоциональные состояния. Утомление. Переутомление. Стресс. Стрессор. Дистресс. Биологические ритмы организма	2
4	«В поисках смыслов (мои ценности)» Ценности. Поиск истинных целей и смыслов. Актуальные проблемы взаимоотношений с прошлым, настоящим, будущим. Встреча с самим собой.	4
<b>Итого</b>		<b>8</b>

#### 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 скорость мышления. Приемы активизации	6

	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.	4
<b>Итого</b>		<b>16</b>

## 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](http://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. Фундаментальная электронная библиотека – <http://feb-web.ru/>
2. Большая полнотекстовая библиотека по психологии - <http://psyberia.ru/work/author>
3. Большая полнотекстовая библиотека по педагогике и психологии - <http://psychlib.ru/index.php>
4. Обширная библиотека учебной и научной литературы отечественных и зарубежных психологов - <https://www.psychology.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. Сайт журнала «Вопросы психологии» <http://www.voppsy.ru> - тексты статей по многим проблемам психологии, опубликованные в данном журнале с 1986 г.

#### 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Microsoft Windows	Подписка Enrollment for Education Solutions (EES) по государственному контракту № 3Д/19. от 10.06.2019 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 <a href="http://sunrav.og-ti.ru/">http://sunrav.og-ti.ru/</a>
Пакет программ для проведения тестирования	ADTester	Бесплатное ПО, <a href="http://www.adtester.org/help/info/license/">http://www.adtester.org/help/info/license/</a>
Просмотр и печать файлов в формате PDF	Adobe Reader	Бесплатное ПО, <a href="http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html">http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html</a>
Интернет-браузер	Internet Explorer	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	Opera	Бесплатное ПО, <a href="http://www.opera.com/ru/terms">http://www.opera.com/ru/terms</a>
	Google Chrome	Бесплатное ПО, <a href="http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/">http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/</a>

#### 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения лабораторных работ, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

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

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.

<b>Наименование помещения</b>	<b>Материальное-техническое обеспечение</b>
Учебные аудитории: - для проведения лабораторных работ, - 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

**ЛИСТ**  
**согласования рабочей программы**

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
код и наименование

Профиль: Психология образования

Дисциплина: Психология самопознания

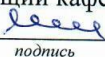
Форма обучения: очная, заочная  
(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2020

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры психологии и педагогики  
наименование кафедры  
протокол № 1 от "04" сентября 2019 г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой  
психологии и педагогики

наименование кафедры

  
подпись

А.Ю. Швацкий 04.09.19  
расшифровка подписи

Исполнитель:

доцент

должность

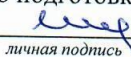
  
подпись

Н.Г. Попрыухина 04.09.19г.  
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

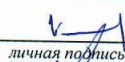
Председатель методической комиссии по направлению подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

код наименование

  
личная подпись

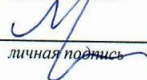
А.Ю. Швацкий  
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

  
личная подпись

М.В. Камышанова  
расшифровка подписи

Начальник ИКЦ

  
личная подпись

М.В. Сапрыкин  
расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ

44.0302 №033/09.2019  
учетный номер

Начальник ИКЦ

  
личная подпись

М.В. Сапрыкин  
расшифровка подписи