

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

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)

Направленность

Психология образования
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

г. Орск, 2021

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
Психологии и педагогики

наименование кафедры

протокол № 10 от "02" июня 2021 г.

Заведующий кафедрой
психологии и педагогики

наименование кафедры


подпись

А.Ю. Швацкий
расшифровка подписи

Исполнитель:

доцент

должность


подпись

А.В. Федоренко
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

44.03.02 ПсО33 / 06.2021
учетный номер

Начальник ИКЦ


личная подпись

М.В. Сапрыкин
расшифровка подписи

© Федоренко А.В., 2021
© Орский гуманитарно-
технологический институт
(филиал) ОГУ, 2021

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	Знать: структуру образа «Я», сущность процесса саморазвития, способы самоорганизации и временного планирования Уметь: рационально планировать свое время, выстраивать длительную временную перспективу профессионального саморазвития Владеть: 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	Знать: 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 Уметь: индивидуализировать процессы обучения, воспитания и развития с опорой на общепсихологические законы развития личности Владеть: 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
Общая трудоёмкость	72	72
Контактная работа:	18,25	18,25
Лабораторные работы (ЛР)	18	18
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	53,75	53,75
- 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
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	диф. зач.	

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
Общая трудоёмкость	36	36	72
Контактная работа:	4	4,25	8,25
Лабораторные работы (ЛР)	4	4	8
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		0,25	0,25
Самостоятельная работа:	32	31,75	63,75
- 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
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)		диф. зач.	

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
Итого		8

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. Биологические 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
Итого		16

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. 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.vorpsy.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 Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по договору: № 3В/20 от 01.06.2020 г.
Офисный пакет	Microsoft Office	
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRavWEBClass	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному порталу 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	AdobeReader	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
	Mozilla Firefox	Свободное ПО, https://www.mozilla.org/en-US/foundation/licensing/
	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/
	Яндекс.Браузер	Бесплатное ПО, https://yandex.ru/legal/browser_agreement/

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.

Наименование помещения	Материальное-техническое обеспечение
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