

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 28.01.2026 11:03:44
 Уникальный программный ключ:
 0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУ-ГПУ»)
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ	Самопознание и саморазвитие

Код направления подготовки	44.03.02
Направление подготовки	Психолого-педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Психологическое консультирование
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Декан	кандидат психологических наук		Кондратьева Ольга Александровна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра теоретической и прикладной психологии	Батенова Юлия Валерьевна	3	13.11.2025	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	11
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	12
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	18
7. Перечень образовательных технологий	20
8. Описание материально-технической базы	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Самопознание и саморазвитие» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Самопознание и саморазвитие» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Общие основы педагогики», «Общая психология (с практикумом)», «Здоровья и безопасности жизнедеятельности».

1.4 Дисциплина «Самопознание и саморазвитие» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Конфликтология», «Основы психотерапии», «Психологическое консультирование», «Психодиагностика (с практикумом)», «Тренинг коммуникативных умений».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Способствовать становлению профессиональной компетентности бакалавра в области самопознания и саморазвития.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) исследование теоретических основ самоорганизации и самообразования;
- 2) изучение способов и результатов своих профессиональных действий;
- 3) овладение способностью к организации самообразования;
- 4) формирование навыков и приемов самоорганизации и самообразования;
- 5) овладение способами анализа результатов своих профессиональных действий.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-2 способен осуществлять психолого-педагогическое сопровождение процессов обучения, развития, воспитания и социализации субъектов образовательных отношений
	ПК.2.1 Знать теоретические основы психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации субъектов образовательных отношений
	ПК.2.2 Уметь разрабатывать и реализовывать совместно со специалистами программы психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательных отношений
	ПК.2.3 Владеть технологиями психологической диагностики, коррекционно-развивающей работы, психопрофилактики, психологического консультирования субъектов образовательных отношений
2	УК-6 способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
	УК.6.1 Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методы и приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
	УК.6.2 Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; оценивать личностные, временные, физиологические ресурсы в процессе проектирования траектории саморазвития и самообразования; использовать методы саморегуляции и самообучения.
	УК.6.3 Владеет способами осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению) в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК.2.1 Знать теоретические основы психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации субъектов образовательных отношений	3.1 содержание процессов самоорганизации и самообразования;
2	ПК.2.2 Уметь разрабатывать и реализовывать совместно со специалистами программы психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательных отношений	У.1 строить процесс самообразования с учетом внешних и внутренних условий реализации;

3	ПК.2.3 Владеть технологиями психологической диагностики, коррекционно-развивающей работы, психопрофилактики, психологического консультирования субъектов образовательных отношений	В.1 технологиями организации процесса самообразования;
1	УК.6.1 Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методы и приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	3.2 значение рефлексии для саморазвития и развития умений саморегуляции;
2	УК.6.2 Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; оценивать личностные, временные, физиологические ресурсы в процессе проектирования траектории саморазвития и самообразования; использовать методы саморегуляции и самообучения.	У.2 осуществлять саморазвитие и планирование деятельности в процессе своих профессиональных действий;
3	УК.6.3 Владеет способами осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению) в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.	В.2 методами рефлексии результатов своих профессиональных действий и способами самоорганизации деятельности;

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	4	6	58	68
Первый период контроля				
<i>Теоретические аспекты самопознания и саморазвития</i>	2	2	26	30
Психология самопознания	2		10	12
Психология саморазвития		2	8	10
Историко-психологический обзор учений о самопознании и самосовершенствовании			8	8
<i>Прикладные аспекты самопознания и саморазвития</i>	2	4	32	38
Саморегуляция личности			4	4
Психологические особенности и структура «Я-концепции».	2		4	6
Инструменты планирования времени			4	4
Индивидуальный рабочий стиль			6	6
Анализ системы ценностей		2	4	6
Интеллектуальные возможности и личностный рост			6	6
Механизмы психологической защиты личности		2	4	6
Итого по видам учебной работы	4	6	58	68
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				4
Итого за Первый период контроля				72

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Теоретические аспекты самопознания и саморазвития	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК.2.1) УК-6: 3.2 (УК.6.1)	
1.1. Психология самопознания 1. Понятие самопознания. 2. Сферы и области самопознания. 3. Цели и мотивы самопознания. 4. Способы и средства самопознания. 5. Механизмы самопознания. 6. Барьеры самопознания. Учебно-методическая литература: 1, 2	2
2. Прикладные аспекты самопознания и саморазвития	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-6: У.2 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3)	
2.1. Психологические особенности и структура «Я-концепции». 1. Понятие «Я-концепции». Структура и функции «Я-концепции» по Р. Бернсу. 2. Понятие локуса контроля (Дж. Роттер). 3. Понятие идентичности. 4. Концепция психосоциальной идентичности Э. Эриксона. Каузальная атрибуция. Учебно-методическая литература: 1, 2, 6, 8, 9	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Теоретические аспекты самопознания и саморазвития	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК.2.1) УК-6: 3.2 (УК.6.1)	
1.1. Психология саморазвития 1. Предпосылки выдвижения проблемы саморазвития личности в психологии. 2. Саморазвитие и жизненный путь личности. 3. Смыслоразностные ориентации личности. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6	2
2. Прикладные аспекты самопознания и саморазвития	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-6: У.2 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3)	
2.1. Анализ системы ценностей 1. Аксиологические принципы. 2. Ценностные ориентации современных подростков. 3. Формирование ценностных ориентаций. Учебно-методическая литература: 1, 5, 6, 9, 10	2

2.2. Механизмы психологической защиты личности 1.Защитные психологические механизмы по теории психоанализа. 2.Особенности формирования психологической защиты у детей. 3.Влияние семьи на развитие психологической защиты ребенка. 4. Польза и вред психологических защит. Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 7, 9, 10	2
--	---

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Теоретические аспекты самопознания и саморазвития	26
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК.2.1) УК-6: 3.2 (УК.6.1)	
1.1. Психология самопознания Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Составить терминологический словарь: бихевиоризм гештальт-психология гуманистическая психология деятельность идентификация индивидуальность интеллект когнитивная психология когнитивные способности конвергентные способности личностный рост манипуляция мышление общение организационная психология психоанализ речь самоактуализация самовоспитание самопознание самоприятие самопрогнозирование саморазвитие саморегуляция самосознание согласие 2. Подготовить конспект занятия: 1. Понятие самопознания. 2.Сферы и области самопознания. 3.Цели и мотивы самопознания. 4.Способы и средства самопознания. 5. Механизмы самопознания. 6. Барьеры самопознания. Учебно-методическая литература: 1, 2, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	10

1.2. Психология саморазвития Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Подготовить конспект занятия: 1. Понятие о саморазвитии. 2. Формы саморазвития. 3. Механизмы саморазвития. 4. Барьеры саморазвития. Учебно-методическая литература: 1, 2, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2, 3	8
1.3. Историко-психологический обзор учений о самопознании и самосовершенствовании Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Подготовка к итоговому тестированию по разделу. 2. Подготовить мультимедийную презентацию (по выбору студента) на тему: 1) Историко-психологический анализ проблемы самопознания и самосовершенствования. 2) Самопознание и самосовершенствование в религии (христианство, буддизм, ислам и т.д.). 3) Самопознание и самосовершенствование в научных концепциях. 4) Механизмы саморазвития. 5) Барьеры саморазвития. 6) Сферы и области самопознания. 7) Цели и мотивы самопознания. 8) Способы и средства самопознания. 9) Механизмы самопознания. 10) Барьеры самопознания. Учебно-методическая литература: 1, 2, 10	8
2. Прикладные аспекты самопознания и саморазвития	32
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-6: У.2 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3)	
2.1. Саморегуляция личности Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Подготовить конспект занятия: 1. Способы осуществления саморегуляции. 2. Самовоспитание личности. 3. Тренинг саморегуляции. 4. Отклонения в регуляции и саморегуляции психических состояний. 5. Методы диагностики саморегуляции психических состояний. 6. Методы саморегуляции: аутогенная тренировка, психотехнические приемы саморегуляции. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
2.2. Психологические особенности и структура «Я-концепции». Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Подготовить конспект занятия: 1. Я-концепция и ее компоненты. 2. Я-концепция подростков и типы воспитания. 3. Развитие Я-концепции в подростковом возрасте. Учебно-методическая литература: 1, 2, 6, 7	4

2.3. Инструменты планирования времени Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Подготовить конспект занятия: 1. Принципы и правила планирования времени. 2. Анализ использования времени. 3. Принципы организации текущего дня. 2. Разработать модель своего образовательного маршрута. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
2.4. Индивидуальный рабочий стиль Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Подготовить конспект занятия: 1. Общая характеристика индивидуального рабочего стиля. 2. Факторы формирования индивидуального рабочего стиля. 3. Индивидуальный рабочий стиль и эффективность деятельности. 2. Решите ситуационные задачи: а) Здравствуйте. Проблема у сына в учебе. Он хорошо отвечает устно, но письменно на ту же тему плохо. По всем предметам. А по русскому хуже всего. Диктанты - это наша беда. Правила все знает, но ошибок всегда не меньше десятка. Учится уже в 8 классе, а ошибки могут быть за 1 класс. Спросишь тут же, как надо писать - ответит правильно. То ли не успевает думать. То ли психологический блок стоит перед листом бумаги. Репетиторы и логопеды не помогают. Подскажите в чем проблема, и может ли помочь психолог? Вопрос: 1. Определите, какие элементы самосознания описаны в данной статье? 2. Дайте собственную оценку описанным моделям поведения участников. 3. Дайте собственную оценку ответу психолога. Как ответили бы Вы, если у Вас на консультации оказался клиент с подобным вопросом? б) Сыну 27 лет, живет отдельно в другом городе. По его рассказам, получается все вроде бы не плохо, но постоянно не стыковки действительности с его словами. Проверила тайно его документы. Дела обстоят действительно не совсем так. Утайки очень серьезные. Сейчас не знаю как об этом с ним поговорить. Если есть возможность, хочу услышать ваш совет. Заранее благодарна. Вопрос: 1. Определите, какие элементы самосознания описаны в данной статье? 2. Дайте собственную оценку описанным моделям поведения участников. 3. Дайте собственную оценку ответу психолога. Как ответили бы Вы, если у Вас на консультации оказался клиент с подобным вопросом? в) 14 лет брака, 1,5 последние года были такими тяжелыми: муж ушел, встречался, у меня была попытка завести отношения, муж жил со следующей. И вот решение сойтись. Я осторожна - проводим выходные и разговариваем - если все хорошо, начинаем сначала Он - злится, что сразу не пустила домой, общается в соц. сетях и на сайтах знакомств, врет. Это я узнала недавно. Когда у меня оказались такие доказательства, он и не извинился, просто обвинил меня, что я сразу не пустила и не доверяю. Скажите - реально восстановить такие отношения, если было столько боли и "испытаний"? Вопрос: 1. Определите, какие элементы самосознания описаны в данной статье? 2. Дайте собственную оценку описанным моделям поведения участников. 3. Дайте собственную оценку ответу психолога. Как ответили бы Вы, если у Вас на консультации оказался клиент с подобным вопросом? Учебно-методическая литература: 1, 2, 6, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3	6

2.5. Анализ системы ценностей Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Подготовить конспект занятия: 1. Аксиологические принципы. 2.Ценностные ориентации современных подростков. 3.Формирование ценностных ориентаций. 2 .Составить эссе на тему «Что меня привлекает в работе психолога ?» Учебно-методическая литература: 1, 2, 6, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
2.6. Интеллектуальные возможности и личностный рост Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Подготовить конспект занятия: 1. Теории личностного роста. 2. Психология развития личности. 3. Методики личностного роста. 4. Тренинг личностного роста. 2. Поготовить мультимедийную презентацию (по выбору студента) на тему: 1) Саморазвитие и жизненный путь личности. 2) Индивидуальный рабочий стиль и эффективность деятельности. 3) Саморазвитие как процесс. 4) Типы индивидуальных стилей деятельности. 5) Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация. 6) Саморегуляция. 7) Механизмы саморазвития: самопринятие, самопрогнозирование 8) Уровни саморегуляции. 9) Барьеры саморазвития 10) Способы саморегуляции. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	6
2.7. Механизмы психологической защиты личности Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Подготовить конспект занятия: 1.Защитные психологические механизмы по теории психоанализа. 2.Особенности формирования психологической защиты у детей. 3.Влияние семьи на развитие психологической защиты ребенка. 4. Польза и вред психологических защит. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3	4

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Дружинин В.Н. Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии. [Электронный ресурс]: монография / Дружинин В.Н. – Электронные текстовые данные. – М.: ПерСэ, 2012. - 135с.	http://www.iprbookshop.ru/7388.html .
2	Сучкова Т.В., Сайдашева Г.Т., Шигалова Д.К. Психология социального взаимодействия. Практикум. [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Электронные текстовые данные. – М.: Казанский государственный архитектурно-строительный университет, 2015. - 135с.	http://www.iprbookshop.ru/73317.html .
3	Ульянова И.В. Педагогика смысложизненных ориентаций [Электронный ресурс]: учебное пособие /И.В. Ульянова. – Электронные текстовые данные. – Саратов: Вузовское образование, 2015. - 235с.	http://www.iprbookshop.ru/38390.html .
Дополнительная литература		
4	Виртц У. Жажда смысла. Человек в экстремальных ситуациях. Пределы психотерапии [Электронный ресурс] / У. Виртц, Й. Цобели – Электронные текстовые данные. – М.: Когито-Центр, 2012. – 328 с.	http://www.iprbookshop.ru/15249.html .
5	Горелов А.А. Истина и смысл [Электронный ресурс] / А.А. Горелов – Электронные текстовые данные. – М.: Институт философии РАН, 2010. – 147 с.	http://www.iprbookshop.ru/18715.html .
6	Журавлева Н.А. Динамика ценностных ориентаций личности в российском обществе [Электронный ресурс] / Н.А. Журавлева – Электронные текстовые данные. – М.: Институт психологии РАН, 2006. – 334 с.	http://www.iprbookshop.ru/15526.html
7	Занков В.В. Понимание в мышлении, общении, человеческом бытии [Электронный ресурс] / В.В. Занков. – Электронные текстовые данные. – М: институт психологии РАН, 2007. – 479 с.	http://www.iprbookshop.ru/15573.html
8	Засядь-Волк Ю.В. Философия и проблема смысла жизни. [Электронный ресурс]: учебное пособие /Ю.В. Засядь-Волк. – Электронные текстовые данные. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2011. – 60 с.	http://www.iprbookshop.ru/44872.html .
9	Королева Н.Н. Психосемантические методы диагностики личности [Электронный ресурс] : Н.Н. Королева. – Электронные текстовые данные. – СПб: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2012. – 63 с.	http://www.iprbookshop.ru/19322.html .
10	Лучинин А.С. Учебное пособие по психодиагностике [Электронный ресурс] А.С. Лучинин – Электронные текстовые данные. – Саратов: Научная книга, 2012. – 159 с.	http://www.iprbookshop.ru/6327.html .

4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
2	База профессиональных данных «Мир психологии»	http://psychology.net.ru/
3	Педагогическая библиотека	http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС								
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль							Промежуточная аттестация
	Конспект по теме	Мультимедийная презентация	Проект	Ситуационные задачи	Терминологический словарь/гlossарий	Тест	Эссе	Зачет/Экзамен
ПК-2								
3.1 (ПК.2.1)	+				+	+		+
У.1 (ПК.2.2)	+		+					+
В.1 (ПК.2.3)				+				+
УК-6								
3.2 (УК.6.1)		+				+		+
У.2 (УК.6.2)	+	+					+	+
В.2 (УК.6.3)				+				+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Теоретические аспекты самопознания и саморазвития":

1. Конспект по теме

Подготовить конспект занятия:

1. Понятие самопознания.
2. Сферы и области самопознания.
3. Цели и мотивы самопознания.
4. Способы и средства самопознания.
5. Механизмы самопознания.
6. Барьеры самопознания.

Подготовить конспект занятия:

1. Понятие о саморазвитии.
2. Формы саморазвития.
3. Механизмы саморазвития.
4. Барьеры саморазвития.

Количество баллов: 5

2. Мультимедийная презентация

Подготовить мультимедийную презентацию (по выбору студента) на тему:

- 1) Историко-психологический анализ проблемы самопознания и самосовершенствования.
- 2) Самопознание и самосовершенствование в религии (христианство, буддизм, ислам и т.д.).
- 3) Самопознание и самосовершенствование в научных концепциях.
- 4) Механизмы саморазвития.
- 5) Барьеры саморазвития.
- 6) Сферы и области самопознания.
- 7) Цели и мотивы самопознания.
- 8) Способы и средства самопознания.
- 9) Механизмы самопознания.
- 10) Барьеры самопознания.

Количество баллов: 5

3. Терминологический словарь/гlossарий

Составить терминологический словарь:

бихевиоризм
гештальт-психология
гуманистическая психология
деятельность
идентификация
индивидуальность
интеллект
когнитивная психология
когнитивные способности
конвергентные способности
личностный рост
манипуляция
мышление
общение
организационная психология
психоанализ
речь
самоактуализация
самовоспитание
самопознание
самопринятие
самопрогнозирование
саморазвитие
саморегуляция
самосознание
согласие

Количество баллов: 5

4. Тест

1. Укажите способ самопознания, основанный на наблюдении над своим поведением и деятельностью:
А) интроспекция
Б) эмпатия
В) рефлексия
Е) самоанализ.
2. Укажите способ взаимодействия, ориентированный на совместное достижение цели его участниками.
А) сотрудничество
Б) приспособление
В) компромисс
Г) соперничество
3. В методике «Ценностные ориентации» М. Рокича применяется следующая процедура сбора данных:
а) метод ранжирования
б) метод абсолютной оценки
в) метод выбора
е) метод парных сравнений.
4. Выбрать самые точные определения самоактуализации личности. Самоактуализация – это:
А) стремление к самоосуществлению, тенденция вызывать, осуществлять то, что есть в человеке в качестве потенций.
Б) исполнения человеком своих способностей, возможностей, достижение личностных смыслов, своего предназначения в жизни.
В) развитие познавательных процессов.
Г) понимание своих способностей.
5. Когнитивный подход предполагает, что развитие личности должно строиться на основе:
А) развития познавательной сферы
Б) на основе расширения диапазона поведения
В) через включенность в определенную деятельность
Г) посредством развития подсистем личности
Е) в борьбе за смысл жизни, который можно найти разными путями.
6. Поведенческий подход предполагает, что развитие личности должно строиться на основе:
А) развития познавательной сферы
Б) на основе расширения диапазона поведения
В) через включенность в определенную деятельность
Г) в борьбе за смысл жизни, который можно найти разными путями.
7. Установите соответствие уровней самопознания и их характеристик
1. физический
2. социальный
3. духовный
А) изучение телесной организации человека.
Б) признание личности других людей.
В) объединение отдельных состояний сознания.
8. Установите последовательность этапов тайм-менеджмента
1. Постановка целей.
2. Планирование
3. Принятие решения.
4. Выполнение решения.
5. Контроль над выполнением.
6. Управленческая информация.
9. Установите соответствие уровней саморегуляции и их характеристик:
1. Информационно-энергетический.
2. Эмоционально-волевой.
3. Мотивационный
4. Индивидуально-личностный.
А) обеспечивает необходимую степень энергетической мобилизации физиологических систем для оптимального функционирования психики.
Б) способность сознательно поддерживать и регулировать свое самочувствие и поведение в экстремальных ситуациях.
В) корректирует установки и побуждения личности.
Г) характеризует специфический, неповторимый комплекс возможностей личности.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Прикладные аспекты самопознания и саморазвития":

1. Конспект по теме

Подготовить конспект занятия:

1. Способы осуществления саморегуляции.
2. Самовоспитание личности.
3. Тренинг саморегуляции.
4. Отклонения в регуляции и саморегуляции психических состояний.
5. Методы диагностики саморегуляции психических состояний.
6. Методы саморегуляции: аутогенная тренировка, психотехнические приемы саморегуляции.

Подготовить конспект занятия:

1. Я-концепция и ее компоненты.
2. Я-концепция подростков и типы воспитания.
3. Развитие Я-концепции в подростковом возрасте.

Подготовить конспект занятия:

1. Общая характеристика индивидуального рабочего стиля.
2. Факторы формирования индивидуального рабочего стиля.
3. Индивидуальный рабочий стиль и эффективность деятельности.

Количество баллов: 5

2. Мультимедийная презентация

Подготовить мультимедийную презентацию (по выбору студента) на тему:

- 1) Саморазвитие и жизненный путь личности.
- 2) Индивидуальный рабочий стиль и эффективность деятельности.
- 3) Саморазвитие как процесс.
- 4) Типы индивидуальных стилей деятельности.
- 5) Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация.
- 6) Саморегуляция.
- 7) Механизмы саморазвития: самопринятие, самопрогнозирование
- 8) Уровни саморегуляции.
- 9) Барьеры саморазвития
- 10) Способы саморегуляции.

Количество баллов: 5

3. Проект

Разработать модель своего образовательного маршрута.

Количество баллов: 20

4. Ситуационные задачи

Решите ситуационные задачи:

а) Здравствуйте. Проблема у сына в учебе. Он хорошо отвечает устно, но письменно на ту же тему плохо. По всем предметам. А по русскому хуже всего. Диктанты - это наша беда. Правила все знает, но ошибок всегда не меньше десятка. Учится уже в 8 классе, а ошибки могут быть за 1 класс. Спросишь тут же, как надо писать - ответит правильно. То ли не успевает думать. То ли психологический блок стоит перед листом бумаги. Репетиторы и логопеды не помогают. Подскажите в чем проблема, и может ли помочь психолог?

Вопрос: 1. Определите, какие элементы самосознания описаны в данной статье? 2. Дайте собственную оценку описанным моделям поведения участников. 3. Дайте собственную оценку ответу психолога. Как ответили бы Вы, если у Вас на консультации оказался клиент с подобным вопросом?

б) Сыну 27 лет, живет отдельно в другом городе. По его рассказам, получается все вроде бы не плохо, но постоянно не стыковки действительности с его словами. Проверила тайно его документы. Дела обстоят действительно не совсем так. Утайки очень серьезные. Сейчас не знаю как об этом с ним поговорить. Если есть возможность, хочу услышать ваш совет. Заранее благодарна.

Вопрос: 1. Определите, какие элементы самосознания описаны в данной статье? 2. Дайте собственную оценку описанным моделям поведения участников. 3. Дайте собственную оценку ответу психолога. Как ответили бы Вы, если у Вас на консультации оказался клиент с подобным вопросом?

в) 14 лет брака, 1,5 последние года были такими тяжелыми: муж ушел, встречался, у меня была попытка завести отношения, муж жил со следующей. И вот решение сойтись. Я осторожна - проводим выходные и разговариваем - если все хорошо, начинаем сначала Он - злится, что сразу не пустила домой, общается в соц.сетях и на сайтах знакомств, врет. Это я узнала недавно. Когда у меня оказались такие доказательства, он и не извинился, просто обвинил меня, что я сразу не пустила и не доверяю. Скажите - реально восстановить такие отношения, если было столько боли и "испытаний"?

Вопрос: 1. Определите, какие элементы самосознания описаны в данной статье? 2. Дайте собственную оценку описанным моделям поведения участников. 3. Дайте собственную оценку ответу психолога. Как ответили бы Вы, если у Вас на консультации оказался клиент с подобным вопросом?

Количество баллов: 10

5. Эссе

Составить эссе на тему «Что меня привлекает в работе психолога?»

Количество баллов: 20

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Общая характеристика самопознания.
2. Система ценностей личности.
3. Понятие самопознания.
4. Творчество как ценность.
5. Психологические концепции и учения о самопознании и саморазвитии.
6. Анализ системы ценностей по методикам «Карта интересов», «Мотивационный профиль личности».
7. Сферы и области самопознания.
8. Интеллектуальные возможности и личностный рост.
9. Самопознание как структурный компонент самосознания человека.
10. Приемы саморазвития памяти.
11. Характеристика самопознания как процесса.
12. Приемы саморазвития мышления.
13. Цели и мотивы самопознания.
14. Общение как способ организации взаимодействия людей.
15. Способы и средства самопознания.
16. Правила конструктивного общения.
17. Результаты самопознания.
18. Время в структуре сознания.
19. Механизмы самопознания: идентификация, рефлексия.
20. Стратегии управления временем.

21. Барьеры самопознания.
22. Инструменты планирования времени.
23. Предпосылки выдвижения проблемы саморазвития личности в психологии.
24. Помехи в управлении временем.
25. Сущность саморазвития и его основные характеристики.
26. Индивидуальный стиль деятельности.
27. Саморазвитие и становление внутреннего мира человека.
28. Факторы формирования индивидуального стиля деятельности.
29. Саморазвитие и жизненный путь личности.
30. Индивидуальный рабочий стиль и эффективность деятельности.
31. Саморазвитие как процесс.
32. Типы индивидуальных стилей деятельности.
33. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация.
34. Саморегуляция.
35. Механизмы саморазвития: самопринятие, самопрогнозирование
36. Уровни саморегуляции.
37. Барьеры саморазвития.
38. Способы саморегуляции.

Типовые практические задания:

1. Решите задачу: Здравствуйте. Проблема у сына в учебе. Он хорошо отвечает устно, но письменно на ту же тему плохо. По всем предметам. А по русскому хуже всего. Диктанты - это наша беда. Правила все знает, но ошибок всегда не меньше десятка. Учится уже в 8 классе, а ошибки могут быть за 1 класс. Спросишь тут же, как надо писать - ответит правильно. То ли не успевает думать. То ли психологический блок стоит перед листом бумаги. Репетиторы и логопеды не помогают. Подскажите в чем проблема, и может ли помочь психолог? ¶Вопрос: 1. Определите, какие элементы самосознания описаны в данной статье? 2. Дайте собственную оценку описанным моделям поведения участников. 3. Дайте собственную оценку ответу психолога. Как ответили бы Вы, если у Вас на консультации оказался клиент с подобным вопросом?
2. Решите задачу: Сыну 27 лет, живет отдельно в другом городе. По его рассказам, получается все вроде бы не плохо, но постоянно не стыковки действительности с его словами. Проверила тайно его документы. Дела обстоят действительно не совсем так. Утайки очень серьезные. Сейчас не знаю как об этом с ним поговорить. Если есть возможность, хочу услышать ваш совет. Заранее благодарна. ¶Вопрос: 1. Определите, какие элементы самосознания описаны в данной статье? 2. Дайте собственную оценку описанным моделям поведения участников. 3. Дайте собственную оценку ответу психолога. Как ответили бы Вы, если у Вас на консультации оказался клиент с подобным вопросом?¶
3. Решите задачу: 14 лет брака, 1,5 последние года были такими тяжелыми: муж ушел, встречался, у меня была попытка завести отношения, муж жил со следующей. И вот решение сойтись. Я осторожна - проводим выходные и разговариваем - если все хорошо, начинаем сначала Он - злится, что сразу не пустила домой, общается в соц.сетях и на сайтах знакомств, врет. Это я узнала недавно. Когда у меня оказались такие доказательства, он и не извинился, просто обвинил меня, что я сразу не пустила и не доверяю. Скажите - реально восстановить такие отношения, если было столько боли и "испытаний"? ¶Вопрос: 1. Определите, какие элементы самосознания описаны в данной статье? 2. Дайте собственную оценку описанным моделям поведения участников. 3. Дайте собственную оценку ответу психолога. Как ответили бы Вы, если у Вас на консультации оказался клиент с подобным вопросом?

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы

"Удовлетворительно" ("зачтено")	- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	- неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

4. Конспект по теме

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

5. Терминологический словарь/гlossарий

Терминологический словарь/гlossарий – текст справочного характера, в котором представлены в алфавитном порядке и разъяснены значения специальных слов, понятий, терминов, используемых в какой-либо области знаний, по какой-либо теме (проблеме).

Составление терминологического словаря по теме, разделу дисциплины приводит к образованию упорядоченного множества базовых и периферийных понятий в форме алфавитного или тематического словаря, что обеспечивает студенту свободу выбора рациональных путей освоения информации и одновременно открывает возможности регулировать трудоемкость познавательной работы.

Этапы работы над терминологическим словарем:

1. внимательно прочитать работу;
2. определить наиболее часто встречающиеся термины;
3. составить список терминов, объединенных общей тематикой;
4. расположить термины в алфавитном порядке;
5. составить статьи гlossария:
 - дать точную формулировку термина в именительном падеже;
 - объемно раскрыть смысл данного термина.

6. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

7. Мультимедийная презентация

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео - аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

8. Проект

Проект – это самостоятельное, развёрнутое решение обучающимся, или группой обучающихся какой-либо проблемы научно-исследовательского, творческого или практического характера.

Этапы в создании проектов.

1. Выбор проблемы.
2. Постановка целей.
3. Постановка задач (подцелей).
4. Информационная подготовка.
5. Образование творческих групп (по желанию).
6. Внутригрупповая или индивидуальная работа.
7. Внутригрупповая дискуссия.
8. Общественная презентация – защита проекта.

9. Эссе

Эссе - это прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями: мысли автора эссе по проблеме излагаются в форме кратких тезисов; мысль должна быть подкреплена доказательствами - поэтому за тезисом следуют аргументы. При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении - резюмируется мнение автора).

Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.

Стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность. Должный эффект обеспечивают короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование "самого современного" знака препинания - тире.

Этапы написания эссе:

1. написать вступление (2–3 предложения, которые служат для последующей формулировки проблемы).
2. сформулировать проблему, которая должна быть важна не только для автора, но и для других;
3. дать комментарии к проблеме;
4. сформулировать авторское мнение и привести аргументацию;
5. написать заключение (вывод, обобщение сказанного).

При оформлении эссе следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

10. Ситуационные задачи

Ситуационная задача представляет собой задание, которое включает в себя характеристику ситуации из которой нужно выйти, или предложить ее исправить; охарактеризовать условия, в которых может возникнуть та или иная ситуация и предложить найти выход из нее и т.д.

При выполнении ситуационной задачи необходимо соблюдать следующие указания:

1. Внимательно прочитать текст предложенной задачи и вопросы к ней.
2. Все вопросы логично связаны с самой предложенной задачей, поэтому необходимо работать с каждым из вопросов отдельно.
3. Вопросы к задаче расположены по мере усложнения, поэтому желательно работать с ними в том порядке, в котором они поставлены.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC