

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра общей психологии и психологии личности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.Б.17 Психология самопознания и саморазвития»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология личности

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2019

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра общей психологии и психологии личности
наименование кафедры

протокол № 5 от "17" 01 2019 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра общей психологии и психологии личности Л.В. Зубова
наименование кафедры подпись расшифровка подписи

Исполнители:

доцент Т.Н. Козловская
должность подпись расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

37.03.01 Психология Л.В. Зубова
код наименование личная подпись расшифровка подписи

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

Н.Н. Грицай
личная подпись расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета

личная подпись

расшифровка подписи

№ регистрации _____

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины:

формирование целостного представления о внутренних стимулах саморазвития личности, развитии навыков самопознания, психологической саморегуляции.

Задачи: раскрыть роль самопознания в различных научных направлениях; изучить сферы и области самопознания и саморазвития; раскрыть характеристики Я-концепции; рассмотреть общие характеристики самопознания как процесса; рассмотреть общие характеристики саморазвития как процесса.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Б.1.В.ОД.10 Теории личности в современной психологии, Б.1.В.ДВ.2.1 Самоорганизация времени, Б.1.В.ДВ.6.2 Психология лжи, Б.2.Б.П.3 Преддипломная практика*

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
Знать: существующие концепции саморазвития, личностного роста в психологии; сферы и области самопознания; способы самопознания и саморазвития личности; Уметь: определять барьеры саморазвития; отбирать методы самопознания и саморазвития; организовывать оптимальное направление профессионального саморазвития личности. Владеть: приемами самопознания; методами самовоспитания; навыками самоменеджмента.	ОК-7 способностью к самоорганизации и самообразованию

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	2 семестр	всего
Общая трудоёмкость	144	144
Контактная работа:	52,25	52,25
Лекции (Л)	18	18
Практические занятия (ПЗ)	34	34
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий; - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к рубежному контролю)	91,75	91,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретические основания самопознания и саморазвития	16	4	4		8
2	Психолого-педагогические аспекты самопознания и саморазвития	24	4	4		16
3	Психолого-педагогическое сопровождение самопознания и саморазвития в контексте жизненного пути	80	6	22		52
4	Формирование культуры самовоспитания личности	24	4	4		16
	Итого:	144	18	34		92
	Всего:	144	18	34		92

4.2 Содержание разделов дисциплины

1 Теоретические основания самопознания и саморазвития

Психология самопознания. Общая характеристика самопознания. Понятие самопознания. Значение самопознания в жизни человека. Сферы и области самопознания. Самопознание как структурный компонент самосознания человека. Сознание и самосознание. Структура самосознания. Самопознание как процесс: цели, мотивы, способы, результаты. Общая характеристика самопознания как процесса. Цели и мотивы самопознания. Способы и средства самопознания. Результаты самопознания. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания. Идентификация. Рефлексия. Барьеры самопознания. Проблема самопознания: традиции осмысления. Самопознание как ценность внутреннего опыта. Самопознание как непосредственное восприятие сознания. Самопознание в структуре самосознания. Самопознание и самопонимание.

Психология саморазвития. Общая характеристика саморазвития. Понятие о развитии. Предпосылки выдвижения проблемы саморазвития личности в психологии. Сущность саморазвития и его основные характеристики. Проблема саморазвития: контексты анализа. Философские модели саморазвития человека. Саморазвитие человека как проявление "Я". Саморазвитие как активность человека по преобразованию себя. Саморазвитие как становление субъекта жизнедеятельности. Саморазвитие как становление субъективной реальности. Саморазвитие как порождение разнообразных вариантов проявления человеком себя в меняющемся мире. Саморазвитие как процесс. Формы саморазвития. Самоутверждение. Самосовершенствование. Самоактуализация.

2 Психолого-педагогические аспекты самопознания и саморазвития

Имплицитные теории личности и процесса жизнедеятельности. Ценностные основания самопознания и саморазвития. Направленность личности на самопознание, саморазвитие. Творчество как ценность развивающегося человека. Интеллектуальные возможности и личностный рост. Память как процесс формирования опыта «Я». Межличностное взаимодействие и общение как условия саморазвития и самореализации человека. Психологическое время развивающейся личности. Саморегуляция личности, ее механизмы и способы осуществления. Индивидуальный стиль деятельности. Самопринятие и самопрогнозирование как механизм саморазвития. Самопринятие личности.

Самопрогнозирование личности. Барьеры саморазвития.

3 Психолого-педагогическое сопровождение самопознания и саморазвития в контексте жизненного пути

Особенности самопознания и саморазвития на разных ступенях онтогенеза. Самопознание и саморазвитие в дошкольном возрасте. Самопознание и саморазвитие в школьном возрасте. Самопознание и саморазвитие взрослого человека. Типичные трудности самопознания и саморазвития. Психологическое сопровождение и педагогическая поддержка самопознания и саморазвития. Педагоги-

ческие технологии, ориентирование на самопознание и саморазвитие личности. Личностно-ориентированная «технология» К.Роджерса. Технология сопровождения самопознания и саморазвития, разработанная на основе идей педагогики ненасилия. Технология саморазвития школьника. Психолого-педагогическая поддержка и помощь в процессах самопознания и саморазвития. Неуверенность и пути ее преодоления. Определения способности к саморазвитию (А.И.Красило). Выявление составляющих Я-концепции с применением проективных методик. Исследование «образа Я». Изучение самооценки при помощи методики ранжирования. Обучение самопринятию по В.Г.Маралову. Диагностика способности к саморазвитию. Оценка уровня самоактуализации по опроснику А.Шострома. Методика «Мотивация аффилиации» (А.Меграбян и М.Ш.Магомед-Эминов). Методика определения индекса жизненной удовлетворенности. Изучение индивидуальных тенденций саморазвития – тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А.Леонтьева. Упражнение с идеальной моделью. Разработка индивидуальной программы самовоспитания (на примере программы самовоспитания С.Б.Елканова). Техники саморазвития. Психотехники, направленные на помощь в решении проблем. Метод, ориентированный на реконструкцию будущего Ф.Мелджеса. Обучение аутогенной тренировке. Автопортрет как метод саморегуляции личности. Психическая саморегуляция («Зарядка позитивного мышления»).

4 Формирование культуры самовоспитания личности. Самовоспитание как средство саморазвития. Культура самовоспитания личности. Проблемы формирования культуры самовоспитания личности.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раз-дела	Тема	Кол-во часов
1,2	1	Теоретические основания самопознания и саморазвития	4
3,4	2	Психолого-педагогические аспекты самопознания и саморазвития	4
5-15	3	Психолого-педагогическое сопровождение самопознания и саморазвития в контексте жизненного пути	22
16,17	4	Формирование культуры самовоспитания личности	4
		Итого:	34

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

- 1 Левкин, В.Е. Социально-психологический тренинг для психолога : учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - Библиогр.: с. 195-203. - ISBN 978-5-4475-8755-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202>
- 2 Голубева, Е.В. Развитие личности профессионала : учебное пособие / Е.В. Голубева, А.Е. Лызь ; Министерство науки и высшего образования РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет», Инженерно-технологическая академия. - Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 89 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9275-2480-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499624>

5.2 Дополнительная литература

- 1 Арон, И.С. Психология развития профессионала : учебное пособие / И.С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2017. - 164 с. - Библиогр.: с. 158-161. - ISBN 978-5-8158-1859-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=476163>

5.3 Периодические издания

Вопросы психологии : журнал. - М. : Агентство "Роспечать", 2016-2018.

5.4 Интернет-ресурсы

<https://psy.wikireading.ru/99879> ВикиЧтение

<https://zazama.ru/samorazvitie/samopoznanie-i-samorazvitie-lichnosti.html>

Самопознание и саморазвитие личности: взаимозаменяемые качества

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Операционная система Microsoft Windows
2. Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access)

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий 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.

Для проведения лабораторных занятий используется лаборатория компьютерный класс оснащенный компьютерной техникой подключенной к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой подключенной к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

К рабочей программе прилагаются:

- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.