Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра общей психологии и психологии личности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.Б.23 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
Заочная

Год набора 2016

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра общей психологии и психологии личности
наименование кафедры

протокол № 7 от "16" 01 2017 г.

Заведующий кафедрой
Кафедра ОПиПЛ — подпись — Л.В. Зубова
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:
Доцент кафедры ОПиПЛ — подпись — А.А. Кириенко
должность *подпись* *расшифровка подписи*

должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по специальности
37.05.02 Психология служебной деятельности — личная подпись — Л.В. Зубова
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
личная подпись — Н.Н. Грицай
личная подпись *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета
личная подпись — В.М. Иванова
личная подпись *расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Кириенко А.А., 2016
© ОГУ, 2016

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 религиозных, философских, психологических концепциях;
- изучить сферы и области самопознания;
- раскрыть характеристики Я-концепции;
- рассмотреть общие характеристики самопознания как процесса;
- рассмотреть общие характеристики саморазвития как процесс.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *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 зачетных единиц (144 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	8 семестр	всего
Общая трудоёмкость	**144**	**144**
Контактная работа:	**10,5**	**10,5**
Лекции (Л)	2	2
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,5	0,5
Самостоятельная работа:	**133,5**	**133,5**

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	8 семестр	всего
- выполнение контрольной работы (КонтрР); *- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;* *- подготовка к практическим занятиям*	+	
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	**зачет**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 8 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Раздел 1. Основы самопознания	38	2	2	-	34
2	Раздел 2. Общая характеристика саморазвития	58	-	4	-	54
3	Раздел 3. Процесс самопознания и саморазвития в онтогенезе	48	-	2	-	46
	Итого:	144	2	8	-	134
	Всего:	144	2	8	-	134

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Основы самопознания

Тема 1. Психология самопознания и саморазвития: становление, предмет изучения

Понятия «самосознание», «самопознание», «саморазвитие», «са-мость». Исторические аспекты проблемы самопознания. Проблема самопознания в религиозных концепциях. Способы самопознания и его значение в жизнедеятельности индивида (буддизм, христианство, ислам).

Характеристика самопознания в философских концепциях. Проблема «Я» в рассуждениях Декарта. Проблема личного тождества в формулировке Паскаля. Ступени развития самосознания в концепции Геге-ля («единичное самосознание», «признающее самосознание», «всеобщее самосознание»).

Значение самопознания в психологии. Роль самопознания в психоанализе (З.Фрейд, К.Юнг). Осознание субличностей в психосинтезе Р.Ассаджоли. Показатели зрелой личности по Ф.Перлзу (гештальтпсихология), проработка невротических уровней: «клише», «искусственный», «тупик», «внутренний взрыв». Значение самопознания в гуманистической психологии (К.Роджерс). Место самопознания в бихевиоризме, когнитивной психологии, экзистенциальной психологии. В.В.Столин о проблеме «Я» в психологии. Самоотношение и личностный смысл «Я» по С.Р.Пантилееву.

Структурная модель самосознания. Психофизиологическая идентичность, социальная идентичность, личная идентичность. Элементы идентичности: экзистенциальное «Я» (саморегуляция и самоконтроль), категориальное «Я» (самопознание и самооценка), переживаемое «Я» (самоощущение).

Тема 2. Общая характеристика самопознания

Принципы самопознания. Принцип интериоризации, принцип социального сравнения, принцип самоатрибуции, принцип смысловой интеграции.

Сферы самопознания. Личностно-характерологические особенности; мотивационно-ценностная сфера личности; эмоционально-волевая сфера личности; сфера способностей и возможностей; познавательная сфера личности; сфера внешнего облика; сфера особенностей темперамента; сфера отношений с другими людьми; сфера деятельности; сфера собственного жизненного пути.

Области самопознания: сознание, бессознательное. Осознание архетипов по К.Юнгу. Модель Д.Лафта, Г.Инграма «Окно Джогари» (арена, слепое пятно, видимость, неизвестное).

Я-концепция – совокупность представлений о себе. Структура Я-кон-цепции: Я-реальное, Я-идеальное, зеркальное «Я». Представление о себе, формирование самооценки. Значение Я-концепции в жизнедеятельности человека.

Тема 3. Самопознание как процесс

Общая характеристика самопознания как процесса. Обнаружение личностной черты; фиксация в сознании, соотнесение с ситуацией; установление причинно-следственных связей; оценка относительно идеального образца; принятие или непринятие данного качества.

Цели и мотивы самопознания. Широкие и узкие, реальные и нереальные, истинные и ложные цели самопознания. Специфический мотив самопознания. Интерес, стадии развития интереса. Неспецифические мотивы самопознания: мотивы, связанные с «Я»; мотивы, связанные с саморазвитием; мотивы других видов деятельности.

Способы самопознания. Самонаблюдение (попутное, целенаправленное), самоанализ, сравнение себя с некоторой меркой, моделирование, осознание противоположностей.

Специальные средства. Индивидуальное консультирование психолога, работа в группе социально-психологического тренинга.

Механизмы самопознания. Идентификация: перенос качеств другого на себя и перенос своих качеств на другого. Рефлексия. Элементы рефлексии по модели М.Розенберга. Компоненты рефлексивного «Я», измерения, фокусы внимания, области «самости», планы «самости».

Тема 4. Практикум по самопознанию

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.

Раздел 2. Общая характеристика саморазвития

Тема 5. Саморазвитие личности: современное состояние проблемы

Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития. Б.Г.Ананьев о значении общественного опыта в развитии личности. Концепция отношений личности В.Н.Мясищева. Понятие «социальная установка» Д.М.Узнадзе. Механизмы регуляции социально ориентированного поведения в теории Ш.А.Надирашвили. Проблема саморегуляции, представленная Л.И.Анциферовой. Проблема активности личности, жизненной стратегии в трудах К.А.Абульхановой-Славской.

Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития. Понятие «аттитюд». Концепция М.Рокича: понятие «Я», ценности и аттитюды. Типология аттитюдов по М.Фишбейну (аттитюд к действию, аттитюд к объекту). Роль самоактуализации в работах А.Маслоу. Развитие Я-концепции в теории личности К.Роджерса. Роль судьбы и отношения к ней человека по В.Франклу.

Понятие личностного роста в психологии саморазвития. Личностный рост или актуализация «Я» по К.Роджерсу. Взгляд А.Маслоу в понимании личностного роста. Личностный рост по В.Франклу. Понимание личностного роста К.Юнгом, А.Адлером, Э.Эриксоном, А.Менегетти.

Тема 6. Саморазвитие как процесс

Формы саморазвития. Самоутверждение. Мотивы самоутверждения. Самосовершенствование. Роль самовоспитания. Самоактуализация. Характеристика самоактуализирующейся личности по А.Маслоу: принятие себя, других и природы; непосредственность, простота и естественность, центрированность на проблеме; независимость (потребность в уединении); автономия (независимость от культуры и окружения); свежесть восприятия; вершинные переживания; общественный интерес; глубокие межличностные отношения; демократический характер; философское чувство юмора; креативность; сопротивление окультуриванию.

Механизмы саморазвития. Самопринятие как механизм саморазвития. Условия самопринятия. Самопрогнозирование личности. Характеристики самопрогнозирования: содержание и направленность; определенность и неопределенность; устойчивость; временные характеристики. Группы самопрогнозов (ситуативные, перспективные, жизненно-целевые). Стратегии саморазвития.

Социальный опыт как условие развития личности. Мировоззрение личности. Жизненная позиция. Образ жизни (активность или выжидание). Формирование мотива. Компоненты мотивации: потребностный (социальные и биологические потребности), «внутренний фильтр» (нравственный

контроль, оценка своих возможностей), целевой компонент (процесс удовлетворения потребности, предметное действие).

Самовоспитание как средство саморазвития. Самостимулирование, самопрограммирование, самоинструктирование, самоконтроль, самоотчет.

Барьеры саморазвития: отсутствие самостоятельности; прошлый негативный опыт; стереотипы, шаблоны в поведении, ригидность; социальное влияние; неразвитые способности к самопознанию; несформированность механизмов саморазвития; отсутствие навыков самовоспитания.

Тема 7. Практикум по саморазвитию

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»).

Раздел 3. Процесс самопознания и саморазвития в онтогенезе

Тема 9. Особенности самопознания и саморазвития в детском возрасте

Самопознание и саморазвитие в дошкольном возрасте. Формирование представления о себе (Б.Г.Ананьев). Формирование оценочной деятельности. Развитие самосознания (идентификация с телом, именем, притязание на признание, половая идентификация, психологическое время личности, социальное пространство). Стремление к самоутверждению.

Самопознание и саморазвитие в школьном возрасте. Способность к рефлексии. Развитие самосознания. Появление дополнительных возможностей для саморазвития и самоутверждения. Формирование Я-концепции. Влияние риска на способы самоутверждения. Классификация Б.Г.Мастерова (физический риск, социальный риск, риск самораскрытия).

Тема 9. Самопознание и саморазвитие во взрослости

Сферы самопознания и саморазвития. Роль профессиональной деятельности. Реализация человека в семье, в отношениях с другими, в досуговой деятельности. Проблема кризисов и выхода из них. Степень удовлетворенности жизнью. Тип «вечные юноши».

Биография, жизненный путь человека. Классификация жизненных (биографических) событий: в зависимости от сферы жизни (биологические, социальные); происходят вокруг индивида, с ним самим или внутри него; индивидуальные; социокультурные; по степени массовости, повторяемости и предсказуемости.

Свойства событий: время совершения события; длительность события, последовательность; когортные особенности; контекстуальная чистота событий; вероятность осуществления.

Тема 10. Профессиональное саморазвитие личности

Развитие профессионализма. Создание условий для саморазвития, самореализации сотрудников. Саморазвитие как результат профессионального творчества. Структура профессионального самосознания: сознание своей принадлежности к определенной профессиональной общности; знание, мнение о степени своего соответствия профессиональным эталонам; знание человека о степени его признания в профессиональной группе; знание о своих сильных и слабых сторонах, путях самосовершенствования, вероятных зонах успехов и неудач; представление о себе и своей работе в будущем.

Характеристики профессионального саморазвития (А.К.Маркова): профессиональное самосознание, принятие себя как профессионала; постоянное самоопределение; саморазвитие профессиональных способностей, самопроектирование. Стадии профессионального развития Д.Сьюпера (пробуждение, исследование, консолидация, сохранение, спад).

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Общая характеристика самопознания	2
2	2	Саморазвитие личности: современное состояние проблемы	2
3	2	Практикум по саморазвитию	2
4	3	Самопознание и саморазвитие во взрослости	2
		Итого:	8

4.4 Контрольная работа (8 семестр)

1. Проблема самосознания и саморазвития в религиозных концепциях, философии и психологии.
2. Структурная модель самосознания.
3. Сферы и области самопознания.
4. Представление человека о себе - «Окном Джогари».
5. Структура индивидуальности.
6. Структура Я-концепции.
7. Я-концепция как средство обеспечения внутренней согласованности.
8. Я-концепция как интерпретация опыта.
9. Я-концепция как совокупность ожиданий.
10. Я-концепция в различных психологических теориях.
11. Социальная идентичность в концепциях.
12. Характеристика самопознания как процесса.
13. Цели и мотивы самопознания.
14. Средства и способы самопознания.
15. Идентификация как механизм самопознания.
16. Рефлексия как механизм самопознания.
17. Отечественные и зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития.
18. Структура самосознания личности.
19. Самопознание и саморазвитие взрослого человека.
20. Образ «Я» взрослости.
21. Биография, жизненный путь человека.
22. Внутренний мир человека.
23. Развитие субъективной реальности.
24. Самоутверждение.
25. Самосовершенствование.
26. Самоактуализация.
27. Самопринятие как механизм саморазвития.
28. Самопрогнозирование личности как механизм саморазвития.
29. Жизненные стратегии.
30. Мотивация самосовершенствования
31. Проблема самоактуализации в теории А.Маслоу.
32. Развитие Я-концепции в теории К.Роджерса.
33. От «комплекса неполноценности» к личностному росту (А.Адлер).
34. Барьеры саморазвития.
35. Понятие личностного роста в психологии саморазвития.
36. Социальный опыт как условие развития личности.
37. Развитие профессионализма.
38. Характеристики профессионального саморазвития.
39. Профессиональная компетентность и пути самосовершенствования в профессиональной области.
40. Символические задания на выявление «Социального Я» (Б.Лонг, Р.Зиллер, Р.Хендерсон).
41. Методика обучения самопринятию (В.Г.Моралов).
42. Программа самовоспитания.

43. Практические методы самопознания.
44. Ригидность и самоактуализация.
45. Саморегуляция или самообман.
46. Методики диагностики саморазвития.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

Атватер, И. Психология для жизни: упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней : учебное пособие / И. Атватер, К.Г. Даффи ; пер. Н.Л. Гиндилис, Г.Ю. Любимова, Л.П. Мордвинцева, О.Н. Родина. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 543 с. : ил. - ISBN 5-238-00549-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114550 (25.08.2019).

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 (25.08.2019).

5.2 Дополнительная литература

1. Волкова, Т.Г. Практикум по психологии самосознания и саморегуляции : учебное пособие / Т.Г. Волкова ; сост. И.А. Мананникова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 62 с. - ISBN 978-5-4458-2241-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=137240 (25.08.2019).
2. Омельченко, В.Д. Развитие мотивационно-потребностной сферы личности / В.Д. Омельченко. - Москва : Лаборатория книги, 2012. - 162 с. - ISBN 978-5-504-00211-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142383 (25.08.2019).
3. Самоменеджмент : учебное пособие / под ред. В.Н. Парахиной. - Москва : Директ-Медиа, 2014. - 498 с. - ISBN 978-5-4458-5146-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233957 (25.08.2019).
4. Теория и технология решения психологических проблем: Учебное пособие / В.В. Гребнева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 192 с.: 60x90 1/16 + (Доп. мат. znanium.com). - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-006363-8 - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/374537

5.3 Периодические издания

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

5.4 Интернет-ресурсы

http://www.psychology.ru/whoswho/;

https://openedu.ru/course/ - «Открытое образование», Каталог курсов, МООК: «Психология сознания»; «Развитие ресурсов организма», «Персональная эффективность», «Самоменеджмент», «Навыки личной эффективности».

http://www.psy.msu.ru/people/ (справки об авторах и биографии, на русск. яз.);

http://koob.ru,http://ihtik.lib.ru, http://elibrary.ru, http://flogiston.ru (неофициальный сайт факультета психологии МГУ), http://voppsy.ru (журнал «Вопросы психологии»),

http://psychol.ras.ru/08.shtml («Психологический журнал»),

http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/index.html («Вестник Московского университета» Серия 14. Психология),

http://imaton.spb.ru (Институт практической психологии ИМАТОН),

http://www.psychology.ru/whoswho/ (Выдающиеся психологи XX столетия. Галерея психологов).

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

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

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

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

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.