

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет психологии и философии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТРЕНИНГ «ПСИХОЛОГИЯ САМОПОЗНАНИЯ»

**Кафедра общей и социальной психологии
факультета психологии и философии**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

37.03.01. Психология

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Форма обучения – **очная, заочная, очно-заочная**

Статус дисциплины:
вариативная по выбору

Махачкала - 2019

Рабочая программа дисциплины «Тренинг «психология самопознания»» составлена в 2019 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» уровень подготовки – бакалавриат от 07.08.2014г. протокол № 946

Разработчик: кафедра общей и социальной психологии Казиева Н.Н.,
к.п.с.н., доцент

Рабочая программа дисциплины одобрена: на заседании кафедры общей и социальной психологии от 21.06.19 г. протокол № 10

Зав. кафедрой  Казиева Н.Н.
(подпись)

на заседании методической комиссии кафедры общей и социальной психологии от 28.06.19 г. протокол №10

Председатель  Омарова М.К.
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «28» 06 2019г. 
(подпись)

Рабочая программа дисциплины «Тренинг «психология самопознания»» составлена в 2019 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 «**Психология**» уровень подготовки – бакалавриат от 07.08.2014г. протокол № 946

Разработчик: кафедра общей и социальной психологии Казиева Н.Н.,
к.пс.н., доцент

Рабочая программа дисциплины одобрена: на заседании кафедры общей и социальной психологии от 21.06.19 г. протокол № 10

Зав. кафедрой _____ Казиева Н.Н.
(подпись)

на заседании методической комиссии кафедры общей и социальной психологии от 28.06.19 г. протокол №10

Председатель _____ Омарова М.К.
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «__» _____ 20__ г. _____
(подпись)

Аннотация рабочей программы дисциплины

Тренинг «Психология самопознания» является дисциплиной по выбору вариативной части ОПОП бакалавриата по направлению 37.03.01. Психология.

Дисциплина реализуется на факультете психологии и философии кафедрой общей социальной психологии. Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с базовыми психологическими знаниями по различным аспектам конструктивного общения, а также возможность познакомиться со своими сокурсниками.

Прохождение курса тренинга «Психология самопознания» дает возможность студентам-психологам первого курса факультета психологии адаптироваться к студенческой жизни, понять и принять особенности учебы и культуры отделения психологии.

Данный курс проводится в первую неделю учебных занятий студентов-первокурсников и занимает 52 часа аудиторных занятий.

Итоговая аттестация: зачет проводится в конце 1-го семестра по результатам работы на тренинге.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: профессиональных – ПК-1, ПК – 5.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме реферата и промежуточный контроль в форме зачёта.

Объем дисциплины 3 зачетные единицы, в том числе в 108 академических часах по видам учебных занятий.

Се- местр	Учебные занятия			СРС, в том числе зачет	Форма промежуточной аттестации
	в том числе				
	Контактная работа обучающихся с преподавателем		из них		
	Всего	Практические занятия			
1	108	52		56	зачет

Заочная

курс	Учебные занятия			СР С, в том числе	Форма промежу- точной атте- стации
	в том числе				
	Контактная работа обучающихся с преподавателем		из них		
	В сего	Лекции Лабораторные			

		занятия			
1	1 08		16	88 +4	зачет

Очно-заочная

еме стр	Учебные занятия				Форма промежу- точной атте- стации
	в том числе				
	Контактная работа обучающихся с преподавателем			СР С, в том числе	
	В сего	из них			
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия		
	1 08		22	86	зачет

1. Цели освоения дисциплины

Основная цель программы тренинга «Психология самопознания» - психологическая и социальная адаптация к вузовскому обучению, в результате которой студент начнет самостоятельно выстраивать перспективу собственного будущего, формулировать личностные, в том числе профессиональные планы.

Целями освоения дисциплины Тренинг «Психология самопознания» являются:

- формирование у студентов целостного представления о себе как рефлексирующей личности, осознающей себя в окружающем мире и обществе;
- формирование и развитие установки на самопознание и саморазвитие; расширение репертуара способов взаимопонимания;
- раскрепощение, понимания своих комплексов; знакомство и обучение в игровой форме основным методическим приемам и навыкам практического самопознания;
- формирование и совершенствование социально-психологической культуры студентов посредством групповых методов психологического воздействия, содействие личностному росту студентов в развитии личностно значимых качеств: профессиональной рефлексии, эмпатии, критичности и гибкости установок.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Тренинг «Психология самопознания» является дисциплиной по выбору вариативной части ОПОП бакалавриата по направлению 37.03.01. Психология.

Тренинг «Психология самопознания» логически и содержательно-методически взаимосвязан с общей психологией, социальной психологией, психологией личности, психологией общения, психологией конфликта.

Знания, полученные студентом в ходе освоения дисциплины Тренинг «Психология самопознания», необходимы при прохождении учебной и производственной практик.

Практическая реализация полученных знаний и навыков эффективного общения может быть осуществлена в процессе обучения "Основам психологического консультирования", "Основам психотерапии", а также в индивидуальной работе с клиентами.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения).

Код компетенции	Формулировка компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
ПК-1	Способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	Знает: основные виды и формы стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в деятельности психолога Умеет: выбирать стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии Владеет: навыками оценивания отклонений в социальном и личностном статусе и развитии
ПК-5	Способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамике уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторике, способности, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека.	Знает: Способы психологической диагностики, динамики развития способностей, характера, познавательной и мотивационно-волевой сферы, личностных черт и самосознания. Умеет: диагностировать способности, характер, темперамент, функциональные состояния личности, акцентуации, диагностировать динамику и развитие познавательной и мотивационно-волевой сферы. Владеет: Способами диагностики характера, темперамента, функциональных состояний личности, акцентуаций, динамики и развития познавательной и мотивационно-волевых сфер.

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

№ п/п	Разделы и темы Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Практические занятия		
Модуль 1. Введение в пространство тренинга						
1	Занятие 1. Знакомство. Правила групповой работы	1		6	10	Беседа, рефлексия
2	Занятие 2. Работа по групповой сплоченности студенческого коллектива	1		8	12	Беседа, рефлексия
3	Итого по модулю 1			14	22	
Модуль 2. Основы самопознания и самораскрытия						
5	Занятие 3. Формирование взаимно-оценочных позиций на основе развития эмпатии и рефлексии	1		8	5	Беседа, рефлексия
6	Занятие 4. Я-концепция и самопознание	1		6	3	Беседа, рефлексия
7	Занятие 5. Самопознание своих чувств	1		8	6	Беседа, рефлексия
8	Итого по модулю 2			22	14	
Модуль 3. Саморазвитие и развитие позитивного самовосприятия						
10	Занятие 6. Развитие навыков саморегуляции, навыков поведения в эмоционально-напряженных ситуациях Стресс и развитие стрессоустойчивости, создание позитивного эмоционального фона, преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению	1		8	10	Беседа, рефлексия
11	Занятие 7. Самопознание личных психологических границ личности. Подведение итогов тренинга	1		8	10	Беседа, рефлексия
12	Итого по модулю 3			16	20	зачет
13	Итого за семестр			52	56	

Модуль 1. Введение в пространство тренинга

Темы практических занятий

Занятие 1. Знакомство. Правила групповой работы

Цель. Знакомство с участниками, изучение ожиданий, проведение первичной диагностики.

Знакомство. Сбор ожиданий участников, объяснение норм и правил работы в тренинговой группе. Принцип активности каждого участника. Знакомство с понятием и основными видами коммуникации (вербальное и невербальное общение). Психогимнастические упражнения, направленные на развитие способности понимания эмоционального состояния партнера по общению. Получение обратной связи от участников группы.

План занятия

1. Знакомство «Самопрезентация»
2. Упражнение «Твое имя»
3. Упражнение «Правила группы»
4. Разминка. Упражнение «Поменяйтесь местами...»
5. Приветствие «Запоминание имен»
6. Упражнение «Построение»
7. Разминка. Упражнение «Дракон, самурай и девочка»
8. Упражнение «Два лагеря»
9. Упражнение «Письмо самому себе»
10. «Рефлексия» - обратная связь.
11. Прощание «А теперь я хочу сказать...»

Занятие 2. Работа по групповой сплоченности студенческого коллектива

Цель: знание основ психологии группы, сплочение коллектива, выявление лидеров, выработка совместной стратегии поведения общей студенческой группы. Психогимнастические упражнения на создание работоспособности в группе. Групповая дискуссия «Что такое дружба». Анализ дискуссии.

План занятия

1. Приветствие. Упражнение «Активный Александр, Бодрый Борис, Веселая Верони-ка».
2. Упражнение «Найди пару»
3. Дискуссия «Что такое дружба»
4. Разминка. Упражнение «Кенгуру»
5. Упражнение «Вы еще не знаете обо мне, что я...»
6. Упражнение «Я и группа»
7. Ролевая игра «Катастрофа в пустыне»
8. Разминка. Упражнение «Сантики-фантики-лимпопо»
9. Упражнение «Ладони»
10. «Рефлексия» - обратная связь
11. Прощание «Аплодисменты по кругу»

Модуль 2. Основы самопознания и самораскрытия

Занятие 3. Формирование взаимооценочных позиций на основе развития эмпатии и рефлексии.

Цель: развить навыки эмпатии, способность чувствовать невербальные проявления общения, рефлексии, логического мышления.

Блиц-опрос по материалам предыдущего дня. Анализ основных ошибок, допущенных участниками в ходе ролевой игры. Типичные ошибки, совершаемые при общении с другими людьми. Установление контакта, основные пра-

вила. Упражнения на развитие эмпатии, рефлексии. Групповое обсуждение дня тренинга.

План занятия

1. Приветствие. Упражнение «Вырази себя в жесте»
2. Рефлексия состояний «здесь и теперь». Ассоциация состояния с цветом
3. Упражнение «Моя любимая игрушка»
4. Упражнение на эмпатию «Зеркало»
5. Разминка. Упражнение «Выглядим комично»
6. Упражнение «Я тебя понимаю»
7. Ролевая игра. «Школа эмпатии»
8. Разминка. Игра «Замороженный»
9. Упражнение «Цветок достижений»
10. «Рефлексия» - обратная связь
11. Прощание «Передай сигнал»

Занятие 4. Я-концепция и самопознание

Цель: Формирование адекватной Я-концепции, осознание своей уникальности и неповторимости, установление контакта в группе и самоанализ участников. Знакомство понятием, видами и компонентами Я-концепции. Ориентация в проблеме. Упражнения и работа в парах, направленные на самоанализ и прояснение Я – концепции. Групповое обсуждение.

План занятия

1. Приветствие Упражнение «Пожатие руки»
2. Разминка. Упражнение «Скульптура».
3. Анкета «Что я знаю о себе».
4. Обсуждение « Что такое Я»
5. Упражнение « Я – это ...» « Какой я?»
6. Разминка Упражнение «Горец сказал. ...»
7. Мини-лекция ведущего «Виды Я-концепции». Групповое обсуждение.
8. Упражнение « Моё Я»
9. «Рефлексия» - обратная связь
10. Прощание «Ты сегодня удивил меня»

Занятие 5. Самопознание своих чувств.

Цель: Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере, развитие умений осознавать и выразить своё эмоциональное состояние.

Блиц-опрос по материалам предыдущего дня. Техники работы с чувствами. Техники слушания – закрепление полученных навыков. Дискуссия: «Что такое чувства. Словарь чувств». Знакомство с профессиональными навыками поведения в эмоционально-напряженных ситуациях. Упражнение «Дерево конфликтов». Групповое обсуждение дня тренинга.

План занятия

1. Приветствие. Упражнение «Пожатие руки»
2. Разминка. Упражнение «Скульптура».
3. Упражнение «Как правильно слушать другого»
4. Разминка. Упражнение «Молекулы»
5. Дискуссия «Что такое чувства. Словарь чувств»
6. Разминка. Подвижная игра. Упражнение «Люди и вампиры».

7. Упражнение «Мир чувств»
8. Упражнение «Незаконченные предложения»
9. Упражнение –медитация «Моя полянка»
10. «Рефлексия» – обратная связь
11. Прощание «Спасибо, до свидания».

Модуль 3. Саморазвитие и развитие позитивного самовосприятия

Занятие 6. Развитие навыков поведения в эмоционально-напряженных ситуациях. Техники психической саморегуляции

Цель: ознакомиться с понятием стресс,техниками снятия напряжения,психическойсаморегуляции, отработать навыки эффективного поведения в конфликте.

Блиц-опрос по материалам предыдущего дня.Упражнения на углубление процессов самораскрытия, развития умений самоанализа и преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению. Знакомство с профессиональными навыками поведения в эмоционально-напряженных ситуациях. Ролевые игры, направленные на закрепление техник снятия эмоционального напряжения в партнерском общении. Развитие стрессоустойчивости, создание позитивного эмоционального фона. Отработка навыков цивилизованного влияния. Техники «психологической самообороны». Техники психической саморегуляции. Основные характеристики уверенного поведения.

План занятия

1. Приветствие Упражнение«Хорошего дня!»
2. Разминка. Упражнение«Броуновское движения».
3. Упражнение«Слепой и поводырь»
4. Разминка. Упражнение «Взаимопонимание»
5. Упражнение «Чемодан»
6. Упражнение – обсуждение «Что такое стресс».
7. Разминка. Подвижная игра. Упражнение «Удержи партнера».
8. Самоанализ. Диагностика «Как сильно ты подвержен стрессу?»
9. Дискуссия «Чем полезен и чем может быть вреден стресс».
10. Упражнение «Как быть толерантным в общении»
11. Упражнение «Выход из сложной ситуации»
12. Ролевая игра ««Я-высказывание / Ты-высказывание»
13. «Рефлексия» - обратная связь
14. Прощание «Улыбка и слово»

Занятие 7. Самопознание своих личных психологических границ.

Подведение итогов тренинга

Цель: 1. самопознание,осознание собственных границ,получение представления отом, почему мы позволяем нарушать границы. 2.присвоение опыта тренинга.

Блиц-опрос по материалам предыдущего дня.Получение представления о психологических границах личности. Знакомство с личными границами. Проведение дискуссии на тему нарушения границ.

Обсуждение впечатлений дня тренинга. Домашнее задание: «Подготовка мини-самопрезентации». Подведение итогов тренинга, обмен мнениями участников группы. Прощание.

План занятия

1. Приветствие Упражнение «Хорошего дня!»
2. Разминка. Упражнение «Настрой на совместную работу».
3. Упражнение «Рука, дающая и принимающая»
4. Мини-лекция «Личные границы и их нарушение в общении»
5. Разминка. Упражнение - Игра «Слон, пальма, крокодил»
6. Упражнение «Карта моей жизни»
7. Упражнение «Без маски»
8. Разминка. Подвижная игра. Упражнение «Удержи партнера».
9. Упражнение «Таможня»
10. Дискуссия «Кого и куда впускать. Личные границы и их нарушение в общении»
11. Упражнение «Волшебная рука»
12. Упражнение «Письмо самому себе»
13. Визуализация «Мой следующий шаг»
14. «Рефлексия» - обратная связь
15. Ритуал прощания. Упражнение "Узорный круг".

Присвоение опыта

Возможные вопросы, направленные на присвоение опыта:

- Соотнесите с поставленными в начале целями - что вам удалось осуществить, что не удалось?
- Чему вы научились за эти 8 занятий?
- Что нового узнали о себе?
- Что было для вас особенно полезным?
- Что вы будете делать иначе в своей профессиональной деятельности?
- Каков будет ваш следующий шаг?
- Что и кто может вам помочь его сделать?
- Что и кто может помешать?
- Какие временные рамки вы себе можете поставить для осуществления этого шага?
- Как вы себя наградите?

Способы организации процесса

- Предложить участникам ряд вопросов для самостоятельного обдумывания
- Поделиться в малых группах
- Высказаться в общем кругу

Прощание с группой

Участники уносят с тренинга не только интеллектуальный, но и эмоциональный

багаж. Жизнь группы заканчивается, даже если отдельные участники будут продолжать общаться друг с другом. Поэтому на заключительном этапе можно использовать процедуры, позволяющие участникам осознать на эмоциональном уровне свой "выход" из пространства тренинга, попрощаться друг с другом.

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВОпо направлению подготовки реализация компетентного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловые и ролевые игры, психологические тренинги, анализ конкретных ситуаций) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме, определяется главной целью программы, и в целом учебном процессе они составляют 30 %. Учебный процесс, для освоения дисциплины предполагает использование следующих технических средств обучения:

видео- аудиовизуальные средства обучения;

электронную библиотеку;

интернет-ресурсы

деловые и ролевые игры

психологический тренинг

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Содержание самостоятельной работы	Вид самостоятельной работы
Раздел 1. Введение в пространство тренинга		
Занятие 1. Знакомство. Правила групповой работы	Виды и формы вербального невербального общения	Доклад
Занятие 2. Работа по групповой сплоченности студенческого коллектива	Представления о дружбе в трудах философов и психологов	Доклад, реферат
Раздел №2. Основы самопознания и самораскрытия		
Занятие 3. Формирование взаимоотношений на основе развития эмпатии и рефлексии	Рефлексия и самопознание как необходимое условие развития Я-концепции	Доклад, реферат
Занятие 4. Я-концепция и самопознание	Структура Я-концепции в учениях известных психологов	Доклад, реферат
Занятие 5. Самопознание своих чувств	Эмоции и чувства: разделение понятий	Доклад
Раздел 3. Саморазвитие и развитие позитивного самовоспитания		
Занятие 6. Развитие навыков саморегуляции, навыков поведения в эмоционально-напряженных ситуациях Стресс и развитие стрессоустойчивости, создание позитивного эмоционального фона, преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению	Представления о стрессе в учении Ганса Селье. Что такое «позитивный эмоциональный фон»	Доклад, реферат
Занятие 7. Самопознание своих личных психологических границ. Подведение итогов тренинга	Анализ понятий личной психологической дистанции и психологических границ личности	Доклад, реферат

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Код и наименование компетенции по ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
<p>ПК-1 Способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности</p>	<p>Знает: основные виды и формы стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в деятельности психолога. Умеет: выбирать стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии. Владеет: навыками оценивания отклонений в социальном и личностном статусе и развитии.</p>	Устный опрос
<p>ПК-5 Способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамике уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторике, способности, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека.</p>	<p>Знает: Способы психологической диагностики, динамики развития способностей, характера, познавательной и мотивационно-волевой сферы, личностных черт и самосознания. Умеет: диагностировать способности, характер, темперамент, функциональные состояния личности, акцентуации, диагностировать динамику и развитие познавательной и мотивационно-волевой сферы. Владеет: Способами диагностики характера, темперамента, функциональных состояний личности, акцентуаций, динамики и развития познавательной и мотивационно-волевых сфер.</p>	Тестирование

7.2. Типовые контрольные задания

Тесты по дисциплине «Тренинг самопознания»

1. Назовите главные условия возникновения и развития человеческого сознания:

- а) совместная трудовая деятельность;
- б) наследственность (подражательность);
- в) уровень развития коммуникации;
- г) развитие мышления;
- д) накопление знаний о мире.

2. Укажите ошибочные представления:

- а) сознание возникло раньше психики;
- б) сознание возникло одновременно с психикой;
- в) сознание возникает в процессе совместной деятельности людей;
- г) причина возникновения сознания в увеличении и эволюции мозга человека?
- д) понятия "психика" и "сознание" синонимичны.

3. Что из перечисленного составляет структуру сознания?

- а) значение;
- б) биодинамическая ткань движения и действия;
- в) познавательные процессы;
- г) чувственная ткань;
- д) смысл.

4. Назовите составляющие Я-концепции:

- а) реальное Я
- б) идеальное Я
- в) фантастическое Я
- г) динамическое Я
- д) прошлое Я

5. Что является главным в процессе формирования личности?

- а) обучение
- б) воспитание
- в) подражание
- г) внушение
- д) врожденные особенности

6. Наиболее эффективной психологической установкой в общении является:

- а) сверху вниз
- б) снизу вверх
- в) на равных
- г) все три установки, в зависимости от ситуации общения

7. Рефлексивное слушание – это:

- а) молчание
- б) сложный волевой акт, требующий постоянного внимания.

8. Наиболее приемлемым видом общения между друзьями является:

- а) императивное общение
- б) диалог
- в) манипуляция.

Контрольные вопросы к зачету

1. Понятия «сознание», его функции и характеристики.
2. Самопознание, его структура.
3. Самопознание как структурный компонент самосознания.
4. Структурные компоненты самосознания.
5. Самопознание как процесс: цели, мотивы, способы, результаты.
6. Роль сознания и самосознания в жизни человека. Изучение подходов в отечественной психологии.
7. Проблема самосознания и саморазвития в трудах зарубежных психологов.
8. Общение и развитие личности.
9. «Образ Я» как интегрирующая характеристика индивидуальности.
10. Развитие «образа Я» в социокультурном пространстве.
11. Развитие «образа Я» на разных возрастных этапах жизни человека.
12. Защитные механизмы личности.
13. Общая характеристика самосознания, саморазвития в норме и патологии
17. Рефлексия как механизм самопознания.
18. Диалог как средство самопознания и саморазвития.
19. Самодиагностирование, самопрогнозирование и самоцелеполагание.
20. Самопланирование, само моделирование, выбор и принятие решения.
21. Соотношение самопроектирования и самоопределения.
22. Движущие силы самопознания.
23. Самопознание, познание других людей и образования. Окно Джогари.
24. Самопознание, науки о человеке и образование.
25. Сущность, структура и функции Я – концепции.
26. Значение самопознания и его трудности.
27. Сущность самореализации.
28. Самореализация, свобода, необходимость и ответственность.
29. Самореализация и саморазвитие личности (этапы саморазвития).
30. Самореализация, самоутверждение и самоотчуждение.
31. Структура самореализации.
32. Соотношение самопознания, самовоспитания и самореализации личности.
33. Методы самореализации личности.
34. Трудности самореализации.

Тематика рефератов

1. Самопознание как структурный компонент самосознания.
2. Структурные компоненты самосознания.
3. Я-концепция, ее виды и компоненты.
4. Мотивация агрессивного и просоциального поведения.
5. Самопознание как процесс: цели, мотивы, способы, результаты.
6. Роль сознания и самосознания в жизни человека. Изучение подходов в отечественной психологии.
7. Общение и развитие личности.
8. «Образ Я» как интегрирующая характеристика индивидуальности.
9. Развитие «образа Я» в социокультурном пространстве.
10. Развитие «образа Я» на разных возрастных этапах жизни человека.
11. Общая характеристика самосознания, саморазвития в норме и патологии.
12. Характеристика развития в различных подходах: психоаналитическом, бихевиористском, гуманистическом, культурно-историческом, гуманитарном.
13. Проблема самосознания и саморазвития в трудах зарубежных психологов.
14. Диалог как средство самопознания и саморазвития.
15. Диалог детской и взрослой субкультур. Открытие самосознания через диалог (на примере диалога детской и взрослой субкультур).
16. Развитие «образа себя» посредством сказок и мифов.

7.3. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля - 45-50 % и промежуточного контроля - 51%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий 10 баллов,
- участие на практических занятиях 15 баллов,
- выполнение домашних (аудиторных) контрольных работ 20-25 баллов. Промежуточный контроль по дисциплине включает:
- устный опрос 15-20 баллов,
- письменная контрольная работа 30 баллов,
- тестирование 50 баллов.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

а) основная литература:

1. Левкин, В.Е. Социально-психологический тренинг для психолога : учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 209 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202> (25.11.2018).

2. Атвагер, И. Психология для жизни: упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней: учебное пособие / И. Атвагер, К.Г. Даффи; пер. Н.Л. Гиндилис, Г.Ю. Любимова, Л.П. Мордвинцева, О.Н. Родина. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 543 с.: [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114550> (22.11.2018).

3. Исхакова, Ф.С. Психология и педагогика: учебное пособие / Ф.С. Исхакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Уфимский государственный университет экономики и сервиса" (УГУЭС). - Уфа: Уфимский государственный университет экономики и сервиса, 2015. - 136 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=445130> (22.11.2018).

4. Стинбарджер, Б. Самоучитель трейдера: психология, техника, тактика и стратегия / Б. Стинбарджер ; науч. ред. В. Ионов ; ред. И. Проворова ; пер. А. Шматов. - Москва: Альпина Паблишер, 2016. - 328 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279584> (22.11.2018).

б) дополнительная литература

1. Батаршев А.В. Психодиагностика способности к общению, или как определить организаторские и коммуникативные качества личности. – М., 1999.
Берн, Э.Л. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений / Э.Л.Берн. –М.: Директ-Медиа, 2008. –302 с. [Электронный ресурс]. -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=39131>(22.11.2018).
2. Искусство вести за собой...: тренинги и занятия по формированию у юношества социальной инициативности и лидерских качеств / под ред. С.В. Тетерского. - Москва : АПК-ТИ, 2007. - 96 с. : ил. - (Дополнительное образование [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=455988> (25.11.2018).
Нартова-Бочавер, С.К. Введение в психологию развития: учебное пособие / С.К.Нартова-Бочавер, А.В.Потапова. -3-е изд. стер. -М.: Флинта, 2011. -216 с. [Электронный ресурс]. -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=94688> (22.11.2018).
3. Парыгин Б.Д. Анатомия общения. Учебное пособие. – Спб., 1999.
 4. Практикум по социально-психологическому тренингу. /Под ред. Парыгина Б.Д. – Спб., 1997. 308 с.
 5. Семечкин, Н.И. Социальная психология: учебник / Н.И. Семечкин. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2014. - Ч. 1. - 504 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298206> (22.11.2018).

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

В самостоятельной работе студента могут быть использованы кроме основной и дополнительной литературы следующие интернет ресурсы, доступ к которым предоставляет Научная библиотека Дагестанского государственного университета:

1. <http://elib.dgu.ru/?q=node/876> - Научная библиотека ДГУ
2. <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБСIPRbooks:
3. www.biblioclub.ru - Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн (архив)»
4. <http://elibrary.ru> - Научная электронная библиотека
5. <http://нэб.рф/> - Национальная электронная библиотека
6. <http://window.edu.ru/> - Образовательный ресурс
7. <http://link.springer.com/> - Электронный ресурс Springer
8. webofknowledge.com – Международная база цитирования WebofScience
9. [http:// www.scopus.com/](http://www.scopus.com/) - Реферативная база данных Scopus
10. [http:// search.proquest.com/](http://search.proquest.com/) - База данных зарубежных диссертаций PQDT Global
11. <http://www.sciencemag.org/> - Электронные ресурсы Science AAAS

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Самостоятельная работа студентов должна способствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формировать навыки исследовательской работы и ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике.

Самостоятельная работа студентов предполагает практическую реализацию психологических знаний и осуществляется в следующих видах:

1. подготовка к письменным работам и тестированию;
2. подготовка к практическим занятиям;
3. конспектирование по основным темам дисциплины;
4. написание рефератов;
5. подготовка к промежуточному контролю.

Проверка качества усвоения знаний осуществляется в течение всего семестра как в устной (отчеты по индивидуальным заданиям, работа на практических занятиях и т.д.), так и в

письменной форме (групповые, самостоятельные и контрольные работы, тестирование). Задания для самостоятельной работы, по рассматриваемым вопросам, являются первым этапом самостоятельной работы. По каждому модулю предусмотрены написание и защита одного реферата. Тему реферата студент выбирает самостоятельно из предложенной тематики. При написании реферата надо составить краткий план, с указанием основных вопросов избранной темы. Реферат должен включать введение, несколько вопросов, посвященных рассмотрению темы, заключение и список использованной литературы. Во вводной части реферата следует указать актуальность рассматриваемой темы. В основном разделе излагаются наиболее существенные сведения по теме, производится их анализ, отмечаются отдельные недостатки или нерешенные еще вопросы. В заключении реферата на основании изученных источников должны быть сформулированы краткие выводы и предложения. Список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1-84 «Библиографическое описание документа». Перечень литературы составляется в алфавитном порядке фамилий первых авторов, со сквозной нумерацией. Примерный объем реферата 15-20 страниц.

Самостоятельная работа студентов на занятии предполагает конспектирование наиболее существенных идей темы. Опорный конспект состоит из основных теоретических положений, фактов, сущности экспериментов и т.д.

При чтении литературы, студенту следует постоянно мысленно соотносить полученные знания с реальным поведением людей, собственными мыслями, чувствами, переживаниями, критически их анализируя и оценивая с новых, уже не житейских, а научных позиций. При подготовке к семинарскому занятию при прочтении дополнительной литературы необходимо обращать внимание не только на общую тематику источника, но и выделять информацию, связанную с темой занятия.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

Информационные средства обучения: электронные учебники, учебные фильмы по тематике дисциплины, презентации, технические средства предъявления информации (многофункциональный мультимедийный комплекс) и контроля знаний (тестовые системы), электронные ресурсы Научной библиотеки ДГУ.

Изучение дисциплины не предполагает использования лицензионного программного продукта.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

В соответствии с требованиями ФГОС для проведения тренинговых занятий факультет имеет специально оборудованную учебную аудиторию, снабженную специализированной мебелью и оргсредствами.