

Подписано электронной подписью:

Вержицкий Данил Григорьевич

Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»

Дата и время: 2024-02-21 00:00:00

471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50210def0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Кемеровский государственный университет»

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

(Наименование филиала, где реализуется данная дисциплина)

Факультет психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФПП

_____ Л. Я. Лозован

«23» марта 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.ДВ.04.02 Тренинг профессионального самопознания

Код, название дисциплины

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность (профиль) подготовки

«Практическая психология»

Программа прикладного бакалавриата

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2019

Новокузнецк, 2023

Лист внесения изменений

В РПД Б1.В.ДВ.04.02 Тренинг профессионального самопознания

(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики
(протокол Ученого совета факультета № 9 от 23.03.2023 г.)

для ОПОП 2019 года набора на 2023 / 2024 учебный год
по направлению подготовки 37.03.01 Психология

направленность (профиль) подготовки / «Практическая психология»

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики
протокол методической комиссии факультета № 6 от 22.03.2023 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры психологии и общей педагогики

протокол № 7 от 07.03.2023 г.

Алонцева А. И. / _____
(Ф. И.О. зав. кафедрой)

Оглавление

1. Цель дисциплины.....	4
1.1 Формируемые компетенции	4
1.2 Дисциплины и практики, формирующие компетенцию	4
1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине.....	4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации	5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины	5
3.1 Учебно-тематический план.....	5
3.2 Содержание занятий по видам учебной работы	6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....	7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	8
5.1 Учебная литература	8
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....	9
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	9
6. Иные сведения и (или) материалы.	9
6.1 Примерные темы письменных учебных работ	9
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	11

1. Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы прикладного бакалавриата (далее - ОПОП):

ПК-3 - способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.

Содержание компетенции как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 - Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Код и название компетенции
Профессиональная	ПК-3 - способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий

1.2 Дисциплины и практики, формирующие компетенцию

Таблица 2 – Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП

Код и название компетенции	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ПК-3 - способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	Б1.Б.19 Психология управления Б1.Б.20 Организационная психология Б1.Б.21 История психологии Б1.В.02 Психология общения Б1.В.04 Психология конфликта Б1.В.08 Общая психокоррекция Б1.В.ДВ.01.01 Психология социальной работы Б1.В.ДВ.01.02 Социально-психологические проблемы безопасности труда Б1.В.ДВ.02.01 Телефонное консультирование Б1.В.ДВ.02.02 Организация и содержание психологической помощи Б1.В.ДВ.04.01 Коммуникативный тренинг Б1.В.ДВ.04.02 Тренинг профессионального самопознания Б2.В.03(Пд) Производственная практика. Преддипломная практика ФТД.01 Коррупция: причины, проявления, противодействие ФТД.02 Деловое общение

1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 - Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-3 - способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи	Знать: основные понятия психологического консультирования как вида психологической помощи; различные психологические концепции консультирования; методы психологической коррекции;

Код и название компетенции	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
щи с использованием традиционных методов и технологий	стандартные базовые процедуры оказания индивиду психологической помощи. Уметь: раскрывать социально-психологическое содержание проблемы личности; осуществлять приёмы психологического консультирования и коррекции; проводить первичную профессиональную рефлексию. Владеть: основами знаний о методах управления поведением людей; приёмами личностного и семейного консультирования; традиционными психологическими методами и технологиями, а также психокоррекции; алгоритмами стандартных базовых процедур оказания индивиду психологической помощи.

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Формы промежуточной аттестации

Таблица 4 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Объем дисциплины	Всего часов
	ЗФО
Общая трудоемкость дисциплины	180
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	14
Аудиторная работа (всего):	14
в т. числе:	
Лекции	4
Семинары, практические занятия	10
Лабораторные работы	
В том числе в интерактивной форме	
Внеаудиторная работа	
Курсовое проектирование	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	157
Вид промежуточной аттестации обучающихся (экзамен, 6 семестр)	9

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 – Учебно-тематический план для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудо- ёмкость (часов)	Виды учебных занятий, включая само- стоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успева- емости
			аудиторные учебные занятия		самостоя- тельная ра- бота	
		всего	лекции	семинары, практические занятия		

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудо- ёмкость (часов)	Виды учебных занятий, включая само- стоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успева- емости
			аудиторные учебные занятия		самостоя- тельная ра- бота	
			всего	лекции		
1.	Проблема самопозна- ния в психологии	56	2	2	52	УО (устный опрос)
2.	Профессиональное са- мопознание	58	2	4	52	УО (устный опрос)
3.	Приемы и механизмы самопознания	57		4	53	УО (устный опрос)
4.	Контроль	9				
	Итого	180	4	10	157	

3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Раздел 1. Проблема самопознания в психологии знания		
<i>Темы лекционных занятий</i>		
1.1.	Сознание.	Тренинг профессионального самопознания и основные поня- тия психологического консультирования как вида психологиче- ской помощи. Различные психологические концепции консульти- рования. Методы психологической коррекции. Стандартные базо- вые процедуры оказания индивиду психологической помощи. Анализ понятия сознание. Функции сознания. Роль сознания в жизни человека. Анализ понятия самосознание, их взаимо- связь с сознанием. Функции сознания и самосознания. Роль сознания и самосознания в жизни человека.
<i>Темы практических/семинарских занятий</i>		
1.2	Компоненты сознания. Я-концепция «Я-образ», компоненты Я-образа Самопознание как про- цесс. Цели и мотивы. Личностный рост. Самопознание и возраст- ные этапы становления личности	Характеристика компонентов самосознания. Анализ понятий представления о себе, «я концепция». Подходы У.Джеймса, Р.Бернса, В.В.Столина «Образ – Я» как интегрирующая характеристика индивидуальности. Цели самопознания. Становление мотивов самопознания. Выделение способов самопознания. Особенности самопознания в детстве, юношестве, взрослом возрасте. Концепции З. Фрейда, Э.Эриксона, В.И. Слободчи- кова, Л.С. Выготского.
Раздел 2. Профессиональное самопознание		
<i>Темы лекционных занятий</i>		

2.1	Субъект труда как объект профессионального самопознания	Субъект труда. Стадии становления человека как субъекта труда. Стадии профессионализации как результат профессионального самопознания. Концепция Е.А. Климова.
<i>Темы практических/семинарских занятий</i>		
2.2.	Психические функции человека в трудоспособном периоде как объект самопознания. Самопознание индивидуальности и индивидуального стиля деятельности.	Психические функции человека и их изменение с возрастом. Профессиональное развитие и кризисы. Концепция интегральной индивидуальности В.С.Мерлина. Уровни индивидуальности как объект самопознания.
2.3.	Характер профессионального самопознания в призме психологических ресурсов. Профессиональное самосознание	Нормальное профессиональное самопознание. Признаки деформации как следствие недостаточного профессионального самопознания. Профессиональное самосознание как результат профессионального самопознания. Образ Я в картине профессионального самоопределения и развития карьеры.
Раздел 3. Приемы и механизмы самопознания		
<i>Темы практических/семинарских занятий</i>		
3.1	Психологические методики самопознания Технологии самопознания Механизмы самосознания Механизмы самопознания, как методы определения актуальных психологических возможностей человека	Психологические методы и методики как инструменты самопознания. Прямое и косвенное внушение. Трансляция. Система межкомплиментарных отношений. Семейная идентичность. Подход В.В. Столина. Механизмы самосознания. Прямое усвоение и опосредованное. Рефлексия. Идентификация. Атрибутирование.
3.2	Наблюдение и интроспекция Опрос как метод самопознания Личностный рост индивидов и групп Здоровая личность	Наблюдение как метод. Включенное наблюдение. Интроспекция. Опрос. Клиническая беседа. Анкетирование. Тестирование. Использовать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост Приемы оказания психологической помощи для поддержания статуса здоровой личности

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7 - Шкала и показатели оценивания результатов учебной работы обучающихся по видам в балльно-рейтинговой системе (БРС)

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (По-	60	Лекционные и практические занятия	5 баллов посещение 100% занятий и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность в выполнении работ 4 балла посещение не менее 80% занятий, суще-	0-5

сещение занятий по расписанию и выполнение заданий)			ственный вклад на занятии в работу всей группы 3 балла посещение не менее 50% занятий, участие в работе группы по требованию преподавателя 2 балла посещение 30-40% занятий, неактивное участие в работе группы 1 балл посещение менее 30% занятий	
		Выполнение индивидуальных заданий	0 баллов (работа не выполнена) 1-5 балла (выполнено менее 50% работы) 6-10 баллов (выполнено 51 - 65% работы) 11-15 баллов (выполнено 66 - 85% работы) 16-20 баллов (выполнено 86 - 100% работы)	0-20
		Самостоятельная работа	0 баллов (работа не выполнена) 1-4 балла (выполнено менее 50% работы) 5-8 баллов (выполнено 51 - 65% работы) 9-12 баллов (выполнено 66 - 85% работы) 13-15 баллов (выполнено 86 - 100% работы)	0-15
		Подготовка информационных сообщений	0 баллов (работа не выполнена) 1-5 балла (выполнено менее 50% работы) 6-10 баллов (выполнено 51 - 65% работы) 11-15 баллов (выполнено 66 - 85% работы) 16-20 баллов (выполнено 86 - 100% работы)	0-20
Итого по текущей работе в семестре				0-60
Промежуточная аттестация (экзамен)	40	Тест	1 балл за каждый верный ответ	0-20
		Практическое задание	0 баллов (работа не выполнена) 1-5 балла (выполнено менее 50% работы) 6-10 баллов (выполнено 51 - 65% работы) 11-15 баллов (выполнено 66 - 85% работы) 16-20 баллов (выполнено 86 - 100% работы)	0-20
Итого по промежуточной аттестации (экзамену)				0-40
Суммарная оценка по дисциплине:		Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации		51 – 100 б.

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной шкале и в буквенном эквиваленте (таблица 8)

Таблица 8 – Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

Сумма набранных баллов	Уровни освоения дисциплины и компетенций	Экзамен		Зачет
		Оценка	Буквенный эквивалент	Буквенный эквивалент
86 - 100	Продвинутый	5	отлично	Зачтено
66 - 85	Повышенный	4	хорошо	
51 - 65	Пороговый	3	удовлетворительно	
0 - 50	Первый	2	неудовлетворительно	Не зачтено

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

1. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2019. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6. — URL: <https://urait.ru/bcode/447487> (дата обращения: 20.09.2019). – Текст : электронный.

2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2019. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — URL: <https://urait.ru/bcode/434158> (дата обращения: 20.09.2019). – Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература:

Болотова, А. К. Прикладная психология. Основы консультативной психологии :

учебник и практикум для бакалавриата/ А. К. Болотова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2019. — 341 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06391-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/432073> (дата обращения: 20.09.2019).— Текст : электронный.

2. Кларин, М. В. Корпоративный тренинг, наставничество, коучинг : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / М. В. Кларин. — Москва : Юрайт, 2019. — 288 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-02811-9. — URL: <https://urait.ru/bcode/437296> (дата обращения: 20.09.2019). — Текст : электронный.

3. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2019. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/437869> (дата обращения: 20.09.2019). — Текст : электронный.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Таблица 9 - Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом	Адрес
401а Зал для тренингов Учебная аудитория для проведения: - занятий практического типа; - тренингов; - групповых и индивидуальных консультаций; Оборудование: <i>стационарное</i> - стулья раскладные, зеркала, ковровое покрытие, музыкальный центр; <i>переносное</i> - Web-камера, колонки, микрофон.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д. 13, пом. 2
220 Учебная аудитория для проведения: - занятий лекционного типа; - семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска маркерно-меловая, столы, стулья. Оборудование для презентации учебного материала: <i>стационарное</i> - компьютер, проектор, доска интерактивная, акустическая система. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESET EndpointSecurity, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.;MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО), GoogleChrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д. 13, пом. 1

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие» (Отборные тексты по психологии и смежным гуманитарным дисциплинам). Режим доступа:

<http://psylib.org.ua/index.html>

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1 Примерные темы письменных учебных работ

Темы рефератов

1. Связь личностного роста и саморазвития человека с его деятельностью и отно-

шениями.

2. Объективные и субъективные факторы здоровой личности.
3. Вершина развития личности – акме, как необходимый психологический ресурс, обеспечивающий эффективность выполнения конкретных профессиональных задач.
4. Внутренний мир человека как фактор достижения вершины его развития.
5. Идеи А. Маслоу в решении проблем саморазвития.
6. Идеи Б.Г. Ананьева о развитии и познании человека.
7. Образ "Я" и самореализация личности.
8. Саморазвитие и профессионализм психолога.
9. Личность и субъект деятельности.
10. Личность как субъект жизни.
11. Личность как субъект труда, самоуправления, саморазвития.

Примерные практические задания

1. Студентам предлагается выполнить задание – продолжить фразу «Я – это», на основании полученных ответов проанализировать имеющиеся представления о себе.
2. Выполнить методику УП – проанализировать свои результаты, сделать выводы об уровне УП.
3. Барьеры самопознания – дискуссия.
4. «Окно Джохари» как модель самопознания. психологические особенности, которые расширяют наши представления о Я-концепции человека.
5. Место «образа- Я» в структуре самосознания. «Образ – Я» как интегрирующая характеристика индивидуальности.
6. Тест-опросник самоотношения Столина.
7. Характеристики процесса самопознания. Закономерности самопознания.
8. Место психологических защит в процессе самопознания.
9. Деловая игра «мир глазами другого человека». Студентам предлагается проинтерпретировать различные жизненные ситуации, исследуя как можно большее количество причин.
10. Идентичность личности. Кризисы идентичности.
11. Развитие человека как субъекта труда на разных этапах онтогенеза (дошкольный, школьный возраст, юношество, взрослость, зрелость).
12. Проведение методики tapping-test, методики Е.А. Климова как метода познания свойств личности как субъекта труда.
13. Методы и методики исследования личностных качеств, как инструмента познания индивидуальности.
14. Проведение методики «Якоря карьеры» и интерпретация полученных результатов.
15. Методы исследования личности профессионала, как способ профессионального самопознания.
16. Ролевая игра «Я в мире профессии».
17. Выберите неправильное определение характера:
 - А) совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обуславливающая типичные индивидуальные способы поведения
 - Б) совокупность устойчивых свойств индивида, в которых выражаются способы его поведения и способы эмоционального реагирования
 - В) качество личности, обобщающее наиболее выраженные, тесно взаимосвязанные и поэтому отчетливо проявляющиеся в различных видах деятельности свойства личности; «каркас» и подструктура личности, наложенная на ее остальные подструктуры
 - Г) динамическая характеристика психической деятельности индивида
18. Укажите неправильное определение способностей:
 - А) индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условиями успешного выполнения определенной деятельности
 - Б) это такие психологические особенности человека, от которых зависит успешность

приобретения знаний, умений, навыков, но которые сами к наличию этих знаний, умений и навыков не сводятся

В) закрепленная в индивиде система генерализованных обобщенных побуждений

Г) индивидуальные особенности личности, от которых зависит успешность выполнения человеком различных видов деятельности

19. Охарактеризуйте основные уровни развития способностей?

20. Какова зависимость между силой мотивации и эффективностью деятельности?

21. Что такое самосознание, каковы его функции?

22. Концепция Э.Берна. Эго-состояния «Ребенок», «Взрослый», «Родитель».

23. Ролевая игра «Сундук приданного» - выделение и анализ имеющихся установок и восприятий «образа-Я».

24. Проведение личностного теста, интерпретация результатов

25. Написание заключения, рекомендаций.

26. Проективные методики. Методики структурирования.

27. Методики интерпретации. Методики экспрессии. Методики дополнения.

28. Анализ художественного кинофильма, сказочного произведения.

29. Психологическая интерпретация образов.

30. Тренинг профессионального самосознания упражнения

31. Кейсы, рефлексия.

6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Типовые вопросы к экзамену

1. Понятие самопознания

2. Значение самопознания в жизни человека

3. Сферы и области самопознания

4. Сознание и самосознание

5. Структура самосознания

6. Самопознание как процесс: цели, мотивы, способы, результаты

7. Общая характеристика самопознания как процесса

8. Цели и мотивы самопознания

9. Способы и средства самопознания

10. Результаты самопознания

11. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания

12. Идентификация

13. Рефлексия

14. Барьеры самопознания

15. Субъект труда. Стадии становления человека как субъекта труда.

16. Стадии профессионализации как результат профессионального самопознания. Концепция Е.А. Климова

17. Профессиональное развитие и кризисы

18. Концепция интегральной индивидуальности В.С.Мерлина.

19. Уровни индивидуальности как объект самопознания

20. Профессиональная деформация и самопознание

21. Профессиональное самосознание как результат профессионального самопознания.

22. Развитие человека как субъекта труда на разных этапах онтогенеза (дошкольный, школьный возраст, юношество, зрелость)

22. Идеи А. Маслоу в решении проблем саморазвития.

23. Идеи Б.Г. Ананьева о развитии и познании человека.

24. Саморазвитие и профессионализм психолога.

25. Механизмы самосознания. Подход В.В. Столина

26. Механизмы самопознания

27. Психологические методы и методики как инструменты самопознания

28. Наблюдение интроспекция

29. Опрос. Анкетирование. Тестирование
30. Проективные методики
31. Связь развития и саморазвития человека с его деятельностью и отношениями.
32. Объективные и субъективные факторы развития личности.
33. Каковы основные результаты исследований половых различий?
34. Каковы условия возникновения сознания?
35. Перечислите основные признаки личностных свойств?
36. Тренинг профессионального самопознания и основные понятия психологического консультирования как вида психологической помощи.
37. Различные психологические концепции консультирования.
38. Методы психологической коррекции.
39. Стандартные базовые процедуры оказания индивиду психологической помощи.

Составитель: Коваленко Н.В., доцент, канд. пед. наук