

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436  
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

«29» марта 2024 г.

## **Рабочая программа дисциплины**

**К.М.02.16.01 Тренинг профессионального самопознания**

*Код, название дисциплины*

Специальность

**37.05.02 Психология служебной деятельности**

Специализация

**Психология безопасности**

Программа специалитета

Квалификация выпускника

Психолог

Форма обучения

Очная

Год набора 2023

Новокузнецк, 2024

**Лист внесения изменений**

**В РПД К.М.02.16.01 Тренинг профессионального самопознания**

*(код по учебному плану, название дисциплины)*

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики  
(протокол Ученого совета факультета № 8 от 29.03.2024 г.)

для ОПОП 2023 года набора на 2024 / 2025 учебный год  
по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности

специализация / «Психология безопасности»

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики  
протокол методической комиссии факультета № 5 от 20.03.2024 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры психологии и общей педагогики  
протокол № 7 от 14.03.2024 г.

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

*(Подпись)*

## Оглавление

1. Цель дисциплины .....	4
1.1 Формируемые компетенции .....	4
1.2 Индикаторы достижения компетенций .....	4
1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине .....	5
2 . Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. ....	6
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. ....	6
3.1 Учебно-тематический план .....	6
3.2 Содержание занятий по видам учебной работы .....	8
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. ....	10
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	10
5.1 Учебная литература .....	11
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины .....	13
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....	13
6 Иные сведения и (или) материалы. ....	14
6.1.Примерные темы письменных учебных работ.....	14

## 1. Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы специалитета (далее – ОПОП).

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

### 1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 - Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Универсальная	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни

### 1.2 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни. УК-6.2. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития.	К.М.01.10 Самоменеджмент руководителя, 6 сем, 2 з.е. К.М.02.16.01 Тренинг профессионального самопознания, 3 сем, 2 з.е. К.М.02.16.04 Тренинг личностного роста, 10 сем, 3 з.е. К.М.06.02(П) Исследовательская практика, 6 сем, 6 з.е. К.М.07.01(Пд) Преддипломная практика, 10 сем, 9 з.е. К.М.07.03(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, 10 сем, 6 з.е.

### 1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
<p>УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни</p>	<p>УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни. УК-6.2. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сущность и функции самопознания и саморазвития, управления временем;</li> <li>– техники и приемы самопознания и саморазвития, управления временем;</li> <li>– понятие и виды профессиональной карьеры;</li> <li>– принципы образования и самообразования;</li> <li>– правила личной организованности и самодисциплины;</li> <li>– способы диагностики состояния, оценки способностей, компетенций, методики диагностики факторов личного успеха и имеющихся личностных ресурсов;</li> <li>– способы и приемы целеполагания, планирования профессиональной деятельности, работы с приоритетами, построения траектории саморазвития, планирования карьеры.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать техники и приемы диагностики и оценки своего состояния, способностей и компетенций, техники оценки ресурсов;</li> <li>– использовать техники и приемы управления временем;</li> <li>– использовать техники целеполагания; планирования в своей профессиональной деятельности и карьеры; планировать, реализовывать свои цели и оценивать эффективность затрат своих ресурсов на их достижение в профессиональной деятельности;</li> </ul>

		<p>– использовать техники учебной работы в самообразовании.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>– техниками и приемами самообразования, планирования, реализации и критической оценки своей профессиональной деятельности и карьеры, правила личной организованности и самодисциплины;</p> <p>– навыками составления плана саморазвития.</p>
--	--	--

## 2 . Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

### Формы промежуточной аттестации

Таблица 4 – Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по ОФО
1 Общая трудоёмкость дисциплины	72
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	32
Аудиторная работа (всего):	32
в том числе:	
лекции	
практические занятия, семинары	32
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	20
в электронной форме	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы /контактная работа	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)	
творческая работа (эссе)	
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)	40
4 Промежуточная аттестация обучающегося	Зачет 3 семестр

## 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	прак т		
<b>Семестр 3</b>						
	<b>Проблема самопознания в психологии</b>	<b>24</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	УО
1	Сознание.	4		2	2	
2	Самосознание.	4		2	2	
3	Компоненты сознания.	4		2	2	
4	Я-концепция	4		2	2	
5	«Я-образ», компоненты Я-образа	4		2	2	
6	Самопознание как процесс. Цели и мотивы. Личностный рост.	2		2	-	
7	Самопознание и возрастные этапы становления личности	2		-	2	
	<b>Профессиональное самопознание</b>	<b>22</b>		<b>10</b>	<b>12</b>	УО
8	Субъект труда как объект профессионального самопознания	4		2	2	
9	Психические функции человека в трудоспособном периоде как объект самопознания	4		2	2	
10	Самопознание индивидуальности	4		2	2	
11	Самопознание индивидуального стиля деятельности.	2		-	2	
12	Характер профессионального самопознания в призме психологических ресурсов	4		2	2	
13	Профессиональное самосознание	4		2	2	
3.	<b>Приемы и механизмы самопознания</b>	<b>26</b>		<b>10</b>	<b>16</b>	УО
14	Психологические методики самопознания	2		-	2	

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ		
15	Технологии самопознания	4		-	4	
16	Механизмы самосознания	4		2	2	
17	Механизмы самопознания, как методы определения актуальных психологических возможностей человека	4		2	2	
18	Наблюдение и интроспекция	2		2	-	
19	Опрос как метод самопознания	2		2	-	
20	Личностный рост индивидов и групп	4		2	2	
21	Здоровая личность	4		-	4	
	Промежуточная аттестация - зачет					УО-3
ИТОГО по семестру 2		72		32	40	
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>		<b>32</b>	<b>40</b>	

Примечание: УО – устный опрос, УО-3 – зачет.

### 3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	<b>Семестр 2</b>	
1	<b>Раздел 1. Проблема самопознания в психологии знания</b>	
	<i>Темы практических/семинарских занятий</i>	
1.1.	Сознание.	Анализ понятия сознание. Функции сознания. Роль сознания в жизни человека.
1.2.	Самосознание.	Анализ понятия самосознание, их взаимосвязь с сознанием. Функции сознания и самосознания. Роль сознания и самосознания в жизни человека.
1.3	Компоненты сознания.	Характеристика компонентов самосознания. Анализ понятий представления о себе, «я концепция».
1.4	Я-концепция	Подходы У.Джеймса, Р.Бернса, В.В.Столина
1.5	«Я-образ», компоненты образа	Я-«Образ – Я» как интегрирующая характеристика индивидуальности.



1.6	Самопознание как процесс. Цели и мотивы. Личностный рост.	Цели самопознания. Становление мотивов самопознания. Выделение способов самопознания. Способность выявлять актуальные психологические возможности (психологические ресурсы), необходимые для эффективного выполнения конкретных профессиональных задач как один из способов самопознания.
1.7	Самопознание и возрастные этапы становления личности	Особенности самопознания в детстве, юношестве, взрослом возрасте. Концепции З. Фрейда, Э.Эриксона, В.И. Слободчикова, Л.С. Выготского.
2	<b>Раздел 2. Профессиональное самопознание</b>	
<i>Темы практических/семинарских занятий</i>		
2.1	Субъект труда как объект профессионального самопознания	Субъект труда. Стадии становления человека как субъекта труда. Стадии профессионализации как результат профессионального самопознания.
2.2.	Психические функции человека в трудоспособном периоде как объект самопознания	Психические функции человека и их изменение с возрастом. Профессиональное развитие и кризисы.
2.3.	Самопознание индивидуальности индивидуального стиля деятельности.	Концепция интегральной индивидуальности и В.С.Мерлина. Уровни индивидуальности как объект самопознания.
2.4.	Характер профессионального самопознания в призмах психологических ресурсов	Нормальное профессиональное самопознание. Признаки деформации как следствие недостаточного профессионального самопознания.
2.5.	Профессиональное самосознание	Профессиональное самосознание как результат профессионального самопознания. Образ Я в картине профессионального самоопределения и развития
3	<b>Раздел 3. Приемы и механизмы самопознания</b>	
<i>Темы практических/семинарских занятий</i>		
3.1.	Психологические методики самопознания	Психологические методы и методики как инструменты самопознания.
3.2.	Технологии самопознания	Прямое и косвенное внушение. Трансляция. Система межкомплиментарных отношений. Семейная идентичность. Способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп.

3.3.	Механизмы самосознания	Подход В.В. Столина. Механизмы самосознания. Прямое усвоение и опосредованное.
3.4	Механизмы самопознания, как методы определения актуальных психологических возможностей человека	Рефлексия. Идентификация. Атрибутирование.
3.5	Наблюдение и интроспекция	Наблюдение как метод. Включенное наблюдение. Интроспекция.
3.6	Опрос как метод самопознания	Опрос. Клиническая беседа. Анкетирование. Тестирование.
3.7	Личностный рост индивидов и групп	Использовать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост
3.8	Здоровая личность	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 нижеследующей таблице.

Таблица - 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 (шкала и показатели оценивания)	Баллы
<b>Текущая учебная работа ОФО</b>				
ОФО Текущая учебная работа в семестре (посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	<b>80</b> (100% /баллов приведенной шкалы)	Лекционные занятия (0 занятий)	<b>1 балл</b> посещение 1 лекционного занятия	1 - 16
		Практические занятия (29 занятия).	<b>2 балла</b> - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% <b>3 балла</b> – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	32- 48
		Итоговый тест	<b>18 баллов</b> (51 - 65% правильных ответов) <b>22 балла</b> (66 - 84% правильных ответов) <b>36 баллов</b> (85 - 100% правильных ответов)	18-36
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				<b>51 - 100</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				
Промежуточная аттестация (зачет) <b>Итого по промежуточной аттестации (зачет)</b>	<b>20</b> (100% /баллов приведенной шкалы) 20-40	Конспекты тем: 0 темы (рукописные).	<b>2 балла</b> - раскрытие темы на 51-65% <b>3 балла</b> раскрытие темы на 66 - 85% <b>4 балла</b> раскрытие темы на 86 - 100%	8 - 16
		Практические занятия (15 занятий).	<b>4 баллов</b> - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% <b>8 баллов</b> – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу группы, самостоятельность и выполнение работы на 66 -100%	24-48
		Итоговый тест	<b>19 баллов</b> (51 - 65% правильных ответов) <b>28 баллов</b> (66 - 85% правильных ответов) <b>36 баллов</b> (86 - 100% правильных ответов)	19-36

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)	Баллы
<b>Текущая учебная работа ОФО</b>				
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 (см. нижеследующую таблицу)

Таблица – 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. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/453067> (дата обращения: 26.08.2023). – Текст: электронный.

2. Минюрова, С.А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С.А. Минюрова. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 480 с. - ISBN 978-5-9765-2231-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1037635> (дата обращения: 26.08.2023). – Текст: электронный.

#### Дополнительная учебная литература

1. Баламут, А. Н. Современные технологии психологической помощи в работе с осужденными : учебное пособие / А. Н. Баламут, М. А. Черкасова, П. В. Потемкин [и др.] ; Федер. служба исполн. наказаний, Вологод. ин-т права и экономики. - Вологда : ВИПЭ ФСИН России, 2018. - 90 с. - ISBN 978-5-94991-454-0. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1229458>(дата обращения: 26.08.2023). – Текст: электронный.

2. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6. — URL: <https://urait.ru/bcode/447487> (дата обращения: 26.08.2023). – Текст: электронный.

3. Куклина, Л. В. Педагогический тренинг как метод воспитательного воздействия в учреждениях уголовно-исполнительной системы : учебное пособие / Л. В. Куклина ; Федеральная служба исполнения наказаний, Вологодский институт права и экономики. - Вологда : ВИПЭ ФСИН России, 2020. - 126 с. - ISBN 978-5-94991-541-7. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1230206> (дата обращения: 26.08.2023). – Текст: электронный.

4. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — URL: <https://urait.ru/bcode/451538> (дата обращения: 26.08.2023). – Текст: электронный.

## 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

<p>204 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- занятий лекционного типа;</li><li>- занятий семинарского (практического) типа;</li><li>- групповых и индивидуальных консультаций;</li><li>- текущего контроля и промежуточной аттестации;</li></ul> <p>Специализированная (учебная) мебель: доска маркерно-меловая, столы, стулья.</p> <p>Оборудование: <i>стационарное</i> - компьютер преподавателя, доска интерактивная, проектор, экран, акустическая система.</p> <p>Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESET Endpoint Security, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.; Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО), Google Chrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), Foxit Reader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО).</p> <p>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	<p>654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2</p>
<p>401а Зал для тренингов Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- занятий практического типа;</li><li>- тренингов;</li><li>- групповых и индивидуальных консультаций;</li><li>- текущего контроля.</li></ul> <p>Оборудование: <i>стационарное</i> - стулья раскладные, зеркала, ковровое покрытие, музыкальный центр; <i>переносное</i> - Web-камера, колонки, микрофон.</p>	<p>654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2</p>

## 5.3 Современные профессиональные базы данных и

## **информационные справочные системы**

### **Перечень СПБД и ИСС по дисциплине**

**База профессиональных данных «Мир психологии»** – Режим доступа:  
<http://psychology.net.ru/>

**Единое окно доступа к образовательным ресурсам** – свободный доступ к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для общего и профессионального образования (Психология). Режим доступа: [http://window.edu.ru/catalog/?p\\_rubr=2.2.77.2](http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.77.2)

**Soc.Lib.ru.** – материалы по социологии, психологии и управлению. Сайт предназначен исключительно для научно-исследовательских целей, информирования общественности о научных разработках специалистов и прогрессивного развития мировой гуманитарной науки. Режим доступа <http://soc.lib.ru/>

## **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 отношениями.
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.

#### **Методические указания по организации самостоятельной работы**

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных (лекционных, семинарских и практических) занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется курсантом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Виды заданий для внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Тренинг профессионального самопознания»:

– для овладения знаниями: чтение текста (учебников, первоисточников, дополнительной литературы), конспектирование и выписки из текста, работа со словарями и справочниками, учебно-исследовательская работа, использование Интернет-ресурсов и др.

– для закрепления, систематизации знаний: работа с конспектом лекции, повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточников, дополнительной

литературы), составление таблиц для систематизации учебного материала, ответы на контрольные и дискуссионные вопросы, подготовка докладов к семинарским занятиям, создание мультимедийных презентаций к выступлению на семинарском или практическом занятии и др.

– для формирования умений: анализ теоретической профессионально ориентированной информации, анализ конкретных ситуаций, проектирование элементов профессиональной деятельности и др.

Самостоятельная внеаудиторная работа курсантов включает их подготовку к семинарским и практическим занятиям. К самостоятельной работе студента относится и подготовка к зачету.

## 6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

### Семестр 3

Таблица 9 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
<b>1. Проблема самопознания в психологии знания</b>		
1.1 Сознание.	1. Понятие самопознания 2. Значение самопознания в жизни человека. Способность выявлять актуальные психологические возможности (психологические ресурсы), необходимые для эффективного выполнения конкретных профессиональных задач как один из способов самопознания.	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.
1.2 Самосознание.	3. Сферы и области самопознания 4. Сознание и самосознание	3. Барьеры самопознания – дискуссия. 4. «Окно Джохари» как модель самопознания. психологические особенности, которые расширяют наши представления о Я-концепции человека.
1.3 Компоненты сознания.	5. Структура самосознания 6. Самопознание как процесс: цели, мотивы, способы, результаты	5. Место «образа- Я» в структуре самосознания. «Образ – Я» как интегрирующая характеристика индивидуальности. 6. Тест-опросник

		самоотношения Столина.
1.4 Я-концепция	7. Общая характеристика самопознания как процесса 8. Цели и мотивы самопознания	7. Характеристики процесса самопознания. Закономерности самопознания. 8. Место психологических защит в процессе самопознания.
1.5 «Я-образ», компоненты Я-образа	9. Способы и средства самопознания 10. Результаты самопознания	9. Деловая игра «мир глазами другого человека». Студентам предлагается проинтерпретировать различные жизненные ситуации, исследуя как можно большее количество причин.
1.6 Самопознание как процесс. Цели и мотивы. Личностный рост.	11. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания 12. Идентификация	10. Методика «Линия жизни» для проектирования личностного роста
1.7 Самопознание и возрастные этапы становления личности	13. Рефлексия 14. Барьеры самопознания	11. Идентичность личности. Кризисы идентичности.
<b>2. Профессиональное самопознание</b>		
2.1. Субъект труда как объект профессионального самопознания	15. Субъект труда. Стадии становления человека как субъекта труда. 16. Стадии профессионализации как результат профессионального самопознания. Концепция Е.А. Климова	12. Развитие человека как субъекта труда на разных этапах онтогенеза (дошкольный, школьный возраст, юношество, взрослость, зрелость). 13. Проведение методики tapping-test, методики Е.А. Климова как метода познания свойств личности как субъекта труда.
2.2. Психические функции человека в трудоспособном периоде как объект самопознания	17. Профессиональное развитие и кризисы 18. Концепция интегральной индивидуальности В.С.Мерлина.	14. Методы и методики исследования личностных качеств, как инструмента познания индивидуальности. 15. Проведение методики «Якоря карьеры» и интерпретация полученных результатов.
2.3. Самопознание индивидуальности и индивидуального стиля деятельности.	19. Уровни индивидуальности как объект самопознания 20. Профессиональная деформация и самопознание	16. Методы исследования личности профессионала, как способ профессионального самопознания.



<p>2.4. Характер профессионального самопознания в призме психологических ресурсов</p>	<p>21. Профессиональное самосознание как результат профессионального самопознания.</p> <p>22. Развитие человека как субъекта труда на разных этапах онтогенеза (дошкольный, школьный возраст, юношество, взрослость, зрелость)</p>	<p>17. Ролевая игра «Я в мире профессии».</p> <p>18. Выберите неправильное определение характера:</p> <p>А) совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обуславливающая типичные индивидуальные способы поведения</p> <p>Б) совокупность устойчивых свойств индивида, в которых выражаются способы его поведения и способы эмоционального реагирования</p> <p>В) качество личности, обобщающее наиболее выраженные, тесно взаимосвязанные и потому отчетливо проявляющиеся в различных видах деятельности свойства личности; «каркас» и подструктура личности, наложенная на ее остальные подструктуры</p> <p>Г) динамическая характеристика психической деятельности индивида</p> <p>19. Укажите неправильное определение способностей:</p> <p>А) индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условиями успешного выполнения определенной деятельности</p> <p>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</p>
---	--	---

		В) закрепленная в индивидуальной системе генерализованных обобщенных побуждений Г) индивидуальные особенности личности, от которых зависит успешность выполнения человеком различных видов деятельности
2.5. Профессиональное самосознание	22. Идеи А. Маслоу в решении проблем саморазвития. 23. Идеи Б.Г. Ананьева о развитии и познании человека. 24. Саморазвитие и профессионализм психолога.	20. Охарактеризуйте основные уровни развития способностей? 21. Какова зависимость между силой мотивации и эффективностью деятельности? 22. Что такое самосознание, каковы его функции?
<b>3. Приемы и механизмы самопознания</b>		
3.1 Психологические методики самопознания	25. Механизмы самосознания. Подход В.В. Столина 26. Механизмы самопознания	23. Концепция Э.Берна. Эго-состояния «Ребенок», «Взрослый», «Родитель». 24. Ролевая игра «Сундук приданного» - выделение и анализ имеющихся установок и восприятий «образа-Я».
3.2 Технологии самопознания	27. Психологические методы и методики как инструменты самопознания. Способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп. 28. Наблюдение интроспекция	25. Проведение личностного теста, интерпретация результатов 25. Написание заключения, рекомендаций.
3.3 Механизмы самосознания	29. Опрос. Анкетирование. Тестирование 30. Проективные методики	26. Проективные методики. Методики структурирования. 27. Методики интерпретации. Методики экспрессии. Методики дополнения.
3.4 Механизмы самопознания, как методы определения актуальных психологических возможностей	31. Связь развития и саморазвития человека с его деятельностью и отношениями. 32. Объективные и субъективные факторы	28. Анализ художественного кинофильма, сказочного произведения. 29. Психологическая интерпретация образов.

человека	развития личности.	
3.5 Наблюдение и интроспекция	33. Каковы основные результаты исследований половых различий? 34. Каковы условия возникновения сознания?	30. Тренинг профессионального самосознания упражнения 31. Кейсы, рефлексия.
3.6 Опрос как метод самопознания	35. Перечислите основные признаки личностных свойств? 36. Доверительная беседа, как способ самопознания	32. Методика «36 вопросов» для самопознания. Техника и правила. Написание заключения
3.7 Личностный рост индивидов и групп	37. Условия возможности личностного роста 38. Индивидуальный личностный рост и личностный рост в группе	33. Методика «Привычки успешного человека» для создания и проектирования желаемого образа профессионала.
3.8 Здоровая личность	39. Признаки здоровой личности 40. Самопознание как средство формирования здоровой личности	34. Методика «Self-assessment» для определения сильных сторон личности и уязвимостей.

Составитель: Стоюнина Д.В., доцент каф. ПиОП