

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета психологии  
Л.Н. Аксеновская  
"30" \_\_\_\_\_ 2021 г.



**Рабочая программа дисциплины**  
**Психология самосознания и саморегуляции**


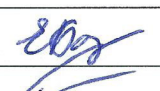

**Направление подготовки**  
37.04.01 Психология

профиль «Когнитивная психология»

Квалификация (степень) выпускника  
**магистр**

Форма обучения  
**Очная**

Саратов,  
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Белых Т.В.		30.04.2021
Председатель НМК	Балакирева Е.И.		30.04.2021
Заведующий кафедрой	Белых Т.В.		30.04.2021
Специалист Учебного управления			

## 1. Цели освоения дисциплины.

Целями освоения дисциплины являются обеспечение магистрантов знаниями о содержании, структуре и функциях самосознания личности и способах саморегуляции.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «**Психология самосознания и саморегуляции**» является дисциплиной части учебного плана, формируемого участниками образовательных отношений (Б1.В.09). Дисциплина изучается в 3 семестре. Дисциплины, предшествующие изучению данного курса: «Современная когнитивная психология», «Психофизиология сознания», «Психология понимания». Эта дисциплина служит основой для изучения следующих дисциплин: «Когнитивная психология личности», «Практикум по методам когнитивных исследований», «Психосемантика сознания».

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
ПК-3 Способен разрабатывать и реализовывать планы проведения коррекционно-развивающих занятий для детей и обучающихся, направленных на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в общении и поведении	ПК-3.1 Знает методологию и способы разработки и реализации планов проведения коррекционно-развивающих занятий для детей и обучающихся, направленных на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в общении и поведении. ПК-3.2 Умеет разрабатывать и реализовывать планы проведения коррекционно-развивающих занятий для детей и обучающихся, направленных на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных	<b>Знает</b> методологию и способы разработки и реализации планов проведения коррекционно-развивающих занятий для детей и обучающихся, направленных на развитие интеллектуальной сферы, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в общении и поведении. <b>Умеет</b> разрабатывать и реализовывать планы проведения коррекционно-развивающих занятий для детей и обучающихся, направленных на развитие интеллектуальной сферы, познавательных процессов эмоционально-волевой

	<p>процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в общении и поведении</p> <p>ПК-3.3 Владеет навыками разработки и реализации планов проведения коррекционно-развивающих занятий для детей и обучающихся, направленных на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в общении и поведении.</p>	<p>сферы, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в общении и поведении. Владеет навыками разработки и реализации планов проведения коррекционно-развивающих занятий для детей и обучающихся, направленных на развитие интеллектуальной сферы, познавательных процессов эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в общении и поведении.</p>
<p>ПК-4 Способен выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы, подбирать и разрабатывать инструментарий для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.</p>	<p>ПК 4.1 Знает методологию и методику выявления проблем психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы, подбора и разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.</p> <p>ПК 4.2 Умеет осуществлять выявление проблем психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы, подбор и разработку инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.</p>	<p><b>Знает</b> методологию и методику выявления проблем психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы, подбора и разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.</p> <p><b>Умеет</b> осуществлять выявление проблем психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы, подбор и разработку инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.</p>

	ПК 4.3 Владеет навыками выявления проблем психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы, подбора и разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.	<b>Владеет</b> навыками выявления проблем психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы, подбора и разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.
--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

108

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)	
				лекции	Практические занятия	СР		
					Общая трудоемкость	Из них –практическая подготовка		
1	<b>Понятие о самосознании личности, структура и функции.</b>	3	1-2	4	6	6	10	Форма контроля текущей успеваемости – доклады, рефераты и контрольные вопросы, оценка активности на практических занятиях.
2	<b>Модели исследования самосознания в психологии.</b>	3	3-4	6	8	6	20	Форма контроля текущей успеваемости – доклады, рефераты и контрольные вопросы, оценка активности на

								практических занятиях.
3	<b>Методы саморегуляции эмоционально-волевой сферы личности.</b>	3	5-6	6	8	6	10	Форма контроля текущей успеваемости – доклады, рефераты и контрольные вопросы, оценка активности на практических занятиях.
4	<b>Методы саморегуляции психических состояний.</b>	3	7-8	4	8	6	2	Форма контроля текущей успеваемости – доклады, рефераты и контрольные вопросы, оценка активности на практических занятиях.
	<b>Итого: 108 ч</b>			20	30	16	42	зачет

### Содержание дисциплины.

#### **Тема 1. Понятие о самосознании личности, структура и функции.**

Психологическая сущность самосознания. Структура самосознания. Параметры процесса самосознания: Я как активный деятель, единство Я, идентичность Я, осознание себя как отличного от окружающего мира. Я-концепция как результат самосознания.

#### **Тема 2. Модели исследования самосознания в психологии.**

Самосознание как направленность сознания на самого себя (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, И.С. Кон, В.С. Мерлин, З. Фрейд, И.И. Чеснокова). Самосознание как процесс самоанализа, обеспечивающего содержательное наполнение самосознания (Б.Г. Ананьев, Р. Бернс, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, К. Роджерс, С.Л. Рубинштейн, И.И. Чеснокова.) Самосознание как проявление самоотношения личности (Ч. Кули, В.С. Мерлин, Дж. Мид, С.Р. Пантлеев, В.В. Столин, И.И. Чеснокова). Самосознание как регулирующая функция по отношению к внешнему миру (Р. Бернс, И.С. Кон, Дж. Лёвинджер, В.С. Мерлин, К. Роджерс, В.В. Столин, К. Хорни, И.И. Чеснокова, Э. Эриксон).

#### **Тема 3. Методы саморегуляции эмоционально-волевой сферы личности.**

Понятие о саморегуляции. Классификация методов саморегуляции. Методы нервно-мышечной релаксации. Методы аутогенной тренировки. Методы идеомоторной тренировки. Методы сенсорной репродукции образов.

#### **Тема 4. Методы саморегуляции психических состояний.**

Методы контроля мышления (коррекция состояний средней зоны осознания). Методы контроля функций тела (коррекция внутренней зоны осознания). Методы регуляции через состояние транса (совмещение приемов работы во внутренней и средней зонах осознания).

### **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

Для реализации учебной программы по дисциплине «**Психология самосознания и саморегуляции**» используются следующие активные инновационные методы обучения:

информационные технологии интерактивного обучения (мультимедийные презентации, лекция-визуализация);

- технология проблемного изложения учебного материала;
- технологии активного обучения (активизация мышления студентов на лекции с активной обратной связью или с использованием метода эвристической беседы);
- кейс-метод.

На **практических занятиях** применяются:

- интерактивные технологии (дискуссии в группах);
- анализ различного рода кейсов;

**Дискуссия** – форма учебной работы, в рамках которой студенты высказывают своё мнение по проблеме, заданной преподавателем. Дискуссии уместны при обсуждении студентами проблемных и неоднозначных вопросов, требующих выработки решения в ситуации неопределенности и аргументированного изложения своих взглядов или профессиональной позиции.

**Метод кейсов** ([англ. Case method](#), кейс-метод, метод конкретных ситуаций, метод ситуационного анализа) — техника обучения, использующая описание реальных ситуаций. Студенты должны исследовать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы основываются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

В процессе **самостоятельной работы** магистрантов рекомендуются к использованию:

- технология организации самостоятельной работы обучающихся;
- технология реализации индивидуальной образовательной траектории;

*Самостоятельная работа студентов* – учебная деятельность студента, которая планируется, выполняется по заданиям, при методическом руководстве и под контролем преподавателя, но без его прямого участия. В рамках дисциплины «Психология искусства» самостоятельная работа студентов предусматривает индивидуальное учебно-методическое обеспечение дисциплины, индивидуальные консультации студентов и текущий контроль за выполнением самостоятельных практических заданий.

*Индивидуальная образовательная траектория* – определенная последовательность составляющих учебной деятельности каждого студента по реализации собственных образовательных целей, соответствующая его способностям, возможностям, мотивации, интересам и осуществляемая при координирующей, организующей, консультирующей деятельности преподавателя.

### **Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Студенты с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды могут обучаться с использованием дистанционных технологий, главным преимуществом которых является возможность индивидуализации их траекторий обучения,

конкретизирующих содержание, методы, темп учебной деятельности обучающегося с учетом специфики ресурсов его здоровья. Преподавателю данные технологии дают возможность следить за конкретными действиями студента с ОВЗ при решении конкретных задач, при необходимости вносить требуемые корректировки в деятельность обучающегося и педагогические методы взаимодействия с ним.

Для студентов с *ОВЗ по слуху* предусматривается применение сурдотехнических средств, таких как, системы беспроводной передачи звука, техники для усиления звука, видеотехника, мультимедийная техника, видеоматериалы и другие средства передачи информации в доступных им формах.

Для студентов с *ОВЗ по зрению* предусматривается применение технических средств усиления остаточного зрения и средств преобразования визуальной информации в аудио и тактильные сигналы, таких как, брайлевская компьютерная техника, электронные лупы, программы не визуального доступа к информации, программы-синтезаторы речи и другие средства передачи информации в формах, доступных для лиц с нарушенным зрением.

Для студентов с *нарушениями опорно-двигательной функции* предусматривается применение специальной компьютерной техники с соответствующим программным обеспечением, в том числе, специальные возможности операционных систем, таких, как экранная клавиатура, и альтернативные устройства ввода информации.

Основной формой организации педагогического процесса является интегрированное обучение инвалидов, т.е. все студенты обучаются в смешанных группах, имеют возможность постоянно общаться со сверстниками, легче адаптируются в социуме.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

**Виды самостоятельной работы.** В процессе изучения дисциплины «**Психология самосознания и саморегуляции**» предполагаются следующие виды самостоятельной работы:

- подготовка к практическим занятиям;
- написание рефератов и презентаций по отдельным темам дисциплины;
- изучение теоретического материала по рекомендованной литературе с выделением проблемы и используемых методов;
- подготовка ответов на итоговые вопросы курса;
- выполнение индивидуальных и групповых проектов.

### **Вопросы для подготовки к практическим занятиям.**

1. Психологическая сущность самосознания.
2. Структура самосознания.
3. Функции самосознания.
4. Параметры процесса самосознания: Я как активный деятель, единство Я, идентичность Я, осознание себя как отличного от окружающего мира.

5. Я-концепция как результат самосознания.
6. Модели исследования самосознания в психологии.
7. Самосознание как направленность сознания на самого себя (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, И.С. Кон, В.С. Мерлин, З. Фрейд, И.И. Чеснокова).
8. Самосознание как процесс самоанализа, обеспечивающего содержательное наполнение самосознания (Б.Г. Ананьев, Р. Бернс, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, К. Роджерс, С.Л. Рубинштейн, И.И. Чеснокова).
9. Самосознание как проявление самоотношения личности (Ч. Кули, В.С. Мерлин, Дж. Мид, С.Р. Пантлеев, В.В. Столин, И.И. Чеснокова).
10. Самосознание как регулирующая функция по отношению к внешнему миру (Р. Бернс, И.С. Кон, Дж. Лёвинджер, В.С. Мерлин, К. Роджерс, В.В. Столин, К. Хорни, И.И. Чеснокова, Э. Эриксон).
11. Методы саморегуляции эмоционально-волевой сферы личности.
12. Понятие о саморегуляции в психологии.
13. Классификация методов саморегуляции.
14. Методы нервно-мышечной релаксации.
15. Методы аутогенной тренировки.
16. Методы идеомоторной тренировки.
17. Методы сенсорной репродукции образов.
  
18. Методы саморегуляции психических состояний.
19. Методы контроля мышления (коррекция состояний средней зоны осознания).
20. Методы контроля функций тела (коррекция внутренней зоны осознания).
21. Методы регуляции через состояние транса (совмещение приемов работы во внутренней и средней зонах осознания).

### **Итоговые вопросы к зачету:**

1. Психологическая сущность самосознания.
2. Структура самосознания.
3. Функции самосознания.
4. Параметры процесса самосознания: Я как активный деятель, единство Я, идентичность Я, осознание себя как отличного от окружающего мира.
5. Я-концепция как результат самосознания.
6. Модели исследования самосознания в психологии.
7. Самосознание как направленность сознания на самого себя (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, И.С. Кон, В.С. Мерлин, З. Фрейд, И.И. Чеснокова).
8. Самосознание как процесс самоанализа, обеспечивающего содержательное наполнение самосознания (Б.Г. Ананьев, Р. Бернс, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, К. Роджерс, С.Л. Рубинштейн, И.И. Чеснокова).
9. Самосознание как проявление самоотношения личности (Ч. Кули, В.С. Мерлин, Дж. Мид, С.Р. Пантлеев, В.В. Столин, И.И. Чеснокова).



10. Самосознание как регулирующая функция по отношению к внешнему миру (Р. Бернс, И.С. Кон, Дж. Лёвинджер, В.С. Мерлин, К. Роджерс, В.В. Столин, К. Хорни, И.И. Чеснокова, Э. Эриксон).
11. Методы саморегуляции эмоционально-волевой сферы личности.
12. Понятие о саморегуляции в психологии.
13. Классификация методов саморегуляции.
14. Методы нервно-мышечной релаксации.
15. Методы аутогенной тренировки.
16. Методы идеомоторной тренировки.
17. Методы сенсорной репродукции образов.
  
18. Методы саморегуляции психических состояний.
19. Методы контроля мышления (коррекция состояний средней зоны осознания).
20. Методы контроля функций тела (коррекция внутренней зоны осознания).
21. Методы регуляции через состояние транса (совмещение приемов работы во внутренней и средней зонах осознания).

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1.2 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
3	10	0	25	15		20	30	100

### Семестр 3

#### Программа оценивания учебной деятельности студента

##### Лекции

Посещаемость, опрос, активность и др. за один семестр – от 0 до 10 баллов.

**Лабораторные занятия** - не предусмотрены.

##### Практические занятия

Контроль выполнения практических заданий в течение одного семестра - от 0 до 25 баллов.

##### Самостоятельная работа

Самостоятельная работа с источниками (от 0 до 10 баллов).

Опрос, реферат, практическое задание (от 0 до 5 баллов).

**Автоматизированное тестирование** - не предусмотрено.

Дополнительно

Создание и защита проекта - от 0 до 20 баллов.

### **Промежуточная аттестация**

При определении разброса баллов при аттестации преподавателем применяется следующая система ранжирования:

**51-100 баллов** – «зачет»

**0-50 баллов** – «не зачет».

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине составляет 100 баллов.

**Таблица 2. Пример пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Психология самосознания и саморегуляции» в оценку (зачет):**

меньше 50 баллов	«незачет»
51–100 баллов	«зачет»

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) литература:

1. Рубинштейн, Сергей Леонидович. Основы общей психологии : учеб. пособие / С. Л. Рубинштейн. - Москва ; Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2007. - 705, [15] с. - (Мастера психологии). ✓15

2. Маклаков, Анатолий Геннадьевич. Общая психология : учеб. для вузов / А. Г. Маклаков. - Москва ; Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2007. - 582, ✓18

3. Хухлаева, О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учеб. пособие / О. В. Хухлаева. - Москва : Академия, 2001. - 208 с. ✓12

### б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Microsoft Windows 7

Microsoft Office 7

WinRar

Adobe Acrobat Reader X

Google Chrome

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Материально-техническое обеспечение включает в себя: наличие компьютерного класса общего пользования с подключением к Интернет; учебные классы, оснащенные современной аудио- и видеотехникой; компьютерные мультимедийные проекторы во всех аудиториях, где проводятся лекционные занятия и другая техника для презентаций учебного материала; современные лицензионные компьютерные статистические системы для анализа данных и обработки результатов эмпирических исследований (SPSS, Stadia, Statistika и др.).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки **37.04.01** «Психология», профиль «когнитивная психология» (квалификация (степень) «магистр»).

Автор

зав. кафедрой консультативной психологии, д.псих.н., профессор Т.В. Белых

Программа одобрена на заседании кафедры консультативной психологии от 29.04.2021 года, протокол № 9