

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ

Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Факультет психологии



**Рабочая программа дисциплины
Психология самосознания и саморегуляции**

**Направление подготовки
37.04.01 Психология**

профиль «Консультативная 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.06). Дисциплина изучается во 2 семестре. Дисциплины, предшествующие изучению данного курса: «Методологические проблемы психологии», «Качественные и количественные методы психологии». Эта дисциплина служит основой для изучения следующих дисциплин: «Психологическая безопасность личности», «Психосоматические расстройства личности».

3.Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
УК-6 Способен определить и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	1.1_М.УК-6. Находит, обобщает и творчески использует имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития. 1.2_М.УК-6. Самостоятельно выявляет мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели профессионального роста. 1.3_М.УК-6. Планирует профессиональную траекторию с учетом профессиональных особенностей, а также других видов деятельности и требований рынка труда. 1.4_М.УК-6. Действует в условиях неопределенности, корректируя планы и шаги по их реализации с учетом имеющихся ресурсов.	Знает содержание понятия самосознания и саморазвития и способы саморегуляции для реализации задач профессионального роста. Умеет самостоятельно выявлять мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели профессионального роста. Владеет навыками саморегуляции для реализации деятельности в условиях неопределенности.
ПК-1 Способен осуществлять психологическое консультирование субъектов образовательного процесса.	ПК-1.1 Знает методологию организации и проведения психологического консультирования субъектов образовательного процесса .	Знает методологию организации и проведения психологического консультирования субъектов образовательного процесса, связанного с обучением способам саморегуляции.

	<p>ПК-1.2 Умеет планировать и осуществлять психологическое консультирование субъектов образовательного процесса.</p> <p>ПК-1.3 Владеет навыками организации и проведения психологического консультирования субъектов образовательного процесса.</p>	<p>Умеет планировать и осуществлять психологическое консультирование субъектов образовательного процесса, с целью развития навыков саморегуляции.</p> <p>Владеет навыками организации и проведения психологического консультирования субъектов образовательного процесса с целью их научения навыкам саморегуляции.</p>
ПК-2 Способен осуществлять индивидуальное консультирование клиентов, проводить психологические тренинги по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации.	<p>ПК-2.1 Знает методологию организации и проведения индивидуального консультирования клиентов, психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации.</p> <p>ПК-2.2 Умеет планировать и проводить индивидуальное консультирование клиентов, психологические тренинги по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации.</p> <p>ПК-2.3 Владеет навыками организации и проведения индивидуального консультирования клиентов, психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации.</p>	<p>Знает методологию организации и проведения индивидуального консультирования клиентов, психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов навыков саморегуляции эмоционально-волевой сферы и эмоциональных состояний.</p> <p>Умеет планировать и проводить индивидуальное консультирование клиентов, психологические тренинги по формированию и развитию у клиентов навыков саморегуляции эмоционально-волевой сферы и эмоциональных состояний.</p> <p>Владеет навыками организации и проведения индивидуального консультирования клиентов, психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов навыков саморегуляции эмоционально-волевой сферы и эмоциональных состояний.</p>

ПК-3 Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальное или групповое психологическое консультирование клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью нивелирования влияния неблагоприятной среды, помощи в социализации и адаптации .	<p>ПК 3.1.Знает методологию и методические приемы осуществления индивидуального или группового психологического консультирования клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью нивелирования влияния неблагоприятной среды, помощи в социализации и адаптации .</p> <p>ПК 3.2 Умеет разрабатывать т реализовывать программы индивидуального или группового психологического консультирования клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью нивелирования влияния неблагоприятной среды, помощи в социализации и адаптации .</p> <p>ПК 3.3 Владеет навыками разработки и реализации программ индивидуального или группового психологического консультирования клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью нивелирования влияния неблагоприятной среды, помощи в социализации и адаптации .</p>	<p>Знает методологию и методические приемы осуществления индивидуального или группового психологического консультирования клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью нивелирования влияния неблагоприятной среды, помощи в социализации и адаптации .</p> <p>Умеет разрабатывать т реализовывать программы индивидуального или группового психологического консультирования клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью нивелирования влияния неблагоприятной среды, помощи в социализации и адаптации .</p> <p>Владеет навыками разработки и реализации программ индивидуального или группового психологического консультирования клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью нивелирования влияния неблагоприятной среды, помощи в социализации и адаптации .</p>

ПК-5 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	<p>ПК-5.1 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.</p> <p>ПК-5.2 Умеет 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</p> <p>ПК-5.3 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,</p>	<p>Знает методологию и способы разработки и реализации планов проведения коррекционно-развивающих занятий для детей и обучающихся, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в общении и поведении.</p> <p>Умеет разрабатывать и реализовывать планы проведения коррекционно-развивающих занятий для детей и обучающихся, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в общении и поведении</p> <p>Владеет навыками разработки и реализации планов проведения коррекционно-развивающих занятий для детей и обучающихся, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в общении и поведении.</p>

	преодоление проблем в общении и поведении.	
--	--	--

4.Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часов.

№ 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	
1	Понятие о самосознании личности, структура и функции.	2	1-2	4	6		4 Форма контроля текущей успеваемости – доклады, рефераты и контрольные вопросы, оценка активности на практических занятиях.
2	Модели исследования самосознания в психологии.	2	3-4	6	8		4 Форма контроля текущей успеваемости – доклады, рефераты и контрольные вопросы, оценка активности на практических занятиях.
3	Методы саморегуляции эмоционально-волевой сферы личности.	2	5-6	6	8		10 Форма контроля текущей успеваемости – доклады, рефераты и контрольные вопросы, оценка активности на практических занятиях.
4	Методы саморегуляции	2	7-8	4	8		4 Форма контроля текущей успеваемости –

	психических состояний.						доклады, рефераты и контрольные вопросы, оценка активности на практических занятиях.
5	Промежуточная аттестация						зачет
	Итого		20	30		22	

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. Пантилеев, 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 зданий.

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 них 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. Пантилеев, 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. Пантилеев, 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
2	10	0	25	15	0	20	30	100

Семестр 2

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

Другие виды учебной деятельности

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, ✓16
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, Statistica и др.).

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

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

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