

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Дальневосточный государственный университет путей сообщения"  
(ДВГУПС)

УТВЕРЖДАЮ

Зав.кафедрой

(к704) Общая, юридическая и  
инженерная психология



Леженина А.А., к.  
психол. наук, доцент

17.06.2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Психотехнологии самопознания

37.05.02 Психология служебной деятельности

Составитель(и): к. псих.н., Зав каф, Леженина АА

Обсуждена на заседании кафедры: (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от 16.06.2021г. № 12

Обсуждена на заседании методической комиссии учебно-структурного подразделения: Протокол от 17.06.2021 г. № 04а

г. Хабаровск  
2022 г.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК РНС

\_\_ \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК РНС

\_\_ \_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК РНС

\_\_ \_\_\_\_\_ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК РНС

\_\_ \_\_\_\_\_ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

Рабочая программа дисциплины Психотехнологии самопознания

разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.08.2020 № 1137

Квалификация **психолог**

Форма обучения **очная**

**ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачёты с оценкой 2
контактная работа	52	
самостоятельная работа	56	

**Распределение часов дисциплины по семестрам (курсам)**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	Неделя			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	32	32	32	32
Контроль самостоятельной работы	4	4	4	4
В том числе инт.	42	42	42	42
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	52	52	52	52
Сам. работа	56	56	56	56
Итого	108	108	108	108

**1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.1	Общая характеристика самопознания. Самопознание как структурный компонент самосознания человека. Самопознание как процесс. Механизмы самопознания: идентификация и рефлексия. Саморазвитие как результат самопознания.
-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Код дисциплины:	Б1.В.ДВ.03.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Введение в профессию
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Общий психологический практикум

**3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни**

**Знать:**

Методики самооценки, самоконтроля и саморазвития с использованием подходов здоровьесбережения.

**Уметь:**

Решать задачи собственного личностного и профессионального развития, определять и реализовывать приоритеты совершенствования собственной деятельности; применять методики самооценки и самоконтроля; применять методики, позволяющие улучшить и сохранить здоровье в процессе жизнедеятельности.

**Владеть:**

Технологиями и навыками управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки, самоконтроля и принципов самообразования в течение всей жизни, в том числе с использованием здоровьесберегающих подходов и методик.

**ПК-5 : Способен разрабатывать программы индивидуальной (групповой) работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач**

**Знать:**

Способы разработки программ индивидуальной (групповой) работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач

**Уметь:**

Разрабатывать программы индивидуальной (групповой) работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач

**Владеть:**

Способностью разрабатывать программы индивидуальной (групповой) работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Лекционные занятия</b>						
1.1	Общая характеристика самопознания. /Лек/	2	2	УК-6 ПК-5	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1	2	круглый сто
1.2	Самопознание как структурный компонент самосознания человека. /Лек/	2	4	УК-6 ПК-5	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1	4	круглый стол
1.3	Самопознание как процесс. /Лек/	2	4	УК-6 ПК-5	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1	4	круглый стол

1.4	Механизмы самопознания: идентификация и рефлексия. Саморазвитие как результат /Лек/	2	4	УК-6 ПК-5	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1	0	
1.5	Саморазвитие как результат самопознания /Лек/	2	2	УК-6 ПК-5	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1	2	круглый стол
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>							
2.1	самопознание особенностей протекания когнитивных процессов /Пр/	2	4	УК-6 ПК-5	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1	4	тренинг
2.2	самопознание эмоциональной сферы /Пр/	2	4	УК-6 ПК-5	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1	4	тренинг
2.3	самопознание особенностей реализации коммуникативных способностей /Пр/	2	6	УК-6 ПК-5	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1	6	тренинг
2.4	самопознание целеполагания /Пр/	2	4	УК-6 ПК-5	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1	4	тренинг
2.5	барьеры самопринятия /Пр/	2	4	УК-6 ПК-5	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1	4	тренинг
2.6	апробация метода самопознания: самонаблюдение /Пр/	2	2	УК-6 ПК-5	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1	2	тренинг
2.7	апробация метода самопознания: самоанализа /Пр/	2	2	УК-6 ПК-5	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1	2	тренинг
2.8	апробация метода самопознания: сравнения себя с некоторой меркой /Пр/	2	2	УК-6 ПК-5	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1	2	тренинг
2.9	апробация метода самопознания: осознание противоположностей /Пр/	2	2	УК-6 ПК-5	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1	2	тренинг
2.10	апробация метода самопознания: моделирование собственной личности /Пр/	2	2	УК-6 ПК-5	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1	0	
<b>Раздел 3. самостоятельная работа</b>							
3.1	подготовка к лекциям /Ср/	2	4	УК-6 ПК-5	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1	0	
3.2	подготовка к практическим занятиям /Ср/	2	20	УК-6 ПК-5	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1	0	
3.3	работа с литературой /Ср/	2	20	УК-6 ПК-5	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1	0	

3.4	подготовка к зачету с оценкой /Ср/	2	12	УК-6 ПК-5	Л1.2 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.1 Э1	0	
-----	------------------------------------	---	----	-----------	---------------------------------	---	--

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Размещены в приложении

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Шадриков В. Д., Мазилев В. А.	Общая психология: Учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2020, <a href="https://urait.ru/bcode/450021">https://urait.ru/bcode/450021</a>
Л1.2	Томалинцев В. Н.	Самопознание таланта. Мир человеческих дарований, личностного предназначения в афоризмах, мыслях, народных изречениях	Санкт-Петербург: Алетейя, 2014, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=233175">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=233175</a>

#### 6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Шадриков В. Д., Мазилев В. А.	Общая психология: Учебник	Москва: Издательство Юрайт, 2019, <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/432035">https://www.biblio-online.ru/bcode/432035</a>
Л2.2	Бердяев Н. А.	Самопознание	М./Берлин: Директ-Медиа, 2016, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=42279">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=42279</a>

#### 6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Леженина А.А.	Общий психологический практикум: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2021,

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Э1	способы самопознания	<a href="https://4brain.ru/blog/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%8B-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F/">https://4brain.ru/blog/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%8B-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F/</a>
----	----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

##### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

Windows XP - Операционная система, лиц. 46107380  
Office Pro Plus 2007 - Пакет офисных программ, лиц.45525415  
Zoom (свободная лицензия)

##### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

Профессиональных баз данных и информационных справочных систем не требуется

## 7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Аудитория	Назначение	Оснащение
3245	Учебная аудитория для проведения практических занятий, занятий семинарского типа	комплект учебной мебели, экран рулонный, компьютер, маркерная доска, тематические плакаты
3228	Учебная аудитория для проведения занятий	мультимедийные средства (проектор мультимедийный; доска

Аудитория	Назначение	Оснащение
	лекционного типа.	интерактивная; акустические колонки), комплект мебели
3317	Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Читальный зал НТБ	Тематические плакаты, столы, стулья, стеллажи Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студента по изучению учебной дисциплины является важным усло-вием освоения учебного материала и формирования профессиональных знаний и навыков. В про-цессе самостоятельной работы студент развивает свои аналитические способности, навыки само-организации, вырабатывает привычку систематического чтения. При этом своевременная само-стоятельная работа студента позволяет минимизировать затраты, в том числе и временные, по изучению учебного материала и добиваться прочного его усвоения. Важно понимать, что само-стоятельная работа студента по изучению теоретического материала представляет собой доста-точно сложный и напряженный труд.

Вузовская практика позволяет выделить следующие формы самостоятельной работы студен-та очно-заочной формы обучения: формирование представления об основных понятиях и катего-риях, на которых базируется специальное знание; изучение научной и учебной литературы при подготовке к рубежному и итоговому контролю знаний (зачетам и экзаменам); сбор информации для выполнения контрольной работы, используя традиционные и современные источники (биб-лиотечные фонды, глобальные информационные сети); разработка теоретической концепции для выполнения контрольной работы на основе собранной информации, учитывая собственный соци-альный опыт; подготовка тезисов доклада или сообщения для участия в теоретических конферен-циях по актуальным социально-политическим проблемам.

Исходными учебно-методическими документами в организации самостоятельной работы студента являются рабочая программа по учебной дисциплине, разработанная на кафедре в соот-ветствии с государственным образовательным стандартом, методические рекомендации и методи-ческие пособия кафедры по изучаемой дисциплине, перечень учебных вопросов, научная и учеб-ная литература, ключевые понятия и основные вопросы (проблемы), на которые необходимо обратить внимание в процессе самоподготовки.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА, ПОДГОТОВКЕ К ЛЕКЦИЯМ

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленной в соот-ветствии с государственным образовательным стандартом. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу.

Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, не-обходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возник-шим вопросам, непонятым терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выде-лить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения на семинарском занятии.

В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список ли-тературы по дисциплине приведен в рабочей программе дисциплины.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Успешная организация времени по усвоению дисциплины «Психотехнологии самопознания» во многом зависит от наличия у студента умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. При этом алгоритм подготовки будет следующим:

- 1 этап – поиск в литературе теоретической информации на предложенные преподавателем вопросы;
- 2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;
- 3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос;
- 4 этап – поиск примеров по данной проблематике (тестов, игр, упражнений и др.).

В процессе изучения данной дисциплины учитывается посещаемость занятий, оценивается активность студентов на каждом занятии при обсуждении теоретических вопросов, а также каче-ство и своевременность подготовки теоретических материалов, творческих заданий и презентаций.

По окончании изучения дисциплины проводится индивидуальный зачёт по предложенным вопросам. Студент, показавший высокий уровень владения знаниями, умениями и навыками по предложенному вопросу, считается успешно освоившим учебный курс.

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- 1) посещать все занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и теоре-тического овладения пропущенного недостаточно для качественного усвоения;
- 2) все рассматриваемые на занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 3) обязательно выполнять все домашние задания;
- 4) проявлять активность на занятиях и при подготовке, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому студенту;
- 5) в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» про-пущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАЧЁТУ с оценкой

При подготовке к зачёту необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рабочую программу дисциплины, нормативную, учебную и рекомендуемую литературу.

При подготовке к зачёту студент весь объем работы должен распределять равномерно по дням, контролировать каждый день выполнение намеченной работы.

Подготовка студента к зачёту включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в билетах (тестах).

#### ДОСТУПНАЯ СРЕДА

В целях доступности получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в ДВГУПС обеспечивается:

- представление для слабовидящих в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий, консультаций и экзаменов (ответственные структурные подразделения);
- присутствие ассистента (помощника), оказывающего обучающемуся необходимую техническую помощь (ответственные учебные структурные подразделения);
- обеспечения выпуска альтернативных форматов учебно-методических материалов (крупный шрифт), в том числе в электронном виде (ответственные издательство совместно с кафедрами, ведущими подготовку);
- обеспечение для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, возможностей доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения ДВГУПС (ответственное эксплуатационное управление);
- правовое консультирование обучающихся (ответственное юридическое управление).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья срок получения образования при обучении по индивидуальному учебному плану вне зависимости от формы обучения может быть увеличен в пределах, установленных образовательным стандартом, на основании письменного заявления обучающегося.

Социализация лиц с ограниченными возможностями здоровья. В штате ДВГУПС имеется Психологический центр, осуществляющий мероприятия по социальной и психологической адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья: диагностику, психологическое консультирование, коррекцию и адаптацию.