



Форма  
Ф СО ПГУ 7.18.3/30

Министерство образования и науки Республики Казахстан  
Павлодарский государственный университет им. С. Торайгырова  
Кафедра Психологии и педагогики

## **РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины Самопознание

для студентов специальности 5В010300- Педагогика и психология

Павлодар

Кегль 14,  
буквы  
строчные,  
кроме  
первой  
прописной



утверждения рабочей учебной  
дисциплины, разработанной на  
основании каталога элективных дисциплин  
специальности

Форма  
Ф СО ПГУ 7.18.3/34

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по УР  
\_\_\_\_\_ Пфейфер Н.Э.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: \_\_\_\_\_ ст. преподаватель Попандопуло А.С.

Кафедра Психологии и педагогики

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Самопознание

для студентов специальности(ей) 5В010300- Педагогика и психология

Рабочая программа разработана на основании рабочего учебного плана и каталога элективных дисциплин специальности, утверждена на заседании Ученого совета ПГУ им. С. Торайгырова «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Рекомендована на заседании кафедры «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
протокол № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Бурдина Е.И. «\_\_\_»  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Одобрена учебно-методическим советом факультета \_\_Гуманитарно-педагогический \_\_\_\_\_  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. протокол № \_\_\_\_\_

Председатель УМС \_\_\_\_\_ Жуманкулова Е.Н. «\_\_\_»  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**СОГЛАСОВАНО**

Декан факультета ФФЖИИ \_\_\_\_\_ Сарбалаев Ж.Т. «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ОДОБРЕНО:**

Начальник ОПиМОУП \_\_\_\_\_ Варакута А.А. «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### **1 Цель дисциплины :**

- раскрытие гуманного потенциала смысла индивидуальной и социальной жизни;
- формирование устойчивых мотиваций самостоятельного выбора жизненного пути;
- достижение профессионального самоутверждения посредством профессионального самоутверждения посредством интенсивного обучения.

### **Задачи дисциплины :**

- осмысление студентом значимости взрослой жизни, помощь в осознании своего собственного жизненного пути в контексте социального целого;
- определение студентом жизненного кредо и в соответствии с ним обозначение близких и дальних целей личностного роста;
- приобретение студентом способности разбираться в событиях и обстоятельствах, намерениях и характерах, поступках и желаниях взрослых и формировать мир соответствующего общения;
- постижение студентом механизмов обретения счастья, оптимистичного эмоционального настроения в потоке жизни с ее проблемами и трудностями.

В результате изучения данной дисциплины студенты должны:

#### **знать:**

- сведения о гражданском статусе и убежденности в единстве своей жизненной судьбы с задачами укрепления отечественной государственности, построения гражданского общества, социального и правового демократического государства;
- основы толерантного отношения и принятия многокультурности казахстанского общества на базе общечеловеческих ценностей, следовать принципам гуманистической этики жизни;
- требования здорового образа жизни на основе ответственного поведения и рационального планирования режима жизнедеятельности в соответствии с характером занятий, возможностями организации досуга.

#### **уметь:**

- соотносить свои личностные притязания (планы, мечты) с реальными условиями социальной жизни, то есть свободно адаптироваться к ее изменениям, включая нестандартные ситуации и трудности, опираясь на нравственно приемлемые средства;
- выполнять многообразные социальные роли, которые становятся

сущностью жизни молодого человека в родительской и собственной семье, в учебной и профессиональной среде, в мире непосредственного дружеского общения и в более широких кругах социальных взаимодействий;

- использовать механизмы эффективного (консенсусного, толерантного) общения в поликультурной среде на основе сознательного применения норм современного этикета и развитой способности к мотивированному пониманию позиций (намерений) других людей, придерживающихся иных ценностных установок;
- гармонично выстраивать человеческие отношения, поддерживать равновесное состояние в системах взаимодействия с природным, социальным, ментальным мирами;
- активно использовать современные технологии поиска, обработки, применения информации для личностного роста, для эффективных коммуникаций с другими людьми, для решения смысложизненных проблем;
- применять аналитические и творческие способности для принятия самостоятельных решений на уровне поступка, определения жизненного кредо, выбора линии жизни.

## **2 Пререквизиты**

## **3 Постреквизиты**

Педагогическая психология

## 4 Содержание дисциплины

### 4.1 Тематический план дисциплины

№ п/п	Наименование тем	Количество контактных часов			
		очное		заочное	
		практика	СРС	практика	СРС
<b>1 Раздел Основы самопознания</b>					
1	Знакомство. Мой статус: студент	3	-	2	-
2	Мир моей души	3	-	1	-
3	Человек в потоке истории	-	5	-	8
4	Культура общения	3	-	2	-
5	Гармония или конфликт? Парадигма толерантности	3	-	1	-
6	Взаимопонимание и дружба ; коллегиальность, товарищество, дружба	-	5	-	8
7	Родительский дом - начало начал	-	5	-	6
8	Лики любви. Женственность и мужественность	3	-	1	-
9	Я и ты	-	5	-	6
10	Казахстан – наш общий дом. Духовное согласие	3	-	1	-
11	Мы – дети Земли	-	5	-	6
12	Доброта спасет мир	-	5	-	6
13	Диалог о бедности и богатстве	-	5	-	6
14	Современная массовая культура	-	5	-	6
15	Герой нашего времени 3	-	1	-	
16	Право быть свободным	3	-	1	-
17	Душа природы	-	5	-	6
18	Волшебная сила искусства	-	5	-	6
19	Радость творчества		5	-	6
<b>2 Раздел Профессиональное самопознание и саморазвитие педагога</b>					
20	Идеальный образ педагога как ориентир профессионального самопознания и саморазвития. Рефлексия как механизм самопознания. Я-концепция педагога.	3	-	1	-
21	Профессиональный рост и саморазвитие как основа успешности личности	-	5	-	8
22	Гуманистическая основа осуществления успешной педагогической поддержки самопознания и саморазвития обучающихся	3	-	1	-
		30	60	12	78

## 4.2 Перечень и содержание практических занятий

### Тема 1 Знакомство. Мой статус: студент

1. Установление психологического комфорта в группе для создания обстановки успешного общения в учебной и внеучебной деятельности
2. Идентификация в роли студента. Выявление уровня самооценки

### Тема 2 Мир моей души

1. Моя цель – определение собственной цели через 10 лет, этапы прохождения до реальной мечты. Выполнение тестов: «Оптимист или пессимист?», «Ваша самооценка» исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.
2. «Паспорт» души – внутренний мир человека (составляя «паспорт» души необходимо указать дату составления, чтобы по истечении времени оценивать, насколько меняется человек);
3. выполнение теста «Ваш темперамент» по инструкции в тетради; «Кто есть кто?» - определение различных типов темперамента на шуточных рисунках, иллюстрирующих поведение людей.
4. работа с хрестоматией по фрагменту из книги Р. Энтони «Секреты уверенности в себе»; комментирование высказываний; определение типа личности по одному из предлагаемых тестов из тетради (тест «Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур», опросник Кейрси для определения типа личности).

### Тема 4 Культура общения

1. Определение понятия «культура общения»
2. Выполнение заданий: работа с хрестоматией – статья «Золотые правила безупречного поведения в обществе», фрагмент из книги Р. Энтони «Секреты уверенности в себе»; тест «Ваша коммуникабельность»; заполнение схемы «Круг общения». Б. Окуджава «давайте восклицать».

### Тема 5 Гармония или конфликт? Парадигма толерантности

1. Дайте определение понятиям: гармония, конфликт, толерантность
2. Тренинг толерантного восприятия других жизненных позиций, установок ценностного сознания;
3. «Главные причины конфликтов» работа по схеме; описание образа человека, предложенного преподавателем;
4. «Динамика развития конфликтной ситуации» - обсуждение схемы; «Результат конфликта» - обсуждение схемы;
5. «Семь шагов к победе над конфликтом» - работа с тетрадью; выполнение теста «Конфликтная ли вы личность?».
6. Обучение алгоритмам действий по преодолению конфликтности и достижению толерантности
7. Выпишите в словарь следующие понятия: имидж, индивидуальность, инстинкт самосохранения, интерактивное общение, интерес,

интернализация, интроспекция, качества личности, коллектив, конкуренция, конфликт, конфликт внутриличностный, конфликт Я и сверх –Я, концепция отношений личности, креативность, кризис возрастной, кризис идентичности, интеллект, кругозор, культура, культура личности, культура общения, культура поведения, культурный релятивизм, лень, лживость, лидерство.

8. Выполнение заданий: работа с хрестоматией о различных видах конфликтов; В. Высоцкий «Если друг оказался вдруг...»;

### **Тема 8 Лики любви. Женственность и мужественность**

1. обсуждение формы, признаков проявления любви в юношеском возрасте;
2. выявление различных состояний любви, показа ее граней и оттенков;
3. идентификация чувства влюбленности;
4. раскрытие представлений о поло-ролевых статусах с позиций традиционной и современной морали;
5. показ и анализ изменчивости традиционных гендерных предписаний;
6. Прокомментируйте и ответьте на следующие вопросы: Что для вас быть современной женщиной и современным мужчиной? Что такое женское счастье и мужское счастье? Каковы признаки, отличающие « истинного джентельмена»? Считаете ли вы, что мужчины превосходят женщин, если да, то в чем?
7. Разработайте кодекс « Истинной леди», «Истинного джентельмена»
8. Дайте определение понятиям: ранжирование, религия, референтная личность, роль, романтическая любовь, самоактуализация, самовнушение, самоконтроль, самонаблюдение, самообладание, самообразование, самообучение, самоосмысление, самооценка, саморазвитие, самосознание, нравственность, ориентация личности, ценностная ориентация, позиция личности, познание, половое предпочтение, половые роли, понимание, потребность, принятие решений.

### **Тема 10 Казахстан – наш общий дом. Духовное согласие**

1. Многонациональная культура нашего государства дает нам уникальную возможность узнать интересный и самобытный мир каждой отдельно взятой личности. Задумайтесь, сколько разных национальностей представлено в вашей студенческой группе? К какому этносу принадлежите вы сами?
2. Подготовьте творческую работу, которая в полной мере могла бы раскрыть неповторимую индивидуальность вашей этнической культуры. Творческий проект может быть осуществлен по вашему выбору в различных жанрах искусства, например, в литературе, живописи, прикладном искусстве и т.д. Итогом выполнения данного задания должна стать выставка-презентация всех подготовленных студентами творческих работ.

3. комментирование универсальных принципов, определяющих отношение к людям: христианство, буддизм, индуизм, иудаизм, конфуцианство, даосизм, ислам.
4. выполнение заданий: работа с хрестоматией «Библия и Коран: истоки и параллели», «Вера и веротерпимость»; Луиза Хей «Мой путеводный огонек», Б. Гребенщиков «Город золотой».

### **Тема15 Герой нашего времени**

1. Прочитайте материал, предлагаемый в хрестоматии о незаурядных личностях, которые являются нашими современниками. Кто еще, на ваш взгляд, достоин быть включенным в число этих людей? Составьте список таких личностей и кратко опишите, почему вы относите этих людей к героям нашего времени.

2. Напишите эссе, посвященное человеку, которого вы могли бы охарактеризовать как выдающуюся личность нашего времени. Учтите, что данный человек может и не быть известным широкой общественности. Это может быть ваш сосед, кто-либо из вашей семьи, ваш друг. Основным условием для данного эссе является то, что человек, которого вы выберете в качестве героя, должен обладать высокими нравственными качествами, иметь свое призвание и определенные достижения.

3. Прочтите цитаты, предлагаемые в тетради. Какая из них больше всего отражает вашу точку зрения? Выберите одну из цитат и прокомментируйте ее.

### **Тема16 Право быть свободным**

1. Выполнение заданий: работа с хрестоматией – П. Рябов «свобода и необходимость», «Свобода быть самим собой», «Свобода в служении»; «Я хочу быть свободным» - два понимания свободы;
2. «Декларация прав человека»; написание сочинения о свободе.
3. А. Макаревич «Марионетки», Поль Элюар «На школьных своих тетрадках...».

### **Тема20 Идеальный образ педагога как ориентир профессионального самопознания и саморазвития. Рефлексия как механизм самопознания. Я-концепция педагога**

1. Еще в начале века П.Ф. Каптерев отметил, что *«личность учителя в обстановке обучения занимает первое место, те или другие свойства его будут повышать или понижать воспитательное влияние обучения»*. Какие же свойства педагога, учителя были определены им как основные? Прежде всего были отмечены «специальные учительские свойства», к которым П.Ф. Каптерев отнес «научную подготовку учителя» и «личный учительский талант».
2. Дайте определение понятиям : «специальные педагогические свойства», «научную подготовку педагога», «личный педагогический талант», «эмпатия»,
  - а. «уважение», «искренность», «культура общения», «педагогическая поддержка», «психологический комфорт», «безопасная среда», «педагогическое общение»



- б. Рассмотрите процесс личностного роста педагога, как ключевое понятие дисциплины «Самопознание». В контексте вопроса рассмотрите следующие внутренние: (принятие себя, открытость внутреннему опыту переживаний, понимание себя, ответственная свобода, динамичность) и внешние: (принятие других, понимание других, социализированность, творческая адаптивность) критерии личностного роста
- с. Проведите анализ психолого-педагогической литературы, например: В исследовании Л.М. Митиной были выделены более пятидесяти личностных свойств учителя (как профессионально-значимых качеств, так и собственно личностных характеристик).
3. Приведите и анализируйте список этих свойств: вежливость, вдумчивость, взыскательность, впечатлительность, воспитанность, внимательность, выдержка и самообладание, гибкость поведения, гражданственность, гуманность, деловитость, дисциплинированность, доброта, добросовестность, доброжелательность, идейная убежденность, инициативность, искренность, коллективизм, критичность, логичность, любовь к детям, наблюдательность, настойчивость, ответственность, отзывчивость, организованность, общительность, политическая сознательность, порядочность, патриотизм, правдивость, педагогическая эрудиция, предусмотрительность, принципиальность, самостоятельность, самокритичность, скромность, справедливость, сообразительность, смелость, стремление к самосовершенствованию, тактичность, чувство нового, чувство собственного достоинства, чуткость, эмоциональность. Этот общий перечень свойств составляет психологический портрет идеального учителя. Стержнем, сердцевиной этого портрета являются собственно личностные качества: направленность, уровень притязаний, самооценка, образ «Я»

#### **Тема 22 Гуманистическая основа осуществления успешной педагогической поддержки самопознания и саморазвития обучающихся**

1. Какие отечественные (российские) и зарубежные педагоги и психологи изучали проблему педагогической поддержки ребенка
2. Анализ современного состояния практики образования показывает, что в школе дети и подростки испытывают недостаток поддержки со стороны педагогов. Особенно это проявляется в отношении школьников, которые не справляются с учебной нагрузкой, не соответствуют ожиданиям взрослых. Недостаточная педагогическая поддержка способствует росту количества детей и подростков, испытывающих трудности школьной адаптации, особенно при переходе на новую ступень обучения. Дайте аргументированный комментарий с учетом анализа психолого-педагогической литературы.

#### **4.3 Перечень видов СРС**

№	Вид СРС	Форма отчётности	Вид контроля	Объем в часах	
				очное на базе ОСО, СПО	заочное на базе СПО
1	Подготовка к семинарским занятиям, выполнение домашних заданий	Рабочая тетрадь, конспект	Участие на занятии	15	12
2	Работа с тетрадью студента (выполнение заданий и тестов)	Рабочая тетрадь, конспект	конспект	7	8
3	Работа с хрестоматией (чтение и размышление, комментированное чтение)	Материалы силлабуса, хрестоматия	Устный ответ	8	8
4	Творческая работа ( подбор песен к теме занятия, рисование, самовыражение, подготовка коллажа)	Дополнительная литература	Доклад, схема презентации	10	20
5	Изучение материала, не вошедшего в содержание аудиторных занятий	Рабочая тетрадь, конспект	Доклад, схема презентации	10	20
6	Подготовка к контрольным мероприятиям	Управление собственным развитием. Активное проявление базовых личностных компетенций. Ответ на экзаменационные вопросы, тестовый материал	РК 1, РК 2, Тестирование Экзамен	10	10
<b>Всего:</b>				<b>60</b>	<b>78</b>

#### **4.4 Перечень тем, вынесенных на самостоятельное изучение студентами**

Тема 3 Человек в потоке истории

Тема 6 Взаимопонимание и дружба ; коллегиальность, товарищество, дружба

Тема 7 Родительский дом - начало начал

Тема 9 Я и ты

Тема 11 Мы – дети Земли

Тема 12 Доброта спасет мир

Тема 13 Диалог о бедности и богатстве

Тема 14 Современная массовая культура

Тема 17 Душа природы

Тема 18 Волшебная сила искусства

Тема 19 Радость творчества

Тема 21 Профессиональный рост и саморазвитие как основа успешности личности

#### **5 Список литературы**

##### **Основная литература:**

1. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир/С. Л. Рубинштейн.-СПб.:Питер,2003.-512 с.- (Мастера психологии)
2. Каппони, В. Сам себе психолог/В. Каппони, Т. Новак.-СПб.: Питер,2002.-224 с.- (Сам себе психолог)
4. Душков Б. А. Психология типов личности, народов и эпох.- Екатеринбург: Деловая книга, 2001
5. Богданов, Е. Н. Психология личности в конфликте: учебное пособие/ Е. Н. Богданов, В. Г. Зазыкин.-2-е изд.-СПб.:Питер,2004
6. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности: Учебное пособие для вузов.-2-е изд.-СПб.:Питер,2003
7. Никитин В. Н. Энциклопедия тела: Психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент.-М.:Алетейа,2000.-624с
8. Егидес А.П. Лабиринты общения, или Как научиться ладить с людьми М,:АСТ-Пресс книга,2002.-368с
9. Жарықбаев,Озғанбаев Ө.Жантану кіріспе;Оқу құралы Алматы, 2000

**Дополнительная:**

- 10.Регуляторные системы организма человека: учебное пособие [для вузов, по направлению "Биология" и биол. спец.]/В.А.Дубынин[ и др.].- М.:Дрофа,2003
- 11.Ефимова Н.В. Психифизиологические основы здоровья студентов: учебное пособие для вузов по курсу "Физ.культура"/И.В.Ефимова, Е.В.Будыка, Р. Ф.Проходовская.-Иркутск:Иркут. ун-т,2003
- 12.Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других/Сост. Р.Римская,С.Римский.-М.:АСТ-ПрессКнига,2003
- 13.Картер, Ф. Большой сборник IQ тестов: 500 упражнений для увеличения силы мысли.-М.:ЭКСМО,2007.-254 с.- (Быть умным модно!)
- 14.Розум, С. И. Психология социализации и социальной адаптации человека: [ теоретический и эмпирический анализ ключевых проблем психологии социализации]/С. И. Розум.-СПб.:Речь,2006.-364 с.



**Выписка из рабочего учебного плана специальностей** для студентов  
специальности: 5В010300- Педагогика и психология

**Наименование дисциплины\_ Самопознание**

Форма обучени я	Трудоёмкость дисциплины				Формы контроля по семестрам				Сем естр	Объём работы студентов по семестрам						
	кре- дито в	академически х часов								кред итов	аудиторных занятий (ак. часов)				СРС (ак. часов)	
		всег о	ауд	СРС	всег о	лек	пр.	ла б			всег о	СРС П				
очная на базе ОСО	2	90	30	60	экз .	зач .	КП	КР	4	2	90	-	30	-	60	30
очная на базе СПО	2	90	30	60	4				4	2	90	-	30	-	60	30
заочная на базе СПО	2	90	12	78	4				4	2	90	-	12	-	78	12

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Бурдина Е.И. «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.