

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталья Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписи: 24.03.2022 11:26:51  
Уникальный программный код:  
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(МГОУ)

Факультет психологии  
Кафедра психологического консультирования

Согласовано управлением организации и  
контроля качества образовательной  
деятельности

« 24 » марта 2022 г.

Начальник управления

/Р.В. Самолетов/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 24 » марта 2022 г. № 03

Председатель

/М.А. Мищенко/



**Рабочая программа дисциплины**

Психология самонаблюдения: от осознания к самопониманию

**Направление подготовки**

38.03.02 Менеджмент

**Профиль:**

Управление малым бизнесом

**Квалификация**

Бакалавр

**Форма обучения**

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета психологии

Протокол « 21 » 02 2022 г. № 7

Председатель УМКом

/Т.Н. Мельников/

Рекомендовано кафедрой психологического  
консультирования

Протокол от « 31 » 01 2022 г. № 8

И.о.зав.кафедрой

/А.С. Поляков/

Мытищи  
2022

Автор-составитель:

Поляков А.С., кандидат психологических наук, доцент

Рабочая программа дисциплины «Психология самонаблюдения: от осознания к самопониманию» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 29.07.2020 г. №839.

Дисциплина входит в Блок ФТД «Факультативные дисциплины (модули). Майнор» и является факультативной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Планируемые результаты обучения.....                                                        | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....                                 | 4  |
| 3. Объем и содержание дисциплины.....                                                          | 4  |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....                     | 6  |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине..... | 6  |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....                                 | 12 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины.....                                           | 13 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....    | 13 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                         | 13 |

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Цель дисциплины:** формирование у студентов готовности к самостоятельному использованию современных знаний о закономерностях функционирования психики и закономерностях межличностного и внутригруппового общения и взаимодействия.

#### **Задачи дисциплины:**

- овладение знаниями о закономерностях функционирования перцептивно-познавательных и эмоционально-волевых процессов, необходимыми для самопознания, саморегуляции поведения;
- формирование готовности к самостоятельному использованию полученных психологических знаний для самопознания, саморазвития, обеспечения психологического здоровья;
- формирование готовности к самостоятельному использованию социально психологических знаний для успешной социальной адаптации, организации межличностных и деловых отношений.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в Блок ФТД «Факультативные дисциплины (модули). Майнор» и является факультативной дисциплиной.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные в школе.

Дисциплина направлена на развитие личности обучающихся, стимулированию у них мотивации к осознанию своих сильных и слабых сторон. Изучение данной дисциплины дает возможность студенту познать, понять, почувствовать, реализовать самого себя в меняющемся мире.

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| Контактная работа:                           | 36,2           |
| Лекции                                       | 18             |
| Практические занятия                         | 18             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет                                        | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 28             |

|          |     |
|----------|-----|
| Контроль | 7,8 |
|----------|-----|

Форма промежуточной аттестации: зачет в 3 семестре.

### 3.2.Содержание дисциплины По очной форме обучения

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Кол-во часов |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Лекции       | Практические занятия |
| <b>Тема 1. От психики к сознанию.</b><br>Функциональная структура психики. Функции психики. Свойства психики. Познавательные психические процессы. Психические процессы регулирования поведения и деятельности. Взаимосвязь психических процессов. Сознание как категория психологической науки. Представления о внутреннем строении сознания. Сознание и бессознательное Сознание, его функции, характеристики, признаки и уровни.                                                                                                                                                                                   | 4            | 4                    |
| <b>Тема 2. Проблемы самопонимания личности.</b><br>Проблема личности Соотношение понятий «человек», «личность», «индивидуальность». Структура индивидуальности. Отличительные психологические признаки личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2            | 2                    |
| <b>Тема 3. Самопознание как процесс.</b><br>Общая характеристика самопознания как процесса. Обнаружение личностной черты; фиксация в сознании, соотнесение с ситуацией; установление причинно-следственных связей; оценка относительно идеального образца; принятие или непринятие данного качества. Цели и мотивы самопознания. Широкие и узкие, реальные и нереальные, истинные и ложные цели самопознания. Специфический мотив самопознания. Интерес, стадии развития интереса. Неспецифические мотивы самопознания: мотивы, связанные с «Я»; мотивы, связанные с саморазвитием; мотивы других видов деятельности. | 6            | 6                    |
| <b>Тема 4. Саморазвитие как процесс.</b><br>Формы саморазвития. Самоутверждение. Мотивы самоутверждения. Самосовершенствование. Роль самовоспитания. Самоактуализация. Механизмы саморазвития. Самопринятие как механизм саморазвития. Условия самопринятия. Самопрогнозирование личности. Характеристики самопрогнозирования: содержание и направленность; определенность и неопределенность; устойчивость; временные характеристики.                                                                                                                                                                                | 6            | 6                    |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>18</b>    | <b>18</b>            |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Темы для самостоятельного изучения      | Изучаемые вопросы                                                                                                                                                                    | Кол-во часов | Формы самостоятельной работы                 | Методическое обеспечение                       | Формы отчетности      |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------|
| Тема 1. От психики к сознанию           | Структура сознания. Сознательное и бессознательное. Самосознание.                                                                                                                    | 6            | Подготовка доклада<br>Подготовка презентации | Рекомендуемая литература<br>Интернет-источники | Доклад<br>Презентация |
| Тема 2. Проблемы самопонимания личности | Личность как субъект взаимодействия с действительностью. Теории личности.                                                                                                            | 4            | Подготовка доклада<br>Подготовка презентации | Рекомендуемая литература<br>Интернет-источники | Доклад<br>Презентация |
| Тема 3. Самопознание как процесс        | Способы самопознания. Самонаблюдение (попутное, целенаправленное), самоанализ, сравнение себя с некоторой меркой, моделирование, осознание противоположностей. Специальные средства. | 10           | Подготовка доклада<br>Подготовка презентации | Рекомендуемая литература<br>Интернет-источники | Доклад<br>Презентация |
| Тема 4. Саморазвитие как процесс        | Группы самопрогнозов (ситуативные, перспективные, жизненно-целевые). Стратегии саморазвития. Социальный опыт как условие развития личности. Мировоззрение личности.                  | 8            | Подготовка доклада<br>Подготовка презентации | Рекомендуемая литература<br>Интернет-источники | Доклад<br>Презентация |
| <b>Итого</b>                            |                                                                                                                                                                                      | <b>28</b>    |                                              |                                                |                       |

#### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

##### 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Код и наименование компетенции                                                                                                                    | Этапы формирования                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |

##### 5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                          | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Критерии оценивания                       | Шкала оценивания                                                                                   |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-6                    | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать<br>-закономерности функционирования сознания и бессознательного;<br>-особенности развития личности и межличностных отношений в онтогенезе;<br>-закономерности развития рефлексивности и осознанности в самосознании.<br>Уметь<br>-использовать знания психологии, методы при решении профессиональных психологических задач;<br>- проектировать целостный процесс на основе соответствующих психологических технологий;<br>- проводить самоанализ личностного развития и социального поведения. | Практическое задание, доклад              | Шкала оценивания практического задания<br>Шкала оценивания доклада                                 |
|                         | Продвинутый              | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать<br>-закономерности функционирования сознания и бессознательного;<br>-особенности развития личности и межличностных отношений в онтогенезе;<br>-закономерности развития рефлексивности и осознанности в самосознании.<br>Уметь<br>-использовать знания психологии, методы при решении профессиональных психологических задач;<br>- проектировать целостный процесс на основе соответствующих психологических технологий;                                                                         | Практическое задание, доклад, презентация | Шкала оценивания практического задания<br>Шкала оценивания доклада<br>Шкала оценивания презентации |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | - проводить самоанализ<br>личностного развития и<br>социального поведения.<br>Владеть<br>-навыком выявления<br>специфики психического<br>функционирования человека;<br>- навыками анализа состояний<br>и феноменологии сознания и<br>самосознания;<br>- приемами самопознания. |  |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

### Описание шкал оценивания

#### Шкала оценивания доклада

| Критерии оценивания                                                                                                                   | Балл  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Соответствие содержания теме доклада; глубина проработки материала; грамотность и полнота использования источников                    | 15-10 |
| Соответствие содержания теме доклада; глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников                  | 10-5  |
| Соответствие содержания теме доклада; не достаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников   | 5-1   |
| Несоответствие содержания теме доклада; не достаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников | 0     |

#### Шкала оценивания презентации

| Критерии оценивания                                                                                                                       | Балл  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Соответствие содержания теме презентации; глубина проработки материала; грамотность и полнота использования источников                    | 15-10 |
| Соответствие содержания теме презентации; глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников                  | 10-5  |
| Соответствие содержания теме презентации; не достаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников   | 5-1   |
| Несоответствие содержания теме презентации; не достаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников | 0     |

#### Шкала оценивания практического задания

| Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Балл |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Содержание ответа полностью соответствует поставленному вопросу (заданию), полностью раскрывает цели и задачи, сформулированные в вопросе; изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал хорошее владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.                            | 10-7 |
| Содержание ответа недостаточно полно соответствует поставленному вопросу, не раскрыты полностью цели и задачи, сформулированные в вопросе; изложение материала не отличается логичностью и нет смысловой завершенности сказанного, студент показал достаточно уверенное владение материалом, не показал умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную | 6-4  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| точку зрения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |
| Содержание ответа не отражает особенности проблематики заданного вопроса, – содержание ответа не полностью соответствует обозначенной теме, не учитываются новейшие достижения историографии темы, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы. | 3-2 |
| Ответ не имеет логичной структуры, содержание ответа в основном не соответствует теме, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать собственную позицию.                                                                                                                                | 1-0 |

### 5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### Примерные вопросы к зачету по дисциплине

1. Понятия «самосознание», «самопознание», «саморазвитие».
2. Проблема самосознания и саморазвития в религиозных концепциях.
3. Проблема самосознания и саморазвития в философских концепциях.
4. Проблема самосознания и саморазвития в психологии.
5. Структурная модель самосознания.
6. Проблема идентичности в психологии.
7. Принципы самопознания.
8. Сферы самопознания.
9. Области самопознания.
10. Структура индивидуальности.
11. Структура Я-концепции.
12. Социальная идентичность в концепциях.
13. Характеристика самопознания как процесса.
14. Цели и мотивы самопознания.
15. Средства самопознания.
16. Способы самопознания.
17. Идентификация как механизм самопознания.
18. Рефлексия как механизм самопознания.
19. Понятие о развитии.
20. Биография, жизненный путь человека.
21. Внутренний мир человека.
22. Развитие субъективной реальности.
23. Самоутверждение.
24. Самосовершенствование.
25. Самоактуализация.
26. Самопринятие как механизм саморазвития.
27. Самопрогнозирование личности как механизм саморазвития.
28. Жизненные стратегии.
29. Мотивация самосовершенствования
30. Проблема самоактуализации в теории А.Маслоу.
31. Методика обучения самопринятию (В.Г.Моралов).
32. Программа самовоспитания.

#### Примерные практические задания по дисциплине

1. Структура индивидуальности.
2. Характеристика самопознания в философских концепциях.
3. Значение самопознания в психологии.
4. Области самопознания: сознание, бессознательное (З.Фрейд, К.Юнг).
5. Сферы самопознания.
6. Понятие Я-концепции в структуре личности.
7. Я-концепция в различных психологических теориях.
8. Самопознание как процесс.
9. Средства и способы самопознания.
10. Механизмы самопознания.
11. Личностная идентичность по Э.Эриксону.
12. Определения способности к саморазвитию (А.И.Красило).
13. Иллюстрация к теме «Я-концепция» – шкала самовосприятия по Р.Бернсу.
14. Выявление составляющих Я-концепции – проективная методика «Символические задания на выявление «социального Я» (по Б.Лонгу, Р.Зиллеру, Р.Хендерсону).
15. Исследование образа Я – опросник Т.Лири.
16. Методика исследования самоотношения С.Р.Пантилеева.
17. Изучение самооценки при помощи методики ранжирования.
18. Обучение самопринятию по В.Г.Маралову.
19. Диагностика уровня уверенности и удовлетворенности собой.

#### **Примерные темы докладов по дисциплине**

1. Самоопределение и самоактуализация личности.
2. Ригидность и самореализация личности.
3. Самоутверждение личности.
4. Притязания, саморегуляция и удовлетворенность личности.
5. Жизненные стратегии.
6. Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития.
7. Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития.
8. Изучение индивидуальных тенденций саморазвития – тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А.Леонтьева.
9. Упражнение с идеальной моделью.
10. Разработка индивидуальной программы самовоспитания (на примере программы самовоспитания С.Б.Елканова).
11. Диагностика способности к саморазвитию.
12. Оценка уровня самоактуализации по опроснику А.Шострома.
13. Методика «Мотивация аффилиации» (А.Меграбян и М.Ш.Ма-гомед-Эминов).
14. Методика определения индекса жизненной удовлетворенности.
15. Диагностики ситуативной самоактуализации личности (Т.Д.Дубовицкая).
16. Психотехники, направленные на помощь в решении проблем.
17. Метод, ориентированный на реконструкцию будущего Ф.Мел-джеса.
18. Обучение аутогенной тренировке.
19. Автопортрет как метод саморегуляции личности.
20. Психическая саморегуляция («Зарядка позитивного мышления»).

#### **Примерные темы презентаций по дисциплине**

1. Структура самосознания.
2. Особенности развития самосознания в раннем возрасте.
3. Особенности развития самосознания в дошкольном возрасте.
4. Особенности развития самосознания в младшем школьном и в подростковом возрастах.
5. Особенности развития самосознания в юности.
6. Развитие субъективной реальности от рождения до 18 лет.
7. Сферы самопознания и саморазвития во взрослости.
8. Развитие субъективной реальности от 17 до 62... лет.
9. Особенности саморазвития в ранней, средней и поздней взрослости.
10. Проблема саморазвития в периодизации Э.Эриксона.
11. Исследование мотивации профессионального развития.
12. Профессиональная самооценка.
13. Я-концепция и тенденции профессионально-личностного развития.
14. Развитие личности в процессе профессионализации.
15. Определение направленности личности (ориентационная анкета Б.Басса).
16. Тренинг личностного роста.

#### **5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Формами текущего контроля являются практическое задание, доклад и презентаций.

Выполнение практического задания предполагает анализ текстового материала. При анализе учитывается: точность в выявлении основных задач исследования; представление значимости результатов исследования; выразительность изложения задач исследования; логичность изложения; сроки выполнения работы.

Доклад – публичное сообщение на определенную тему, в процессе подготовки которого студент использует те или иные навыки исследовательской работы.

Презентация – форма текущего контроля, где, кроме умения работать с информацией, используются практические навыки по наглядному пространственному ее отображению.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальная сумма баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, которые проходит в форме устного собеседования по вопросам.

#### **Шкала оценивания зачета**

| <b>Критерии оценивания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Балл</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Обучаемый прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно и аргументировано ответил на все вопросы с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников; теорию связывает с практикой, другими темами данного курса. | 20-16       |
| Обучаемый прочно усвоил предусмотренный программный материал; но не всегда аргументировано отвечал на вопросы с приведением примеров; показал систематизированные знания, не всегда владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников; теорию                                                        | 11-15       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| связывает с практикой, другими темами данного курса.                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |
| Обучаемый недостаточно прочно усвоил предусмотренный программный материал; но не всегда аргументировано отвечал на вопросы с приведением примеров; показал недостаточно систематизированные знания, не всегда владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников; не связывает теорию с практикой. | 10-6 |
| Обучаемый не усвоил предусмотренный программный материал; не ответил на большинство вопросов преподавателя, не связывает теорию с практикой.                                                                                                                                                                              | 5-0  |

### Итоговая шкала выставления оценки по дисциплине

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы на промежуточной аттестации.

| Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины | Оценка по дисциплине |
|--------------------------------------------------------------|----------------------|
| 41-100                                                       | «зачтено»            |
| 0-40                                                         | «не зачтено»         |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература

1. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности : учебник для вузов . — 4-е изд. — Москва : Юрайт, 2022. — 390 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/492010>
2. Константинов, В. В. Развитие психики и сознания : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2022. — 196 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/492305>
3. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2022. — 320 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/491953>

### 6.2. Дополнительная литература

1. Адлер, А. Индивидуальная психология и развитие ребёнка. — 2-е изд. — Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2018. — 166 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/89935.html>
2. Байкова Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов . — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2022. — 216 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/495073>
3. Бердяев, Н. Самопознание. — Москва : Т8RUGRAM, 2018. — 486 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119789.html>
4. Гуревич, П.С. Психология личности : учебник для вузов. - 2-е изд. - М. : Инфра-М, 2020. - 479с. – Текст: непосредственный
5. Диянова, З.В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности : учеб.пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2020. - 173с. – Текст: непосредственный
6. Князева, Т. Н. Психология развития : учебное пособие / Т. Н. Князева, М. Б. Батюта. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 144 с. — Текст : электронный. — URL:

<https://www.iprbookshop.ru/79671.html>

7. Перлз, Ф. Опыты психологии самопознания. Практикум по гештальт-терапии / Перлз Ф. , Хефферлин Р. , Гудмэн П. - Москва : Академический Проект, 2020. - 273 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829124670.html>

8. Психология развития личности : учебное пособие / И. В. Казакова, Н. Н. Князева, О. А. Кочеулова [и др.]. — Омск : Издательство ОмГПУ, 2020. — 200 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116215.html>

9. Чернобровкина, С. В. Психология развития и возрастная психология : учеб.-метод.е пособие. — Саратов : Вузовское образование, 2018. — 88 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74285.html>

10. Ячин, С. Е. Аналитика человеческого бытия: введение в опыт самопознания. Систематический очерк. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 210 с. — Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=327798>

### **6.3.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Библиотека Гумер – гуманитарные науки - URL: <http://www.gumer.info/>
2. Библиотека учебной и научной литературы - URL: <http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?pid=65>
3. Верный диагноз (медицинский журнал) - URL: <http://correctdiagnosis.ru>
4. Вестник МГОУ (электронный журнал) - URL: <http://www.evestnik-mgou.ru/>
5. Википедия – свободная энциклопедия. - URL: <http://ru.wikipedia.org>.
6. Вопросы психологии – URL: <http://www.voppsy.ru/news.htm>
7. Вопросы психологии (электронный) - URL: <http://www.voppsyl.ru/about/subscribe/>
8. Киберленинка - URL: <http://cyberleninka.ru/>
9. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - URL: <http://elibrary.ru>.
10. Национальная психологическая энциклопедия - URL: <http://vocabulary.ru/>

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам.

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

### **Профессиональные базы данных:**

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru)

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru)

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

**Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)  
7-zip  
Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием.
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.