

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ НАУК  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ, СОЦИОЛОГИИ И АНТРОПОЛОГИИ

ОДОБРЕНО  
УМС ЛАПЛАЗ Протокол №1/08-577 от 29.08.2024 г.  
УМС ИИКС Протокол №8/1/2025 от 25.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПСИХОЛОГИЯ САМОПОЗНАНИЯ**

Направление подготовки  
(специальность)

[1] 01.03.02 Прикладная математика и информатика  
[2] 03.03.01 Прикладные математика и физика

Семестр	Трудоемкость, кред.	Общий объем курса, час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	В форме практической подготовки/ В	СРС, час.	KCP, час.	Форма(ы) контроля, экз./зач./КР/КП
1	2	72	12	12	0		48	0	3
Итого	2	72	12	12	0	0	48	0	

## **АННОТАЦИЯ**

Актуальность учебной дисциплины определяется, с одной стороны, необходимостью в приобретении студентами важных психологических знаний и умений, которые способствуют решению вопросов приспособления к условиям и особенностям обучения в высшем учебном заведении. С другой стороны, знакомство с многообразием психических явлений и организацией психической деятельности человека является важным компонентом профессиональной подготовки будущего специалиста, так как позволяет сформировать не только представления о необходимости применения психологических знаний в личной жизни, но способствует развитию профессиональной познавательной мотивации студентов, формированию у них психологической культуры общения в будущей профессиональной среде.

Структура учебного курса составлена таким образом, чтобы сформировать у студентов представления о закономерностях психической деятельности человека, а также психологии профессиональных и личностных отношений. Освоение учебного курса предполагает использование такого подхода к обучению, при котором студенты будут способны при возникновении трудностей в общении понимать их причины и обращаться к соответствующим способам решения проблемных ситуаций. Таким образом, приобретенные на практических занятиях умения и навыки формируют у студентов компетентность в решении задач как профессиональной, так и личностной сферы.

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Основная цель дисциплины - помочь обучающимся сформировать научно обоснованные, целостные представления о психологии как самостоятельной науки, ориентированной не только на оказание помощи в решении важных жизненных вопросов, но и раскрытии возможностей человека в личностном и профессиональном плане.

Основные задачи дисциплины:

1. Формирование представлений о современной психологии и её роли в системе наук.
2. Понимание особенностей общения в академической среде через обсуждение вопросов истории науки и биографии её выдающихся деятелей.
3. Изучение свойств личности, анализ их проявления в профессиональной деятельности.
4. Теоретическое и практическое овладение знаниями и методами построения общения с различными людьми в различных условиях социального взаимодействия и профессиональной деятельности.
5. Развитие у обучающихся способности использовать психологические знания в ситуациях решения задач учебной и профессиональной адаптации.
6. Овладение навыками саморегуляции в ситуации стресса и негативных переживаний.
7. Формирование мотивации на изучение и активное применение собственных познавательных способностей в учебной и научно-исследовательской деятельности.

## **2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО**

Дисциплина является дисциплиной базовой части основной образовательной программы высшего образования.

Дисциплина изучается на первом курсе в течение всего учебного года.

### **3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

Универсальные и(или) общепрофессиональные компетенции:

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>
УК-3 [1, 2] – Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	3-УК-3 [1, 2] – Знать: основные приемы и нормы социального взаимодействия; основные понятия и методы конфликтологии, технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии У-УК-3 [1, 2] – Уметь: устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе; применять основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды В-УК-3 [1, 2] – Владеть: простейшими методами и приемами социального взаимодействия и работы в команде
УК-6 [1, 2] – Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	3-УК-6 [1, 2] – Знать: основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни У-УК-6 [1, 2] – Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения В-УК-6 [1, 2] – Владеть: методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социо-культурных и профессиональных знаний, умений, и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни
УК-9 [2] – Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	3-УК-9 [2] – Знать: психофизические особенности развития детей с психическими и (или) физическими недостатками, закономерностей их обучения и воспитания, особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах У-УК-9 [2] – Уметь: планировать и осуществлять профессиональную деятельность на основе применения базовых дефектологических знаний с различным контингентом В-УК-9 [2] – Владеть: навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами, имеющими различные психофизические особенности, психические и (или) физические недостатки, на основе применения базовых дефектологических знаний

УК-9 [1] – Способен принимать ответственные решения и действовать в интересах общества в целом, в том числе через участие в волонтерских движениях	3-УК-9 [1] – Знать государственную политику, цели, задачи и виды добровольческой (волонтерской) деятельности, нормативно-правовые основы законодательства в этой области У-УК-9 [1] – Уметь применять междисциплинарные знания и профильные практические навыки в области содействия развитию добровольчества (волонтерства) В-УК-9 [1] – Владеть методами и способами содействия формированию добровольчества (волонтерства), навыками организации труда добровольцев (волонтеров)
--	---

#### 4. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДИСЦИПЛИНЫ

Направления/цели воспитания	Задачи воспитания (код)
Духовно-нравственное воспитание	Создание условий, обеспечивающих, духовно-нравственное развитие на основе традиционной национальной системы ценностей (духовных, этических, эстетических, интеллектуальных, культурных и др.) (В1)
Духовно-нравственное воспитание	Создание условий, обеспечивающих, формирование личностно-центрированного подхода в профессиональной коммуникации, когнитивно-поведенческих и практико-ориентированных навыков, основанных на общероссийских традиционных ценностях (В3)
Гражданское и патриотическое воспитание	Создание условий, обеспечивающих, формирование патриотического самосознания, стремления к реализации интересов Родины (В4)
Гражданское и патриотическое воспитание	Создание условий, обеспечивающих, формирование гражданской идентичности, гражданской и правовой культуры, активной гражданской позиции, навыков, необходимых для успешной самореализации в обществе (В5)
Гражданское и патриотическое воспитание	Создание условий, обеспечивающих, формирование неприятия деструктивных идеологий (В6)
Культурное и эстетическое воспитание	Создание условий, обеспечивающих, воспитание эстетических интересов и потребностей (В10)

Использование воспитательного потенциала дисциплин "Основы гуманитарного знания", "Социология", "Политология", "История христианской мысли", "Культурология" для:

- духовно-нравственного развития общечеловеческих духовных и нравственных ценностей, формирования культуры этического мышления, способности морального суждения посредством моделирования ситуаций нравственного выбора и др. интерактивных методов обучения (дискуссий, диспутов, ролевых ситуаций) на учебных занятиях.

- приобщения к традиционным российским духовно-нравственным ценностям через содержание дисциплин.

Использование воспитательного потенциала дисциплины "История" для:

- формирования сопричастности к судьбе Родины, индивидуально-личностного отношения к истории Отечества посредством изучения истории собственной семьи, региона в контексте истории России;

- формирования чувства гордости героическим прошлым народа, посредством изучения героических страниц истории Отечества, наполнения содержания дисциплины патриотическим содержанием;

- формирование неприятия искажения истории посредством выполнения учебно-исследовательских заданий, ориентированных на изучение и проверку исторических фактов, критический анализ публикаций по истории России.

Использование воспитательного потенциала дисциплины "Основы гуманитарного знания" "Введение в специальность", «История атомной отрасли» для формирования стремления к соучастию в обеспечении технологического суверенитета России посредством выполнения исследовательских и творческих заданий, направленных на данные цели.

Использование воспитательного потенциала дисциплины "Основы гуманитарного знания", "История" для формирования неравнодушного отношения к вопросам развития гражданского общества посредством включения в социально-значимую, в том числе волонтерскую (добровольческую) деятельность, а также посредством исследовательских и творческих заданий соответствующего профиля (в рамках учебных заданий, самостоятельной работы и др.).

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы учебной дисциплины, их объем, сроки изучения и формы контроля:

№ п.п	Наименование раздела учебной дисциплины	Недели	Лекции/ Практ. (семинары)/ Лабораторные работы, час.	Обязат. текущий контроль (форма*, неделя)	Максимальный балл за раздел**	Аттестация раздела (форма*, неделя)	Индикаторы оценивания компетенции
<i>I Семестр</i>							
1	Первый раздел	1-8	6/6/0		25	КИ-8	З-УК-3, У-УК-3, В-УК-3, З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-9, У-УК-9, В-УК-9, З-УК-9, У-УК-9, В-УК-9
2	Второй раздел	9-16	6/6/0		25	КИ-16	З-УК-3, У-УК-3,

							В-УК-3, З-УК-6, У-УК-6, В-УК-6, З-УК-9, У-УК-9, В-УК-9, З-УК-9, У-УК-9, В-УК-9
	<i>Итого за 1 Семестр</i>		12/12/0		50		
	<b>Контрольные мероприятия за 1 Семестр</b>			50	3		В-УК-6, З-УК-9, У-УК-9, В-УК-9, З-УК-9, У-УК-9, В-УК-9, З-УК-3, У-УК-3, В-УК-3, З-УК-6, У-УК-6

\* – сокращенное наименование формы контроля

\*\* – сумма максимальных баллов должна быть равна 100 за семестр, включая зачет и (или) экзамен

Сокращение наименований форм текущего контроля и аттестации разделов:

Обозначение	Полное наименование
КИ	Контроль по итогам
З	Зачет

### КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Недели	Темы занятий / Содержание	Лек., час.	Пр./сем., час.	Лаб., час.
	<i>1 Семестр</i>	12	12	0
<b>1-8</b>	<b>Первый раздел</b>	6	6	0
	<b>Психология самопознания</b> Система современной психологии. Понятие о предмете психологии. Направления и отрасли психологии. Понятие психики. Система психических явлений (процессы, свойства, состояния, образования).		Всего аудиторных часов	
		2	2	0
			Онлайн	
		0	0	0
	<b>Психология общения и коммуникации.</b> Закономерности общения, формы и виды, функции, уровни общения, модели общения, критерии удовлетворенности общением. Вербальное и невербальное общение, коммуникативные барьеры, условия эффективности коммуникации. Структура и динамика		Всего аудиторных часов	
		2	2	0
			Онлайн	
		0	0	0

	конфликта.			
	<b>Понятие личности в психологии.</b> Теории и структура личности. Свойства личности (направленность, темперамент, характер, способности). Психологическая защита личности. Профессиональные требования и свойства личности. Индивидуальный тип деятельности. Влияние мотивации на продуктивность деятельности.	Всего аудиторных часов		
		2	2	0
	<b>Онлайн</b>			
		0	0	0
<b>9-16</b>	<b>Второй раздел</b>	6	6	0
	<b>Познавательная активность личности.</b> Понятие и формы познания. Понятие и виды способностей. Соотношение понятий одаренность-талант-гениальность. Интеллект, его виды. Креативность, развитие творческого потенциала личности.	Всего аудиторных часов		
		2	2	0
	<b>Онлайн</b>			
		0	0	0
	<b>Психофизиология.</b> Анализаторная система нервной системы. Понятие ощущения и восприятия. Пороги чувствительности. Психофизические законы. Учет законов восприятия и ощущения в профессиональной деятельности.	Всего аудиторных часов		
		2	2	0
	<b>Онлайн</b>			
		0	0	0
	<b>Эмоционально-волевая регуляция поведения.</b> Эмоции и чувства: отличия, функции, закономерности возникновения. Воля как форма активности личности. Структура волевого акта. Причины и динамика стресса, физиологические основы стресса, ресурсы и стратегии совладания со стрессом, техники и приемы регулирования эмоционального состояния.	Всего аудиторных часов		
		2	2	0
	<b>Онлайн</b>			
		0	0	0

Сокращенные наименования онлайн опций:

Обозначение	Полное наименование
ЭК	Электронный курс
ПМ	Полнотекстовый материал
ПЛ	Полнотекстовые лекции
ВМ	Видео-материалы
АМ	Аудио-материалы
Прз	Презентации
Т	Тесты
ЭСМ	Электронные справочные материалы
ИС	Интерактивный сайт

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Изучение дисциплины осуществляется в форме учебных занятий под руководством профессорско-преподавательского состава кафедры и самостоятельной подготовки обучающихся. Основными видами учебных занятий по изучению данной дисциплины являются: лекционное занятие; семинарское и практическое занятие; дискуссия; самостоятельная работа в подгруппах; коллективное взаимообучение; научные сообщения и их обсуждение.

При проведении учебных занятий используются элементы классических и современных педагогических технологий, в том числе проблемного и проблемно-поискового обучения.

Предусматриваются следующие формы работы обучающихся:

- прослушивание лекционного курса;
- проведение семинарских занятий с более подробным рассмотрением ключевых проблем дисциплины;
- применение активных форм групповой работы;
- кинолекторий по темам дисциплины, вызвавшим наибольший интерес у обучающихся.

Помимо устного изложения материала, в процессе лекций предполагается использовать визуальную поддержку в виде мультимедийных презентаций содержания лекции, отражающих основные тезисы, понятия, схемы, иллюстрации, выдержки (фото-, виде-) из учебных, документальных и художественных фильмов по теме лекции.

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств по дисциплине обеспечивает проверку освоения планируемых результатов обучения (компетенций и их индикаторов) посредством мероприятий текущего, рубежного и промежуточного контроля по дисциплине.

Связь между формируемыми компетенциями и формами контроля их освоения представлена в следующей таблице:

Компетенция	Индикаторы освоения	Аттестационное мероприятие (КП 1)
УК-3	З-УК-3	3, КИ-8, КИ-16
	У-УК-3	3, КИ-8, КИ-16
	В-УК-3	3, КИ-8, КИ-16
УК-6	З-УК-6	3, КИ-8, КИ-16
	У-УК-6	3, КИ-8, КИ-16
	В-УК-6	3, КИ-8, КИ-16
УК-9	З-УК-9	3, КИ-8, КИ-16
	У-УК-9	3, КИ-8, КИ-16
	В-УК-9	3, КИ-8, КИ-16
	З-УК-9	3, КИ-8, КИ-16
	У-УК-9	3, КИ-8, КИ-16
	В-УК-9	3, КИ-8, КИ-16

## Шкалы оценки образовательных достижений

Шкала каждого контрольного мероприятия лежит в пределах от 0 до установленного максимального балла включительно. Итоговая аттестация по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале и представляет собой сумму баллов, заработанных студентом при выполнении заданий в рамках текущего и промежуточного контроля.

Итоговая оценка выставляется в соответствии со следующей шкалой:

Сумма баллов	Оценка по 4-х балльной шкале	Отметка о зачете	Оценка ECTS
90-100	5 – «отлично»	«Зачтено»	A

85-89	4 – «хорошо»		B
75-84			C
70-74			D
65-69			E
60-64	3 – «удовлетворительно»		F
Ниже 60	2 – «неудовлетворительно»	«Не зачтено»	

Оценка «отлично» соответствует глубокому и прочному освоению материала программы обучающимся, который последовательно, четко и логически стройно излагает свои ответы, умеет тесно увязывать теорию с практикой, использует в ответах материалы монографической литературы.

Оценка «хорошо» соответствует твердым знаниям материала обучающимся, который грамотно и, по существу, излагает свои ответы, не допуская существенных неточностей.

Оценка «удовлетворительно» соответствует базовому уровню освоения материала обучающимся, при котором освоен основной материал, но не усвоены его детали, в ответах присутствуют неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности.

Отметка «зачтено» соответствует, как минимум, базовому уровню освоения материала программы, при котором обучающийся владеет необходимыми знаниями, умениями и навыками, умеет применять теоретические положения для решения типовых практических задач.

Оценку «неудовлетворительно» / отметку «не зачтено» получает обучающийся, который не знает значительной части материала программы, допускает в ответах существенные ошибки, не выполнил все обязательные задания, предусмотренные программой. Как правило, такие обучающиеся не могут продолжить обучение без дополнительных занятий.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. ЭИ Р 47 Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция : -, Решетников М. М., Москва: Юрайт, 2023
2. ЭИ Р 47 Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов, Решетников М. М., Москва: Юрайт, 2023
3. ЭИ А 86 Психология и педагогика саморазвития студентов высшей школы : учебное пособие для вузов, Артюхова Т. Ю., Козырева О. А., Москва: Юрайт, 2023
4. 15 С 80 Тренинг уверенности в себе : развитие и реализация новых возможностей, Стишенок И. В., Санкт-Петербург: Речь, 2020

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. ЭИ Р 47 Аутогенная тренировка : практическое пособие, Решетников М. М., Москва: Юрайт, 2023
2. 15 А84 Большая психологическая энциклопедия. Почему человек ведет себя так, а не иначе : , Уилсон Т., Эйкерт Р., Аронсон Э., Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008
3. 15 П86 Психология саморегуляции в XXI веке : , , Москва - Санкт-Петербург: Нестор-история, 2011
4. 1 Б48 Самопознание : , Бердяев Н.А., М.: Междунар. отношения, 1990

#### **ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

1. MS Office ()
2. «Вишневская А.В. Конфликтология: Курс лекций» (<http://www.humanities.edu.ru>)
3. «Сельченок К.В. Прикладная конфликтология» (<http://www.aquarun.ru>)

#### **LMS И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:**

1. интернет ресурс для курса "Конфликтология" (4.  
<http://groups.yahoo.com/group/organizationtheory/>)
2. 4. Научная библиотека МГУ <http://www.lib.msu.su> (4. Научная библиотека МГУ  
<http://www.lib.msu.su> )
3. Психологический журнал ([http://vch.narod.ru/lib\\_link.htm](http://vch.narod.ru/lib_link.htm)[http://vch.narod.ru/lib\\_link.htm](http://vch.narod.ru/lib_link.htm))
4. ИП РАН (<https://ipran.ru/организационная-психология-и-психол/>)  
<https://online.mephi.ru/>  
<http://library.mephi.ru/>

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

Специальное материально-техническое обеспечение не требуется

### **10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

Успешное освоение курса требует напряженной самостоятельной работы студентов. Самостоятельная работа включает в себя:

- чтение и конспектирование рекомендованной литературы,
- проработку учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе), подготовку ответов на вопросы, предназначенные для самостоятельного изучения. Руководство и контроль за самостоятельной работой студента осуществляется в форме индивидуальных консультаций. В процессе изучения важно добиться понимания изучаемого материала, а не

механического его запоминания. При затруднении в изучении отдельных тем, вопросов следует обращаться за консультациями к лектору. В конце курса студент сдает зачет.

## **11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

На лекциях студентам сообщаются новые сведения, систематизируется и обобщается накопленный запас знаний, формируются на этой основе познавательные и профессиональные интересы. Преподаватель, читая лекцию, должен стремиться увлечь студентов, активно воздействовать на их эмоции, вызвать интерес к учебному предмету, стремление постоянно пополнять знания.

Структура каждой лекции складывается из вступления, основной части и заключения. Во вступлении кратко формулируется тема, сообщается план и задачи, перечисляется литература к лекции, показывается связь с предшествующим материалом, характеризуется теоретическая и практическая значимость темы. В основной части всесторонне раскрывается содержание проблемы, обосновываются ключевые идеи и положения, осуществляется их конкретизация, показываются связи и отношения, дается оценка сложившейся практике и научным основаниям, раскрываются перспективы развития, формулируются промежуточные выводы. В заключительной части подводится итог, кратко повторяются и обобщаются основные положения, формулируются общие выводы, излагаются рекомендации по выполнению самостоятельной работы. Необходимо также предусмотреть время для ответов на возможные вопросы студентов.

Преподавательский конспект каждой лекции должен содержать: тему (точно сформулированную); цель и задачи; перечень вопросов, освещаемых на лекции; реферативное изложение содержания (с выделением основного и второстепенного). Для прочтения лекции необходимо иметь карту периода и региона, о котором идет речь на данной лекции.

При чтении лекции необходимо поддерживать высокий научный уровень излагаемой информации; обеспечивать доказательность и достоверность высказываемых суждений; ясно и точно излагать мысли и активизировать мышление слушателей; выделять интонационно каждый раздел; в каждом вопросе вычленять главное (для запоминания) и второстепенное (для иллюстрации); четко проговаривать термины, имена, фамилии, названия государств, городов, расшифровывать и записывать их на доске; обращать внимание студентов на наиболее значимые даты и события.

Автор(ы):

Кравченко Александр Владимирович

Паршутин Игорь Александрович

Рецензент(ы):

Сокольская М.В.