

*Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Педагогика и психология саморазвития»**

**Направление/специальность 44.04.01 Психолого-педагогическое  
образование**

**Программа  
«Руководитель образовательной организации»**

**Квалификация (степень) выпускника – магистр**

**Форма обучения – очная**

**Год начала подготовки- 2024**

Утверждена в составе ОПОП.

Составитель: доцент кафедры психология, к. пс.н. Зураева А.М.

Владикавказ

2024

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачётные единицы. (144 час.).

	Очная	Заочная
Курс	2	2
Семестр	3	3
Лекции	14	8
Практические занятия	14	6
Лабораторные занятия	-	-
Консультации		
Итого аудиторных занятий	28	14
Самостоятельная работа	62	121
Курсовая работа	-	-
Зачет	-	-
Экзамен	+	+
Общее количество часов	144 час.	144 час.

## 2. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Педагогика и психология саморазвитие» является формирование системы знаний о саморазвитии, самопрогнозировании и самореализации личности, формирование компетенции управления собственными психическими состояниями, своим временем, выстраивания траектории саморазвития личности.

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина «Психология самоорганизация и саморазвитие» относится к дисциплинам Блок 1. Дисциплины (модули) . Б1.В.04.

## 4. Требования к результатам освоения дисциплины

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями и (результатами освоения образовательной программы):

Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки (УК-6)

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемым и компетенциям и ОПОП:

Компетенции		Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
Код	Формулировка			
		Знать:	Уметь	Владеть:
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты	Научно-теоретические основы психологии саморазвития, в	Определять и анализировать уровень самооценки и	Владеет приемами жизненного и профессионального планирования,

	<p>собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p>	<p>том числе, содержание понятий самопринятие, самообразование, самоорганизация, самоактуализация и самореализация личности. Знает технологии целеполагания и целедостижения для постановки собственных целей личностного и профессионального развития, а также требования рынков труда и образовательных услуг для выстраивания траектории личностного саморазвития и профессионального роста; знает техники самоорганизации и самоконтроля для реализации собственной деятельности без ущерба психологическому здоровью</p>	<p>уровень притязаний как основу для выбора приоритетов собственной деятельности; умеет определять приоритеты собственной деятельности, с позиций личностного развития и этапов профессионального роста. Умеет выстраивать траектории саморазвития и самообразования, учитывать субъективные и объективные факторы личностных и профессиональных достижений в течение жизни.</p>	<p>самотивации и самоменеджмента. способами оценки собственных ресурсов; анализом возможностей выбора способов преодоления личностных ограничений на пути достижения целей; владеет навыками организации и проведения научно-исследовательской работы в соответствии с личностными и профессиональным и приоритетами</p>
--	---	---	--	--

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины (очная)

Таблица 5.1

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Литература
		л	пр	Содержание	Часы		
1	Человек, как субъект саморазвития, самоактуализации и саморазвития	2		Человек, личность, субъект в контексте психологической науки Предпосылки понимания человека как активного субъекта Саморазвитие и самоактуализация личности в контексте гуманистической психологии Саморазвитие и самотрансценденция в контексте экзистенциальной психологии. Вопросы саморазвития в контексте отечественных психологических концепций саморегуляции	6	Участие в семинарском занятии.	1-11
2	Самоорганизация как основа саморазвития личности.	2	2	Самоорганизация как основа саморазвития личности. Сущность саморазвития и его основные характеристики. Целеполагание. Психологические требования к целеполаганию. Психологические условия целеполагания. Визуализация как средство постановки и достижения цели. Дайте практические рекомендации.	6	Устный опрос	1-11

3	Самопознание как важнейший элемент саморазвития	2	2	Формирование Я-концепции в процессе онтогенеза 2. Характеристика понятий «личность», «индивидуальность». 3. Три формы развития индивидуальности. 4. Личностная и социальная идентичность. 5. Взаимосвязь социальной идентичности и социально-психологической адаптации. 6. Характеристика Образа Я и Я-концепции	6	Практическое задание	1-11
4	Мотивационный уровень саморазвития	2	2	Роль мотивации в объяснении поведения человека Роль мотивации в саморазвитии. Нарушения в сфере личностной мотивации.	8	Доклад	1-11
5	Личностные факторы особенностей саморазвития	2	2	Связь индивидуально-типологических особенностей со стилем саморазвития Личностный адаптационный потенциал как системное свойство личности, способствующее саморазвитию. Возрастные и половые особенности саморазвития	8	Устный опрос, дискуссия	1-11
6	Саморегуляция в конфликтных и стрессовых ситуациях	2	2	Основные стили поведения в конфликте Способы и механизмы саморегуляции в конфликте Связь саморегуляции	8	Устный опрос, дискуссия	1-11

				со стилями поведения в конфликте. Совершенствование коммуникативных способностей. Механизмы преодоления стрессовых ситуаций. Технология выработки стрессоустойчивости.			
7	Самоменеджмент как метод преодоления выгорания личности	2	2	Проблема выгорания различных этапах деятельности. Связь психологической устойчивости с выгоранием. Диагностика , профилактика и коррекция выгорания личности.	8	Составление программы психологической работы по профилактике и коррекции выгорания	1-11
8	Методы диагностики особенностей саморазвития		2	Опросник "Стиль саморегуляции поведения" (В.И.Моросанова) Анкета «Совершенствование профессиональной деятельности» Тест «Самоконтроль в общении» Методики выявления доминирующих копинг-стратегий Диагностика стиля деятельности Диагностика гибкости/ригидности Диагностика уровня эффективности реагирования в рискованных ситуациях	6	Отчет по диагностике	
	Итого	14	14		62		

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины (заочная)

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Литература
		л	пр	Содержание	Часы		
1	Человек, как субъект саморазвития, самоактуализации и саморазвития	2		Человек, личность, субъект в контексте психологической науки Предпосылки понимания человека как активного субъекта Саморазвитие и самоактуализация личности в контексте гуманистической психологии Саморазвитие и самотрансценденция в контексте экзистенциальной психологии. Вопросы саморазвития в контексте отечественных психологических концепций саморегуляции	20	Участие в семинарском занятии.	1-11
2	Самоорганизация как основа саморазвития личности. Самопознание как важнейший элемент саморазвития	2	2	Самоорганизация как основа саморазвития личности. Сущность саморазвития и его основные характеристики. Целеполагание. Психологические требования к целеполаганию. Психологические условия целеполагания. Визуализация как средство постановки и достижения цели. Дайте практические рекомендации.	20	Устный опрос	1-11

				<p>Формирование Я-концепции в процессе онтогенеза 2.</p> <p>Характеристика понятий «личность», «индивидуальность».</p> <p>3. Три формы развития индивидуальности. 4.</p> <p>Личностная и социальная идентичность. 5.</p> <p>Взаимосвязь социальной идентичности и социально-психологической адаптации. 6.</p> <p>Характеристика Образа Я и Я-концепции</p>			
3	Мотивационный уровень саморазвития	2	2	<p>Роль мотивации в объяснении поведения человека</p> <p>Роль мотивации в саморазвитии.</p> <p>Нарушения в сфере личностной мотивации.</p>	21	Доклад	1-11
4	Личностные факторы особенностей саморазвития	2		<p>Связь индивидуально-типологических особенностей со стилем саморазвития</p> <p>Личностный адаптационный потенциал как системное свойство личности, способствующее саморазвитию.</p> <p>Возрастные и половые особенности саморазвития</p>	20	Устный опрос, дискуссия	1-11
5	Саморегуляция в конфликтных и стрессовых ситуациях		2	<p>Основные стили поведения в конфликте</p> <p>Способы и механизмы саморегуляции в конфликте</p> <p>Связь саморегуляции</p>	20	Устный опрос, дискуссия	1-11



				со стилями поведения в конфликте. Совершенствование коммуникативных способностей. Механизмы преодоления стрессовых ситуаций. Технология выработки стрессоустойчивости.			
6	Самоменеджмент как метод преодоления выгорания личности			Проблема выгорания различных этапах деятельности. Связь психологической устойчивости с выгоранием. Диагностика , профилактика и коррекция выгорания личности.	20	Составление программы психологической работы по профилактике и коррекции выгорания	1-11
	Итого	8	6		121		

#### Примечания:

– Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.

– В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте и с использованием платформ дистанционного обучения

### 6. Образовательные технологии

В соответствии с государственными образовательными стандартами высшего образования реализация учебного процесса должна предусматривать проведение занятий в интерактивных и активных формах. Внедрение этих форм обучения – одно из важнейших направлений совершенствования подготовки студентов в современном вузе. Цель – повышение эффективности образовательного процесса, достижение всеми обучающимися высоких результатов обучения.

Интерактивные формы проведения занятий предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации. Суть использования активных и интерактивных форм проведения состоит в погружении студентов в реальную атмосферу делового сотрудничества по разрешению проблем, оптимальную для выработки навыков и качеств будущего специалиста.

Для решения воспитательных и учебных задач преподавателем могут быть

использованы следующие интерактивные формы обучения.

**Традиционные лекции и практические (семинарские) занятия** с использованием современных интерактивных технологий.

**Лекция-диалог** – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

**Онлайн-семинар** – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника.

**Технология электронного обучения** (реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

**Творческое задание** составляет содержание (основу) любой интерактивной формы проведения занятия. Выполнение творческих заданий требует от студента воспроизведения полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем и требующей творческого подхода: 1) подборка примеров из практики; 2) подборка материала по определенной проблеме;

**Интерактивная лекция** представляет собой выступление преподавателя перед аудиторией студентов с применением следующих интерактивных форм обучения:

1. управляемая дискуссия или беседа; 2. демонстрация слайдов или учебных фильмов; 3. мозговой штурм; 4. мотивационная речь и др.

**Проблемное обучение** - поиск ответов на вопросы по теме.

## **7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

К видам самостоятельной работы при изучении данной дисциплины относятся: написание докладов, эссе, подготовка презентаций, самостоятельное изучение литературы по теме и составление по ней конспектов, работа со справочными материалами (терминологическим и и иным словарям и, энциклопедиям и) и т.д.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5, табл. 5.1.

Методические рекомендации по дисциплине прилагаются.

## **8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

В магистратуре не предусмотрена балльно-рейтинговая система аттестации.

### Вопросы для подготовки к экзамену:

1. Саморазвитие и самоактуализация личности.
2. Саморазвитие на разных этапах жизни человека.
3. Понятие «самоменеджмента» в психологической науке.
4. Виды психической саморегуляции
5. Компоненты самоменеджмента.
6. Проблема регуляции эмоциональных состояний.
7. Стратегии выхода из напряженных ситуаций
8. Специфика контроля стабильности своего эмоционального состояния во взаимодействии с окружающими.
9. Роль «обратной связи» и ее механизмы в процессе самоменеджмента.
10. Произвольное внимание как инструмент самоменеджмента.
11. Самоконтроль и автоматизация действий
12. Волевая регуляция и волевое усилие (самомотивация).
13. Личностные факторы особенностей саморазвития
14. Саморазвитие и стиль деятельности
15. Саморазвитие как метод преодоления выгорания личности
16. Роль мотивации в саморазвитии
17. Диагностика и коррекция навыков самоменеджмента

### Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровень сформированности компетенций			
«Минимальный уровень не достигнут» (менее 56 баллов)	«Минимальный уровень» (56-70 баллов)	«Средний уровень» (71-85 баллов)	«Высокий уровень» (86-100 баллов)
<u>Компетенции не сформированы.</u>	<u>Компетенции сформированы.</u>	<u>Компетенции сформированы.</u>	<u>Компетенции сформированы.</u>
Знания отсутствуют, умения и навыки не	Сформированы базовые структуры	Знания обширные, системные.	Знания твердые, аргументированные,

сформированы.	знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
---------------	---	---	--

#### Описание критериев оценивания

Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкую степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной
--	---	--	--

		незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов, присутствует неуверенность в ответах.	литературы.
<b>Оценка «неудовлетворительно» / не зачтено</b>	<b>Оценка «удовлетворительно» / «зачтено»</b>	<b>Оценка «хорошо» / «зачтено»</b>	<b>Оценка «отлично» / «зачтено»</b>

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература:

1. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13553-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497385>
2. Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. — 2-е изд. — М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 214 с. — ISBN 978-5-9270-0104-0.
3. Прохоров А. О. Рефлексивная регуляция психических состояний / А. О. Прохоров, А. В. Чернов. — М. : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9270-0390-7.
4. Стресс выгорание, совладание в современном контексте / Ю. В. Бессонова, В. А. Бодров, И. И. Ветрова [и др.] ; под редакцией А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. — 2-е изд. — М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 512 с. — ISBN 978-5-9270-0222

### б) дополнительная литература:

5. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 343 с.
6. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — 2-е изд. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 528 с. — ISBN 978-5-4486-0828-5.
7. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности: монография / А. О. Прохоров. — 2-е изд. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 351 с. — ISBN 978-5-4486-0861-2.
8. Завьялова, Е. К. Психология достижения успеха (введение в коуч инг) [Электронный ресурс]: уч.-метод. пособие / Е.К. Завьялова. — Электрон. дан. — СПб.: Изд-во «Высшая школа менеджмента», 2010. — 120 с.
9. Пикулева, О А. Психология самопрезентации личности [Электронный ресурс] : Монография / О А Пикулева. — Электрон. дан. — Москва : ООО "Научноиздательский центр ИНФРА-М", 2019. — 320 с.

10. Реан, А.А. Психология личности [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Реан. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Питер, 2013. — 288 с.
11. Щукина М.А. Психология саморазвития личности: Монография / М.А. Щукина - СПб:СПбГУ, 2015. - 348 с. 5. Клейберг Ю.А. Дауншифтинг как мейнстрим девиантного поведения // Пензенский психологический вестник. 2015. № 2. С. 86-91.

**в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:**

- eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>.
- База данных «ЭБС eLibrary»: <http://elibrary.ru>
- Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>.
- Университетская библиотека online [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://www.biblioclub.ru>.

## **10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Занятия по дисциплине проводятся в аудиториях, обеспеченных компьютерами, имеющими доступ к сети Интернет, интерактивным и досками и мультимедийным оборудованием.

*Лицензионное программное обеспечение:*

1. Windows 10 Pro for Workstations, (№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г);
2. Office Standard 2016 (№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г);
3. Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат ВУЗ»;

*Перечень ПО в свободном доступе:*

1. Kaspersky Free;
2. WinRar;
3. Google Chrome;
4. Yandex Browser;
5. Opera Browser.