

*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  
«Психология самоорганизации и саморазвития»**

**Направление/специальность 37.04.01 Психология**

**Профиль подготовки  
«Психология семьи и семейное психоконсультирование»**

**Квалификация (степень) выпускника – магистр**

**Форма обучения – очная**

**Год начала подготовки- 2023**

Утверждена в составе ОПОП.

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

Владикавказ

2023

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы. (108 час.).

	Очно-заочная Форма обучения
Курс	1
Семестр	1
Лекции	18
Практические занятия	38
Лабораторные занятия	-
Консультации	
Итого аудиторных занятий	56
Самостоятельная работа	52
Курсовая работа	-
Зачет	+
Экзамен	-
Общее количество часов	108 час.

## 2. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психология самоорганизация и 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.О.04.

## 4. Требования к результатам освоения дисциплины

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

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

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

Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента (ОПК-6)

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

Компетенции		Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП
Код	Формулировка	

		<b>Знать:</b>	<b>Уметь</b>	<b>Владеть:</b>
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	<p>Научно-теоретические основы психологии саморазвития, в том числе, содержание понятий самопринятие, самообразование, самоорганизация, самоактуализация и самореализация личности.</p> <p>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>Определять и анализировать уровень самооценки и уровень притязаний как основу для выбора приоритетов собственной деятельности; умеет определять приоритеты собственной деятельности, с позиций личностного развития и этапов профессионального роста.</p> <p>Умеет выстраивать траектории саморазвития и самообразования, учитывать субъективные и объективные факторы личностных и профессиональных достижений в течение жизни.</p>	<p>Владеет приемами жизненного и профессионального планирования, самомотивации 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 профессиональными приоритетами</p>
ОПК-6	Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления	<p>Теоретические основы оказания психологических услуг по индивидуальному, семейному и</p>	<p>Умеет разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления</p>	<p>Владеет комплексом приемов и техник, используемых в психологическом консультировании в соответствии с</p>

	психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента	групповому психологическому консультированию	психологических услуг	потребностями и целями клиента
--	--	--	-----------------------	--------------------------------

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

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	4	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	6	Участие в семинарском занятии.	1-11

				психологических концепций саморегуляции			
2	Самоорганизация как основа саморазвития личности.	2	4	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	4	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 самоменеджмента	2	4	Роль мотивации в объяснении поведения человека Роль мотивации в самоменеджменте. Нарушения в сфере личностной	6	Доклад	1-11

				мотивации.			
5	Личностные факторы особенностей самоменеджмента	2	4	Связь индивидуально-типологических особенностей со стилем самоменеджмента Личностный адаптационный потенциал как системное свойство личности, способствующее самоменеджменту. Возрастные и половые особенности самоменеджмента	6	Письменный опрос	1-11
6	Таймменеджмент	2	4	Значение таймменеджмента в планировании деятельности. Целеполагание. Виды планирования времени. Инструменты и методы планирования и распределения времени Поглотители времени. Ресурсы времени.	6	Участие в семинарском занятии.	1-11
7	Самоменеджмент в конфликтных и стрессовых ситуациях	2	4	Основные стили поведения в конфликте Способы и механизмы самоменеджмента в конфликте Связь самоменеджмента со стилями поведения в конфликте. Совершенствование коммуникативных способностей. Механизмы преодоления стрессовых ситуаций. Технология выработки стрессоустойчивости.	6	Письменный опрос	1-11

8	Самоменеджмент как метод преодоления выгорания личности	2	6	Проблема выгорания различных этапах деятельности. Связь психологической устойчивости с выгоранием. Диагностика, профилактика и коррекция выгорания личности.	6	Составление программы психологической работы по профилактике и коррекции выгорания на основе самоменеджмента	1-11
9	Методы диагностики особенностей самоменеджмента	2	4	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 рискосодержащих ситуациях	4	Отчет по диагностике	
	Итого	18	38		52		

#### 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 (терминологическими и иными словарями, энциклопедиями) 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 зачету:**

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 (самомобилизация).
13. Личностные факторы особенностей самоменеджмента
14. Самоменеджмент и стиль деятельности
15. Самоменеджмент как метод преодоления выгорания личности
16. Роль мотивации в самоменеджменте
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>  Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы.	<u>Компетенции сформированы.</u>  Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	<u>Компетенции сформированы.</u>  Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	<u>Компетенции сформированы.</u>  Знания твердые, аргументированные, 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	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	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;	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

дискуссии и низкую степень контактности.	выполнить.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</li> <li>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов, присутствует неуверенность в ответах.</li> </ul>	исчерпывающие ответы на все задания, а также дополнительные вопросы экзаменатора; <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение решать практические задания;</li> <li>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</li> </ul>
<b>Оценка</b> «неудовлетворительно» / не зачтено	<b>Оценка</b> «удовлетворительно» / «зачтено»	<b>Оценка</b> «хорошо» / «зачтено»	<b>Оценка</b> «отлично» / «зачтено»

## 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 коучинг) [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, интерактивными 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. OperaBrowser.

