

# ОСНОВЫ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМОРАЗВИТИЯ

## 1. Цель освоения дисциплины

Освоение теоретических основ изучения процессов самоорганизации и саморазвития в психологии и способов их реализации в практической деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Основы самоорганизации и саморазвития» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Основы самоорганизации и саморазвития» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Введение в профессию», «Зоопсихология и сравнительная психология», «Информационные технологии в психологии», «Психология личности», «Философия», «Педагогика», «Практикум академической компетентности», «Физиология высшей нервной деятельности», прохождения практики «Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Психология стресса».

## 3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач (УК-1);
- способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6).

### В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

#### *знать*

- основные подходы к исследованию процессов самоорганизации и саморазвития в современной психологии;
- модель осознанной саморегуляции О.А. Конопкина и В.И. Моросановой, приемы и способы эффективной самоорганизации деятельности;

#### *уметь*

- анализировать и сопоставлять различные подходы к исследованию процессов самоорганизации и саморазвития, вырабатывая на их основе собственную позицию по данному вопросу;
- на основе рефлексивного анализа планировать и осуществлять изменения по повышению эффективности самоорганизации деятельности;

#### *владеть*

- приемами и способами эффективной самоорганизации и саморазвития.

## 4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 2,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 72 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 48 ч., СРС – 24 ч.),

распределение по семестрам – 4,

форма и место отчётности – зачёт (4 семестр).

## **5. Краткое содержание дисциплины**

Теоретический анализ проблем самоорганизации и саморазвития в психологии. Исследования саморазвития на основе методологии культурно-исторической психологии и деятельностного подхода (Н.А. Низовских, М.А. Щукина и др.). Представления о жизненном пути личности в работах К.А. Абульхвновой в субъектно-деятельностном подходе школы С.Л. Рубинштейна. Теория саморегуляции деятельности О.А. Конопкина и В.А. Моросановой. Надситуативная активность (В.А. Петровский) как механизм саморазвития. Представление о самоактуализации в гуманистической психологии А.Маслоу.

Практические психологические формы и методы самоорганизации и саморазвития личности. Саморазвитие регуляторной сферы на основе модели осознанной саморегуляции О.А. Конопкина и В.И. Моросановой. Приемы и способы: постановка и иерархизация целей, прояснение, анализ и учет условий реализации деятельности, составление детализированных и вариативных программ действий, оценка результатов. Рефлексивный анализ деятельности как основа саморазвития и самоорганизации. Тайм-менеджмент как область на стыке практической психологии и управленческих практик. Самоорганизация и организация совместной деятельности. Цифровые средства в решении задач самоорганизации.

## **6. Разработчик**

Малявина Светлана Сергеевна кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии профессиональной деятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».