

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Социологический факультет  
Кафедра Социокультурного туризма

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Социологический факультет

Лига Марина Борисовна

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.03 Самоорганизация и модели личностного роста  
на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 43.04.02 - Туризм

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. №\_\_\_\_\_

Профиль – Организация и управление турбизнесом (для набора 2023)  
Форма обучения: Очная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

формирование у обучающихся знаний, умений, навыков и опыта деятельности в сфере психологии личностного роста, характеризующих этапы формирования компетенций и обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Задачи изучения дисциплины:

- освоение студентами основных понятий, принципов, средств и методов самоорганизации и развития личности;
- осознание студентами необходимости развития профессионально значимых личностных качеств, необходимых для управления собственными ресурсами;
- развитие рефлексивных умений.

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

«Самоорганизация и модели личностного роста» является учебной дисциплиной блока 1 Б1 .О Обязательная часть рабочего учебного плана (направление 43.04.02–Туризм. Магистерская программа «Организация и управление турбизнесом»). Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных в ходе изучения дисциплин ОП бакалавриата.

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Виды занятий	Семестр 1	Всего часов
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	26	26
Лекционные (ЛК)	13	13
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	13	13
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	46	46
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0

Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		
--	--	--

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
УК-6	УК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания.	<p>Знать: методику оценивания своих ресурсов и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимального их использования для успешного выполнения порученного задания.</p> <p>Уметь: оценивать свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использовать для успешного выполнения порученного задания</p> <p>Владеть: методикой оценивания своих ресурсов и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимального их использования для успешного выполнения порученного задания.</p>

## 3. Содержание дисциплины

### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

#### 3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер	Наименование	Темы раздела	Всего	Аудиторны	С
--------	-------	--------------	--------------	-------	-----------	---

	раздела	раздела		часов	е занятия			Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Феноменологи я роста личности.	Феноменология роста личности.	10	2	2	0	6
	1.2	Личностный рост как актуализация человеческого потенциала	Личностный рост как актуализация человеческого потенциала	12	2	2	0	8
	1.3	Мотивация к изменению и актуализации	Мотивация к изменению и актуализации	12	2	2	0	8
	1.4	Тенденция к с амореализаци и (К. Роджерс).	Тенденция к самореализации (К. Роджерс).	12	2	2	0	8
	1.5	Самоотношен ие и Я- концепция личности.	Самоотношение и Я- концепция личности.	12	2	2	0	8
	1.6	Программа саморегуляци и при нарушениях самосознания.	Программа саморегуляции при нарушениях самосознания.	14	3	3	0	8
Итого				72	13	13	0	46

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

#### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Феноменологи я роста личности.	Личностный рост как актуализация человеческого потенциала. Постоянное развитие, направленное на реализацию своих возможностей в деятельности и общении – основной	2

способ существования личности.  
Личность как субъект самосознания:  
образ «Я», самооценка, уровень притязаний, самоуважение.  
Различные аспекты развития личности: Познавательное развитие.  
Качественные и количественные изменения в познавательной сфере человека в процессе роста и развития, формирование определенного представления о мире, о своем месте в нем. Локус контроля как результат восприятия человеком собственного поведения и его последствий, как склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам (экстериального, внешний локус контроля) или же собственным способностям и усилием (интернальный). Развитие самосознания. Рефлексия – процесс самосознания субъектом внутренних психических основ и состояний, процесс самоанализа. Развитие способности к рефлексии.  
«Расширение» сознания: включение в область осознаваемого большего количества жизненных функций, привычек, психических состояний человека. «Узость» сознания как идентификации человека своего «Я».  
«Расширение» сознания как элемент не директивной психотерапии, предполагает развитие способности к самосознанию, рефлексии.  
Автономия как владение собой, определение собственной судьбы, принятие ответственности за свои действия и чувства, свободу выбора способа поведения, уместно в данной ситуации. Способность принятия сознательного решения в отношении себя, несмотря на наследственность и окружающее влияние. Автономная личность по Э. Берну: «Проявление или восстановление трех способностей: осознания,

			спонтанности, искренности (конгруэнтность, аутентичность).	
	1.2	Личностный рост как актуализация человеческого потенциала	<p>Индивидуация – процесс личностного развития в сторону целостности.</p> <p>Теория типов личности, разработанная К. Юнгом, Аттитюды: интроверсия и экстраверсия.</p> <p>Индивидуация как «путь к личности» или «самореализация», процесс достижения целостности, стремления к большей свободе. Препятствие росту по К. Юнгу. Психологический рост в теории А. Адлерс. Взгляды А. Адлерс на проблему «как жить конструктивно в окружающем нас мире». Препятствия роста: органическая неполноценность и заброшенность в детстве.</p> <p>Адлеровский подход к неврозам.</p> <p>Влияние теории Адлерс на современную консультативную практику. Психологическое совершенствование по В. Райху.</p> <p>Препятствия к совершенствованию.</p> <p>Силы, поддерживающие и ограничивающие личное развитие по У. Джеймсу.</p>	2
	1.3	Мотивация к изменению и актуализации	<p>Самоактуализация – стремление человека к росту, развитию, самостоятельности, самовыражению, активизация всех возможностей.</p> <p>Клиент – центрированная терапия К. Роджерса. Полноценно функционирующая личность – личность, находящаяся в процессе изменения. Цель человека – стать самим собой. Фасад и реальное «Я».</p> <p>Открытость опыту, открытость осознанию своих собственных чувств и отношений. Понятие самоактуализации по А. Маслоу.</p> <p>Основные характерные черты самоактуализирующихся людей: креативность, непосредственность, смелость и упорная работа. Портрет психологически здорового человека по А. Маслоу. «Терапия основных потребностей и терапия «сути»</p>	2

			(insight). Невроз как преграда врожденного стремления к самоактуализации.	
	1.4	Тенденция к самореализации (К. Роджерс).	«Я-концепция» как совокупность установок на себя. Когнитивная, эмоционально-оценочная, поведенческая составляющая. Я-образ и Я-концепция. Я-образ – представление индивида о самом себе. Самооценка как аффективная оценка этого представления. Потенциальное поведение, которое может быть вызвано образом Я. Методика консультирования, предусматривающая изменение Я-концепции.	2
	1.5	Самоотношение и Я-концепция личности.	Программа консультативной помощи клиентам с нарушениями структуры самосознания. Снятие неуверенности в себе. Самосознание – относительно устойчивая, более или менее осознанная структура представления индивидуума о самом себе, включаются притязания на признание своего «Я», своего имени, своей внутренней психической сущности и внешних физических данных, притязаний на социальное признание, своей сущности.	2
	1.6	Программа саморегуляции при нарушениях самосознания.	Характеристика основных упражнений. Общая цель тренинга на развитие уверенности в себе. Конкретные задачи тренинга. Принципы, лежащие в основе тренинговой программы. Формы проведения тренинга. Формы промежуточного и окончательного контроля.	3

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Феноменология роста личности.	1. Современные концепции развития личности и их роль в построении консультативной практики. 2.	2

			История понятия личностного роста и развития в психологии и психотерапии. Место понятия личностного роста в теории и практике К. Роджерса. Векторы личностного роста. 3. Психология человека и феномен субъектности. Различные подходы к пониманию человека и исследованию процесса его психологического развития: биогенетический, социогенетический, персоногенетический. 4. Субъектный подход к организации психологической практики в сфере рекреационного сервиса.	
	1.2	Личностный рост как актуализация человеческого потенциала	1. Самодетерминация как способ психологического развития человека. 2. Самопознание - самоактуализации - ценностное самоотношение. 3. Личностный выбор как реализация субъектности.	2
	1.3	Мотивация к изменению и актуализации	1. Клиент–центрированная терапия К. Роджерса. Полноценно функционирующая личность – личность, находящаяся в процессе изменения. 2. Понятие самоактуализации по А. Маслоу. Портрет психологически здорового человека. 3. «Терапия основных потребностей и терапия «сути» (insight). Невроз как преграда врожденного стремления к самоактуализации.	2
	1.4	Тенденция к самореализации (К. Роджерс).	написание эссе.	2
	1.5	Самоотношение и Я-концепция личности.	1. Самопознание - самоактуализации - ценностное самоотношение - личностный выбор как реализация субъектности. 2. Методы изучения феноменов внутреннего мира человека: самопознания, самовосприятия, самоотношения, самоанализа, самооценки, ценностного самоотношения,	2



			самопринятия. 3. Формирование позитивной Я-концепции. Обеспечение возможностей позитивного самоутверждения и самореализации детей. Тренинг самостоятельности. 4. Формирование представления о месте психологической помощи клиентам в соответствии с уровнем гармонизации личности.	
	1.6	Программа саморегуляции и при нарушениях самосознания.	1. Разработка программы повышения самооценки личности «Мой внутренний мир». 2. Психологическая помощь в процессе становления личности. 3. Принципы конструирования и выполнения психотехнических упражнений, направленных на личностный рост и развитие. 4. Тренинг психологической безопасности креативной личности. 5. Толерантное сознание личности. Его развитие.	3

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Феноменология роста личности.	Подготовка к практическому занятию.	6
	1.2	Личностный рост как актуализация человеческого потенциала	Подготовка к практическому занятию.	8
	1.3	Мотивация к изменению и актуализации	Подготовка к практическому занятию.	8
	1.4	Тенденция к	Подготовка к	8

		самореализации (К. Роджерс).	практическому занятию	
	1.5	Самоотношение и Я-концепция личности.	Подготовка к практическому занятию.	8
	1.6	Программа саморегуляции при нарушениях самосознания.	Подготовка к практическому занятию. Подготовка к зачету.	8

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1. Основная литература**

##### **5.1.1. Печатные издания**

1. Леснянская Ж.А. Психологические аспекты в профессиональной деятельности начинающего учителя : учеб. пособие / Леснянская Жанна Александровна. - Чита: ЗабГУ, 2015. - 141 с. (12).

2. Маклаков А.Г. Общая психология: учеб. пособие / Маклаков Анатолий Геннадьевич. - Санкт-Петербург : Питер, 2016. - 583 с. (9).

##### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. Столяренко, Л. Д. Общая психология : учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 355 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00094-8. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/DD8AF70A-93A8-4BEF-AB94-CD25D5840550](http://www.biblio-online.ru/book/DD8AF70A-93A8-4BEF-AB94-CD25D5840550).

2. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 576 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3510-3. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/E8009F95-0093-435C-A2DF-09E3CB39F34C](http://www.biblio-online.ru/book/E8009F95-0093-435C-A2DF-09E3CB39F34C).

##### **5.2. Дополнительная литература**

##### **5.2.1. Печатные издания**

1. Отсутствует

## 5.2.2. Издания из ЭБС

1. Коваленко, С.В. Психология в схемах. [Электронный ресурс] / С.В. Коваленко, Л.К. Ермолаева. — Электрон. дан. — М.: ФЛИНТА, 2014. — 88 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/51969>.

2. Савенков, А. И. Педагогическая психология в 2 ч. Часть 2 : учебник для академического бакалавриата / А. И. Савенков. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 186 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-02107-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/83E33949-6AC1-4095-B307-7FD12C08EBFF](http://www.biblio-online.ru/book/83E33949-6AC1-4095-B307-7FD12C08EBFF)

3. Сорокоумова, Е. А. Возрастная психология: учебное пособие для академического бакалавриата / Е. А. Сорокоумова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 227 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04322-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/4A7ACB99-6C1D-47E7-B8B9-2EDC2FCAF64C](http://www.biblio-online.ru/book/4A7ACB99-6C1D-47E7-B8B9-2EDC2FCAF64C)

## 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
ЭБС «Троицкий мост»	<a href="http://www.trmost.ru/">http://www.trmost.ru/</a>
ЭБС «Лань»;	<a href="http://www.e.lanbook.ru/">http://www.e.lanbook.ru/</a>
ЭБС «Юрайт»;	<a href="http://www.e.lanbook.ru/">http://www.e.lanbook.ru/</a>
ЭБС «Консультант студента»;	<a href="http://www.studentlibrary.ru/">http://www.studentlibrary.ru/</a>
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	<a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a>

## 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для промежуточной	

аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

В ходе лекций студентам следует научиться понимать и основную идею лекции, а также, следуя за лектором, участвовать в усвоении новых мыслей. Подготовленным можно считать

такого студента, который, присутствуя на лекции, усвоил ее содержание, а перед лекцией припомнил материал раздела, излагаемого на ней или просмотрел свой конспект, или учебник.

Перед лекцией необходимо прочитывать конспект предыдущей лекции, а после окончания крупного раздела курса рекомендуется проработать его по конспектам и учебникам.

Важно помнить, что ни одна дисциплина не может быть изучена в необходимом объеме только по конспектам. Для хорошего усвоения курса нужна систематическая работа с учебной и научной литературой, а конспект может лишь облегчить понимание и усвоение материала.

Основная задача при слушании лекции – учиться мыслить, понимать идеи, излагаемые лектором. Большую помощь при этом может оказать конспект. Передача мыслей лектора своими

словами помогает сосредоточить внимание, не дает перейти на механическое конспектирование.

Механическая запись лекции приносит мало пользы.

Ведение конспекта создает благоприятные условия для запоминания услышанного, т.к. в этом процессе принимают участие слух, зрение и рука. Конспектирование способствует запоминанию только в том случае, если студент понимает излагаемый материал. При механическом ведении конспекта, когда просто записываются слова лектора, присутствие на

лекции превращается в бесполезную трату времени.

Некоторые студенты полагают, что при наличии учебных пособий, учебников нет необходимости вести конспект. Такие студенты нередко совершают ошибку, так как не используют конспект как средство, позволяющее активизировать свою работу на лекции или

полнее и глубже усвоить ее содержание.

Определенная часть студентов считает, что конспекты лекции могут заменить учебники, поэтому они стремятся к дословной записи лекции и нередко не задумываются над ее содержанием. В результате при разборе учебного материала по механической записи требуется

больше труда и времени, чем при понимании и кратком конспектировании лекции.

При конспектировании допускается сокращение слов, но необходимо соблюдать меру.

Каждый студент обычно вырабатывает свои правила сокращения. Но если они не введены в

систему, то лучше их не применять, т.к. случайные сокращения ведут к тому, что спустя

некоторое время конспект становится непонятным. На учебных занятиях семинарского типа студенты должны быть готовыми к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д. Вокруг такого выступления могут разгореться споры, дискуссии, к участию в которых должен стремиться каждый. Преподаватель внимательно и критически слушает, подмечает особенное в суждениях студентов, улавливает недостатки и ошибки, корректирует их знания, и, если нужно, выступит в роли рефери. При этом обратит внимание на то, что еще не было сказано, или поддержит и разовьет интересную мысль, высказанную выступающим студентом. В заключение преподаватель, как руководитель семинара, подводит итоги семинара. Он может (выборочно) проверить конспекты студентов и, если потребуется, внести в них исправления и дополнения.

Разработчик/группа разработчиков:  
Елена Валерьевна Крылова

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.