

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт истории, международных отношений и социально-политических наук

Кафедра социальной педагогики и организации работы с молодежью

УТВЕРЖДАЮ

Директор института истории,
международных отношений и
социально-политических наук

 Дитковская С.А.
«14» января 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Самовоспитание и саморегуляция личности

По специальности – 44.05.01. Педагогика и психология девиантного поведения (уровень специалитета)

Специализация – Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения несовершеннолетних

Квалификация выпускника – социальный педагог

Форма обучения – очная, заочная

Курс – 2 курс (3 семестр / 4 триместр)

Луганск, 2026


Рабочая программа учебной дисциплины «Самовоспитание и саморегуляция личности» является частью основной образовательной программы подготовки специалистов по специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 апреля 2021 г. № 297 и Профессиональным стандартом «Специалист в области воспитания», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 10 января 2017 г. № 10н и Профессиональным стандартом «Специалист органа опеки и попечительства для несовершеннолетних», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 680н.

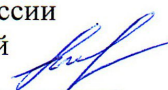
СОСТАВИТЕЛЬ:


старший преподаватель кафедры социальной педагогики и организации работы с молодежью ФГБОУ ВО «ЛГПУ» **Цыган Нина Валентиновна**

Утверждена на заседании кафедры социальной педагогики и организации работы с молодежью
Протокол от «12» сентября 20 26 г., протокол № 6

Заведующий кафедрой социальной педагогики и организации работы с молодежью _____  Акиншева И.П.

ОДОБРЕНА на заседании учебно-методической комиссии Института истории, международных отношений и социально-политических наук
«13» сентября 20 26 г., протокол № 5

Председатель учебно-методической комиссии
Института истории, международных отношений
и социально-политических наук _____  Акиншева И.П.

СОГЛАСОВАНО:
Директор Департамента образования _____  Савенков В.В.

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цели изучения дисциплины – формирование представления о месте самовоспитания и саморегуляции в процессе формирования личности и процессе её саморазвития, а также комплекса знаний, умений и навыков об основных методах и средствах самовоспитания и саморегулирования.

Задачи: изучить теоретические подходы к изучению самовоспитания и саморегуляции личности; овладеть знаниями и навыками саморегуляции личности в повседневном взаимодействии в социуме и межличностном общении; сформировать знания о направлениях, этапах и методах самовоспитания, а также сформировать умения знания о влиянии самовоспитания и саморегуляции на социализацию личности; регуляцию социального поведения личности.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО.

Учебная дисциплина «Самовоспитание и саморегуляция личности» относится к части дисциплин, формируемой участниками образовательных отношений, блока дисциплин подготовки студентов.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются: знания основных концепций личности, основ самовоспитания личности; психологические подходы к саморегуляции личности; умения конспектирования, обобщения и систематизации учебного материала; навыки применения теоретических знаний в практической деятельности;

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Психология развития и возрастная психология», «Социализация личности». Является основой для изучения дисциплины «Методика и технология работы социального педагога»

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	ИУК-6.1. Знает основные механизмы личностного и профессионального развития, принципы и методы самообразования и самоорганизации деятельности. ИУК-6.2. Умеет определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, решать задачи собственного личностного и профессионального развития, самостоятельно	Знает: основные механизмы личностного и профессионального развития, принципы и методы самовоспитания и саморегуляции, а также самоорганизации деятельности; Умеет: определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, использовать методы саморегуляции личности, решать задачи личностного и профессионального развития, расширять свои профессиональные компетенции;

	расширять профессиональные компетенции. ИУК-6.3. Владеет способами совершенствования деятельности на основе самооценки и непрерывного самообразования.	Владеет: способами совершенствования собственной профессиональной деятельности на основе адекватной самооценки, целеустремленности и умения использовать методы саморегуляции для непрерывного саморазвития и самообразования
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 зач. ед)	108 (3 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	36	12
Лекции	16	4
Семинарские занятия	20	8
Практические занятия	-	-
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>контроль, групповые дискуссии, ролевые игры, тренинги, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i>)	4	4
Самостоятельная работа студента (всего)	68	92
Форма аттестации	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Личность как субъект самовоспитания и саморегуляции.

Понятие «индивид», «личность», индивидуальность. Проблема развития и воспитания личности. Факторы развития личности. Роль саморазвития в формировании личности. Субъектность саморазвития личности. Основные характеристики саморазвития. Закономерности саморазвития. Связь саморазвития личности с самовоспитанием и саморегуляцией.

Тема 2. Понятие, цели и структура самовоспитания.

Самовоспитание в системе воспитания личности. Субъектность как основа самовоспитания. Содержание понятия «самовоспитание». Стадии самовоспитания. Цели и движущие силы самовоспитания. Противоречия, как движущие силы самовоспитания. Мотивы самовоспитания. Критерии готовности личности к самовоспитанию: мотивационный критерий, деятельностный критерий, рефлексивный критерий. Структура самовоспитания.

Тема 3. Основные направления самовоспитания личности.

Направления самовоспитания личности. Самообразование как составная часть интеллектуального самовоспитания. Критерии эффективности самообразования. Функции эстетического самовоспитания и критерии его эффективности. Физическое самовоспитание и мотивы его успешности. Этапы физического самовоспитания. Социальное самовоспитание. Компоненты социального самовоспитания: социальный интеллект, социальная активность и социальное творчество

Тема 4. Методы и ресурсы самовоспитания

Методы самовоспитания. Методы самовоспитания на разных этапах становления личности. Самопознание, самоанализ и самооценка, как основа самовоспитания и саморазвития личности. Роль самопрограммирования, самостимулирования и самокритики на этапе выработки плана самовоспитания. Методы мотивации в процессе реализации плана самовоспитания. Контроль и саморегуляция, как основа социального самовоспитания личности. Роль саморегуляции в процессе самовоспитания. Понятие и классификация ресурсов самовоспитания. Индивидуальные и средовые ресурсы самовоспитания. Рефлексия как важнейшее условие самовоспитания. Механизмы самовоспитания личности

Тема 5. Фасилитация процесса самовоспитания школьников и педагогическое обеспечение процессов самовоспитания детей и подростков

Понятие педагогической фасилитации. Основные задачи фасилитации процесса самовоспитания. Условия фасилитации самовоспитания личности. Ключевые приемы и техники фасилитационного общения педагога с детьми и подростками. Социальное закаливание как инструмент фасилитации самовоспитания личности/. Стимулирование потребностей самовоспитания. Помощь взрослого в постановке целей и реализации программ самовоспитания. Методика организация групповой дискуссии по результатам социальных проб. Технология саморазвивающего обучения как ресурс самовоспитания.

Тема 6. Теоретические основы саморегуляции в биологии и психологии

Понятие саморегуляции. Виды саморегуляции. Цели и задачи саморегуляции. Структура саморегуляции. Функции саморегуляции. Проявления произвольной и произвольной саморегуляции на разных этапах жизни человека Теории саморегуляции. Структурно-функциональная модель осознанного саморегулирования. Физиологические основы саморегуляции. Психологические основы саморегуляции

Тема 7. Саморегуляция и самоорганизация социального поведения личности.

Саморегуляция и самоорганизация социального поведения личности. Социальные нормы, мораль, нравственность. Влияние морали и нравственности на саморегуляцию личности. Групповые механизмы социального поведения и саморегуляция личности. Механизм группового воздействия на деятельность и когнитивные процессы личности.

Особенности внутригруппового взаимодействия и типы саморегуляции субъектов деятельности. Ценностные ориентации и личностные смыслы. Социальные установки.

Тема 8. Психическое здоровье и психофизическая саморегуляция

Понятие физического и психического здоровья. Сущность и основные признаки здоровья человека. Основные цели психологии здоровья. Критерии психического и социального здоровья. Психологические условия восстановления здоровья. Роль психологической саморегуляции в системе сохранения психологического здоровья

Тема 9. Факторы нарушения психического здоровья

Взаимосвязь понятий «здоровье» и «дискомфорт». Основные причины эмоционального дискомфорта. Влияние факторов дискомфорта на параметры психических состояний. Стресс, как фактор нарушения физического и психического здоровья. Разновидности стрессов Хроническое утомление и психоэмоциональное выгорание как формы нарушения психического здоровья. Установки, разрушающие гармонию настроения. Депрессия как источник ценного опыта переживаний.

Тема 10. Методы и техники саморегуляции эмоциональной и поведенческой сфер личности

Понятие методов регуляции и саморегуляции в психологии. Естественные и простые методы саморегуляции. Методы профилактики и коррекции психоэмоциональных нарушений и стресса: методы опосредованного воздействия на человека, связанные с устранением причин и источников стресса; методы «внешнего» воздействия на психоэмоциональное состояние человека; методы активной саморегуляции состояний Приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения: корректирующие, мотивационные: эмоционально-волевые. Информационно-энергетический уровень саморегуляции. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции. Индивидуально-личностный уровень саморегуляции.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
3 семестр / 4 триместр			
1	Личность как субъект саморазвития и самовоспитания.	2	-
2	Понятие, цели и структура самовоспитания	2	2
3	Основные направления самовоспитания личности	2	-
4	Методы и ресурсы самовоспитания.	2	-
5	Фасилитация процесса самовоспитания школьников и педагогическое обеспечение процессов самовоспитания детей и подростков.	2	-
6	Теоретические основы саморегуляции в биологии и психологии	2	2
7	Саморегуляция и самоорганизация социального	2	-

	поведения личности.		
8	Психическое здоровье и психофизическая саморегуляция		-
9	Факторы нарушения психического здоровья		-
10	Методы и техники саморегуляции	2	
Итого:		16	4

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/ п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
3 семестр / 4 триместр			
1	Личность как субъект саморазвития и самовоспитания.	2	-
2	Понятие, цели и структура самовоспитания	2	2
3	Основные направления самовоспитания личности	2	
4	Методы и ресурсы самовоспитания.	2	-
5	Фасилитация процесса самовоспитания школьников и педагогическое обеспечение процессов самовоспитания детей и подростков.	2	2
6	Теоретические основы саморегуляции в биологии и психологии	2	-
7	Саморегуляция и самоорганизация социального поведения личности	2	2
8	Психическое здоровье и психофизическая саморегуляция	2	-
9	Факторы нарушения психического здоровья	2	-
10	Методы и техники саморегуляции	2	2
Итого:		20	8

4.5. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/ п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
3 семестр / 4 триместр				
1	Личность как субъект саморазвития и самовоспитания.	Конспект	7	9
2	Понятие, цели и структура самовоспитания	Конспект	7	9
3	Основные направления самовоспитания личности	Конспект	6	9
4	Методы и ресурсы самовоспитания.	Доклад	7	9
5	Фасилитация процесса самовоспитания школьников и педагогическое обеспечение процессов самовоспитания детей и подростков.	Конспект	7	10
6	Теоретические основы саморегуляции в биологии и	Доклад	7	9

	психологии			
7	Саморегуляция и самоорганизация социального поведения личности	Конспект	7	9
8	Психическое здоровье и психофизическая саморегуляция	Конспект	7	9
9	Факторы нарушения психического здоровья	Конспект	7	10
10	Методы и техники саморегуляции	Упражнения	7	
Итого:			68	92

4.7. Курсовые работы.

Учебным планом не предусмотрены.

5. Методическое обеспечение. Образовательные технологии.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Личностно-ориентированные, направленные на формирование и развитие про

Информационные технологии: учебно-методическое обеспечение кафедры, использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) при подготовке к лекциям и практическим занятиям.

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущим практические (семинарские) занятия по дисциплине в следующих формах: выступление на семинарских занятиях, самостоятельное конспектирование литературы и ее анализ, выполнение самостоятельной работы, подготовка доклада (реферата).

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета, который включает в себя ответ на теоретические вопросы.

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины (приложении).

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалль- ная система оценивания экзамена	100- балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оцени- вания зачета
------------------------------------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------

Отлично	90–100	А - отлично - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	В - очень хорошо - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	С - хорошо - теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63-74	Д - удовлетворительно - теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50-62	Е - посредственно - теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения	

Неудовлетворительно	21-49	FX - неудовлетворительно - теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0-20	F - неудовлетворительно - теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Цыган Н. В. Самовоспитание и саморегуляция личности : учебно-методическое пособие / Н. В. Цыган ; ФГБОУ ВО «ЛГПУ» – Луганск : Книта, 2024. – 151 с.

2. Зюзина, Н. Н. Личностный рост и саморазвитие: техники и стратегии : курс лекций / Н. Н. Зюзина. – Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. – 66 с. – ISBN 978-5-00175-138-0. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/126368.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. – 2-е изд. – Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. – 214 с. – ISBN 978-5-9270-0104-0. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/88385.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная литература:

1. Арендачук И.В. Регуляция и саморегуляция психических состояний в экстремальных условиях / метод. пособие для студентов – Саратов.: СГУ. – 2017. – 57 с.

2. Самохвалова А.Г. Ступени самовоспитания личности: учеб.-метод. пособие. – Кострома : Костром гос. ун-т, 2017. – 178 с.

3. Яковлева, Н. Ф. Воспитание и самовоспитание характера детей и подростков / Н. Ф. Яковлева. – 2-е изд. – Москва : ФЛИНТА, 2014. – 85 с. –

ISBN 978-5-9765-1894-0. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/48356> – Режим доступа: для авториз. пользователей.

в) Интернет-ресурсы:

<https://cyberleninka.ru>

<https://e.lanbook.com/>

<https://www.iprbookshop.ru/>

<https://lib.lgpu.org/news/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Аудиторное оснащение: лекционная аудитория, рабочее место преподавателя, рабочие места студентов, канцелярское оснащение учебного процесса.

Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-коммуникационной сети «Интернет».

9. Лист дополнений и изменений

[illegible]