

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор/Декан  
института агробиологии и  
природных ресурсов  
Есаулко Александр Николаевич

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ)**

**Б1.О.03 Психология саморазвития личности**

**19.04.02 Продукты питания из растительного сырья**

Технология алкогольных, слабоалкогольных и безалкогольных напитков

магистр

очная

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций ОП ВО и овладение следующими результатами обучения по дисциплине:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1 Находит и творчески использует имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития	<b>знает</b> задач личностного и профессионального саморазвития
		<b>умеет</b> находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития
		<b>владеет навыками</b> творческого использования имеющегося опыта в соответствии с задачами саморазвития
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.3 Планирует профессиональную траекторию с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда	<b>знает</b> механизмов моделирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда
		<b>умеет</b> планировать профессиональную траекторию с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда
		<b>владеет навыками</b> планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда

## 2. Перечень оценочных средств по дисциплине

№	Наименование раздела/темы	Семестр	Код индикаторов достижения компетенций	Оценочное средство проверки результатов достижения индикаторов компетенций
1.	1 раздел.			
1.1.	Предмет, цели и задачи психологии саморазвития.	2	УК-6.1, УК-6.3	
1.2.	Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии	2	УК-6.1, УК-6.3	Контрольная работа
1.3.	Саморазвитие как проявление субъектности человека.	2	УК-6.1, УК-6.3	
1.4.	Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.	2	УК-6.1, УК-6.3	
1.5.	Саморазвитие личности как специфическая деятельность.	2	УК-6.1, УК-6.3	Контрольная работа

1.6.	Формы и средства саморазвития	2	УК-6.1, УК-6.3	
1.7.	Возрастные особенности саморазвития личности	2	УК-6.1, УК-6.3	
1.8.	Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности.	2	УК-6.1, УК-6.3	
	Промежуточная аттестация			За

### 3. Оценочные средства (оценочные материалы)

Примерный перечень оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде (Оценочные материалы)
<b>Текущий контроль</b>			
Для оценки знаний			
Для оценки умений			
1	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу	Комплект контрольных заданий по вариантам
Для оценки навыков			
<b>Промежуточная аттестация</b>			
2	Зачет	Средство контроля усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, успешного прохождения практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой с выставлением оценки в виде «зачтено», «незачтено».	Перечень вопросов к зачету

### 4. Примерный фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) "Психология саморазвития личности"

#### *Примерные оценочные материалы для текущего контроля успеваемости*

1. Понятие о саморазвитии как междисциплинарной категории.
2. Философский подход к изучению саморазвития.
3. Педагогический подход к изучению саморазвития.
4. Психологический подход к изучению саморазвития.
5. Ценность и ограничения саморазвития.
6. Соотношение понятий «развитие» и «саморазвитие». Определение понятия «саморазвитие».
7. Показатели, основные характеристики и закономерности саморазвития человека.
8. Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития.
9. Понятие «аттитюд». Концепция М.Рокича: понятие «Я», ценности и аттитюды. Типология аттитюдов по М.Фишбеину (аттитюд к действию, аттитюд к объекту).
10. Роль самоактуализации в работах А.Маслоу.
11. Развитие Я-концепции в теории личности К.Роджерса.

12. Роль судьбы и отношения к ней человека по В.Франклу.
  13. Понятие личностного роста в психологии саморазвития.
  14. Личностный рост или актуализация «Я» по К.Роджерсу.
  15. Взгляд А.Маслоу в понимании личностного роста. Личностный рост по В.Франклу.
- Понимание личностного роста К.Юнгом, А.Адлером, Э.Эриксоном, А.Менегетти.
16. Основные подходы к изучению саморазвития в отечественной психологии.
  17. Личность – активное начало, субъект развития (Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев).
  18. В.В. Столин о проблеме «Я» в психологии.
  19. Самоотношение и личностный смысл «Я» по С.Р. Пантилееву.
  20. Концепция отношений личности В.Н.Мясищева.
  21. Понятие «социальная установка» Д.М.Узнадзе.
  22. Механизмы регуляции социально ориентированного поведения в теории Ш.А. Надирашвили. Проблема саморегуляции, представленная Л.И. Анциферовой.
  23. Зрелая личность – активный субъект саморазвития (А.А. Реан)
  24. Проблема активности личности, жизненной стратегии в трудах К.А. Абульхановой-Славской.
  25. Понятия субъекта, субъектности, субъектной позиции, субъектности развития, субъективности. Личность как инстанция, управляющая саморазвитием человека.
  26. Модели саморазвития: эффективный стиль жизни (В.Н. Дружинин), созидание жизненного пути (К.В. Карпинский), гомеорез – личностная самоорганизация – и гетеростаз (сверхадаптивное, свободное, надситуативное в поведении человека (Э.В. Галажинский), «жизнетворчество» (Д.А. Леонтьев), жизненные цели (А. Лакейн).
  27. Самопознание и саморазвитие когнитивных способностей личности и эффективного поведения.
  28. Технологии эффективной аргументации собственной точки зрения. Эффективное атрибутирование (каузальные атрибуции). Informationflow (управление потоком информации) и креативность.
  29. Развитие когнитивных составляющих мотивации. Модель эффективного поведения личности (А. Бандура). Методы развития силы воли и формирования навыка (К. МакГонигал, Б. Фурман).
  30. Сознание и самосознание как органы саморазвития человека. Активность как функция субъектности человека.
  31. Психологические механизмы саморазвития.
  32. Понятие жизненного пути человека. Назначение саморазвития на жизненном пути человека. Жизнетворчество как стратегия жизни саморазвивающейся личности.
  33. Саморазвитие и зрелость личности.
  34. Барьеры саморазвития: стереотипы, привычки, ригидность («бегство от свободы» Э. Фромм), «выученная беспомощность» М. Селигмен, В.Г. Ромек, М. Боуэн, «уход от ответственности» В. Франкл) и риски саморазвития: социальный риск, риск несоответствия, риск выбора, риск самораскрытия (Б.М. Мастеров).
  35. Психология деятельности. Виды деятельности. Структура деятельности. Саморазвитие как деятельность. Характеристика целей саморазвития.
  36. Базовые мотивы саморазвития.
  37. Жизненные принципы и жизненные ориентации как мотивирующие факторы саморазвития человека.
  38. Индивидуальный стиль профессиональной деятельности и этапы его формирования. Основные «векторы» профессионального саморазвития.
  39. Самоутверждение. Самосовершенствование. Самоактуализация и самореализация.
  40. Саморазвитие и личностный рост.
  41. Общая характеристика самопознания как процесса. Цели и мотивы самопознания. Способы и средства самопознания.
  42. Результаты самопознания. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания. Барьеры самопознания.
  43. Принципы самопознания. Принцип интериоризации, принцип социального сравнения, принцип самоатрибуции, принцип смысловой интеграции.

44. Сферы самопознания. Личностно-характерологические особенности; мотивационно-ценностная сфера личности; эмоционально-волевая сфера личности; сфера способностей и возможностей; познавательная сфера личности; сфера внешнего облика; сфера особенностей темперамента; сфера отношений с другими людьми; сфера деятельности; сфера собственного жизненного пути.

45. Области самопознания: сознание, бессознательное.

46. Осознание архетипов по К.Юнгу. Модель Д.Лафта, Г.Инграма «Окно Джогари».

47. Я-концепция – совокупность представлений о себе. Структура Я-концепции: Я-реальное, Я-идеальное, зеркальное «Я». Представление о себе, формирование самооценки. Значение Я-концепции в жизнедеятельности человека.

48. Самопринятие и его стратегии: позитивное отношение. Способы достижения и поддержания самопринятия.

49. Самообразование как средство саморазвития. Самовоспитание как средство саморазвития. Специфические психологические средства саморазвития

50. Возрастные особенности развития самосознания и самопознания как необходимого условия саморазвития личности.

51. Возрастные этапы саморазвития личности. Становление субъектной позиции и социальной активности как качественной характеристики саморазвития личности.

52. Особенности форм саморазвития на разных этапах онтогенеза. Обобщенная характеристика саморазвития человека на различных возрастных этапах.

53. Общая характеристика процесса психолого-педагогического сопровождения саморазвития личности.

54. Актуальные программы управления саморазвитием: Самовоспитание. Целеполагание. Softskills.

55. Структура программы саморазвития. Шаги составления программы саморазвития. Прогнозирование рисков самопознания и саморазвития. Учет барьеров саморазвития. Формирование и апробация программы личностного и/или профессионального саморазвития.

56. Педагогические технологии, ориентированные на саморазвития личности.

57. Психологические технологии, ориентированные на саморазвития личности.

**Примерные оценочные материалы  
для проведения промежуточной аттестации (зачет, экзамен)  
по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Контрольная точка №1 (Контрольная работа)

1. Типовые вопросы (оценка знаний):

1. Человек как типичный представитель своего рода, носитель типичных, природно обусловленных свойств называется ...

2. Человек, охарактеризованный в аспекте его неповторимости, непохожести на других людей называется ...

3. Система мотивов личности, побуждающих поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением называется ...

4. Оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей называется...

5. Соотношение компонентов структуры личности по З. Фрейду и их характеристик (в таблице указано правильно)

Ид	область бессознательных инстинктов
Эго	взаимосвязь бессознательных инстинктов и нормативов и требований реальности
Супер-эго	совокупность представлений о моральных устоях общества

6. Мерой индивидуальной активности личности является ....

а) Экстраверсия- интроверсия

б) Темперамент

в) Мировосприятие

г) Резкость в движении

д) Самосознание

7. Что такое «аттитюд»?

а) любое эмоционально окрашенное отношение к явлениям действительности;

б) неосознанные мотивы, действующие на поведение личности, формирующиеся в течение жизни;

в) состояние психонервной готовности, сложившееся на основе опыта и оказывающее влияние на реакции индивида относительно объектов или ситуаций, с которыми он связан.

8. Основные координаты социализации:

а) Биография ;

б)- Индивидуальный жизненный путь;

в) Социальная ситуация ;

г) Культура;

д) Историческое время»

е) Субъективные переживания;

ж) Задатки;

9. Самосознание можно определить как:

а) повышенное внимание к себе

б) уровень притязаний

в) направленность личности

г) образ себя

д) направленность на окружающих

10. Совокупность психических процессов, актов и состояний, во влиянии которых человек не дает себе отчета:

а) бессознательное

б) надсознание

в) иллюзия

г) сознательное поведение

д) галлюцинация

11. Система внутренне согласованных представлений о себе - это:

а) нравственный облик человека;

б) этический кодекс;

в) сложно сказать что-то определенное;

г) «Я-концепция».

12. Свойство, которое обозначает способность отражать отраженное - размышлять над собственными ощущениями, переживаниями, мыслями называется:

а) рефлексией

б) интуицией

в) вниманием

г) мышлением

д) эмпатией

13. Высший уровень психического отражения и регуляции, присущий только человеку как общественно-историческому существу называется - ...

14.Способность познавать не только внешний мир, но и самого себя, свои типичные и индивидуальные особенности называется ...

15. Совокупность психических процессов, актов и состояний, обусловленных воздействиями, во влиянии которых человек не дает себе отчета называется ...

16.Тенденцию к изменению жизненного пути обеспечивает механизм:

а) адаптации

- б) бифуркации
- в) индивидуации
- г) социализации

17. Гомеостатическая модель развития психики человека предполагает, что...

- а) любые проявления активности человека связаны с потребностью поиска удовольствия
- б) активность обеспечивает адаптацию
- в) активность направлена на достижение уравновешенности со средой

18. Выделите признаки потребностей и личностных ценностей из предложенных:

- а) индивидуальные отношения с миром;
- б) относительно неизменны;
- в) направляют деятельность («толкают»)
- г) идеал должного
- д) социальные источники
- е) сильно зависят от ситуации;

19. Определите процессы преобразования индивида в личность

- а) из стихийных функции становятся произвольными и их можно рассматривать как орудия бытия ...
- б) из неосознаваемых функции становятся осознаваемыми, выделяются как внутренний мир ...
- в) способы удовлетворения потребности согласуются с социальными нормами и правилами...

22. Самовоспитание – это:

- а) устранение обстоятельств, способствующих формированию право нарушающего поведения;
- б) целенаправленная деятельность как результат активного взаимодействия личности со средой;
- в) опыт формирования сознания, чувств и навыков поведения;
- г) сознательная, целенаправленная, самостоятельная деятельность, ведущая к совершенствованию

2. Практико-ориентированные задания (оценка умений и навыков).

Задание 1. Перечисленные ниже свойства разделите согласно классификации Б.Г. Ананьева: 1) Высокая скорость психомоторной реакции; 2) леворукость; 3) низкая звуковысотная чувствительность; 4) врожденная склонность к абстракциям; 5) полнота; 6) эмоциональность; 7) мужской пол; 8) гермафродитизм; 9) пониженная вкусовая чувствительность; 10) отставание в физическом развитии; 11) резкость в движении; 12) цвет волос; 13) слезливость; 14) плохоразвитый теменной участок коры головного мозга; 15) пассивность; 16) врожденная глухота; 17) пятилетний возраст; 19) низкий тембр речи; 20) дальтонизм.

Задание 2. Определите, какие из перечисленных характеристик относятся к личности, а какие — не относятся.

Способности, убеждения, характер, моральные свойства, направленность, мотивы, мировоззрение, самосознание, отношения, активность, мышление, уровень личной культуры, навыки, талант, темперамент, инстинкты, знания, социальная установка, возрастные особенности, память, воля, желания, потребности, идеалы, самостоятельность, чувства, индивидуальность, авторитетность.

Задание 3. Прокомментируйте следующие высказывания. С какими вы согласны (не согласны) и почему? Какие из этих высказываний можно использовать в качестве определений сущности личности?

1. Человек в той мере субъект, в какой он — личность; организм — не субъект.
2. Личностью является лишь тот, кто обладает яркой индивидуальностью.
3. Личность — это человек, выделившийся в процессе общественных отношений свое «Я» из «не-Я»..., активно воздействующий на «не-Я» в процессе своей сознательной целенаправленной

деятельности.

4. Человек становится личностью благодаря самосознанию, которое позволяет ему свободно подчинять свое «Я» нравственному закону.

5. Личность — субъект и объект общественных отношений.

6. Человек, взятый в его социальном качестве, есть личность.

Задание 4. Какие из перечисленных характеристик относятся к человеку как к личности, а какие — как к индивиду?

Целеустремленность, упрямство, вдумчивость, высокая эмоциональность, старательность, цельность, приятный голос, общественная активность, критичность ума, прекрасная дикция, средний рост, музыкальность, вспыльчивость, моральная воспитанность, низкая адаптация к темноте, ригидность, трудолюбие, плохая пространственная координация, голубые глаза, хороший слух, идейная убежденность, внимательность, подвижность, честность, вера, страх, благородство, леность, стресс, меланхолия, авторитет, речь, темперамент, инстинкты, убеждения, знания, задатки, идеалы, возрастные особенности чувств, механическая память, мышление, язык, музыкальный слух, гуманность.

### Контрольная точка №2 (Контрольная работа)

#### 1. Типовые вопросы (оценка знаний):

1. Процесс активного взаимодействия субъекта с миром, во время которого субъект какие-либо свои потребности – это ...

- а) восприятие
- б) поведение
- в) деятельность
- г) воображение

2. Сложный комплекс внешних двигательных реакций живого организма на воздействия окружающей среды это ...

- а) поведение
- б) активность
- в) деятельность
- г) стресс
- д) адаптация

3. Типы поведения, свойственные только животным

- а) инстинкты
- б) навыки
- в) простейшие формы разумного поведения
- г) отражение объективного мира
- д) удовлетворение потребностей

4. Наследственно закрепленная форма реагирования на биологически значимые воздействия внешней среды ...

- а) безусловный рефлекс
- б) ориентировочный рефлекс
- в) условный рефлекс
- г) атавистический рефлекс

5. Рефлекс, выработанный в процессе жизни ...

- а) безусловный рефлекс
- б) ориентировочный рефлекс
- в) условный рефлекс
- г) атавистический рефлекс

6. Сложный комплекс реакций живого организма на воздействия внешней среды называется -

...

7. Основной вид деятельности, имеющий своим результатом создание общественно полезного продукта называется ...

8. Вид деятельности заключающийся в воспроизводстве детьми действий взрослых и отношений между ними, направленный на познание окружающей действительности называется ...

9. Деятельность, направленная на приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для широкого образования и последующей трудовой деятельности называется ...

10. Особенности онтогенетического развития психики изучает психология:

- а) медицинская
- б) социальная
- в) возрастная
- г) общая
- д) педагогическая

11. Процесс исторического развития живых организмов, эволюция рода называется ...

- а) филогенез
- б) онтогенез
- в) антропогенез
- г) биогенез
- д) микрогенез

12. Индивидуальное развитие человека называется ...

- а) онтогенез
- б) филогенез
- в) антропогенез
- г) биогенез
- д) микрогенез

13. Расхождения в уровнях трудности задач, решаемых ребенком самостоятельно и под руководством взрослого, называется:

- а) уровнем актуального развития
- б) зоной ближайшего развития
- в) зоной саморазвития
- г) зоной неопределенности
- д) кризисным периодом

14. Деятельность, с которой на данном этапе развития связано появление ведущих психических новообразований и в русле которой развиваются другие виды деятельности, называется:

- а) основной
- б) ориентировочной
- в) ведущей
- г) регулирующей
- д) исполнительной

15. Центральным новообразованием ранней юности является:

- а) самоопределение;
- б) самосознание;
- в) рефлексия;
- г) появление внутреннего мира.

16. Центральным психологическим новообразованием зрелости является:

- а) продуктивность в профессиональном и семейном плане;
- б) самосознание;
- в) окончательное самоопределение;
- г) профессиональное самоопределение.

17. Развитие морального сознания личности рассматривается в работах:

- а) эрика эриксона;
- б) лоренса кольберга;
- в) артура владимировича петровского;
- г) жана пиаже.

18. Идея о том, что формирование личности представляет собой процесс культурного развития принадлежит ...

- а) А.Н. Леонтьеву
- б) Д.Н. Узнадзе
- в) Л.С. Выготскому
- г) В.М. Бехтереву

19. Соотношение стадий психического развития и основных новообразований (в таблице указано правильно)

младший школьный возраст	бурное развитие познавательных
психических процессов, первый опыт адаптации в коллективе	
подростковый возраст и начало юности	ориентация на взрослую жизнь, появление
гендерных стереотипов поведения	
период взрослости	высокий уровень
интеллектуального развития, творческих и профессиональных достижений	
период старости (геронтогенез)	угасание физических и психических
функций	

20. Движущие силы процесса воспитания:

- а) противоречия, возникающие в развитии личности;
- б) познавательные интересы личности;
- в) процесс накопления количественных изменений;
- г) сложившиеся формы взаимоотношений.

2. Практико-ориентированные задания (оценка умений и навыков).

Задание 1. Прокомментируйте следующие определения личности. Какое из них кажется вам наиболее правильным? Поясните, как представленные определения превратить в более полные и точные.

1. Под личностью понимается совокупность тех относительно устойчивых свойств и склонностей индивида, которые отличают его от других.
2. Личность — это комбинация всех относительно устойчивых индивидуальных различий, поддающихся измерению.
3. Личность — это индивидуально выраженное всеобщее.
4. Личность — дееспособный член общества, сознающий свою роль в нем.
5. Личность — совокупность внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействия.
6. Личность — ядро, интегрирующее начало, связывающее воедино разные психические процессы индивида и сообщающее его поведению необходимую последовательность и устойчивость.

Задание 2. Выберите определение социальной ситуации развития личности по Л.С. Выготскому:

- А) Социальная ситуация — это психологическое поле, в котором существует и действует субъект.
- Б) Социальная ситуация — это своеобразное, специфическое для данного возраста исключительное отношение между ребенком и окружающей его средой
- В) Социальная ситуация — это вся сумма типизаций деятельности и, созданных с их помощью повторяющихся образов взаимодействия
- Г) Совокупность условий социального существования

Задание 3. Допишите определения и обоснуйте ответ примерами из практики:

Онтогенез – это \_\_\_\_\_

Жизненный путь определяется \_\_\_\_\_

Задание 4. Выберите верное основное концептуальное положение в теории личности К.Платонова: Иерархический принцип развития от низших уровней к высшим с усилением роли социальных факторов и ослаблением роли биологических; Движущей силой развития личности является усложнение комплексов потребностей; Основными элементами структуры личности являются те, которые определяют особенности ее взаимодействия со средой (стимулы, роли, статус и т.д.)

### **Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)**

ТЕМА 1. Предмет, цели и задачи психологии саморазвития.

1. Философский подход к изучению саморазвития.
2. Педагогический подход к изучению саморазвития.
3. Психологический подход к изучению саморазвития.
4. Самоопределение и самоактуализация личности.
5. Ригидность и самореализация личности.
6. Самоутверждение личности.
7. Притязания, саморегуляция и удовлетворенность личности.
8. Саморазвитие, становление внутреннего мира;
9. Значение самопознания в жизни человека;
10. О пользе и вреде самоанализа;
11. Самоотношение и личностный смысл «Я».

ТЕМА 2. Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии

1. Предпосылки выдвижения проблемы саморазвития личности в психологии.
2. Современное состояние проблемы саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии.
3. Саморазвитие человека, его сущности и личности как центральная проблема в духовно-ориентированных концепциях личности психологии XX в.
4. Области самопознания: сознание, бессознательное (З.Фрейд, К.Юнг).
5. Структура индивидуальности.
6. Значение самопознания в психологии.
7. Анализ исследования самосознания в психологии: У.Джемс.
8. Анализ исследования самосознания в психологии И.С.Кон,
9. Социальная идентичность в концепциях: В.А.Ядова, Т.С.Баранова, Ю.Л.Качанова.
10. Личностная идентичность по Э.Эриксону.

ТЕМА 3. Саморазвитие как проявление субъектности человека.

1. Понятия субъекта, субъектности, субъектной позиции, субъектности развития, субъективности.
2. Личность как инстанция, управляющая саморазвитием человека.
3. Сознание и самосознание как органы саморазвития человека.
4. Активность как функция субъектности человека

ТЕМА 4. Саморазвитие в контексте жизненного пути человека

1. Понятие жизненного пути человека в психологии.
2. Назначение саморазвития на жизненном пути человека.
3. Жизнетворчество как стратегия жизни саморазвивающейся личности.
4. Саморазвитие и зрелость личности.
5. Барьеры саморазвития: стереотипы, привычки, ригидность («бегство от свободы» Э. Фромм), «выученная беспомощность» М. Селигмен, В.Г. Ромек, М. Боуэн, «уход от ответственности» В. Франкл)

6. Риски саморазвития: социальный риск, риск несоответствия, риск выбора, риск самораскрытия (Б.М. Мастеров).

#### ТЕМА 5. Саморазвитие личности как специфическая деятельность

1. Психологические основы мотивов саморазвития личности.
2. Жизненные принципы и жизненные ориентации как мотивирующие факторы саморазвития человека.
3. Индивидуальный стиль профессиональной деятельности и этапы его формирования.
4. Основные «векторы» профессионального саморазвития

#### ТЕМА 6. Формы и средства саморазвития

1. Самоутверждение. Самосовершенствование. Самоактуализация и самореализация. Саморазвитие и личностный рост.

2. Общая характеристика самопознания как процесса.
3. Цели, мотивы, способы и средства самопознания.
4. Результаты самопознания. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания.

Барьеры самопознания.

5. Сферы самопознания.
6. Понятие Я-концепции в структуре личности.
7. Я-концепция в различных психологических теориях
8. Исследование мотивации профессионального развития.
9. Профессиональная самооценка.
10. Я-концепция и тенденции профессионально-личностного развития.
11. Развитие личности в процессе профессионализации.
12. Определение направленности личности (ориентационная анкета Б.Басса).
13. Тренинг личностного роста.
14. Самопознание и саморазвитие когнитивных способностей личности и эффективного поведения.

15. Технологии эффективной аргументации собственной точки зрения.
16. Эффективное атрибутирование (каузальные атрибуции).
17. Informationflow (управление потоком информации) и креативность.
18. Развитие когнитивных составляющих мотивации.
19. Модель эффективного поведения личности (А. Бандура).
20. Методы развития силы воли и формирования навыка (К. МакГонигал, Б. Фурман).
21. Самопринятие и его стратегии (К. Роджерс, А. Маслоу, В.Г. Маралов, К. Рифф и др.)

Способы достижения и поддержания самопринятия.

22. Способы развития мотивации саморазвития.
23. Целеполагание и таймменеджмент.
24. Способы постановки жизненных задач (А. Дэвид), осознания и поддержки потребностей в: компетентности, автономии, принятии (Deci, Ryan).
25. Развитие самоэффективности (С. Кови).
26. Продуктивная работа в режиме дедлайна (Г. Архангельский).
27. Способы совладания с прокрастинацией: самомотивация (Л. Бабаута).
28. Диагностика жизненных целей (Дж. Уитмор) и жизненного баланса (Кривенько).
29. Управление эмоциями и стрессменеджмент.
30. Развитие саморегуляции (В.И. Марасанова).
31. Эмоциональный интеллект и эмоциональная гибкость.
32. Управление своими эмоциями и управление эмоциями другого/других.
33. Инструменты для снятия эмоционального напряжения (техники скорой самопомощи, техники развития стрессоустойчивости).
34. Самодиагностика стресса и управление стрессом.
35. Техники снижения тревожности и развития позитивного мышления.
36. Способы реакции на неудачи и трудности и источники веры в собственную эффективность и успех.
37. Управление стрессогенностью ситуации. Enegrуmanagement (способы восстановления после чрезмерного стрессирования: сон, питание, спорт и пр.). Mindfulness.

38. Продуктивное общение и тимбилдинг. Продуктивное общение.
39. Коммуникативные приемы формирования понимания и доверия: активное слушание, техника Я-высказывания, техника вопросов.
40. Барьеры общения: как предупредить искажение информации. Фреймы уместности. Речевой этикет. Netiquette (сетевой этикет).
41. Личное и групповое общение. Поведение в группе: пассивное, агрессивное, ассертивное.
42. Правила и техники ассертивного поведения.
43. Лидерство (П. Ленсиони, Дж. Максвелл). Диагностика лидерских качеств.
44. Командообразование.
45. Психологическое сопровождение решения проблем и разрешения конфликтов.
46. Самопрезентация (осознанность). Презентационный конструктор: письменная или медиа презентация, практика визуального мышления (Д. Наст), идеальный питч.
47. Современные способы самопрезентации: резюме, визитная карточка, сайт. Искусство публичного выступления (Б. Минто).

#### ТЕМА 7. Возрастные особенности саморазвития личности

1. Особенности развития самосознания в раннем возрасте.
2. Особенности развития самосознания в дошкольном возрасте.
3. Особенности развития самосознания в младшем школьном и в подростковом возрастах.
4. Особенности развития самосознания в юности.
5. Развитие субъективной реальности от рождения до 18 лет.
6. Сферы самопознания и саморазвития во взрослости.
7. Развитие субъективной реальности от 17 до 62... лет.
8. Особенности саморазвития в ранней, средней и поздней взрослости.
9. Проблема саморазвития в периодизации Э.Эриксона.

#### ТЕМА 8. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности

1. Педагогические технологии, ориентированные на саморазвития личности.
2. Психологические технологии, ориентированные на саморазвития личности.
3. Самоменеджмент. Диагностика способности к самоуправлению.
4. Время в жизни человека.
5. Жизненные перспективы личности и организация времени.
6. Анализ «поглотителей» времени.
7. Техника самоменеджмента.
8. Система планирования времени.
9. Методика разработки личных жизненных планов.
10. Возможности социально-психологического тренинга в саморазвитии личности.
11. Методы преодоления жизненных кризисов и развития эмоциональной устойчивости;
12. Профессиональная компетентность и пути самосовершенствования в профессиональной области
13. Развитие творческого потенциала личности
14. Личностное самоуправление и эмоциональное подкрепление как факторы жизненных успехов.

#### Темы эссе

1. Понятия субъекта, субъектности в отечественной психологии.
2. Субъектная позиция как основа саморазвития личности.
3. Понятие субъективности психички человека.
4. Личность как инстанция, управляющая саморазвитием человека.
5. Сознание и самосознание как органы саморазвития человека.
6. Активность как функция субъектности человека.
7. Психологические механизмы саморазвития.
8. Мой жизненный путь к успеху

9. Жизненный путь личности: осознаваемые и неосознаваемые аспекты.
10. Индивидуальные особенности личности как условие ее продуктивности