

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор/Декан  
экономического факультета  
Кусакина Ольга Николаевна

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

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.О.06 Психология саморазвития личности**

38.04.05 Бизнес-информатика

Информационная бизнес-аналитика

магистр

очная

## 1. Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психология саморазвития личности» является приобретение студентами комплексных знаний о саморазвитии личности, как автора своей жизни, преобразователя общества, природы и самого себя, закономерностей и процессов самоизменения, самопреобразования, активного строительства человеком самого себя на всех уровнях своей организации (физическом, социальном, личностном, духовном), формирование навыков моделирования и управления собственным личностным и профессиональным саморазвитием.

## 2. 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 компетенции	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> Знания: задач личностного и профессионального саморазвития <b>умеет</b> Умения: находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития <b>владеет навыками</b> Навыки и/или трудовые действия: 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-6.2 Самостоятельно выявляет мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели профессионального роста	<b>знает</b> Знания: мотивов и стимулов для саморазвития, определения реалистических целей профессионального роста <b>умеет</b> Умения: самостоятельно выявлять мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели профессионального роста <b>владеет навыками</b> Навыки и/или трудовые действия: самостоятельного выявления мотивов и стимулов для саморазвития, определения реалистических целей профессионального роста
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> Знания: механизмов моделирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда <b>умеет</b> Умения: планировать профессиональную траекторию с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов



1.1.	Предмет, цели и задачи психологии саморазвития.	1	2	2			10			УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
1.2.	Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии	1	2	2			8	КТ 1	Контрольная работа	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
1.3.	Саморазвитие как проявление субъектности человека.	1	2	2			6			УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
1.4.	Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.	1					6			УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
1.5.	Саморазвитие личности как специфическая деятельность.	1	4		4		10	КТ 2	Контрольная работа	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
1.6.	Формы и средства саморазвития	1	4	2	2		6			УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
1.7.	Возрастные особенности саморазвития личности	1					6			УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
1.8.	Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности.	1	2		2		4			УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
	Промежуточная аттестация	За								
	Итого		72	8	8		56			
	Итого		72	8	8		56			

### 5.1. Лекционный курс с указанием видов интерактивной формы проведения занятий

Тема лекции (и/или наименование раздел) (вид интерактивной формы проведения занятий)/ (практическая подготовка)	Содержание темы (и/или раздела)	Всего, часов / часов интерактивных занятий/ практическая подготовка
Предмет, цели и задачи психологии саморазвития.	Предмет, цели и задачи психологии саморазвития.	2/-
Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии	Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии	2/-
Саморазвитие как проявление субъектности человека.	Саморазвитие как проявление субъектности человека.	2/-
Формы и средства саморазвития	Формы и средства саморазвития	2/-
Итого		8

## 5.2. Семинарские (практические, лабораторные) занятия с указанием видов проведения занятий в интерактивной форме

Наименование раздела дисциплины	Формы проведения и темы занятий (вид интерактивной формы проведения занятий)/(практическая подготовка)	Всего, часов / часов интерактивных занятий/ практическая подготовка	
		вид	часы
Саморазвитие личности как специфическая деятельность.	Саморазвитие личности как специфическая деятельность.	Пр	4/-/-
Формы и средства саморазвития	Формы и средства саморазвития	Пр	2/-/-
Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности.	Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности.	Пр	2/-/-

## 5.3. Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен

## 5.4. Самостоятельная работа обучающегося

Темы самостоятельной работы	к текущему контролю
Предмет, цели и задачи психологии саморазвития.	10
Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии	8
Саморазвитие как проявление субъектности человека.	6
Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.	6
Саморазвитие личности как специфическая деятельность.	10

Формы и средства саморазвития	6
Возрастные особенности саморазвития личности	6
Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности.	4

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Психология саморазвития личности» размещено в электронной информационно-образовательной среде Университета и доступно для обучающегося через его личный кабинет на сайте Университета. Учебно-методическое обеспечение включает:

1. Рабочую программу дисциплины «Психология саморазвития личности».
2. Методические рекомендации по освоению дисциплины «Психология саморазвития личности».
3. Методические рекомендации для организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Психология саморазвития личности».
4. Методические рекомендации по выполнению письменных работ (контрольная работа).
5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы студентами заочной формы обучения.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации:

№ п/п	Темы для самостоятельного изучения	Рекомендуемые источники информации (№ источника)		
		основная (из п.8 РПД)	дополнительная (из п.8 РПД)	метод. лит. (из п.8 РПД)
1	Предмет, цели и задачи психологии саморазвития.			
2	Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии			
3	Саморазвитие как проявление субъектности человека.			
4	Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.			
5	Саморазвитие личности как специфическая деятельность.			
6	Формы и средства саморазвития			
7	Возрастные особенности саморазвития личности			
8	Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности.			

## 7. Фонд оценочных средств (оценочных материалов) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Психология саморазвития личности»

### 7.1. Перечень индикаторов компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Индикатор компетенции (код и содержание)	Дисциплины/элементы программы (практики, ГИА), участвующие в формировании индикатора компетенции	1		2	
		1	2	3	4
УК-6.1:Находит и творчески использует имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития.	Проектно-технологическая практика	x			

Индикатор компетенции (код и содержание)	Дисциплины/элементы программы (практики, ГИА), участвующие в формировании индикатора компетенции	1		2	
		1	2	3	4
УК-6.2: Самостоятельно выявляет мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели профессионального роста	Проектно-технологическая практика	х			
УК-6.3: Планирует профессиональную траекторию с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда.	Проектно-технологическая практика	х			

## 7.2. Критерии и шкалы оценивания уровня усвоения индикатора компетенций, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Психология саморазвития личности» проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по её корректировке, а также для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания индивидуальной помощи обучающемуся.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психология саморазвития личности» проводится в виде Зачет.

За знания, умения и навыки, приобретенные студентами в период их обучения, выставляются оценки «ЗАЧТЕНО», «НЕ ЗАЧТЕНО». (или «ОТЛИЧНО», «ХОРОШО», «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО», «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» для дифференцированного зачета/экзамена)

Для оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в университете применяется балльно-рейтинговая система оценки качества освоения образовательной программы. Оценка проводится при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточных аттестаций обучающихся. Рейтинговая оценка знаний является интегрированным показателем качества теоретических и практических знаний и навыков студентов по дисциплине.

### Состав балльно-рейтинговой оценки студентов очной формы обучения

Для студентов очной формы обучения знания по осваиваемым компетенциям формируются на лекционных и практических занятиях, а также в процессе самостоятельной подготовки.

В соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки, принятой в Университете студентам начисляются баллы по следующим видам работ:

№ контрольной точки	Оценочное средство результатов индикаторов достижения компетенций	Максимальное количество баллов
1 семестр		
КТ 1	Контрольная работа	20
КТ 2	Контрольная работа	20
<b>Сумма баллов по итогам текущего контроля</b>		<b>40</b>
Посещение лекционных занятий		20
Посещение практических/лабораторных занятий		20
Результативность работы на практических/лабораторных занятиях		30
<b>Итого</b>		<b>110</b>





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, само-сознание, отношения, активность, мышление, уровень личной культуры, навыки, талант, темперамент, ин-стинкты, 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, выделивший 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 при-надлежит ...

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

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 очные.

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.)

1. Понятия субъекта, субъектности в отечественной психологии.
2. Субъектная позиция как основа саморазвития личности.
3. Понятие субъективности психики 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
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.Фишбейну (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. Пантिलееву.
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 жизненно-го пути (К.В. Карпинский), гомеорез – личностная самоорганизация – и гетеростаз (сверх-адаптивное, 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). Information flow (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. Основ-ные «векторы» профессионального саморазвития.
39. Самоутверждение. Самосовершенствование. Самоактуализация и самореализация.
40. Саморазвитие и личностный рост.
41. Общая характеристика самопознания как процесса. Цели и мотивы самопознания. Спо-собы 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. Soft skills.
55. Структура программы саморазвития. Шаги составления программы саморазвития. Прогнози-рование 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.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

а) Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

№	Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
1		

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

**11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства и информационных справочных систем (при необходимости).**

*11.1 Перечень лицензионного программного обеспечения*

1. -

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

**12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Номер аудитории	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Учебная аудитория для проведения лекционных занятий		
2	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа		
3	Учебные аудитории для самостоятельной работы студентов и индивидуальных и групповых консультаций:		
4	Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации		

### 13. Особенности реализации дисциплины лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

а) для слабовидящих:

- на промежуточной аттестации присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения промежуточной аттестации оформляются увеличенным шрифтом;

- задания для выполнения на промежуточной аттестации зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

в) для глухих и слабослышащих:

- на промежуточной аттестации присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- промежуточная аттестация проводится в письменной форме;

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по желанию студента промежуточная аттестация может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента промежуточная аттестация проводится в устной форме.

Рабочая программа дисциплины «Психология саморазвития личности» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - магистратура по направлению подготовки 38.04.05 Бизнес-информатика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 990).

Автор (ы)

\_\_\_\_\_ доцент , к.п.н. Таранова Е.В.

Рецензенты

\_\_\_\_\_ доцент , к.п.н. Дрожжина Н.Б.

Рабочая программа дисциплины «Психология саморазвития личности» рассмотрена на заседании Кафедра педагогики, психологии и социологии протокол № 16 от 18.04.2023 г. и признана соответствующей требованиям ФГОС ВО и учебного плана по направлению подготовки 38.04.05 Бизнес-информатика

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Тарасова Светлана Ивановна

Рабочая программа дисциплины «Психология саморазвития личности» рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Экономический факультет протокол № от г. и признана соответствующей требованиям ФГОС ВО и учебного плана по направлению подготовки 38.04.05 Бизнес-информатика

Руководитель ОП \_\_\_\_\_