

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор/Декан
института механики и энергетики
Мастепаненко Максим Алексеевич

«__» _____ 20__ г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ)

Б1.О.04 Психология саморазвития личности

23.04.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Цифровая экспертиза технического состояния сельскохозяйственной техники

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
<p>УК-5 Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия</p>	<p>УК-5.1 Адекватно объясняет особенности поведения и мотивации людей различного социального и культурного происхождения в процессе взаимодействия с ними, опираясь на знания причин появления социальных обычаев и различий в поведении людей</p>	<p>знает Основные психологические причины различий в поведении (культурные нормы, социализация, влияние коллективизма/индивидуализма по Хофстеде). Понятия мотивации в разных культурах (внутренняя vs. внешняя по Деси и Райану, с учетом социальных обычаев). Примеры социальных обычаев (жесты приветствия, нормы дистанции в общении) и их влияние на взаимодействие.</p> <p>умеет Объяснять особенности поведения (описывать, почему человек из коллективистской культуры избегает прямого конфликта). Выявлять мотивы через наблюдение (анализировать 1–2 примера поведения в контексте культурного происхождения). Сравнить социальные обычаи (составлять таблицу различий в поведении для 2 культур).</p> <p>владеет навыками Навыками эмпатического объяснения (перефразировать поведение собеседника с учетом его фона в диалоге). Техниками анализа мотивации (использовать простую схему "поведение — мотив — культура" для рефлексии взаимодействий). Инструментами самосовершенствования (вести записи наблюдений за культурными различиями с выводами для личного роста).</p>
<p>УК-5 Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия</p>	<p>УК-5.2 Владеет навыками создания недискриминационной среды взаимодействия при выполнении профессионал</p>	<p>знает Основные понятия дискриминации и предубеждений в психологии (стереотипы, предрассудки, их влияние на самооценку личности). Принципы недискриминационной среды (инклюзия, уважение разнообразия: гендер, возраст, культура). Психологические барьеры взаимодействия (эффект подтверждения предубеждений) и их признаки в профессиональной среде.</p>

	<p>бных задач</p>	<p>умеет Распознавать признаки дискриминации в общении (анализировать свои реакции и слова на предмет стереотипов).</p> <p>Создавать простые правила взаимодействия (формулировать 2–3 нормы для групповой работы, например, "Слушать без прерывания").</p> <p>Применять базовую эмпатию (перефразировать позицию собеседника для понимания различий).</p>
		<p>владеет навыками Навыками самоконтроля предубеждений (использовать паузу перед ответом для проверки на стереотипы).</p> <p>Техниками инклюзивного общения (вести диалог с учетом разнообразия в ролевых упражнениях или обсуждениях).</p> <p>Инструментами рефлексии среды (вести дневник наблюдений за взаимодействием в группе с оценкой недискриминационности).</p>
<p>УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p>	<p>УК-6.1 Находит и творчески использует имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития</p>	<p>знает задач личностного и профессионального саморазвития</p> <p>умеет находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития</p> <p>владеет навыками творческого использования имеющегося опыта в соответствии с задачами саморазвития</p>
<p>УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p>	<p>УК-6.2 Самостоятельно выявляет мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистически е цели профессионального роста</p>	<p>знает Основные психологические понятия мотивов и стимулов саморазвития (внутренняя мотивация — автономия, компетентность; внешняя — вознаграждения, социальное одобрение).</p> <p>Критерии реалистичных целей по SMART в контексте психологии (конкретные, измеримые, достижимые, релевантные, timely).</p> <p>Примеры мотивов из теорий (иерархия потребностей Маслоу: от базовых к самореализации; теория потока Чиксентмихайи).</p> <p>умеет Выявлять личные мотивы через рефлекссию (анализировать дневник эмоций и интересов к саморазвитию).</p> <p>Формулировать 2–3 реалистичные цели роста (например, "Еженедельно читать 1 главу по психологии мотивации для повышения осознанности за 2 месяца").</p> <p>Различать внутренние и внешние стимулы (сравнивать влияние на мотивацию к самообучению).</p>

			<p>владеет навыками Техниками психологической самодиагностики (опросник мотивации по Райану и Деси или простая шкала самооценки).</p> <p>Навыками постановки целей в плане саморазвития (составлять таблицу с целями, индикаторами успеха и барьерами).</p> <p>Методами самоконтроля (вести чек-лист прогресса с еженедельной рефлексией).</p>
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	<p>знает механизмов моделирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда</p> <p>умеет планировать профессиональную траекторию с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда</p> <p>владеет навыками планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда</p>

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.	4	УК-6.1, УК-6.3	Устный опрос, Реферат
1.2.	Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии	4	УК-6.1, УК-6.3	Устный опрос, Реферат
1.3.	Саморазвитие как проявление субъектности человека.	4	УК-6.1, УК-6.3	Устный опрос, Реферат
1.4.	Контрольная точка 1	4		Коллоквиум
1.5.	Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.	4	УК-6.1, УК-6.3	Устный опрос, Реферат
1.6.	Саморазвитие личности как специфическая деятельность.	4	УК-6.1, УК-6.3	Устный опрос, Реферат
1.7.	Формы и средства саморазвития	4	УК-6.1, УК-6.3	Устный опрос, Реферат
1.8.	Возрастные особенности саморазвития личности	4	УК-6.1, УК-6.3	Устный опрос, Реферат
1.9.	Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности.	4	УК-6.1, УК-6.3	Устный опрос, Реферат
1.10.	Контрольная точка 2	4		Коллоквиум

	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)
Текущий контроль			
Для оценки знаний			
1	Устный опрос	Средство контроля знаний студентов, способствующее установлению непосредственного контакта между преподавателем и студентом, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных особенностей усвоения студентами учебного материала.	Перечень вопросов для устного опроса
2	Коллоквиум	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
Для оценки умений			
Для оценки навыков			
Промежуточная аттестация			
3	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

Вопросы для устного опроса Тема 1: Предмет, цели и задачи психологии саморазвития

1. Что является предметом психологии саморазвития личности?
2. Какие основные цели психологии саморазвития?
3. Назовите ключевые задачи этой дисциплины.
4. Чем психология саморазвития отличается от общей психологии личности?
5. Какие уровни саморазвития выделяют психологи?
6. Объясните роль рефлексии в задачах психологии саморазвития.
7. Какие методы используются для изучения саморазвития?
8. Назовите примеры практических задач дисциплины.
9. Как связаны цели психологии саморазвития с личностным ростом?
10. Что понимается под динамикой саморазвития в предмете дисциплины?

Вопросы для устного опроса Тема 2: Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии

1. Как отечественные психологи трактуют проблему саморазвития?
2. Назовите ключевых зарубежных авторов по теме саморазвития.
3. В чем различия подходов Леонтьева и Маслоу к саморазвитию?
4. Как развивалась проблема саморазвития в советской психологии?
5. Что такое "самоактуализация" по Роджерсу?
6. Сравните гуманистический и деятельностный подходы.
7. Какие отечественные исследования саморазвития связаны с Выготским?
8. Назовите современные зарубежные теории саморазвития.
9. В чем эволюция проблемы саморазвития в психологии XX века?
10. Как отечественная психология интегрирует зарубежные идеи?

Вопросы для устного опроса Тема 3: Саморазвитие как проявление субъектности человека

1. Что такое субъектность в контексте саморазвития?
2. Как саморазвитие проявляется через субъектные действия?
3. Назовите компоненты субъектности личности.
4. Объясните связь свободы выбора и саморазвития.
5. Какие барьеры субъектности влияют на саморазвитие?
6. Как измеряется уровень субъектности в психологии?
7. Приведите примеры субъектного саморазвития.
8. Чем субъектность отличается от пассивного развития?
9. Роль ответственности в проявлении субъектности.
10. Как саморазвитие усиливает субъектные позиции человека?

Вопросы для устного опроса Тема 5: Саморазвитие в контексте жизненного пути человека

1. Что понимается под жизненным путем в психологии саморазвития?
2. Какие этапы жизненного пути выделяет Э. Эриксон?
3. Как саморазвитие меняется на разных возрастных этапах?
4. Назовите кризисы жизненного пути по Эриксону и их связь с саморазвитием.
5. Что такое "кризис среднего возраста" в контексте саморазвития?
6. Как формируется жизненная перспектива личности?
7. Объясните роль жизненных выборов в саморазвитии.
8. Какие факторы влияют на траекторию жизненного пути?
9. Приведите примеры успешного саморазвития в позднем возрасте.
10. Как психология саморазвития объясняет смену жизненных ролей?

Вопросы для устного опроса Тема 6: Саморазвитие личности как специфическая деятельность

1. Почему саморазвитие считается специфической деятельностью?
2. Назовите структуру саморазвития как деятельности по Леонтьеву.
3. Что такое мотив саморазвития?
4. Каковы операции саморазвития как деятельности?
5. Объясните роль цели в саморазвитической деятельности.
6. Чем саморазвитие отличается от других видов деятельности?

7. Назовите субъекты саморазвитической деятельности.
8. Как формируется действие саморазвития?
9. Какие условия необходимы для успешной саморазвитической деятельности?
10. Приведите примеры действий саморазвития в профессиональной сфере.

Вопросы для устного опроса Тема 7: Формы и средства саморазвития

1. Какие формы саморазвития выделяют психологи?
2. Что такое рефлексия как средство саморазвития?
3. Назовите активные формы саморазвития.
4. Какова роль самообразования в средствах саморазвития?
5. Что понимается под саморегуляцией как формой саморазвития?
6. Приведите примеры коммуникативных средств саморазвития.
7. Как творческая деятельность способствует саморазвитию?
8. Назовите психологические тренинги как средство саморазвития.
9. Чем пассивные формы отличаются от активных?
10. Как интегрируются средства саморазвития в повседневную жизнь?

Вопросы для устного опроса Тема 8: Возрастные особенности саморазвития личности

1. Каковы возрастные периоды саморазвития по Выготскому?
2. Что такое кризисы развития по отечественной психологии?
3. Назовите особенности саморазвития в раннем возрасте.
4. Как меняется саморазвитие в подростковом периоде?
5. Объясните зону ближайшего развития в возрастном контексте.
6. Какие особенности саморазвития в юношеском возрасте?
7. Что такое кризис идентичности по Эриксону?
8. Каковы барьеры саморазвития в пожилом возрасте?
9. Назовите факторы возрастных изменений в мотивации саморазвития.
10. Приведите примеры возрастно-адаптированных программ саморазвития.

Вопросы для устного опроса Тема 9: Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности

1. Что такое психолого-педагогическое сопровождение?
2. Назовите принципы сопровождения саморазвития.
3. Кто является субъектами сопровождения?
4. Каковы этапы психолого-педагогического сопровождения?
5. Объясните роль психолога в сопровождении саморазвития.
6. Что такое развивающая среда для саморазвития?
7. Назовите методы диагностики готовности к саморазвитию.
8. Как педагогические технологии способствуют саморазвитию?
9. Приведите примеры программ сопровождения.
10. Какие критерии эффективности сопровождения саморазвития?

Контрольная точка 1

20 вопросов для коллоквиума

1. Определите предмет психологии саморазвития.
2. Назовите три основные цели дисциплины.
3. Чем задачи психологии саморазвития отличаются от психотерапии?
4. Кто из отечественных психологов внес ключевой вклад в теорию саморазвития?
5. Объясните понятие "самоактуализация" по Маслоу.
6. В чем суть деятельностного подхода к саморазвитию?
7. Как Выготский связывал зону ближайшего развития с саморазвитием?
8. Сравните гуманистический и когнитивный подходы к проблеме.
9. Что такое субъектность личности?
10. Назовите признаки субъектного саморазвития.
11. Как рефлексия помогает в достижении целей саморазвития?
12. Приведите пример зарубежной теории субъектности.

13. Какие барьеры саморазвития выделяют отечественные авторы?
14. Объясните роль мотивации в субъектности.
15. Как психология саморазвития применяется в образовании?
16. Назовите методы диагностики субъектности.
17. В чем вклад Роджерса в зарубежную психологию саморазвития?
18. Сравните уровни саморазвития по отечественным моделям.
19. Как свобода воли проявляется в саморазвитии?
20. Какие практические задачи решает психология саморазвития сегодня?

Контрольная точка 2

20 вопросов для коллоквиума

1. Назовите этапы жизненного пути по Эриксону.
2. Что такое кризис среднего возраста в саморазвитии?
3. Объясните структуру саморазвития как деятельности.
4. Чем мотив саморазвития отличается от других мотивов?
5. Назовите основные формы саморазвития.
6. Что такое рефлексия как средство саморазвития?
7. Каковы возрастные кризисы по Выготскому?
8. Объясните зону ближайшего развития.
9. Что включает психолого-педагогическое сопровождение?
10. Назовите принципы сопровождения саморазвития.
11. Как жизненные выборы влияют на саморазвитие?
12. Приведите пример операции саморазвитической деятельности.
13. Чем коммуникативные средства отличаются от индивидуальных?
14. Назовите особенности подросткового саморазвития.
15. Кто субъекты сопровождения саморазвития?
16. Как творчество способствует саморазвитию?
17. Объясните роль саморегуляции в жизненном пути.
18. Какие условия нужны для саморазвитической деятельности?
19. Назовите методы диагностики в сопровождении.
20. Как возраст влияет на средства саморазвития?

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

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. Пантлееву.
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.

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.