

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова**

Кафедра социальных технологий

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан факультета социально-политических наук



Т.С. Аكوпова

«23» мая 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**«Психология саморазвития»**

Направление подготовки  
39.04.02 Социальная работа

Направленность (профиль)  
«Управление в социальной работе»

Форма обучения  
очная

Программа одобрена  
на заседании кафедры социальных технологий  
от «10» апреля 2023 года, протокол № 8

Программа одобрена НМК  
Факультета социально-политических наук  
протокол № 6 от «28» апреля 2023 года

Ярославль

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Психология саморазвития» являются формирование у студентов представлений о понятии сущности, условиях и признаках саморазвития, об основных навыках и психотехнологиях саморазвития.

Для достижения поставленных целей предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и мотивирующих практические навыки задач:

- знакомство с понятием и сущностью саморазвития личности;
- знакомство с основными концепциями саморазвития;
- изучение саморазвития как вида практической деятельности;
- изучение основных типов, форм, видов саморазвития;
- освоение технологий саморазвития личности, в том числе профессионального саморазвития.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы магистратуры

Дисциплина «Психология саморазвития» относится к обязательной части Блока 1.

Знания, умения и навыки, полученные магистрантами в ходе изучения данной дисциплины, необходимы для последующего изучения курсов «Инновационные социальные технологии», «Теория и практика управления в социальной работе», «Управление персоналом организаций социальной сферы», «Методы и технологии управления конфликтами», «Управление имиджем организации социального обслуживания»

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих элементов компетенций в соответствии с ФГОС ВО, ООП ВО и приобретения следующих знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

Формируемая компетенция (код и формулировка)	Индикатор достижения компетенции (код и формулировка)	Перечень планируемых результатов обучения
<b>Универсальные компетенции</b>		
<b>УК-6.</b> Способен определить и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	<b>И-УК-6.1.</b> Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), целесообразно их использует.	<b>Знать:</b> свои личностные, ситуативные и временные ресурсы и их пределы применительно к своей профессиональной деятельности в области образования. <b>Уметь:</b> целесообразно использовать свои личностные, ситуативные и временные ресурсы в ходе своей профессиональной деятельности <b>Владеть навыками:</b> использования своих ресурсов (личностных, ситуативных, временных) в своей профессиональной деятельности

	<p><b>И-УК-6.2.</b>  Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной) деятельности на основе самооценки</p>	<p><b>Знать:</b> свои образовательные потребности в области совершенствования своей профессиональной деятельности  <b>Уметь:</b> определять образовательные потребности и способы совершенствования своей профессиональной деятельности.  <b>Владеть навыками:</b> самооценки собственной профессиональной деятельности и навыками определения образовательных потребностей и способов совершенствования собственной деятельности.</p>
	<p><b>И-УК-6.3</b> Выбирает и реализует с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков</p>	<p><b>Знать:</b>  - способы, условия, цели, инструменты саморазвития личности  - основные подходы и закономерности саморазвития человека  - особенности личностного, профессионального саморазвития и развития социальных навыков  <b>Уметь:</b>  -выбирать инструменты, способы, методы саморазвития человека, в том числе профессионального;  - выстраивать траекторию собственного развития профессиональных компетенций и социальных навыков.  <b>Владеть навыками:</b>  - самопознания и саморазвития;  - психотехнологиями профессионального, социального и личностного саморазвития</p>

	<p><b>ИУК-6.4.</b> Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности, динамично изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития</p>	<p><b>Знать:</b> -особенности профессионального саморазвития - современные требования рынка труда к профессионалу, его социальным и профессиональным навыкам <b>Уметь:</b> выстраивать гибкую профессиональную траекторию на основе опыта профессиональной деятельности, требований рынка труда и стратегии личного развития. <b>Владеть навыками:</b> построения профессиональных траекторий, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и учетом изменяющихся требований рынка труда.</p>
--	--	--

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 акад. часов.

№ п/ п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемости  Форма промежуточной аттестации (по семестрам)  Формы ЭО и ДОТ (при наличии)
			Контактная работа					самостоятельная работа	
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания		
1	Общая характеристика саморазвития человека	1	3	3		1		10	Задания по теме
2	Саморазвитие как проявление субъектности человека	1	3	3		1		10	Задание для самостоятельной работы (психодиагностическое упражнение). Эссе
	в том числе с ЭО и ДОТ							5	Задания для самостоятельной работы Психодиагностическое упражнение) в ЭУК LMS Moodle
3	Саморазвитие как специфическая деятельность	1	3	3		1		10	Задания для самостоятельной работы: сравнительный анализ, контент-анализ
	в том числе с ЭО и ДОТ							5	Задания для самостоятельной работы в ЭУК LMS Moodle
4	Возрастные особенности и проблема психологического сопровождения саморазвития	1	3	3		1		10	Задания по теме: Эссе. Интеллект-карта
	в том числе с ЭО и ДОТ							5	Задания для самостоятельной работы: интеллект-карта

									<i>в ЭУК LMS Moodle</i>
5	Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития человека	1	3	3		2		10	Самостоятельная Работа. Разработка стратегии саморазвития.
	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>								<i>Задания для самостоятельной работы: разработка стратегии саморазвития</i> <i>в ЭУК LMS Moodle</i>
6	Профессиональное саморазвитие человека	1	2	2		2		12	Конспект. Стратегия карьерного роста.
	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>								<i>Задания для самостоятельной работы: разработка стратегии карьерного роста</i> <i>в ЭУК LMS Moodle</i>
7	Промежуточная аттестация						0,3	3,7	<b>Зачет</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>17</b>	<b>17</b>		<b>8</b>	<b>0,3</b>	<b>65,7</b>	<b>108</b>
	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>								

*Примечание: объем (в часах) самостоятельной работы в рамках установленного данной РПД количества часов, выполняемой студентом с применением ЭО и ДОТ (в ЭУК «Психология саморазвития» в LMS Moodle), определяется каждым студентом в зависимости от уровня его подготовки и способов выполнения данного вида работ.*

#### Содержание разделов дисциплины:

##### **1. Общая характеристика саморазвития человека.**

Предмет, цели и задачи психологии саморазвития человека. Ценность саморазвития. Проблема саморазвития в науке. Показатели, характеристики и общие закономерности саморазвития человека.

##### **2. Саморазвитие как проявление субъектности человека.**

Личность как инстанция, управляющая саморазвитием человека. Сознание и самосознание человека. Психологические механизмы саморазвития человека. Саморазвитие и зрелость личности. Барьеры саморазвития.

##### **3. Саморазвитие как специфическая деятельность.**

Цели и мотивы саморазвития. Базовые мотивы саморазвития. Формы саморазвития. Самоутверждение. Самосовершенствование. Самореализация. Самоактуализация. Личностный рост.

##### **4. Возрастные особенности и проблема психологического сопровождения саморазвития.**

Возрастные этапы саморазвития. Возрастные особенности развития самосознания и самопознания. Особенности форм саморазвития на разных возрастных этапах.

##### **5. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития человека.**

Общая характеристика процесса психолого-педагогического саморазвития человека. Педагогические технологии, ориентированные на саморазвитие личности. Психологические технологии, ориентированные на саморазвитие личности.

## **6. Профессиональное саморазвитие человека.**

Профессиональное саморазвитие личности: общая характеристика. Профессиональное самопознание как условие профессионального саморазвития. Специфика проявления форм профессионального саморазвития. Психолого-педагогическое сопровождение и поддержка профессионального саморазвития личности.

## **5. Образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В процессе обучения используются следующие образовательные технологии:

**Вводная лекция** – дает первое целостное представление о дисциплине и ориентирует студента в системе изучения данной дисциплины. Студенты знакомятся с назначением и задачами курса, его ролью и местом в системе учебных дисциплин и в системе подготовки в целом. Дается краткий обзор курса, история развития науки и практики, достижения в этой сфере, имена известных ученых, излагаются перспективные направления исследований. На этой лекции высказываются методические и организационные особенности работы в рамках данной дисциплины, а также дается анализ рекомендуемой учебно-методической литературы.

**Академическая лекция с элементами лекции-беседы** – последовательное изложение материала, осуществляемое преимущественно в виде монолога преподавателя. Элементы лекции-беседы обеспечивают контакт преподавателя с аудиторией, что позволяет привлекать внимание студентов к наиболее важным темам дисциплины, активно вовлекать их в учебный процесс, контролировать темп изложения учебного материала в зависимости от уровня его восприятия.

**Практическое занятие** – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по закреплению полученных на лекции знаний.

**Фронтальный опрос** - прием обучения, при котором вопрос задается всей группе, а затем называется учащийся, который будет отвечать на этот вопрос.

**Эссе** – это сочинение небольшого объема по какому-л. частному вопросу, написанное в свободной, индивидуально-авторской манере изложения.

**Презентация** — документ или комплект документов, предназначенный для представления чего-либо (организации, проекта, продукта и т.п.). Цель презентации — донести до аудитории полноценную информацию об объекте презентации в удобной форме.

**Тест** – это система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определённых качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках.

**Практическое задание** — образовательная технология, направленная на закрепление знаний и формирование практических умений и навыков. Предполагает как самостоятельную подготовку студентов, так и консультации с преподавателем, может выступать в качестве оценочной технологии.

**Консультации** – вид учебных занятий, являющийся одной из форм контроля самостоятельной работы студентов. На консультациях по просьбе студентов рассматриваются наиболее сложные моменты при освоении материала дисциплины, преподаватель отвечает на вопросы студентов, которые возникают у них в процессе самостоятельной работы.

В процессе обучения используются следующие технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии:

**Электронный учебный курс «Психология саморазвития» в LMS Электронный университет Moodle ЯрГУ, в котором:**

- представлены задания для самостоятельной работы обучающихся по темам дисциплины;
- осуществляется проведение отдельных мероприятий текущего контроля успеваемости студентов;
- представлены тексты лекций по отдельным темам дисциплины;
- представлены правила прохождения промежуточной аттестации по дисциплине;
- представлен список учебной литературы, рекомендуемой для освоения дисциплины;
- представлена информация о форме и времени проведения консультаций по дисциплине в режиме онлайн;
- посредством форума осуществляется синхронное и (или) асинхронное взаимодействие между обучающимися и преподавателем в рамках изучения дисциплины.

#### **6. Перечень лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются: для формирования материалов для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации, для формирования методических материалов по дисциплине:

- программы Microsoft Office.

#### **7. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (при необходимости)**

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются: Автоматизированная библиотечно-информационная система «БУКИ-NEXT»  
[http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_cat\\_find.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php)

#### **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при необходимости), рекомендуемых для освоения дисциплины**

##### **а) основная литература**

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития: учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491953>

##### **б) дополнительная литература**

1. Сережко, Т. А. Психология социальной работы: учебное пособие для вузов / Т. А. Сережко, Т. З. Васильченко, Н. М. Волобуева. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01967-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471348>

2. Шнейдер, Л. Б. Психология карьеры: учебник и практикум для вузов / Л. Б. Шнейдер, З. С. Акбиева, О. П. Цариценцева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 187 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06900-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493542>



3. Пастернак, Н. А. Психология образования: учебник и практикум для вузов / Н. А. Пастернак, А. Г. Асмолов ; под редакцией А. Г. Асмолова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09289-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474950>
4. Елисеева, Л. Я. Педагогика и психология планирования карьеры : учебное пособие для вузов / Л. Я. Елисеева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09493-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493123> (дата обращения: 20.04.2022).

### **9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине включает в свой состав специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа;
- учебные аудитории для проведения практических занятий (семинаров);
- учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций;
- учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания технических средств обучения.

Специальные помещения укомплектованы средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ЯрГУ.

Разработчик:

Доцент кафедры  
социальных технологий, к. психол. н.

Ю.Н. Зарубина

---

*должность, ученая степень*

---

*И.О. Фамилия*

**Приложение № 1 к рабочей программе дисциплины  
«Психология саморазвития»**

**Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации студентов  
по дисциплине**

**1. Типовые контрольные задания и иные материалы,  
используемые в процессе текущего контроля успеваемости**

**Задания для самостоятельной работы**

*(данные задания выполняются студентом самостоятельно  
и преподавателем в обязательном порядке не проверяются)*

**Задания по теме 1. Общая характеристика саморазвития человека**  
*(проверяют сформированность УК-6, индикаторы ИУК-6.1, ИУК-6.2; ИУК-6.3 - знать)*

**Задание 1. Фронтальный опрос.**

**Вопросы к фронтальному опросу:**

1. Что такое саморазвитие личности?
2. В чем ценность саморазвития личности?
3. Каковы цели психологии саморазвития?
4. Каковы ценности саморазвития?
5. Назовите ограничения саморазвития.
6. Как соотносятся понятия «развитие» и «саморазвитие»?
7. Каковы показатели саморазвития?
8. Назовите основные характеристики саморазвития
9. Назовите основные закономерности саморазвития

Фронтальный опрос проводится в устной форме по теме занятия (в соответствии с программой дисциплины) и охватывает всех присутствующих на занятии студентов. Вопросы задаются преподавателем по примерному перечню вопросов для фронтальных вопросов.

Оценка ответа студента осуществляется в соответствии со следующими *критериями*:

- 1) использование корректно определяемых ключевых терминов и теорий;
- 2) использование убедительных исчерпывающих ответов на вопросы из аудитории;
- 3) аккуратное использование фактов и примеров, подтверждающих приведенные аргументы;
- 4) использование примеров, характеризующих текущее явление и процессы в области социальной работы;
- 5) приведение собственных оценок и суждений по рассматриваемой проблеме;
- 6) презентабельность, структурированность ответа;
- 7) ссылки на литературу, рекомендованную для практических занятий.

*Ответ студента оценивается по следующей шкале:*

«отлично» - ответ соответствует всем перечисленным критериям;

-

- «хорошо» - ответ соответствует критериям 1-4, 6 и 7;
- «удовлетворительно» - ответ соответствует критериям 1-3, 6 и 7;
- «неудовлетворительно» - ответ не соответствует ни одному из критериев.

## **Задание 2. Письменное задание.**

Найдите и напишите несколько определений личности. Подробно опишите одну из теорий личности, отразив подход к определению структуры личности, функциям элементов, составляющих личность.

### **Критерии оценки задания (максимум 10 баллов):**

- Аргументированность и обоснованность ответа (3 балла);
  - Содержание задания, грамотность изложения (4 балла);
  - Четкость изложения (1 балл);
  - Умение анализировать представленную информацию (2 балла).
- Содержание разработанного задания оценивается по шкале от 0 до 10 баллов:

9-10 баллов - задание является оригинальным, содержит в себе все необходимые структурные элементы, выполнено в соответствии с заявленной темой;

6-8 баллов – задание выполнено не полностью, нет четкости изложения;

3-5 баллов – содержание задания не полностью соответствует теме, отсутствуют логика и четкость изложения;

Менее 3 баллов – задание не выполнено или выполнено частично, содержание не раскрывает предложенную тему, отсутствует оригинальность, отсутствует логика изложения, большое количество лексических и орфографических ошибок.

## **Задания по теме 2. Саморазвитие как проявление субъектности человека:**

*(проверяют сформированность УК-6, индикаторы ИУК-6.1, ИУК-6.2; ИУК-6.3, ИУК-6.4 – уметь, владеть)*

### **Задание 1. Выполните психодиагностическое упражнение «Пицца для размышления».**

Цель: развитие самосознания и самопознания студентов.

Психодиагностическое упражнение «Пицца для размышления». Это упражнение на самодиагностику, призвано стимулировать мышление, самопознание, саморазвитие.

1. Больше всего я боюсь...
2. Когда другие меня унижают, я...
3. Наибольшее недоверие к другим у меня вызывает...
4. Я сержусь, когда кто-либо...
5. Качество, которое мне не нравится в себе...
6. Я печалюсь, когда...
7. Я хочу, чтобы мои родители знали...
8. Мне бы хотелось, чтобы человек, с которым я вступлю в брак...
9. Когда мне нравится кто-то, кому не нравлюсь я...
10. Если бы мне надо было выбрать, как себя назвать – пассивным или агрессивным, я...
11. Самое трудное в том, чтобы быть мужчиной/женщиной, – это... Я ношу такую одежду, потому что...
12. Пребывание в этой группе мне нравится тем, что...
13. Когда другие люди поступают со мной так же, как мои родители, я...
14. Мое наиболее болезненное детское воспоминание...
15. Отношения в моей семье были бы лучше, если бы только...
16. Мое самое страшное воспоминание...
17. В моем характере мне больше всего нравится...

18. Человек в этой группе, с которым я чувствую себя в наибольшей безопасности, – это... потому что...
19. Когда тот, кто мне нравится, не соглашается со мной...
20. Когда мне не нравится тот, кому нравлюсь я, я...
21. Мне нравится...
22. Самое счастливое время...
23. В вузе...
24. Я потерпел(а) неудачу...
25. Мне необходимо...
26. Я бываю лучше всех, когда...
27. Я ненавижу...
28. Это место...
29. Единственная неприятность...
30. Я тайно...
31. Танцую...
32. Я не могу понять, почему...
33. По-видимому, я найду свой путь, когда...
34. Лучшее, что могло произойти со мной...
35. Самое тяжелое для меня...
36. Когда я настаиваю на своем, люди...
37. Если бы я мог изменить что-то в себе...
38. В других я больше всего восхищаюсь... потому что...
39. От других людей мне больше всего надо..

Студент должен оценить свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные и временные) и определить приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования.

**Задание 2. Письменное задание: Эссе «В чем ценность саморазвития лично для Вас?**

Имеется ли у Вас желание развивать себя?»

Эссе – это форма для промежуточного контроля, которая, с одной стороны, – достаточно свободная, чтобы студенты могли проявить творческие способности (а не только механически воспроизводить заученную информацию), а с другой - темы и рамки эссе задаются преподавателем. Студент должен продемонстрировать, что он умеет критически осмысливать материал, т.е. рассуждать на те проблемы и темы, которые включены в изучаемую дисциплину. Эссе пишется в аудитории (2 часа).

Для подготовки к написанию эссе на данную тему студентам необходимо самостоятельно выделить существенное из лекционного материала, обдумать предложенную тему. При написании эссе необходимо акцентировать внимание на тех аспектах, которые наиболее дискуссионны или актуальны в настоящее время.

**Оценка эссе осуществляется в соответствии со следующими критериями (максимум 20 баллов):**

- 1) использование корректно определяемых ключевых терминов и теорий;
- 2) аккуратное использование фактов и примеров, подтверждающих приведенные аргументы;
- 3) использование примеров, характеризующих текущие явления и процессы саморазвития
- 4) приведение собственных оценок и суждений относительно саморазвития;
- 5) структура текста, характерная для эссе (вводный тезис, аргументы в его поддержку, вывод).

*Эссе оценивается по следующей шкале:*

- «отлично» (15-20 баллов) - эссе соответствует всем перечисленным критериям;

- «хорошо» (11-14) - эссе соответствует критериям 1-4;
- «удовлетворительно» (5-10)- эссе соответствует критериям 2, 4, 5;
- «неудовлетворительно» (менее 5 баллов)- эссе соответствует отдельным критериям.

В том случае, если за эссе получена оценка «неудовлетворительно», текст возвращается студенту для доработки. В случае успешной доработки оценка снижается на один балл, но при этом не ниже «удовлетворительно».

### **Задания по теме 3. Саморазвитие как специфическая деятельность.**

*(проверяют сформированность УК-6, индикаторы ИУК-6.1, ИУК-6.2 - знать, уметь)*

1. Проведите сравнительный анализ понятий «саморазвитие», «самосовершенствование», «самореализация», «самоактуализация», «самоуправление», «самопознание»

#### ***Критерии оценки задания (максимум 10 баллов):***

- Аргументированность и обоснованность ответа, ответ построен на основе научной информации (3 балла);
- Содержание задания, грамотность изложения (4 балла);
- Четкость изложения (1 балл);
- Умение анализировать представленную информацию (2 балла).

Содержание разработанного задания оценивается по шкале от 0 до 10 баллов:

9-10 баллов - задание является оригинальным, выполнено в соответствии с заявленной темой, присутствует анализ представленной информации;

6-8 баллов – задание выполнено не полностью, отсутствуют анализ представленной информации и четкость изложения;

3-5 баллов – содержание задания не полностью соответствует теме, отсутствуют анализ информации, логика и четкость изложения;

Менее 3 баллов – задание не выполнено или выполнено частично, содержание не раскрывает предложенную тему, отсутствует оригинальность, отсутствует логика изложения, большое количество лексических и орфографических ошибок.

*Задание 2.* Проведите контент-анализ распространенности понятий «самопознание», «саморазвитие» и др. понятий группы «само-» в электронных версиях сборников научных психологических конференций (можно выбрать 1 или несколько сборников конференций)

#### ***Критерии оценки задания (максимум 10 баллов):***

- Аргументированность и обоснованность ответа, ответ построен на основе научной информации (3 балла);
- Содержание задания, грамотность изложения (4 балла);
- Четкость изложения (1 балл);
- Умение анализировать представленную информацию (2 балла).

Содержание разработанного задания оценивается по шкале от 0 до 10 баллов:

9-10 баллов - задание является оригинальным, выполнено в соответствии с заявленной темой, присутствует анализ представленной информации;

6-8 баллов – задание выполнено не полностью, отсутствуют анализ представленной информации и четкость изложения;

3-5 баллов – содержание задания не полностью соответствует теме, отсутствуют анализ информации, логика и четкость изложения;

Менее 3 баллов – задание не выполнено или выполнено частично, содержание не раскрывает предложенную тему, отсутствует оригинальность, отсутствует логика изложения, большое количество лексических и орфографических ошибок.

#### **Задания по теме 4. Возрастные особенности и проблема психологического сопровождения саморазвития**

(проверяют сформированность УК-6, индикаторы ИУК-6.1, ИУК-6.2; ИУК-6.3, ИУК-6.4 - знать, уметь,)

**Задание 1. Письменное задание:** Напишите эссе на тему «Мой жизненный путь и опыт саморазвития в моей жизни»

**Оценка эссе осуществляется в соответствии со следующими критериями (максимум 20 баллов):**

- 1) использование корректно определяемых ключевых терминов и теорий;
- 2) аккуратное использование фактов и примеров, подтверждающих приведенные аргументы;
- 3) использование примеров, характеризующих текущее явления и процессы в области социальной работы;
- 4) приведение собственных оценок и суждений по рассматриваемой проблеме;
- 5) структура текста, характерная для эссе (вводный тезис, аргументы в его поддержку, вывод).

*Эссе оценивается по следующей шкале:*

- «отлично» (15-20 баллов) - эссе соответствует всем перечисленным критериям;
- «хорошо» (11-14) - эссе соответствует критериям 1-4;
- «удовлетворительно» (5-10)- эссе соответствует критериям 2, 4, 5;
- «неудовлетворительно» (менее 5 баллов)- эссе соответствует отдельным критериям.

В том случае, если за эссе получена оценка «неудовлетворительно», текст возвращается студенту для доработки. В случае успешной доработки оценка снижается на один балл, но при этом не ниже «удовлетворительно».

**Задание 2. Составьте интеллект-карту на тему:** «Барьеры саморазвития на разных этапах жизненного пути человека».

Ментальные карты (интеллект-карты, mind map) — метод организации идей, задач, концепций и любой другой информации. Ментальные карты помогают визуально структурировать, запоминать и объяснять сложные вещи.

В центре всех ментальных карт — главная идея. От нее отходят ключевые мысли, которые можно делить на подпункты до тех пор, пока вы не структурируете всю информацию. Как составить ментальную карту: <https://biz.mann-ivanov-ferber.ru/2018/10/08/chto-takoe-intellekt-karta-i-kak-ee-sozdat/>

**Критерии оценки задания (максимум 10 баллов):**

- Полнота и обоснованность, карта построена на основе научной информации (3 балла);
- Содержание задания, грамотность изложения (4 балла);
- Четкость изложения (1 балл);
- Умение анализировать представленную информацию (2 балла).

Содержание разработанного задания оценивается по шкале от 0 до 10 баллов:

9-10 баллов - задание является оригинальным, содержит в себе все необходимые структурные элементы, выполнено в соответствии с заявленной темой;

6-8 баллов – задание выполнено не полностью, отсутствуют четкость изложения;

3-5 баллов – содержание задания не полностью соответствует теме, отсутствуют логика и четкость изложения;

Менее 3 баллов – задание не выполнено или выполнено частично, содержание не

раскрывает предложенную тему, отсутствует оригинальность, отсутствует логика изложения, большое количество лексических и орфографических ошибок.

**Задания по теме 5. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития человека**  
(проверяют сформированность УК-6, индикаторы ИУК-6.1, ИУК-6.2; ИУК-6.3, - *знать, уметь, владеть*)

**Задание 1. Самостоятельная работа**

*Письменно ответьте на следующие вопросы:*

1. Опишите одну из периодизаций саморазвития
2. Как изменяется с возрастом субъектность индивида?
3. Как связана с возрастом социальная активность человека?
4. Как связана социальная активность с профессиональной деятельностью?
5. В чем состоит специфика самосознания на разных возрастных этапах?
6. Кратко охарактеризуйте возможности саморазвития человека на разных возрастных этапах.

**Критерии оценки задания: (максимум 10 баллов)**

9-10 баллов - задание выполнено полностью, содержит ответы на все вопросы;  
6-8 баллов – задание выполнено не полностью, некоторые ответы неверные или неполные;  
3-5 баллов – неверные и неполные ответы;  
Менее 3 баллов – задание не выполнено или выполнено частично, содержание ответов не раскрывает предложенную тему, отсутствует оригинальность, отсутствует логика изложения, большое количество лексических и орфографических ошибок.

**Задание 2. Составьте актуальную для вас в настоящий момент стратегию (или разработайте технологию) саморазвития.**

**Критерии оценки задания (максимум 10 баллов):**

- Разработка реалистичной стратегии (технологии) саморазвития, обоснованность (4 балла);
- Содержание задания, грамотность изложения, проработанность (3 балла);
- Четкость изложения (1 балл);
- Умение анализировать представленную информацию (2 балла).

Содержание разработанного задания оценивается по шкале от 0 до 10 баллов:

9-10 баллов - задание является оригинальным, содержит в себе четкую концепцию саморазвития; выполнено в соответствии с заявленной темой;  
6-8 баллов – задание выполнено не полностью, нет ясности и четкости изложения;  
3-5 баллов – содержание задания не полностью соответствует теме, отсутствуют логика и четкость изложения;  
Менее 3 баллов – задание не выполнено или выполнено частично, содержание не раскрывает предложенную тему, отсутствует оригинальность, отсутствует логика изложения.

**Задания по теме 6. Профессиональное саморазвитие человека**  
(проверяют сформированность УК-6, индикаторы ИУК-6.1, ИУК-6.2; ИУК-6.3, ИУК-6.4 - *знать, уметь,*)

**Задание 1. Конспект статьи по теме «Профессиональное саморазвитие».** Выполните конспект одной из научных статей по данной проблематике, воспользовавшись ресурсами <https://elibrary.ru/defaultx.asp>, <https://cyberleninka.ru/> и др.

**Критерии оценки задания:** (максимум 10 баллов)

9-10 баллов - задание выполнено полностью;

6-8 баллов – задание выполнено частично, пропущены некоторые основные положения статьи;

3-5 баллов – выполнена половина задания, пропущены существенные части статьи;

Менее 3 баллов – задание не выполнено или выполнено частично, содержание ответа не раскрывает предложенную тему, отсутствует оригинальность, отсутствует логика изложения, большое количество лексических и орфографических ошибок.

**Задание 2. Напишите стратегию карьерного роста и траекторию профессионального развития для своей профессии, учитывая особенности и потребности регионального рынка труда и указывая возрастные периоды и этапы жизненного пути.**

**Критерии оценки задания (максимум 10 баллов):**

- Разработка реалистичной стратегии карьерного роста, обоснованность (4 балла);
- Содержание задания, грамотность изложения, проработанность (3 балла);
- Четкость изложения (1 балл);
- Умение анализировать представленную информацию (2 балла).

Содержание разработанного задания оценивается по шкале от 0 до 10 баллов:

9-10 баллов - задание является оригинальным, содержит в себе четкую концепцию карьерного роста; выполнено в соответствии с заявленной темой;

6-8 баллов – задание выполнено не полностью, нет ясности и четкости изложения;

3-5 баллов – содержание задания не полностью соответствует теме, отсутствуют логика и четкость изложения;

Менее 3 баллов – задание не выполнено или выполнено частично, содержание не раскрывает предложенную тему, отсутствует оригинальность, отсутствует логика изложения.

### **Темы семинарских занятий:**

#### **Семинар 1: Саморазвитие человека и его особенности.**

1. Основные характеристики саморазвития человека.
2. Показатели саморазвития человека.
3. Общие закономерности саморазвития

#### **Семинар 2: Психологические механизмы саморазвития человека**

1. Самопостроение как механизм саморазвития
2. Структура акта саморазвития личности
3. Образы «Я»
4. Саморегуляция.
5. Самопознание

#### **Семинар 3: Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.**

1. Понятие жизненного пути



2. Назначение саморазвития на жизненном пути человека
3. Жизнетворчество как стратегия саморазвивающейся личности

#### **Семинар 4: Формы саморазвития.**

1. Самоутверждение
2. Самосовершенствование
3. Самоактуализация
4. Самореализация

#### **Семинар 5: Возрастные особенности саморазвития**

1. Психологическая характеристика разных возрастных этапов человека.
2. Особенности саморазвития в детском возрасте
3. Особенности саморазвития в подростковом и юношеском возрасте
4. Особенности саморазвития в зрелом возрасте
5. Особенности саморазвития в пожилом возрасте

#### **Семинар 6: Профессиональное саморазвитие человека.**

1. Понятия профессионального саморазвития и карьерного роста
2. Сознательное и бессознательное в выборе профессионального пути
3. Влияние социальных условий и психологических особенностей личности на профессиональное саморазвитие человека
4. Психологические типы личности и особенности выбора профессий и карьерного роста.

#### **Правила выставления зачета.**

Зачет по курсу «Психология саморазвития» выставляется по итогам выполнения всех самостоятельных и практических заданий. Для получения оценки «зачтено» необходимо набрать не менее 80 баллов

#### **Оценивание**

<b>№ П/П</b>	<b>Задание</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
1	Задания по теме 1	15
2	Задания по теме 2	20
3	Задания по теме 3	30
4	Задания по теме 4	30
5	Задания по теме 5	20
6	Задания по теме 6	20
<b>ИТОГО</b>		<b>135</b>

## Приложение № 2 к рабочей программе дисциплины «Психология саморазвития»

### Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Основной формой изложения учебного материала по дисциплине «Психология саморазвития» являются лекции. Успешное овладение дисциплиной предполагает выполнение ряда рекомендаций.

1. Следует внимательно изучить материалы, характеризующие курс «Психология саморазвития» и определяющие целевую установку. Это поможет четко представить круг изучаемых проблем и глубину их постижения.

2. Необходимо знать подборку литературы, достаточную и необходимую для изучения предлагаемого курса. При этом следует иметь в виду, что нужна литература различных видов:

а) учебники, учебные и учебно-методические пособия.

б) монографии, сборники научных статей, публикаций в гуманитарных журналах, представляющие эмпирический материал, а также многообразные аспекты анализа современного развития общества;

в) справочная литература – энциклопедии, экономические словари, раскрывающие категориально-понятийный аппарат.

г) аналитические материалы, представленные ведущими экспертными организациями

3. Изучая литературу, следует уяснить основное содержание той или иной проблемы, причины ее возникновения и последствия для личности и общества.

В процессе обучения требуемый учебный материал студенты получают на лекциях по установленному регламенту, а также при самостоятельном изучении предлагаемой им литературы по данной дисциплине

Для самостоятельного подбора литературы в библиотеке ЯрГУ рекомендуется использовать:

**1. Личный кабинет** ([http://lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_login.php](http://lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_login.php)) дает возможность получения on-line доступа к списку выданной в автоматизированном режиме литературы, просмотра и копирования электронных версий изданий сотрудников университета (учеб. и метод. пособия, тексты лекций и т.д.) Для работы в «Личном кабинете» необходимо зайти на сайт Научной библиотеки ЯрГУ с любой точки, имеющей доступ в Internet, в пункт меню «Электронный каталог»; пройти процедуру авторизации, выбрав вкладку «Авторизация», и заполнить представленные поля информации.

#### **2. Электронная библиотека учебных материалов ЯрГУ**

([http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_cat\\_find.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php)) содержит более 2500 полных текстов учебных и учебно-методических материалов по основным изучаемым дисциплинам, изданных в университете. Доступ в сети университета, либо по логину/пароллю.

#### **3. Электронная картотека «Книгообеспеченность»**

([http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_bookreq\\_find.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_bookreq_find.php)) раскрывает учебный фонд научной библиотеки ЯрГУ, предоставляет оперативную информацию о состоянии книгообеспеченности дисциплин основной и дополнительной литературой, а также цикла дисциплин и специальностей. Электронная картотека «Книгообеспеченность» доступна в сети университета и через Личный кабинет.

Задания для самостоятельного решения формулируются на лекциях и практических занятиях. В качестве заданий для самостоятельной работы дома студентам предлагаются задания, аналогичные разобранным на лекциях и практических занятиях или немного более сложные, которые являются результатом объединения нескольких базовых заданий. Полный список заданий для самостоятельной работы по темам (разделам) дисциплины приведен в ЭУК в LMS Moodle «Психология саморазвития». Вопросы, возникающие в

процессе или по итогам решения этих задач, можно задать на консультациях или в форуме (чате) в ЭУК в LMS Moodle.

В конце семестра студенты сдают зачет. Зачет по курсу «Психология саморазвития» выставляется по итогам выполнения всех самостоятельных и практических заданий.