

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косовик Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 24.06.2026 13:47:48
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d660cf976

Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

Основы саморазвития и личностного роста

Код, направление подготовки	20.03.01 Техносферная безопасность
Направленность (профиль)	Охрана труда и промышленная безопасность Пожарная безопасность в промышленности, строительстве и на транспорте
Форма обучения	Очная
Кафедра-разработчик	Безопасности жизнедеятельности
Выпускающая кафедра	Безопасности жизнедеятельности

Типовые задания для контрольной работы:

1. Понятие «самопознание». Виды самопознания. Ценность самопознания. Движущие силы, факторы, механизмы самопознания.
2. Взаимосвязь понятий личность, человек, индивид, индивидуальность. Биологический и социальный фактор в структуре личности. Понятие индивида. Индивидуальные свойства человека.
3. Понятие личности. Личность - как исполнитель социальных ролей, носитель общественных функций. Активность личности.
4. Понятие цели в психологии. Виды целей. Постановка цели, правила правильной постановки цели. Способы целеполагания. Цели и мотивы саморазвития в учебной и профессиональной деятельности.
5. Цель учения как системообразующий компонент учебной деятельности. Мотивационная сфера человека. Полимотивированность деятельности. Иерархия мотивов. Классификация мотивов деятельности.
6. Учебная мотивация. Место учебной мотивации в структуре учебной деятельности. Пути формирования учебной мотивации. Изучение учебной мотивации.
7. Теории мотивации профессиональной деятельности. Теория мотивации потребностей А. Маслоу.
8. Способы самопознания. Результаты самопознания, их достижение и оценка.
9. Понятие и характеристика идентификации и рефлексии. Рефлексия, как способ самопознания и саморазвития. Роль рефлексии в самопознании и саморазвитии. Барьеры самопознания.
10. Слабоволие как реакция на эмоциональные барьеры. Слабоволие как реакция на внутренний конфликт. Слабоволие, проявляющееся в упрямстве. Слабоволие как реакция на кризис в

жизни.

11. Понятие «саморазвития». Ценность саморазвития. Виды развития. Понятие «психическое развитие». Движущие силы, факторы, механизмы психического развития. Закономерности развития психики.
12. Показатели прогрессивного саморазвития. Становление внутреннего мира, внутренние предпосылки и внешние факторы.
13. Основные характеристики саморазвития: субъектность, активность личности, способность к совершению личностных выборов, уровень развития самосознания, способность к самопознанию.
14. Движущая сила саморазвития - рассогласование в характеристиках «Я-реального» и «Я-идеального». Построение «Я-идеального».
15. Закономерности саморазвития: возрастание субъектности индивида в саморазвитии, направленность и качественное своеобразие саморазвития, неравномерность и индивидуальный характер саморазвития, цикличность и стадийность саморазвития.
16. Самопознание как условие саморазвития. Формы саморазвития.
17. Самопринятие и самопрогнозирование. Цели самосовершенствования. Достижение согласия с самим собой как цель самовоспитания. Достижение гармонии с окружением. Контроль своих потребностей.
18. Развитие способностей. Овладение саногенным мышлением. Восхождение к индивидуальности. Восхождение к индивидуальности — расширение смысла жизни.
19. Патогенное мышление. Значение общения в самовоспитании и саморазвитии. Вина, стыд, зависть и тщеславие, гордость, эмоции, боль, страх, как барьеры саморазвития.
20. Профессиональная деятельность и ее роль в развитии личности. Условия профессионального саморазвития.

Типовые вопросы к экзамену:

1. Понятие саморазвития.
2. Определения: саморазвитие, психическое развитие, индивид, субъект деятельности, личность, индивидуальность.
3. Сущность процессов саморазвития и самопознания; сущность процесса самоорганизации; понятие «субъект деятельности».
4. Движущая сила саморазвития. Показатели прогрессивного саморазвития.
5. Основные характеристики саморазвития: субъектность, активность личности, способность к совершению личностных выборов, уровень развития самосознания, способность к самопознанию.

6. Закономерности саморазвития: возрастание субъектности индивида в саморазвитии, направленность и качественное своеобразие саморазвития, неравномерность и индивидуальный характер саморазвития, цикличность и стадийность саморазвития.
7. Самопознание как условие саморазвития.
8. Формы саморазвития.
9. Активность как функция субъектности человека.
10. Понятие деятельности. Структура деятельности.
11. Становление субъектной позиции как качественной характеристики саморазвития личности.
12. Классификация мотивов человека.
13. Особенности проявления внешних и внутренних мотивов учебной (профессиональной) деятельности.
14. Понятие цели в психологии. Виды целей.
15. Цели учения как системообразующий компонент учебной деятельности.
16. Характеристика целей саморазвития.
17. Базовые мотивы саморазвития.
18. Жизненные принципы и жизненные ориентации как мотивирующие факторы саморазвития человека.
19. Постановка цели, правила правильной постановки цели.
20. Развитие и саморазвитие студента в учебной деятельности.
21. Способы оценки саморазвития студента в учебной деятельности.
22. Критерии саморазвития в учебной деятельности.
23. Профессиональная деятельность и ее роль в развитии личности. Условия профессионального саморазвития.
24. Этапы профессионального развития человека.
25. Способы оценки результатов самосовершенствования в учебной и профессиональной деятельности.
26. Определение цели саморазвития и самосовершенствования. Последовательность разработки цели.
27. Понятие плана действий. Оценка качества плана.
28. Разработка плана действий по достижению цели саморазвития.
29. Значение общения в самовоспитании и саморазвитии.
30. Движущая сила саморазвития - рассогласование в характеристиках «Я-реального» и «Я-идеального». Построение «Я-идеального».