

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ – ЮГРЫ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

ОСНОВЫ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Учебно-методическое пособие

Для всех направлений подготовки

Уровень – бакалавриат

Сургут, 2016

УДК 159.923.2:378(07)
ББК 88.623я73
О-75

Печатается по решению
Редакционно-издательского совета СурГПУ

*Учебно-методическое пособие
обсуждено на заседании кафедры психологии
16 марта 2016 года, протокол № 8*

Рецензент:

Д.Б. Петрова, к.психол.н., доцент кафедры психологии

Авторы-составители:

Л.Г. Бортникова, А.А. Ефимова, Н.А. Мишанкина, М.А. Плюснина

0-75 **Основы саморазвития личности** : учеб.-метод. пособие. Для всех направлений подгот. Уровень – бакалавриат / Бюджет. учреждение высш. образования ХМАО – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т» ; авт.-сост.: Л.Г. Бортникова [и др.]. – Сургут : РИО СурГПУ, 2016. – 163, [1] с.

Учебно-методическое пособие ориентировано на изучение основных аспектов деятельности саморазвития личности, предназначено для обучающихся по образовательной программе высшего образования всех направлений подготовки.

Предназначено для использования в процессе обучения, подготовки к различным видам практик обучающихся всех направлений подготовки.

УДК 159.923.2:378 (07)
ББК 88.623я73

© Сургутский государственный
педагогический университет, 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Часть 1 «СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ»	
Структура изучения дисциплины	10
Учебно-тематический план	12
Часть 2 «МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ»	
Модуль 1 «Основы самопознания и самооценки»	14
Учебный элемент 1.1. Понятие развития и саморазвития личности	15
Тема 1.1.1. Введение в курс «Основы саморазвития личности»	15
Тема 1.1.2. Человек как субъект саморазвития	20
Учебный элемент 1.2. Студент как субъект учебной деятельности	23
Тема 1.2.1. Проблема субъектности в учебной деятельности	23
Тема 1.2.2. Студент как субъект учебной деятельности	33
Учебный элемент 1.3. Мотивация в структуре учебной деятельности	37
Тема 1.3.1. Мотивация в структуре учебной деятельности	37
Тема 1.3.2. Оценка особенностей мотивации учебной деятельности студента	43
Учебный элемент 1.4. Цель учебной деятельности	46
Тема 1.4.1. Цель учебной деятельности	46
Учебный элемент 1.5. Учебные действия	51
Тема 1.5.1. Учебные действия в структуре учебной деятельности. Познавательные учебные действия	51
Тема 1.5.2. Учебные действия. Действие контроля и оценки	54
Рубежный контроль по Модулю 1 «Основы самопознания и самооценки»	60
Модуль 2 «Субъектность в профессиональной сфере»	63
Учебный элемент 2.1. Психологические аспекты избранной профессии	64
Тема 2.1.1. Психологические основы трудовой деятельности	64
Тема 2.1.2. Человек как субъект трудовой деятельности	71
Тема 2.1.3. Психологические аспекты избранной профессии	74
Учебный элемент 2.2. Профессиональное саморазвитие личности	78
Тема 2.2.1. Профессиональное саморазвитие личности	78
Тема 2.2.2. Профессионально-важные качества профессионала	81
Учебный элемент 2.3. Успешность профессиональной деятельности	84
Тема 2.3.1. Успешность профессиональной деятельности	84
Тема 2.3.2. Успешный студент как основа будущей профессиональной деятельности	86
Рубежный контроль по Модулю 2 «Субъектность в профессиональной сфере»	90
Заключение	93
Учебно-методическое и программное обеспечение	94

Приложения

Приложение 1

Методика «Мотивация обучения в вузе»	97
Методика для диагностики учебной мотивации студентов	100
Методика «Оценка потребности в одобрении»	102
Методика «Изучение мотивов учебной деятельности студентов»	104
Методика исследования самооотношения	107

Приложение 2

Опросник «Стиль саморегуляции произвольной активности»	117
--	-----

Приложение 3

Схема профессиограммы	124
-----------------------------	-----

Приложение 4

Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей	131
Экспресс-опросник «Индекс толерантности»	135
Диагностика лидерских способностей	138
Методика «Шкала эмоционального отклика»	143
Методика «Исследования ригидности»	149
Методика «Шкала эмоциональной стабильности – нестабильности (нейротизма)»	152
Методика «Определение социальной креативности личности»	154

Приложение 5

Методика «Мотивация к успеху»	156
«Якоря карьеры» – методика диагностики ценностных ориентаций в карьере	158

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебная дисциплина «Основы саморазвития личности» относится к базовой части учебного плана блока «Б.1. Дисциплины» и осваивается студентами в соответствии с ФГОС ВО по всем направлениям подготовки (уровень бакалавриата).

Данный курс входит в общекультурный модуль и изучается параллельно с дисциплинами «Введение в профессию», «Основы учебной деятельности в вузе», «Эффективная работа в команде», обеспечивая способность и готовность выпускника эффективно функционировать в качестве субъекта саморазвития.

Изучение дисциплины «Основы саморазвития личности» направлено на формирование способности и готовности к самопознанию и саморазвитию.

Основными *задачами* курса являются:

- формирование образа актуального и перспективного представления о себе как субъекте учебной деятельности на основе самопознания и адекватной самооценки;
- формирование образа перспективного представления о себе как субъекте профессиональной деятельности на основе самопознания и адекватной самооценки.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компонентами компетенций:

- *знать*: понятия развития и саморазвития; общую характеристику психического развития; понятия «индивид», «субъект деятельности», «личность», «индивидуальность», «субъектность»; структуру учебной деятельности; понятия «труд», «профессия», «субъект труда», «индивидуальный стиль деятельности»; перечень необходимых профессионально-значимых качеств; этапы профессионального развития;
- *понимать*: роль учения в психическом развитии человека; роль профессиональной деятельности в развитии личности;
- *уметь*: анализировать психологическую структуру учебной деятельности с точки зрения сформированности субъектной позиции обучающегося; характеризовать себя с точки зрения развитости компонентов учебной деятельности; характеризовать психологические аспекты будущей профессиональной деятельности; ставить задачи развития себя как субъекта учебной и профессиональной деятельности, планировать деятельность по саморазвитию;
- *владеть*: методами анализа сформированности компонентов учебной деятельности; способами постановки задач саморазвития в учебной и профессиональной деятельности и проектирования способов их решения.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы (108 часов), из них: аудиторная работа (лекционные, семинарские, практические занятия, интерактивные формы занятий) – 45 часов, самостоятельная работа – 63 часа. Сроки изучения дисциплины: 1 семестр.

В ходе изучения курса используются современные образовательные технологии: активные методы обучения, интерактивные формы учебных занятий в соответствии порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования¹, требованиями ФГОС ВО по всем направлениям подготовки (уровень бакалавриата).

Формы и виды текущего контроля успеваемости: семинарские и практические занятия, практические задания (форма «другое»), подготовка презентаций и докладов по отдельным проблемным вопросам и пр.

Рубежный контроль по дисциплине осуществляется в форме письменных аналитических справок с описанием студентом (себя) как субъекта учебной и будущей профессиональной деятельности с постановкой задач саморазвития.

Учебно-методическое пособие «Основы саморазвития личности» реализует принцип модульного построения содержания и состоит из двух модулей: «Основы самопознания и самооценки» и «Субъектность в профессиональной сфере».

Модуль 1 «Основы самопознания и самооценки» ориентирован на обоснование учебной деятельности как движущей силы психического развития, выделение критериев анализа психологической структуры учебной деятельности, формирование первичной ориентировки в проблеме субъектности человека в учебной и профессиональной деятельности.

Основные учебные элементы модуля: характеристика способности к саморазвитию как одной из ключевых компетенций современного профессионала, анализ феномена развития, выделение сущностных особенностей психического развития, сравнение понятий «индивид», «субъект деятельности», «личность».

Модуль 2 «Субъектность в профессиональной сфере» посвящён анализу понятий «труд», «профессия», «субъект труда», рассмотрению этапов развития человека как субъекта труда.

В процессе разработки профессиональной программы обучающиеся углубляют свое представление о выбранной профессии и осознают требования, предъявляемые профессией к личностным характеристикам человека. Особое внимание в данном модуле уделяется понятию успешности профессиональной деятельности.

¹ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» от 19 декабря 2013 г. № 1367; СМК СурГПУ НП 115–2014 Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам магистратуры.

Таблица 1

Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины

<i>Направление подготовки</i>	<i>Шифр компетенции</i>	<i>Компетенция</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
27.03.02 Управление качеством	ОК-7	способность к самоорганизации и самообразованию
38.03.01 Экономика		
38.03.03 Управление персоналом		
39.03.01 Социология		
39.03.03 Организация работы с молодежью		
46.03.02 Документоведение и архивоведение		
51.03.03 Социально-культурная деятельность		
42.03.02 Журналистика	ОК-8	способность к самоорганизации и самообразованию
43.03.01 Сервис	ОК-5	
43.03.02 Туризм	ОК-5	
44.03.01 Педагогическое образование	ОК-6	способность к самоорганизации и самообразованию
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)	ПК-10	способность проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития
44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование	ОК-7	способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности
	ПК-4	способность к организации, совершенствованию и анализу собственной образовательно-коррекционной деятельности
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)	ОК-7	способность к самоорганизации и самообразованию
	ОК-11	способность к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения
	ОК-12	готовность критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков
54.03.01 Дизайн	ОК-7	способность к самоорганизации и самообразованию
	ОК-11	готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения

В ходе подготовки и проведения семинарских и практических занятий студенты должны продемонстрировать не только владение теоретическим материалом, но и проявить практические умения самопознания и самооценки себя как субъекта учебной и будущей профессиональной деятельности.

В итоге изучения курса у обучающихся должны быть сформированы актуальное и перспективное представление о себе как субъекте учебной и будущей профессиональной деятельности, сформулированы задачи саморазвития и спланированы способы их решения. Каждое занятие заканчивается рефлексией обучающимися достижения (освоения) учебных результатов по балльной шкале.

Оценивание обучающихся по дисциплине формируется в рейтинговой технологии. Итоговая оценка по дисциплине складывается из результата рейтинга текущего и рубежного контроля успеваемости и результата промежуточной аттестации (экзамен) в соотношении 60% и 40%.

Рейтинг текущего и рубежного контроля успеваемости выставляется на основании накопительной системы: учитываются результаты текущего контроля успеваемости, выполнение обязательных семинарских и практических заданий, которые демонстрируют уровень освоения умений.

Текущий контроль успеваемости по дисциплине формируется как сумма накопленных баллов за все выполненные задания по модулям. Общее количество баллов, которое может получить студент при освоении содержания всей дисциплины, равняется 100 (100%). При этом для каждого модуля дисциплины сохраняется такой же расчет – 100%. Рейтинговые показатели оценивания качества учебной деятельности студента включают как работу студента в аудитории, так и его самостоятельную работу. Для получения положительной оценки по курсу достаточно набрать 50% баллов по результатам текущего контроля успеваемости.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме экзамена, процедура которого состоит из этапов разработки и защиты проекта саморазвития. Результаты промежуточной аттестации выражаются в экзаменационной оценке. Критерии экзаменационной оценки: 50–66% – удовлетворительно, 67–84% – хорошо, 85–100% – отлично.

Цель пособия «Основы саморазвития личности» состоит в создании условий совершенствования способности к самоорганизации и самообразованию, формирования готовности действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения в учебной и профессиональной деятельности.

Особенность данного пособия и его отличие от уже существующих пособий заключается, прежде всего, в том, что саморазвитие личности рассматривается в двух сферах – учебной и профессиональной. На основе целенаправленного и деятельностного самопознания обучающиеся формируют актуальное представление о себе как субъекте учебной деятельности, перспективное представление о себе как субъекте решения профессиональных задач, учатся моделировать и проектировать адекватные персонализированные задачи саморазвития и планировать процесс их достижения.

Пособие представляет учебно-методический комплекс по курсу «Основы саморазвития личности»: учебно-тематическое планирование, структура и основное содержание модулей курса, методические рекомендации для подготовки семинарских и практических занятий, в том числе в интерактивной форме, практические задания, учебно-методическое и программное обеспечение, приложения (психодиагностический инструментарий, профионограммы). Разработанные критерии оценивания позволяют сориентировать обучающихся на основные личностные и предметные результаты, систему оценивания в ходе обучения.