

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

ОСНОВЫ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ ВСЕХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ**

Уровень бакалавриата

Сургут, 2022

УДК 159.923.2:378(075.8)
ББК 88.623я73-9
О-75

*Печатается по рекомендации
отдела мониторинга качества обучения
БУ «Сургутский государственный
педагогический университет»*

*Учебно-методическое пособие обсуждено на заседании кафедры психологии
22 апреля 2022 года, протокол № 8*

Рецензент:

*Носова Л.Н., к.психол.н., доцент, заведующий кафедрой психологии
БУ «Сургутский государственный педагогический университет»*

О-75

Основы саморазвития личности : учебно-методическое пособие для всех направлений подготовки, уровень бакалавриата) / Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, Бюджетное учреждение высшего образования ХМАО – Югры БУ «Сургутский государственный педагогический университет» ; авторы-составители : А. А. Ефимова, Д. Б. Петрова, М. А. Плюснина – Сургут : РИО СурГПУ, 2022. – 49 [1] с. – Текст : непосредственный.

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

Учебные материалы и методические рекомендации предназначены для использования в процессе обучения, подготовки к различным видам практик обучающихся всех направлений подготовки.

**УДК 159.923.2:378(075.8)
ББК 88.623я73-9**

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	4
Структура разделов	5
Структура учебных элементов	6
Соотнесение компетенций и учебных результатов	8
Раздел 1. Представление о себе как о субъекте учебной деятельности	9
У.Э. 1.1. Показатели, характеристики, закономерности саморазвития	10
У.Э. 1.2. Проспективное представление о себе как субъекте учебной деятельности	15
У.Э. 1.3. Актуальное представление о себе как субъекте учебной деятельности	20
У.Э. 1.4. Соответствие актуального и перспективного представления о себе как субъекте учебной деятельности	28
Раздел 2. Разработка проекта саморазвития личности	30
У.Э. 2.1. Проектный способ как средство решения проблемы саморазвития в учебной деятельности	31
У.Э. 2.2. Постановка проблемы саморазвития личности	34
У.Э. 2.3. Поиск и разработка способа решения проблемы	38
У.Э. 2.4. Постановка цели и планирование саморазвития	42
Заключение	47
Учебно-методическое обеспечение	48

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебно-методическое пособие раскрывает содержание основных разделов дисциплины «Основы саморазвития личности».

Место дисциплины в структуре учебного плана

Дисциплина «Основы саморазвития личности» относится к базовой части Мировоззренческого раздела. Учебная дисциплина изучается параллельно с такими дисциплинами как «Основы учебной деятельности», «Введение в профессию» и др. Данная дисциплина изучается в 1 семестре, поэтому требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины, не предъявляются. Освоение дисциплины «Основы саморазвития личности» необходимо для изучения следующих дисциплин: «Психология», «Эффективная работа в команде», а также для прохождения практики, подготовки и защиты выпускной квалификационной работы.

Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: развитие способности к самопознанию и саморазвитию

Задачи дисциплины:

- 1) освоение умения оценивать соответствие актуального и перспективного представления о себе как субъекте учебной деятельности;
- 2) освоение умения разрабатывать проект, направленный на решение проблемы саморазвития в учебной деятельности.

Планируемые результаты обучения

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

– способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6).

Общая трудоёмкость дисциплины

Изучение курса «Основы саморазвития личности» предусмотрено в 4 семестре. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

При изучении дисциплины «Основы саморазвития личности» в каждой теме предусматриваются задания для самостоятельной работы, направленные на формирование практических умений.

Данное учебно-методическое пособие включает два раздела: Раздел 1. Представление о себе как о субъекте учебной деятельности. Раздел 2. Разработка проекта саморазвития личности. Каждый раздел отражает цель, задачи и учебные элементы раздела.

Особенность данного пособия и его отличие от уже существующих пособий заключается, прежде всего, в том, что оно позволяет обучающимся планомерно выстраивать процесс саморазвития. Изначально обучающиеся осваивают умение оценивать соответствие актуального и перспективного представления о себе как субъекте учебной деятельности, на основе результатов этого самопознания выявляют проблему и далее разрабатывают проект, направленный на решение проблемы саморазвития в учебной деятельности. Такое построение содержания позволяет обучающимся развивать способность к самопознанию и саморазвитию.

СТРУКТУРА РАЗДЕЛОВ

Цель освоения дисциплины: развитие способности к самопознанию и саморазвитию.

Задачи дисциплины:

- освоение умения оценивать соответствие актуального и перспективного представления о себе как субъекте учебной деятельности;
- освоение умения разрабатывать проект, направленный на решение проблемы саморазвития в учебной деятельности.

Структура разделов:

<i>Название раздела</i>	<i>Цель раздела</i>	<i>Задачи раздела</i>	<i>Учебные элементы раздела</i>
Раздел 1. Представление о себе как о субъекте учебной деятельности	Освоение умения оценивать соответствие актуального и перспективного представления о себе как субъекте учебной деятельности	1. Освоение умения описывать движущую силу, основные характеристики и общие закономерности саморазвития. 2. Освоение умения описывать перспективное представление о себе как субъекте учебной деятельности. 3. Освоение умения описывать актуальное представление о себе как субъекте учебной деятельности. 4. Освоение способа оценки соответствия актуального и перспективного представления о себе как субъекте учебной деятельности.	У.Э. 1.1. Общая характеристика саморазвития У.Э. 1.2. Перспективное представление о себе как субъекте учебной деятельности У.Э. 1.3. Актуальное представление о себе как субъекте учебной деятельности У.Э. 1.4. Соответствие актуального и перспективного представления о себе как субъекте учебной деятельности
Раздел 2. Разработка проекта саморазвития личности	Освоение умения разрабатывать проект, направленный на решение проблемы саморазвития в учебной деятельности	1. Освоение умения описывать проектный способ как средство решения проблемы саморазвития в учебной деятельности. 2. Освоение умения ставить проблему саморазвития в учебной деятельности. 3. Освоение умения разрабатывать способ решения проблемы саморазвития в учебной деятельности. 4. Освоение умения разрабатывать план саморазвития.	У.Э. 2.1. Проектный способ как средство решения проблемы саморазвития в учебной деятельности У.Э. 2.2. Постановка проблемы саморазвития личности У.Э. 2.3. Поиск и разработка способа решения проблемы У.Э. 2.4. Постановка цели и планирование саморазвития

СТРУКТУРА УЧЕБНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

РАЗДЕЛ 1. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ КАК О СУБЪЕКТЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

<i>Учебный элемент</i>	<i>Цель учебного элемента</i>	<i>Учебные задачи</i>	<i>Результаты обучения (учебный результат)</i>
У.Э. 1.1. Общая характеристика саморазвития	Освоение умения описывать процесс саморазвития	Освоение умения объяснять движущую силу саморазвития. Освоение умения описывать основные характеристики саморазвития. Освоение умения объяснять закономерности саморазвития.	Объяснять движущую силу саморазвития. Описывать основные характеристики саморазвития. Объяснять закономерности саморазвития.
У.Э. 1.2. Перспективное представление о себе как субъекте учебной деятельности	Освоение умения описывать перспективное представление о себе как субъекте учебной деятельности	Освоение умения выделять существенные признаки понятий субъект деятельности, учебная деятельность. Освоение умения выделять критерии студента как субъекта учебной деятельности. Освоение умения описывать «идеальный» образ студента как субъекта учебной деятельности.	Владеть понятиями субъект деятельности, учебная деятельность. Владеть критериями студента как субъекта учебной деятельности. Описывать «идеальный» образ студента как субъекта учебной деятельности.
У.Э. 1.3. Актуальное представление о себе как субъекте учебной деятельности	Освоение умения описывать актуальное представление о себе как субъекте учебной деятельности	Освоение умения характеризовать особенности своей учебной мотивации. Освоение умения определять цель собственной учебной деятельности. Освоение умения описывать свои особенности действий самоконтроля и самооценки.	Характеризовать особенности своей учебной мотивации. Определять цель собственной учебной деятельности. Описывать свои особенности действий самоконтроля и самооценки.
У.Э. 1.4. Соответствие актуального и перспективного представления о себе как субъекте учебной деятельности	Освоение способа оценки соответствия актуального и перспективного представления о себе как субъекте учебной деятельности	Освоение умения сравнивать особенности своей учебной мотивации с учебной мотивацией «субъекта учебной деятельности». Освоение умения оценивать свою способность ставить цель учебной деятельности. Освоение умения сравнивать свои особенности действий самоконтроля и самооценки с действиями самоконтроля и самооценки «субъекта учебной деятельности». Освоение умения оценивать степень сформированности своей субъектной позиции в учебной деятельности.	Сравнивать особенности своей учебной мотивации с учебной мотивацией «субъекта учебной деятельности». Оценивать свою способность ставить цель учебной деятельности. Сравнивать свои особенности действий самоконтроля и самооценки с действиями самоконтроля и самооценки «субъекта учебной деятельности». Оценивать степень сформированности своей субъектной позиции в учебной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

<i>Учебный элемент</i>	<i>Цель учебного элемента</i>	<i>Учебные задачи</i>	<i>Результаты обучения (учебный результат)</i>
У.Э. 2.1. Проектный способ как средство решения проблемы саморазвития в учебной деятельности	Освоение умения описывать проектный способ как средство решения проблемы саморазвития в учебной деятельности	Освоение умения объяснять преимущества применения проектного способа в решении проблем. Освоение умения выделять составляющие проекта. Освоение умения характеризовать этапы разработки и реализации проекта.	Объяснять преимущества применения проектного способа в решении проблем. Выделять составляющие проекта. Характеризовать этапы разработки и реализации проекта.
У.Э. 2.2. Постановка проблемы саморазвития личности	Освоения умения ставить проблему саморазвития в учебной деятельности	Научить выделять существенные признаки понятия «проблема». Научить находить проблему саморазвития в учебной деятельности. Освоение умения ставить проблему саморазвития в учебной деятельности с учетом предъявляемых требований. Освоение умения оценивать качество постановки проблемы.	Выделять существенные признаки понятия «проблема». Находить проблему саморазвития в учебной деятельности. Выполнение требований к результату постановки проблемы. Оценивание качества поставленной проблемы саморазвития личности в учебной деятельности.
У.Э.2.3. Поиск и разработка способа решения проблемы	Освоение умения разрабатывать способ решения проблемы саморазвития в учебной деятельности	Освоение умения объяснять требования, предъявляемые к способу решения проблемы. Освоение умения характеризовать методы поиска решения проблемы. Освоение умения выбирать метод поиска решения проблемы с учетом предъявляемых требований. Освоение умения разрабатывать способ решения проблемы саморазвития в учебной деятельности в соответствии с выбранным методом.	Объяснение требований, предъявляемых к способу решения проблемы (результативность и эффективность). Умение характеризовать методы поиска решения проблемы. Выбор метода поиска решения проблемы с учетом предъявляемых требований. Умение разрабатывать способ решения проблемы саморазвития в учебной деятельности в соответствии с выбранным методом.
У.Э. 2.4. Постановка цели и планирование саморазвития	Освоение умения разрабатывать план саморазвития	Освоение умения ставить цель саморазвития в учебной деятельности. Освоение умения объяснять назначение плана саморазвития. Освоение умения раскрывать требования, предъявляемые к плану действий. Освоение умения разрабатывать план действий по достижению цели саморазвития с учетом предъявляемых требований. Освоение умения оценивать качество плана саморазвития.	Умение ставить цель саморазвития в учебной деятельности с учетом предъявляемых требований Объяснение назначения плана саморазвития. Раскрытие требований, предъявляемые к плану действий. Разрабатывание плана действий по достижению цели саморазвития с учетом предъявляемых требований. Оценивание качества плана саморазвития.

СООТНЕСЕНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ И УЧЕБНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

<i>Компетенция</i>	<i>Учебный результат (тип задач и заданий)</i>	<i>Тип учебного элемента</i>
Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6)	Описывать процесс саморазвития	У.Э. 1.1. Показатели, основные характеристики и общие закономерности саморазвития
	Описывать перспективное представление о себе как субъекте учебной деятельности	У.Э. 1.2. Перспективное представление о себе как субъекте учебной деятельности
	Описывать актуальное представление о себе как субъекте учебной деятельности	У.Э. 1.3. Актуальное представление о себе как субъекте учебной деятельности
	Оценивать степень сформированности своей субъектной позиции в учебной деятельности	У.Э. 1.4. Соответствие актуального и перспективного представления о себе как субъекте учебной деятельности
	Выбирать проектный метод как способ решения проблемы саморазвития в учебной деятельности	У.Э. 2.1. Проектный способ как средство решения проблемы саморазвития в учебной деятельности
	Искать и ставить проблему саморазвития в учебной деятельности	У.Э. 2.2. Постановка проблемы саморазвития личности
	Разрабатывать способ решения проблемы саморазвития в учебной деятельности	У.Э. 2.3. Поиск и разработка способа решения проблемы
	Ставить цель и планировать саморазвитие	У.Э. 2.4. Постановка цели и планирование саморазвития