

**ВЫСШЕЕ**

**ОБРАЗОВАНИЕ**

Т. Ю. Артюхова, О. А. Козырева

# ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА САМОРАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

**УМО ВО**  
РЕКОМЕНДУЕТ

 **Юрайт**  
издательство

Т. Ю. Артюхова, О. А. Козырева

# ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА САМОРАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования  
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,  
обучающихся по гуманитарным направлениям*

**Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» [urait.ru](http://urait.ru),  
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»**

Москва ■ Юрайт ■ 2021

УДК 159.9+37(075.8)  
ББК 88+74я73  
А86

**Авторы:**

**Артюхова Татьяна Юрьевна** — кандидат психологических наук, доцент института педагогики, психологии и социологии Сибирского федерального университета (г. Красноярск);

**Козырева Ольга Анатольевна** — доцент, кандидат педагогических наук, доцент факультета социальной и коррекционной педагогики Волгоградского государственного социально-педагогического университета.

**Артюхова, Т. Ю.**

А86 Психология и педагогика саморазвития студентов высшей школы : учебное пособие для вузов / Т. Ю. Артюхова, О. А. Козырева. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 229 с. — (Высшее образование). — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-534-14705-6

В учебном пособии рассматриваются основные положения психологии и педагогики саморазвития обучающихся вузов. Рассмотрены психологические основы понятия «саморазвитие личности» как многоаспектной единицы, раскрыто содержание и характеристика компонентов и форм саморазвития личности, развивающейся как в норме, так и с инвалидностью, ограниченными возможностями здоровья. Предложены направления психолого-педагогического сопровождения саморазвития студентов в условиях высшей школы, методы диагностики уровня саморазвития и его самосовершенствования в рамках квазипрофессиональной деятельности.

Соответствует актуальным требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

*Учебное пособие предназначено для преподавателей высших учебных заведений, студентов, аспирантов, докторантов, магистрантов.*

УДК 159.9+37(075.8)

ББК 88+74я73

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-534-14705-6

© Козырева О. А., Артюхова Т. Ю., 2017  
© Козырева О. А., Артюхова Т. Ю., 2021  
© ООО «Издательство Юрайт», 2021

# Оглавление

<b>Введение .....</b>	<b>5</b>
<b>Тема 1. Основы саморазвития личности .....</b>	<b>7</b>
1.1. Проблема личности в психологии .....	7
1.2. Составляющие саморазвития личности .....	15
1.3. Самопознание и саморазвитие на разных ступенях онтогенеза.....	28
1.4. Особенности саморазвития обучающихся с ОВЗ .....	35
<i>Вопросы для осмысления и самоконтроля .....</i>	<i>37</i>
<i>Задания и упражнения .....</i>	<i>38</i>
<i>Кейс «Индивидуальный план саморазвития» .....</i>	<i>39</i>
<i>Рекомендованная литература .....</i>	<i>39</i>
<b>Тема 2. Научные подходы в понимании саморазвития .....</b>	<b>42</b>
2.1. Основные подходы в понимании саморазвития .....	42
2.2. Проблема социализации личности.....	44
2.3. Готовность студентов к саморазвитию.....	51
2.4. Саморазвитие в структуре профессионального становления .....	56
2.5. Ресурсы образовательной среды вуза в формировании саморазвития студентов .....	62
2.6. Индивидуальный образовательный маршрут студента как ресурс саморазвития .....	67
<i>Вопросы для осмысления и самоконтроля .....</i>	<i>76</i>
<i>Задания и упражнения .....</i>	<i>76</i>
<i>Кейс «Саморазвитие студентов в образовательной среде         современного вуза» .....</i>	<i>77</i>
<i>Рекомендуемая литература .....</i>	<i>78</i>
<b>Тема 3. Профессиональное саморазвитие личности .....</b>	<b>82</b>
3.1. Деятельностный подход и проблема развития личности.....	82
3.2. Самопроектирование личности учителя.....	88
3.3. Педагогические технологии саморазвития обучающегося .....	106
3.4. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития студентов в вузе .....	119
<i>Вопросы для осмысления .....</i>	<i>124</i>
<i>Задания и упражнения .....</i>	<i>125</i>
<i>Кейс «Программа профессионального саморазвития педагога» .....</i>	<i>125</i>
<i>Рекомендованная литература .....</i>	<i>128</i>

<b>Тема 4. Психологические методы саморазвития человека .....</b>	<b>131</b>
4.1. Самопознание и саморазвитие на разных ступенях онтогенеза.....	131
4.2. Рефлексия как основной метод саморазвития .....	149
4.3. Обзор методов саморазвития.....	155
Вопросы для осмысления.....	163
Задания и упражнения.....	164
Кейс «Барьеры саморазвития» .....	165
Рекомендованная литература .....	166
<b>Приложение 1 .....</b>	<b>170</b>
<b>Приложение 2 .....</b>	<b>228</b>

## Введение

Современная концепция образования предусматривает создание условий для развития способности управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

На страницах учебного пособия собраны основные теоретические положения курса «Психология и педагогика саморазвития студентов высшей школы». Теоретические позиции расширяют представления обучающихся о психолого-педагогических возможностях и условиях выявления специфики и проблем в развитии собственной личности, в организации самопознания, саморазвития и самореализации в рамках профессиональной подготовки будущих бакалавров и магистрантов.

Каждая тема учебного пособия сопровождается вопросами для осмысления и самоконтроля, практическими заданиями и упражнениями, кейсом, позволяющими обучающимся провести самопроверку качества усвоенного материала, убедиться в углубленном понимании теории, в самопознании себя как субъекта процесса саморазвития. Выполнение кейсов позволит более осознанно подойти к построению собственного жизненного и профессионального пути, индивидуального плана саморазвития, программы профессионального саморазвития.

В ходе изучения данного пособия студенты могут овладеть следующими компетенциями:

### **знать**

а) основы саморазвития личности; научные подходы в понимании саморазвития; особенности самопознания и саморазвития на разных ступенях онтогенеза;

б) педагогические технологии саморазвития обучающегося; методы саморазвития;

### **уметь**

а) определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения;

б) принимать на себя ответственность за саморазвитие, восприятие затруднений как ресурса для самоопределения и профессионального развития;

**владеть**

а) способностью выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

б) способами самопроектирования личности; создания возможности для личностного развития других людей путем предоставления соответствующих средств.

# Тема 1

## ОСНОВЫ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

---

Основные понятия темы: личность, индивид, субъект, индивидуальность, теории личности, саморазвитие, развитие, становление, формирование, ценностные ориентации, мотив, потребность, воля, целеполагание, личностные смыслы, самоутверждение, самосовершенствование, самопознание, самоактуализация, самопринятие, самопрогнозирование, барьеры саморазвития.

---

### 1.1. Проблема личности в психологии

Личность — одна из самых сложных категорий научной психологии, используемая для оценки специфических аспектов, психологических качеств и индивидуальных проявлений человека. Данная категория многогранна и не имеет однозначного определения, поэтому в содержании темы 1 представлен обзор понятия «личность» как одного из модусов человеческой реальности, а также отражены концепции личности западно-европейских, американских и отечественных ученых.

В истории становления психологии на сегодня сформировалось множество теорий, концепций и подходов к пониманию личности, каждая из которых раскрывает какой-то один аспект, но никак не всю истину об изучаемом явлении. Поэтому нельзя слепо принимать на веру какую-либо теорию или концепцию и отвергать остальные, иногда даже противоречащие друг другу, — все они имеют право на существование.

В настоящее время практически во всех психологических школах и направлениях достигнуто понимание того, что при анализе структуры личности следует учитывать биосоциальную природу человека, сознательную и бессознательную психические сферы, нерасторжимое единство познавательной, эмоциональной и волевой областей личности, а также сущность личности — ее самость.

В 1937 г. Г. Олпорт проанализировал около 50 значений понятия «личность», выделив наиболее существенное в них, и сформулировал собственное: «Личность — это динамическая организация всех психофизических систем человека, определяющая его поведение и мышление».



В концепции Г. Олпорта человек обладает потенциалом личностного роста, способен к преодолению себя и самореализации. К сознательным, рационально обоснованным поступкам, выстраиванию собственной жизни в зависимости от целей, намерений, планов, мировоззрения, по мнению ученого, более способны зрелые личности.

Характеристика зрелой личности по теории Г. Олпорта:

- 1) она имеет широкие границы «Я»;
- 2) способна к теплым, сердечным, социальным отношениям;
- 3) демонстрирует неозабоченность и самопринятие;
- 4) свойственна реалистичность восприятия, на котором строятся его опыт и притязания;
- 5) способность к самопознанию и чувство юмора;
- 6) обладает цельной жизненной философией.

Развивая идеи З. Фрейда, К. Г. Юнг акцентирует внимание на взаимосвязи индивидуального Я (Эго), личностного бессознательного и факторов коллективной психики (архетипов); личность описывается через доминирующие психические функции и ориентации сознания.

В рамках теории психологических типов К. Г. Юнг предложил типологию личности, в которой связывал типологические различия с двумя факторами:

- преобладанием определенной установки сознания в психической деятельности индивида;
- доминированием одной из психологических функций.

В теории Юнга выделяются две установки сознания: интроверсия и экстраверсия.

Интроверсия — направленность психологической активности на феномены и содержание внутреннего мира субъекта: его мысли, фантазии, переживания. Интроверт — человек, обращенный вглубь себя, прислушивающийся к внутреннему голосу, ведущий интенсивную внутреннюю жизнь и проявляющий незначительный интерес к окружающему.

Экстраверсия обращает человека к внешнему миру. Экстраверт в своих мыслях, чувствах, поступках склонен подчиняться объективным внешним требованиям или притягательной силе объекта.

Согласно второму фактору дифференциации типов, одна из четырех психологических функций максимально выражена: мышление, чувства, ощущения и интуиции. В соответствии с этим он выделял мыслительный, эмоциональный, сенсорный и интуитивный типы.

К. Хорни, развивая социокультурную теорию личности, утверждает, что у каждого человека есть способности к позитивному личностному росту. Три стратегии (ориентации на людей, от людей и против людей) находятся в состоянии конфликта, психически

здоровая личность способна их менять сообразно обстоятельствам жизни для эффективного решения возникающих проблем. Таким образом, эффективность совладания с различными жизненными обстоятельствами зависит от способности человека избрать адекватную личностную позицию.

Э. Эриксон рассматривает личность в аспекте ее поэтапного становления, включающего ряд психосоциальных кризисов, которые закономерно возникают на определенных возрастных стадиях развития и функции которых заключаются в создании устойчивых структур личности, являющихся результатам конкретных решений ключевых задач социального развития.

В концепции В. Франкла личность — сложный многомерный феномен, отдельные аспекты которого исследуются разными научными дисциплинами: биологией, социологией, медициной, литературой, психологией, физиологией и т. п. Центральное понятие теории В. Франкла — ответственность личности, рассматриваемое в контексте реализации ею жизненных ценностей — обретения смысла жизни.

Р. Кэттелл рассматривает личность как сложную и дифференцированную структуру черт, где мотивация по преимуществу зависит от подсистемы динамических черт. Наиболее ценный вклад ученого в исследовании личности — создание психометрической модели, рассматривающую личность как структуру, представленную комплексом 16-ти исходных личностных черт, диагностируемых с помощью специально разработанного им 16-факторного опросника.

Черта — «ментальная структура», отвечающая за регулярность и согласованность поведения личности. Черты различаются по модальности выражения:

- динамические черты приводят действие в направлении некоторой цели;

- черты-способности связаны с эффективностью достижения индивидом цели;

- темпераментные черты связаны со скоростью, энергичностью и эмоциональной реактивностью;

- имеются переходящие и изменяющиеся состояния и роли.

В рамках гуманистической психологии ее представители — А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм и др. — рассматривают личность как стремление человека к своему высшему, подлинному «Я».

Центр личности, по мнению А. Адлера, — сознание, посредством которого люди обычно понимают причины своего поведения, неполноценность и сознают цели, к которым стремятся.

Основополагающее значение для теории личности К. Роджерса имеют понятия «Организм» и «Я», а центральной проблемой —