



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
"МИРЭА - Российский технологический университет"

РТУ МИРЭА

Институт технологий управления (ИТУ)
Кафедра гуманитарных и социальных наук

ОТЧЕТ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ №5 по дисциплине «Социальная психология и педагогика»

Выполнил: студент группы ИНБО-12-23

Албахтин И.В.

Принял профессор ГиСН

Шихнабиева Т. Ш.

Москва 2025

Практическое занятие 4.

Тема. Педагогика как наука. Основные категории педагогики

Определения:

1. **Непрерывное образование** — процесс обучения, охватывающий всю жизнь человека, направленный на постоянное обновление знаний, развитие навыков и компетенций в соответствии с изменяющимися условиями общества и профессиональной среды.
2. **Индивидуальная траектория образования** — персонализированный путь обучения, учитывающий интересы, способности, цели и темп развития личности, обеспечивающий гибкость в выборе образовательных программ и методов.
3. **Мотивация** — внутренние и внешние факторы, побуждающие человека к деятельности, включая обучение и саморазвитие, основанные на потребностях, интересах и целях.
4. **Развитие личности** — процесс формирования и совершенствования индивидуальных качеств, способностей, ценностей и мировоззрения человека в течение жизни.
5. **Идентификация** — процесс отождествления себя с определёнными социальными ролями, группами или ценностями, способствующий формированию самосознания и личностной идентичности.
6. **Рефлексия** — осознанный анализ собственных действий, мыслей, чувств и опыта, направленный на понимание себя и корректировку поведения.
7. **Самооценка** — субъективная оценка человеком собственных качеств, способностей и достижений, влияющая на его уверенность и поведение.
8. **Уровень притязаний** — степень сложности целей, которые человек ставит перед собой, основанная на его ожиданиях, самооценке и прошлом опыте.

9. **Самопознание** — процесс осознания собственных качеств, мотивов, ценностей и потребностей, являющийся основой личностного роста.

10. **Самоанализ** — целенаправленное изучение собственных действий, мыслей и эмоций для выявления сильных и слабых сторон и их совершенствования.

11. **Самоконтроль** — способность человека управлять своими эмоциями, поведением и действиями в соответствии с поставленными целями и нормами.

12. **Саморазвитие** — осознанный процесс совершенствования своих знаний, навыков, личностных качеств и компетенций для достижения жизненных целей.

13. **Самоорганизация** — способность человека планировать, структурировать и управлять своей деятельностью, временем и ресурсами для эффективного достижения целей.

14. **Саморегуляция** — процесс управления собственными эмоциями, мыслями и поведением для поддержания внутренней гармонии и достижения целей.

15. **Самообразование** — самостоятельное приобретение знаний и навыков вне формальной образовательной системы, основанное на личной инициативе и интересах.

16. **Тайм-менеджмент** — совокупность методов и техник управления временем, направленных на повышение продуктивности, достижение целей и снижение стресса.

Ответы на вопросы:

1. Что представляет собой концепция непрерывного образования?

Непрерывное образование — это пожизненный процесс обучения, включающий формальное, неформальное и информальное образование, направленный на обновление знаний и адаптацию к изменениям в обществе. Например, курсы повышения квалификации для специалистов.

2. Что относится к основным принципам непрерывного образования?

- Доступность для всех.
- Гибкость в выборе форм и методов.
- Практическая направленность.
- Индивидуализация обучения.
- Непрерывность процесса.
- Использование инноваций, таких как онлайн-курсы.

3. Понятие самоорганизации.

Самоорганизация — способность планировать и управлять своей деятельностью, временем и ресурсами для достижения целей. Например, составление расписания подготовки к экзаменам.

4. Понятие самообразования.

Самообразование — самостоятельное приобретение знаний и навыков по личной инициативе, вне формального обучения. Например, изучение языка через книги и видео.

5. Основные задачи самообразования.

- Расширение кругозора.
- Профессиональный рост.
- Адаптация к новым условиям.
- Развитие критического мышления.
- Достижение личных целей.

6. Виды и формы самообразования.

Виды: теоретическое (чтение литературы), практическое (освоение навыков), комбинированное.

Формы: чтение книг, онлайн-курсы, участие в сообществах, практические проекты, менторство. Например, изучение дизайна через курсы и создание портфолио.

Вопросы для самоконтроля:

1. Способы и средства самопознания, самоанализа, самоконтроля

- **Самопознание:** ведение дневника, рефлексия, медитация, психологические тесты (например, MBTI), обратная связь от окружающих.
- **Самоанализ:** SWOT-анализ (оценка сильных и слабых сторон), анализ ошибок, структурированные вопросы («Что я сделал хорошо? Что можно улучшить?»).
- **Самоконтроль:** тайм-менеджмент, постановка целей, техники релаксации (дыхательные упражнения), самонаблюдение, использование приложений для отслеживания привычек (Todoist, Habbitica).

Пример: ведение дневника для рефлексии помогает выявить мотивацию к обучению, а таймер по методу Pomodoro поддерживает самоконтроль.

2. Психологические особенности профессионального самопознания

Профессиональное самопознание — это процесс осознания своих компетенций, ценностей и мотивов в контексте карьеры. Особенности:

- **Ориентация на профессиональные цели:** человек оценивает свои навыки в соответствии с требованиями профессии.
- **Рефлексия опыта:** анализ успехов и неудач в работе для роста.
- **Социальное сравнение:** сопоставление себя с коллегами или лидерами отрасли.
- **Эмоциональная устойчивость:** способность справляться с

профессиональным стрессом.

Пример: менеджер, анализирующий свои лидерские качества через 360-градусную обратную связь, развивает профессиональное самопознание.

3. Соотношение личностного и профессионального развития

Личностное развитие — это формирование универсальных качеств (эмпатия, уверенность, эмоциональный интеллект), которые применимы в разных сферах жизни. Профессиональное развитие фокусируется на навыках и знаниях для конкретной карьеры (технические умения, лидерство).

- **Взаимосвязь:** личностные качества (например, дисциплина) усиливают профессиональные достижения, а профессиональный успех повышает самооценку и способствует личностному росту.
- **Различия:** личностное развитие шире по охвату, тогда как профессиональное развитие более специализировано. Пример: развитие навыков общения помогает как в личных отношениях, так и в переговорах на работе.

4. Взаимосвязь самоорганизации и самообразования

Самоорганизация и самообразование тесно связаны:

- **Самоорганизация как основа:** планирование времени и задач создаёт условия для регулярного самообразования.
- **Самообразование как цель:** эффективная самоорганизация позволяет достигать образовательных целей.
- **Взаимное усиление:** дисциплина в тайм-менеджменте повышает продуктивность обучения, а успехи в самообразовании мотивируют к лучшей организации. Пример: студент, использующий календарь для планирования изучения языка, быстрее достигает прогресса в самообразовании.

5. Способы планирования самообразования

- **Постановка целей:** использование SMART (конкретные, измеримые, достижимые, релевантные, ограниченные во времени цели).
- **Создание расписания:** выделение времени для учёбы (например, 1 час вечером).
- **Выбор ресурсов:** книги, онлайн-курсы, менторы.
- **Мониторинг прогресса:** ведение журнала или использование приложений (Trello, Notion).
- **Гибкость:** корректировка плана при изменении приоритетов. Пример: план изучения программирования может включать 3 часа в неделю на курсы, 2 часа на практику и еженедельный анализ прогресса.

6. Определение самомотивации. Как самомотивация влияет на самообразование?

Самомотивация — это внутренняя способность побуждать себя к действиям без внешнего давления, основанная на личных целях, интересах и ценностях.

Влияние на самообразование:

- Повышает дисциплину и регулярность занятий.
- Помогает преодолевать трудности и сохранять интерес.
- Способствует постановке амбициозных целей. Пример: человек, мотивированный желанием стать дизайнером, будет регулярно изучать Photoshop, даже без внешних требований.

7. Виды мотивации личности

- **Мотивация достижения:** стремление к успеху и преодолению вызовов. Пример: студент старается сдать экзамен на «отлично».
- **Мотивация аффилиации:** потребность в принадлежности к группе, дружбе. Пример: участие в командных проектах ради общения.

- **Мотивация власти:** желание влиять на других или контролировать ситуацию. Пример: стремление стать руководителем.
- **Мотивация агрессивного поведения:** побуждение к конкуренции или конфликту. Пример: спор ради доказательства своей правоты.
- **Мотивация оказания помощи:** желание помогать другим. Пример: волонтерство или менторство. Анализ: мотивация достижения и помощи наиболее конструктивны для самообразования, тогда как мотивация агрессии может быть разрушительной.

8. Список мотивирующих цитат для саморазвития и профессионального роста

- «Успех — это не отсутствие препятствий, а смелость двигаться через них». — Дензел Вашингтон
- «Единственный способ делать великую работу — любить то, что делаешь». — Стив Джобс
- «Не бойтесь медленно идти вперёд, бойтесь стоять на месте». — Конфуций
- «Ты никогда не будешь готов на 100%. Начинай сейчас». — Уилл Смит
- «Образование — это оружие, которое может изменить мир». — Нельсон Мандела
- «Лучшая инвестиция — это инвестиция в себя». — Уоррен Баффет
- «Каждый день — это шанс стать лучше, чем вчера». — Опра Уинфри
- «Тяжёлый труд побеждает талант, если талант не трудится». — Тим Нотке
- «Ставь большие цели, потому что к маленьким неинтересно идти». — Элон Маск

- «Ваше будущее создаётся тем, что вы делаете сегодня». — Роберт Кийосаки

9. Технологии постановки целей: SMART, HARD, BSQ

- **SMART:** цели должны быть конкретными (Specific), измеримыми (Measurable), достижимыми (Achievable), релевантными (Relevant), ограниченными во времени (Time-bound). Пример: «Выучить 500 английских слов за 2 месяца».
- **HARD:** цели должны быть эмоционально значимыми (Heartfelt), вдохновляющими (Animated), необходимыми (Required), сложными (Difficult). Пример: «Стать сертифицированным программистом, чтобы изменить карьеру».
- **BSQ (Big, Small, Quick):** постановка больших долгосрочных целей, разбитых на малые и быстрые шаги. Пример: большая цель — «Запустить стартап», малый шаг — «Создать бизнес-план за месяц».

Другие технологии: OKR (Objectives and Key Results) для командных целей, WOOP (Wish, Outcome, Obstacle, Plan) для учёта препятствий.

10. Индивидуальная траектория образования

Схема:

- **Мотивация:** желание стать графическим дизайнером для работы в креативной индустрии.
- **Цель:** освоить Adobe Photoshop и Illustrator на профессиональном уровне за 6 месяцев.
- **Ресурсы:** онлайн-курсы (Coursera, Skillbox), книги по дизайну, YouTube-уроки, сообщества дизайнеров.
- **Ежедневное расписание:**
 - 1 час на изучение теории (понедельник–пятница).
 - 2 часа практики (создание макетов) в выходные.

- 30 минут на анализ работ в сообществах.
- **Промежуточные результаты/сроки:**
 - 1 месяц: базовые навыки в Photoshop.
 - 3 месяца: создание первого портфолио.
 - 6 месяцев: сертификация и заявка на фриланс-проекты.
- **Самоконтроль:** еженедельный чек-лист задач, дневник прогресса, обсуждение с ментором раз в месяц.

ВЫВОД

Непрерывное образование и саморазвитие играют ключевую роль в личностном и профессиональном росте, обеспечивая адаптацию к изменениям в обществе и карьере. Концепции самоорганизации, самообразования, самопознания и самомотивации взаимосвязаны и формируют основу для построения индивидуальной траектории обучения. Эффективное использование тайм-менеджмента, рефлексии и постановки целей (SMART, HARD, BSQ) позволяет достигать успеха в самообразовании, развивать мотивацию и самоконтроль. Эти процессы способствуют гармоничному развитию личности, повышению самооценки и реализации потенциала в профессиональной и личной жизни.