

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, Habitica).  
     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: волонтёрство 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.