

## Оглавление

Предисловие .....	6
-------------------	---

### Раздел I

#### ЧЕЛОВЕК КАК СУБЪЕКТ САМОРАЗВИТИЯ И СВОЕГО ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

<b>Глава 1. Общая характеристика саморазвития человека.....</b>	<b>13</b>
1.1. Предмет, цели и задачи психологии саморазвития человека.....	13
1.2. Ценность и ограничения саморазвития .....	17
1.3. Проблема саморазвития в философии и науке.....	23
1.4. Соотношение понятий «развитие» и «саморазвитие». Определение понятия «саморазвитие» .....	35
1.5. Показатели, основные характеристики и общие закономерности саморазвития человека .....	39
Резюме .....	44
<i>Вопросы и задания для самопроверки</i> .....	45
<i>Литература</i> .....	45
<b>Глава 2. Саморазвитие как проявление субъектности человека.....</b>	<b>47</b>
2.1. Понятия субъекта, субъектности, субъектной позиции, субъектности развития, субъективности .....	47
2.2. Личность как инстанция, управляющая саморазвитием человека .....	49
2.3. Сознание и самосознание как органы саморазвития человека.....	55
2.4. Активность как функция субъектности человека.....	65
2.5. Психологические механизмы саморазвития.....	70
Резюме .....	78
<i>Вопросы и задания для самопроверки</i> .....	79
<i>Литература</i> .....	79
<b>Глава 3. Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.....</b>	<b>82</b>
3.1. Понятие жизненного пути.....	82
3.2. Назначение саморазвития на жизненном пути человека .....	85
3.3. Жизнетворчество как стратегия жизни саморазвивающейся личности .....	88
3.4. Саморазвитие и зрелость личности.....	90
3.5. Барьеры саморазвития.....	93
Резюме .....	98
<i>Задание для самопроверки</i> .....	98
<i>Литература</i> .....	99

**Раздел II**  
**САМОРАЗВИТИЕ КАК СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

<b>Глава 4. Цели и мотивы саморазвития .....</b>	<b>103</b>
4.1. Характеристика целей саморазвития .....	103
4.2. Базовые мотивы саморазвития .....	105
4.3. Жизненные принципы и жизненные ориентации как мотивирующие факторы саморазвития человека.....	111
Резюме.....	117
<i>Вопросы и задания для самопроверки</i> .....	118
<i>Литература</i> .....	118
<b>Глава 5. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация и самореализация .....</b>	<b>120</b>
5.1. Самоутверждение .....	121
5.2. Самосовершенствование .....	125
5.3. Самоактуализация и самореализация .....	130
5.4. Саморазвитие и личностный рост .....	133
Резюме.....	137
<i>Вопросы и задания для самопроверки</i> .....	138
<i>Литература</i> .....	138
<b>Глава 6. Самопознание как условие саморазвития .....</b>	<b>140</b>
6.1. Общая характеристика самопознания как процесса.....	140
6.2. Цели и мотивы самопознания .....	145
6.3. Способы и средства самопознания.....	149
6.4. Результаты самопознания .....	155
6.5. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания.....	158
6.6. Барьеры самопознания .....	165
Резюме.....	168
<i>Вопросы и задания для самопроверки</i> .....	169
<i>Литература</i> .....	169
<b>Глава 7. Средства саморазвития .....</b>	<b>170</b>
7.1. Самообразование как средство саморазвития.....	170
7.2. Самовоспитание как средство саморазвития.....	174
7.3. Специфические психологические средства саморазвития .....	181
Резюме.....	188
<i>Вопросы и задания для самопроверки</i> .....	189
<i>Литература</i> .....	189

**Раздел III**  
**ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМА**  
**ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ САМОРАЗВИТИЯ**  
**ЧЕЛОВЕКА**

<b>Глава 8. Возрастные особенности саморазвития человека .....</b>	<b>193</b>
8.1. Возрастные этапы саморазвития.....	193
8.2. Возрастные особенности развития самосознания и самопознания как необходимого условия саморазвития личности .....	198

8.3. Становление субъектной позиции и социальной активности как качественной характеристики саморазвития личности.....	202
8.4. Особенности форм саморазвития на разных этапах онтогенеза.....	204
8.5. Обобщенная характеристика саморазвития человека на различных возрастных этапах .....	210
Резюме.....	212
<i>Вопросы и задания для самопроверки</i> .....	213
<i>Литература</i> .....	213

<b>Глава 9. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития человека .....</b>	<b>215</b>
9.1. Общая характеристика процесса психолого-педагогического сопровождения саморазвития.....	215
9.2. Педагогические технологии, ориентированные на саморазвитие личности .....	219
9.3. Психологические технологии, ориентированные на саморазвитие личности .....	231
Резюме.....	252
<i>Вопросы и задания для самопроверки</i> .....	254
<i>Литература</i> .....	254

#### Раздел IV

### ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМОРАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

<b>Глава 10. Профессиональное саморазвитие педагога .....</b>	<b>259</b>
10.1. Общая характеристика профессионального саморазвития личности педагога .....	260
10.2. Профессиональное самопознание как условие профессионального саморазвития педагога.....	271
10.3. Специфика проявления форм профессионального саморазвития педагога, самообразования и самовоспитания как его важнейших средств .....	275
10.4. Психолого-педагогическое сопровождение и поддержка саморазвития педагога.....	283
Резюме.....	290
<i>Вопросы и задания для самопроверки</i> .....	292
<i>Литература</i> .....	292
<b>Заключение .....</b>	<b>294</b>
<b>Рекомендуемая литература .....</b>	<b>300</b>
<b>Новые издания по дисциплине «Психология» и смежным дисциплинам .....</b>	<b>301</b>
<b>Приложение .....</b>	<b>304</b>