

# Психология саморазвития

*к. психол. н., доц. Ковалева Н.В.*

*к. пед. н., доц. Леонтьева А.В.*

*психолог Горбачева А.С.*

- **Самоорганизация и саморазвитие  
(в том числе  
здоровьесбережение)**

**Категория универсальных  
компетенций**

- К-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.
- УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## **Наименование универсальных компетенций**

- **Разработать и реализовать индивидуальную программу (траекторию) творческого саморазвития**

Я реальный – я идеальный  
приемы  
ресурсы

**Цель дисциплины**

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Сентябрь						
				23	24	25
26	27	28	29	30		
Октябрь						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

# Календарь занятий

- Посещаемость занятий.
- Активность на занятии.
- Выполнение групповых и индивидуальных домашних заданий.
- Работа в СДО.
- **Разработка творческой программы саморазвития (индивидуальной траектории развития).**
- Портфолио.

**Требования к зачету**

- **Что представляет собой процесс саморазвития?**

- Наиболее общая форма бытия всех объектов и явлений, представляющая всякое движение и взаимодействие,
- переход от одного состояния в другое

**изменение**

- **Развитие** – в целом необратимые изменения в психике человека (качественные и количественные, прогрессивные и регрессивные).
- **Формирование** – целенаправленное воздействие на индивида с целью создания условий для возникновения у него новых психологических образований, качеств.
- **Созревание** – изменение индивида или его функций и процессов (организма, нервной системы), происходящее под влиянием внутренних, врожденных причин.
- **Становление** – приобретение психическим процессом новых признаков и форм в процессе развития

## Виды изменений

- **упорная и активная работа над собой для того, чтобы сделать свою жизнь лучше, гармоничнее и счастливее.**

**Саморазвитие,  
или самосовершенствование**

● **Что обеспечивает  
саморазвитие  
человека?**

- свойство высокоорганизованной материи (мозга)
- переживать объективную реальность,
- формировать ее осмысленный субъективный образ и
- регулировать поведение и деятельность

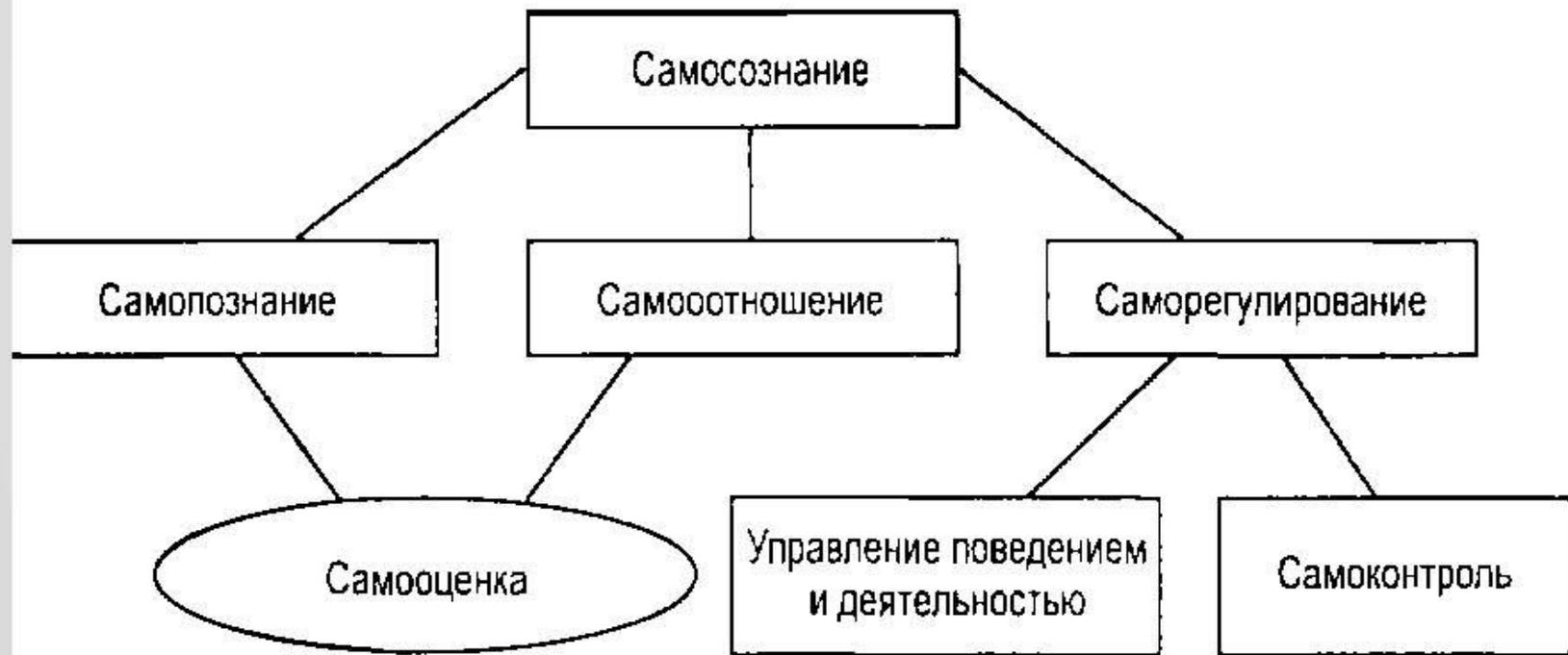
**Сознание**

# Самосознание

- Сознание в себя включает наличие **самосознания**.
- Самосознание – ощущение собственного "Я" как неповторимой, индивидуальной и несводимой ни к чему другому – сущности.
- Самосознание возникает в процессе жизнедеятельности, соотнесенности себя с другими людьми.
- Оно включает в себя самоконтроль, самооценку, саморефлексию в целом.
- Уровень развития самосознания – главный показатель личностного становления человека.

# Самосознание личности

Позволяет личности выделить себя из окружающей среды, определить свое отношение к ней и к самой себе.



# Значение самосознания

- Самосознание способствует достижению внутренней согласованности личности, тождественности самому себе в прошлом, настоящем и будущем.
- Определяет характер и особенности интерпретации приобретённого опыта.
- Служит источником ожиданий относительно себя и своего поведения.

## Развитие самосознания (по В.С. Мерлину):

- Сознание **тождественности** (отличие себя от окружающего мира);
- Осознание себя как **активного начала**;
- Осознание своих **психических свойств** (своей индивидуальности);
- Осознание себя как **личности**.

**Результатом работы  
самосознания  
(продуктом)  
является**

**Я-концепция личности**

# **Я – концепция**

**(система представлений индивида о самом себе)**

Образ «Я» не является константным, что даёт возможность корректировать представление человека о самом себе

## **Когнитивная функция (самосознание)**

включает образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости

## **Эмоциональная функция**

включает самоуважение, себялюбие, самоуничижение и т.д.

## **Оценочно-волевая функция**

включает стремление повысить самооценку, завоевать уважение, повысить свой статус, рискуя проверить свои возможности, или остаться незамеченным, уклонившись от критики и вообще от какой-либо оценки

# Я-КОНЦЕПЦИЯ, СТРУКТУРА

**По временной отнесенности:** Я-

настоящее,  
Я-прошлое,  
Я-будущее  
Я в 15 лет,  
Я в 30 лет и т. д.

**По источнику информации:**

глазами мамы,  
Я глазами друга,  
Я глазами учителя и т. д.



**По содержанию :**  
Я-физическое,  
Я-умственное,  
Я-эмоциональное,  
Я-социальное.

**Все эти образы служат регуляторами поведения человека и взаимодействия с**

# Я-концепция – целостный образ собственного «я»



- Представление о себе в настоящем времени

- То, каким субъект, по его мнению, должен был бы стать, ориентируясь на моральные нормы

Реальное  
«я»

Идеальное  
«я»

Динами-  
ческое «я»

Фантасти-  
ческое «я»

- То, каким субъект намерен стать

- То, каким субъект желал бы стать, если бы это оказалось возможным

- совокупность представлений человека о своей жизненной позиции, перспективах и ценностях в контексте осуществления профессиональной деятельности

*Агапов В.С.*

## **Профессиональная Я-концепция личности**

- Совокупность представлений личности о себе как об учащемся, будущем профессионале,
- которая осознается, актуализируется и развивается
- в связи с приобретаемой и профессиональным саморазвитием в учебно-профессиональной деятельности профессией

*Орлова Г.В.*

## **Профессиональная Я-концепция студента**



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

# Факторы, влияющие на формирование Я-концепции

- роли, которые мы играем;
- социальные идентификации, которые мы формируем;
- сравнения себя с окружающими, которые мы делаем;
- наши успехи и неудачи;
- мнения о нас, высказываемые окружающими;
- культура, к которой мы принадлежим



Каким видят  
меня другие

Как я  
представляю себе  
то, каким видят  
меня другие

Каким  
я вижу себя

Кем я стану  
в будущем,  
как мне кажется

Кто я есть  
на самом деле

Каким, как мне  
кажется, другие хотят,  
чтобы я стал

- прогнозирование,
- регуляция,
- интерпретация опыта,
- самовыражение,
- развитие,
- поддержание самоидентичности,
- внутренняя согласованность личности,
- профессиональное воспитание,
- ценностно-смысловая функция

## Функции

- Два уровня самопознания:  
*низшее – «Я и другой человек»*  
*и высшего «Я и Я».*
- Несовпадения реального Я и идеального Я.
- Потребность в принятии себя, самоуважении.

**Источники развития**

целенаправленный процесс  
качественных и количественных  
изменений компонентов Я-концепции  
в их взаимосвязи и взаимозависимости,  
влияющий на построение будущей  
профессиональной карьеры.

**Развитие профессиональной и  
личностной Я-концепции**

- личностная включенность студента в развитие собственной профессиональной Я-концепции.
- наличие сильной мотивации,
- умение дисциплинировать себя,
- любовь к самообучению.

**Условия эффективности  
развития**

- Осознавание,
- Проигрывание,
- Самодиагностика,
- Диагностика,
- Ролевая игра,
- Диалог,
- Дискуссия,
- Самоописание,
- Моделирование,
- Проективные техники (программа творческого саморазвития)
- портфолио

## **Средства развития**

- Совокупность профессионально-личностных (деловых, моральных и иных) качеств, определяющих психологический ресурс личности и позволяющий студенту развиваться в профессиональном и личностном отношении и достигать профессионального успеха.

**Потенциал развития**

- Учет динамики развития учебно-профессиональной Я-концепции и ее компонентов;
- Осознание особенностей развития собственного Я-образа как личности и будущего специалиста, самоотношения, ценностных ориентаций, стремления к самоактуализации;
- Реализация совокупности психолого-педагогических средств развития учебно-профессиональной Я-концепции студентов;
- Создание и реализация индивидуальных программ развития
- Организация субъектно-развивающей среды.

## **Условия развития Я-концепции в рамках дисциплины**

- **Идентификация и самоидентификация**
- **Рефлексия**
- **Самопознание**
- **Интерииоризация**
- **Экстериоризация**
- **Дифференциация**
- **Интеграция**

**Психические механизмы  
развития**

- тест 20-ти утверждений «Кто Я?» М. Куна и Т. Мак-Партленда, методики
- исследования самоотношения В.В. Столина, С.Р. Панталева,
- методика изучения мотивов учебной деятельности студентов А.А. Реана, В.А. Якунина,
- методика «Мотивация профессиональной деятельности» К. Замфир,
- методика изучения факторов привлекательности профессии В.А. Ядова,
- самоактуализационный тест (САТ), Л.Я. Гозмана, М. Кроза,
- методика измерения общей и социальной самооэффективности М. Шеер – Дж. Маддукса, в адаптации А.В. Бояринцевой под руководством Р.Л. Кричевского

Когнитивный компонент:

- «Незаконченные предложения» Сакса–Леви.
- «Кто Я» – 20 суждений Ф. Патаки.

Оценочный компонент:

- «Тест уверенности в себе» В.Г. Ромек.
- Методика изучения самооценки (Дембо–Рубинштейн, модификация А.М. Прихожан)

Поведенческий компонент:

- «Уровень субъективного контроля» (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, Л.М. Эткинд)

– тест на определение чувства неуверенности в себе;

– тест-опросник локализации контроля (С.Р. Пантелеев, В.В. Столин);

– тест-опросник измерения мотивации достижения (ТМД) – модификация тестопросника А. Мехрабиана М.М. Магомед-Эминовым;

– измерение самооценки и уровня притязаний (Ф. Хоппе);

– «Интервью с самим собой» (Л.М. Попов) [Дутчина 2017; Кайгородов 2002; Столин 1983; Шаповал 2018; Янчук 2005].

# МЕТОДИКИ