

# Программа саморазвития

Выполнила:

Гусева Анна, студентка 1 курса ЕИ КФУ  
Психолого- педагогического факультета

Что является основным  
инструментом формирования  
образа Я?

- 1 этап - самопознание и самооценка. Для выявления общей самооценки может быть использована традиционная методика построения ранжированных рядов качеств идеала и характерных для конкретной личности. Психологи отмечают два приема формирования самооценки. 1. Соотнести уровень своих притязаний с достигнутым результатом. 2. Социальное сравнение сопоставление мнений о себе окружающих. При использовании этих приемов не всегда вырабатывается адекватная самооценка. Невысокие притязания могут привести к формированию завышенной самооценки, не может удовлетворить и второй прием. Основной способ формирования самооценки педагога – соизмерение своих результатов с идеалом личности и деятельности учителя. Идеал – высшее совершенство, нечто совершенное в той или иной области, конечная цель стремлений ( В. А. Сластенин ).

- Анализ полученных данных приводит нас к необходимости самопринятия. Качества личности и профессиональные умения. Уровень развития. Способы профессионального самовоспитания. Профессиональный идеал. Наличный уровень развития. Личностные качества. Профессиональные умения .

- 2 этап - Самостимулирование.

- Самопринятие – это признание права на существование всех аспектов собственной личности. Как сильные стороны, так и слабые, как положительные, так и отрицательные – все они имеют равное право на существование, функционирование, какие бы отрицательные эмоции и переживания эти слабые стороны у нас не вызывали. Чем в большей мере человек способен принимать себя, свои качества ( даже те, которые вызывают негативные эмоции ), тем в большей мере он является гармоничной личностью и в большей степени способен к поступательному саморазвитию.
- Рассматривая самопринятие как механизм саморазвития важно обратить внимание на ряд вопросов : что человек в себе безусловно принимает, признает и к чему положительно относится ; что осознает в себе как негативное, порождающее отрицательные перемены ; что он в себе не осознает в силу того, что это неприемлемо и было вытеснено в бессознательное.

- Профессиональное саморазвитие, как и любая другая деятельность, имеет в своей основе довольно сложную систему мотивов и источников активности. Обычно движущей силой и источником самовоспитания педагога называют потребность в самосовершенствовании. В педагогических воззрениях всех эпох особое значение придавалось роли самоопределения, самосовершенствования и саморазвития в становлении личности учителя. Процесс профессионального самовоспитания чрезвычайно индивидуален. В нем можно выделить четыре взаимосвязанных этапа : самопознание и самооценка, стимулирование, самопрограммирование, самовоздействие.

- 3 этап - самопрограммирование ( построение плана самовоспитания ) – это материализация собственного прогноза о возможном усовершенствовании своей личности. Способность к самопрогнозированию является одной из фундаментальных способностей человека. Она заключается в предвосхищении событий внешней и внутренней жизни, связанных с решением задач предстоящей деятельности и саморазвития. Обратимся к некоторым характеристикам самопрогнозирования как механизма саморазвития личности. К ним можно отнести следующие :

- Содержание и направленность самопрогнозов могут быть рассмотрены с трех позиций : ориентация на определенные события жизненного пути ( поступки, события внутренней жизни, среды ); направленность самопрогнозов на предвосхищение событий среды и себя в них, своих поступков, событий внутренней жизни ; самопрогнозы, связанные с представлением себя на разных этапах жизненного пути, на разных этапах овладения деятельностью, направленные на создание представлений о развитии своих качеств в будущем;
- Определенность – неопределенность самопрогнозов. О данном параметре можно судить по четкости представлений или суждений личности о себе в будущем. При оценке степени определенности самопрогнозов важно проанализировать их аргументированность, доказательность, реалистичность ;
- Устойчивость самопрогнозов определяется по частоте обращений личности к одному и тому же образу себя в будущем. Устойчивые самопрогнозы постепенно превращаются в перспективы развития личности ;
- Временные характеристики самопрогнозов определяются психологическим возрастом как мерой реализованности психологического времени : в 18 лет можно сказать : « Мне уже 18, а я еще ничего не сделал », и в 50 лет можно утверждать : « Мне всего 50, у меня все еще впереди, поэтому могу не торопиться ».

- С практической точки зрения вполне допустимо оперировать тремя группами самопрогнозов : Ситуативные, например, каждый из нас прогнозирует свои действия на ближайшее будущее, исходя из своих возможностей и сложившейся ситуации ; Перспективные – прогнозируем свои достижения, результаты деятельности по истечении, например, года ; Жизненно – целевые – определяем и создаем далекие перспективы, связанные с постановкой и реализацией задач самосовершенствования и самореализации .



# План саморазвития

Направления	Мероприятия	Сроки
Расширение образованности	Посещение дистанционных курсов и различных семинаров	2015-2015 год
Повышение педагогической компетентности	Работать в разных кружках ,посещать консультации с психологом	2015-2016 год
Самовоспитание	Организация и проведение различных мероприятий	Каждый год
Развитие творческого потенциала	Принимать участие в конкурсах	2015-2016 год

- Таким образом, самопрогнозирование дает возможность в своем пределе « увидеть » себя в будущем, вплоть до своих новых реакций в конкретных ситуациях, т. е. как бы заранее в воображении выстроить свою личность, к которой человек будет стремиться на протяжении определенного времени. Как же работают механизмы самопринятия и самопрогнозирования в паре, определяя линии, стратегии саморазвития ?

- 1 стратегия. Человек полностью понимает в себе собственную личность, достоинства и недостатки, он не видит необходимости прогнозировать в себе какие - либо другие изменения, у него не возникают стремления быть лучше, совершеннее, ему даже утверждаться, по его мысли, нет необходимости. Это ведет к тому, что личность становится самодостаточной, но такая самодостаточность носит ложный характер и знаменует не развитие, а стагнацию личности : « Я хороший, у меня все хорошо, и я этим доволен, удовлетворен, далее развиваться не имеет смысла ».

- 2 стратегия определяется осознанной неудовлетворенностью какими - либо своими качествами, характеристиками личности и поведения. Поэтому самопрогнозирование будет работать в сторону предвосхищения образа Я, избавившегося от недостатка.
- 3 стратегия заключается в том, что человек не всегда осознавая причины своего личностного дискомфорта ( скрытые от него в области бессознательного ), вместо того чтобы выстраивать психологически здоровую личность, способную брать на себя ответственность, в силу неумения и неведения начинает видеть себя в будущем полностью защищенной личностью путем наращивания все новых и новых психологических защит и защитного поведения. В результате создается впечатление того, что проблемы исчезли, ты стал другим, более совершенным. На самом же деле все обстоит иначе, а проблемы, личностные недостатки не изживаются, а усиливаются многократно.
- 4 стратегия является неоптимальной и возникает тогда, когда личность подвержена установке : « Я плохой », « Я хуже других ». Здесь возникает тенденция не снизить уровень напряженности, а, наоборот, усилит его. Саморазвитие приобретает форму самоуничтожения и самобичевания, и человек от этого может испытывать удовлетворение : « Я плохой, так мне и надо ».

- 5 стратегия – оптимальная. Человек, принимая в себе и положительные, и отрицательные качества, ставит путем самопрогнозирования реальные задачи личностного роста и изменения, носящего постоянный и устойчивый характер. Не отрицая себя, он утверждает себя ; не разрушая себя, он самосовершенствуется ; принимая во внимание все обстоятельства своего жизненного пути, он полностью самореализуется, выстраивает такой свой образ, который на самом деле выражает не его видимость, а его истинную суть. Например, « Я тревожный, но тревожность помогает мне быстро ориентироваться в ситуациях. Я хочу быть уверенным – для этого буду ставить себя в особые ситуации, чтобы утвердиться в своей способности быть уверенным. Если мне этого не удастся, я не буду отчаиваться, так как знаю, что моя тревожность – это одновременно и мое достоинство ».

- 4 этап – самовоздействие, состоящее из 5 компонентов : 1. Самоинструкция. Суть в том, что человек может сознательно регулировать свое педагогическое поведение, предусматривая свои действия в педагогической ситуации. 2. Самоконтроль и самоотчет. Сопровождает мысли или действия, которые происходят в настоящее время. При этом человек может вносить коррективы. 3. Самоубеждение – выдвигает доводы, взвешивает все « за » и « против », устанавливает истину, принимая ее в качестве руководящей идеи в своей жизни и деятельности. 4. Самопринуждение ( самоподчинение ) – волевое воздействие на себя. 5. Самовнушение – способ саморегуляции психических состояний посредством словесных воздействий.

- Саморазвитие – процесс активного, последовательного позитивного качественного изменения личности, которое является результатом не внешних воздействий, а ее собственных усилий. Различают внешние и внутренние источники активности саморазвития : Внешние ( требования и ожидания общества ) - основные, определяют направление и глубину необходимого саморазвития. Внутренние источники – убеждения, чувство долга, ответственности, профессиональной чести, здорового самолюбия. Вызванная извне потребность педагога в самовоспитании поддерживается внутренними источниками.
- Саморазвитие имеет двойной педагогический результат : те изменения, которые происходят в личностном и профессиональном росте. овладение педагогом самой способностью заниматься саморазвитием. Овладение этими действиями требует времени и определенных умений.

- Исследователи выделяют стадии профессионального саморазвития. Начальная стадия овладения профессиональным саморазвитием : его цели и задачи неконкретны, их содержание недостаточно определено. Они существуют в виде неопределенного желания стать лучше вообще, которое появляется при воздействии внешних стимулов. Средства и способы саморазвития еще не вполне освоены.
- Вторая стадия овладения саморазвитием : целеполагание становится более определенным и конкретным, цели и задачи касаются конкретных качеств личности педагога. Многие в процедурах саморазвития зависят от внешних обстоятельств, рассудительность, самоинструкция самокритичность – существенные появления саморазвития на этой стадии.
- Третья стадия саморазвития – педагог самостоятельно и обоснованно формулирует его цели и задачи. Содержание саморазвития поднимается от частных качеств до глобальных или общих профессионально значимых свойств личности. Планирование работы над собой, отбор средств самовоздействий осуществляется легко. Все основные действия саморазвития осуществляются автоматически, непринужденно.



- Таким образом, понимание и принятие педагогом самого себя является исходным толчком для его дальнейшего личного и профессионального самосовершенствования.

# Литература

- Слабодчиков В. И., Исаев Е. И. психология развития человека [Текст]. – М.: 2000г.
- Современный философский словарь/под ред. Кемерова В. Е. [Текст]. – Лондон.; 1998г.
- Богданович Н. В. Субъект как категория отечественной психологии.: дис. канд. Псих. наук [Текст]. – М., 2004г.
- Щукина об онтологическом статусе саморазвития личности //вопросы психологии № 4 [Текст]. – М., 2007г.
- Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития: учеб. пособ. Для студ. ср. пед. уч. заведений. – 2- е изд., [Текст]. – М.: Академия, 2004г.
- Цукерман Г. А., Мастеров Б. М. Психология саморазвития [Текст]. – М., 1995г.