

# Саморазвитие ЛИЧНОСТИ

Бондаренко А.И., 21ф группа

Преподаватель: к.психол.н., доцент Неволлина В.  
В.

# Обоснование темы

- «Саморазвитие – это постоянная работа над собой, совершенствование и выработка личных качеств»
- Саморазвитие личности предполагает осуществление следующих этапов:
  - 1) Анализ вопросов по предпосылкам реализации плана саморазвития личности
  - 2) Определение и понимание факторов, влияющих на саморазвитие личности



# Размышление над вопросами, определяющими факторы, сопутствующие или препятствующие саморазвитию

Анализируя возможность существования барьеров для саморазвития, прихожу к выводам:

- (1) Сомнение в достижении целостного результата является основой, препятствующей реализации планов единожды определённым образом, обеспечивающей формирование альтернативных планов осуществления цели и невозможность выбора конечного результата
- (2) Анализ сущностной значимости результатов планирования и невозможность определения их первостепенной роли среди возможных альтернатив создаёт эффект отсутствия стимула, значащего фактора в процессе саморазвития
- (3) Глубинный анализ совокупности факторов и элементов, составляющих план саморазвития, и синтез единой картины саморазвития позволяют



# Размышление над вопросами, определяющими факторы, сопутствующие или препятствующие саморазвитию

Анализируя возможность возникновения конфликтов и непонимания в связи с собственными чертами характера, прихожу к выводам:

- (1) Конфликты – результат рассогласованности дисбаланса между претензиями к результатам деятельности и реальным выходным положением конкретно реализованного процесса в плане саморазвития
- (2) Требовательность к себе, аккуратность в реализации дел и невозможность моментального комплексного анализа текущего положения дел способствуют



# Размышление над вопросами, определяющими факторы, сопутствующие или препятствующие саморазвитию

Анализируя возможность возникновения конфликтов и непонимания в связи с собственными чертами характера, прихожу к выводам:

- (3) Анализ собственных поступков, поиск альтернативных путей решения составляют основу дальнейшего развития в плане понимания и принятия собственных черт характера и преодоления проблем



# Размышление над вопросами, определяющими факторы, сопутствующие или препятствующие саморазвитию

- Анализируя проблемы, препятствующие творческому решению требующих разрешения задач, прихожу к выводу, что подобного рода проблемы определяются исключительно характером предполагающей разрешения ситуации и уровнем заинтересованности в результате деятельности в каждый момент времени



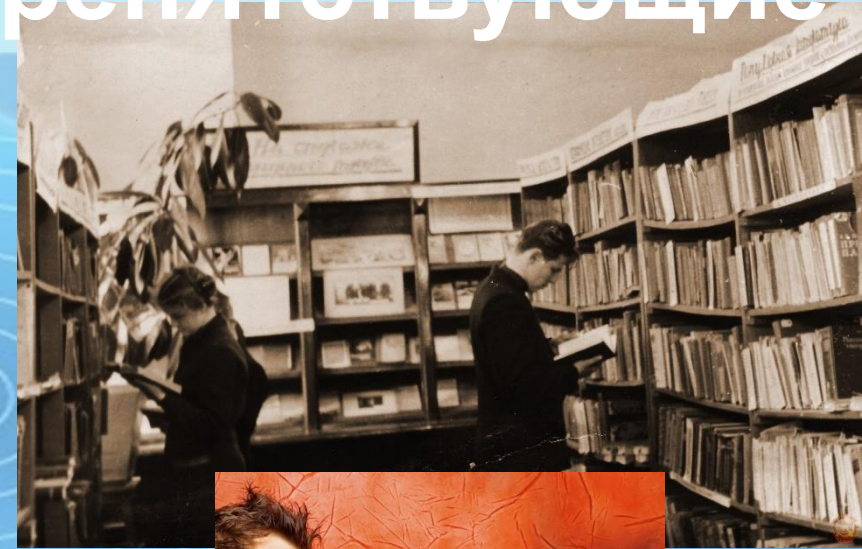
# Размышление над вопросами, определяющими факторы, сопутствующие или препятствующие саморазвитию

- Анализируя наличие возможной нехватки ресурсов для саморазвития, определяю, что понимание подобной нехватки оказывается связанным исключительно с наличием творчески ориентирующей деятельности, предполагающей привлечение различных знаний, умений, способностей, личностных качеств и пр. и умение грамотно ими распоряжаться сообразно ситуации и собственным возможностям



# Размышление над вопросами, определяющими факторы, сопутствующие или препятствующие саморазвитию

- Досуг (относительно собственных предпочтений) – форма поиска и анализа информации, моделирование ситуаций собственно лично-ориентированного характера, определение наиболее важных контрольных пунктов знания и творчества, могущих найти применение в общем плане саморазвития, формирование базиса культурного-просветительского плана (чтение и анализ литературы различного направления, развлекательно-досуговые мероприятия, культурно-просветительские





# Размышление над вопросами, определяющими факторы, сопутствующие или препятствующие саморазвитию

- Области саморазвития для продвижения в ближайшее время: образование и познание важных аспектов информации, значимой для созидания компетентности в профессии, формирование профессиональной и личностной культуры, определение задач исследовательского характера

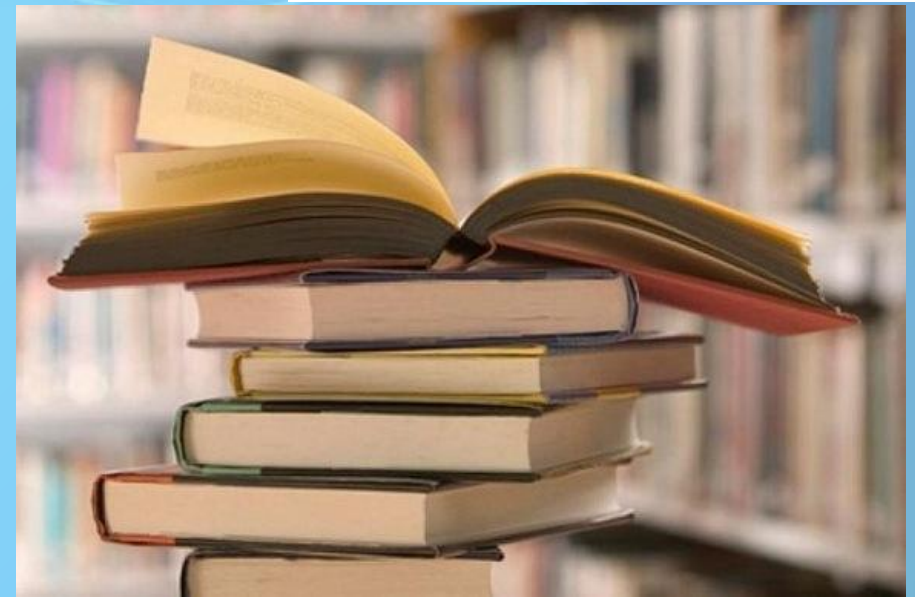


**POPULAR**  
**SCIENCE**  
THE FUTURE NOW

# Размышление над вопросами, определяющими факторы, сопутствующие или препятствующие саморазвитию

Содействие в саморазвитии обладают возможностью оказать:

- 1) специальная литература (художественная, профессиональная, научно-популярная)
- 2) поддержание физиологически значимых параметров организма на оптимальном уровне;
- 3) грамотное взаимодействие с социальной средой и вовлеченность в программные структуры социальной среды, понимание её сущности:



# Размышление над вопросами, определяющими факторы, сопутствующие или препятствующие саморазвитию

Содействие в саморазвитии обладают возможностью оказать:

4) развитие собственных значимых качеств личности и формирование собственных мотиваций, определение структуры ценностей, привлечение творческих способностей и грамотное взаимодействие с компетентным лицом как возможность анализа и привлечения положительных и отрицательных аспектов стороннего опыта разрешения задачи саморазвития личности в собственном процессе саморазвития.

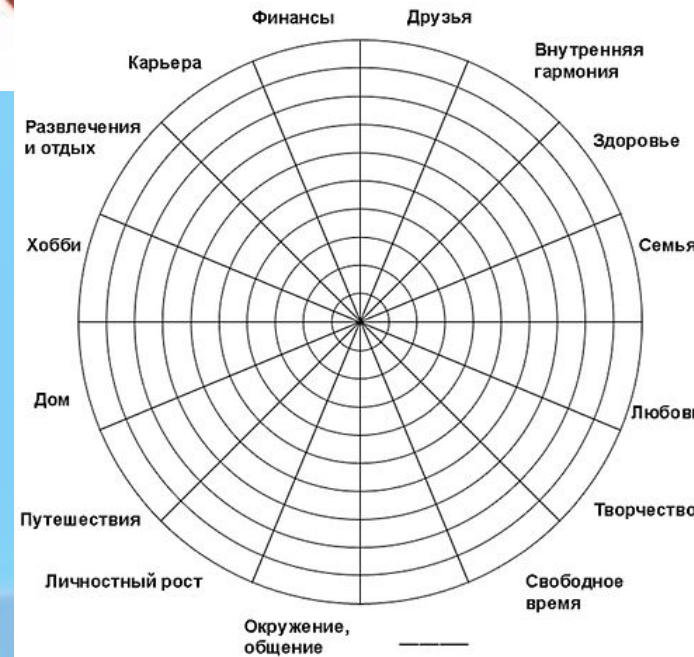
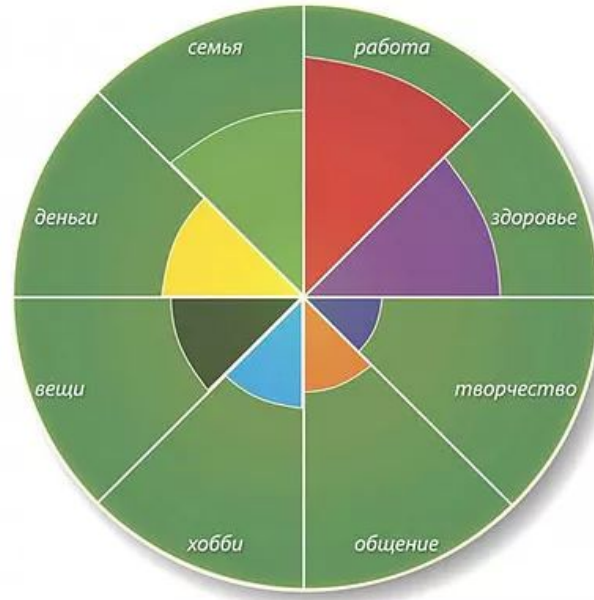


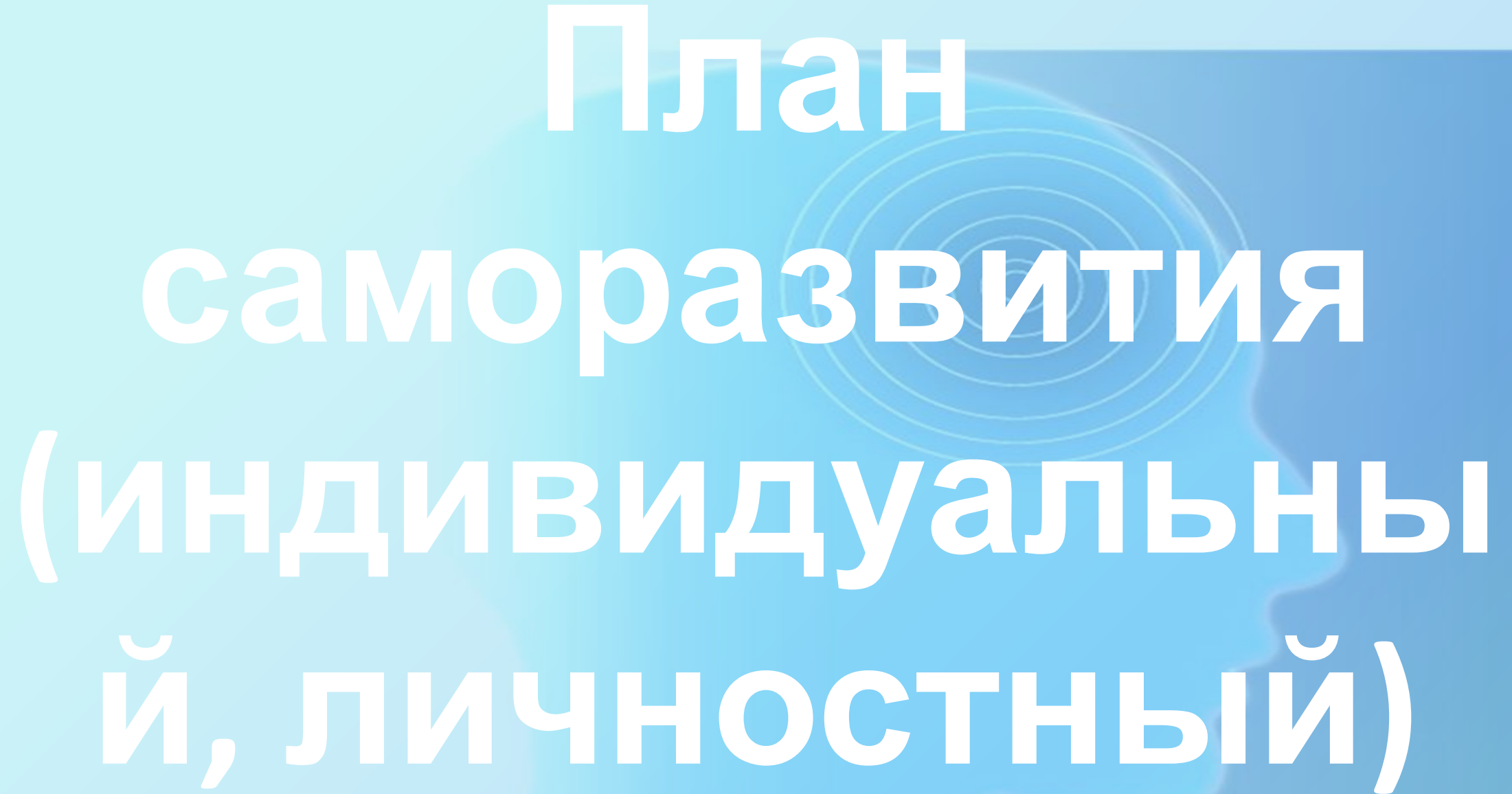
# Факторы, влияющие на саморазвитие (преломление через собственное понимание)

- Физиологические (состояние здоровья и степень утомляемости – главные критерии объективно закономерного физиологического фактора, могущего парализовать продуктивность в достижении цели, требуется строгий контроль над данными факторами и создание оптимальных условий для преодоления возможной непродуктивности)
- Социокультурные (грамотное взаимодействие с социальной средой, контроль взаимодействия с ней, определение позитивного плана взаимоотношений с окружающими как гаранта возможности продуктивной реализации межличностных отношений, эмпатия)
- Психологические (создание мотивации к достижению знания как единственного гаранта продуктивного существования человека, максимальная реализация творческих способностей)
- Педагогические (получение знания, навыка и опыта как



# САМОРАЗВИТИЕ

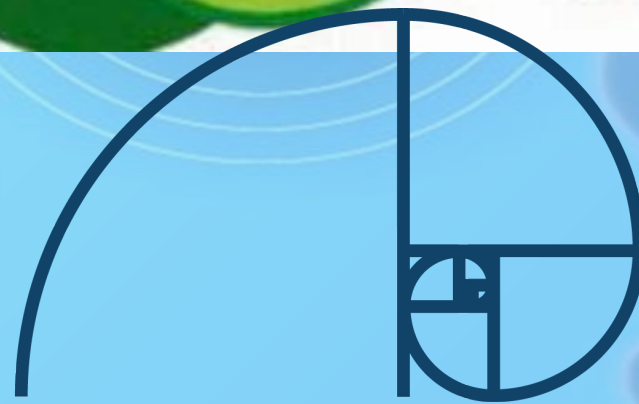




**План  
саморазвития  
(индивидуальной,  
личностной)**

# Цель

- Формирование компетентности в области фармацевтической отрасли медицины
- Понимание сущности и места науки в современном мире



# Наука

# Задачи

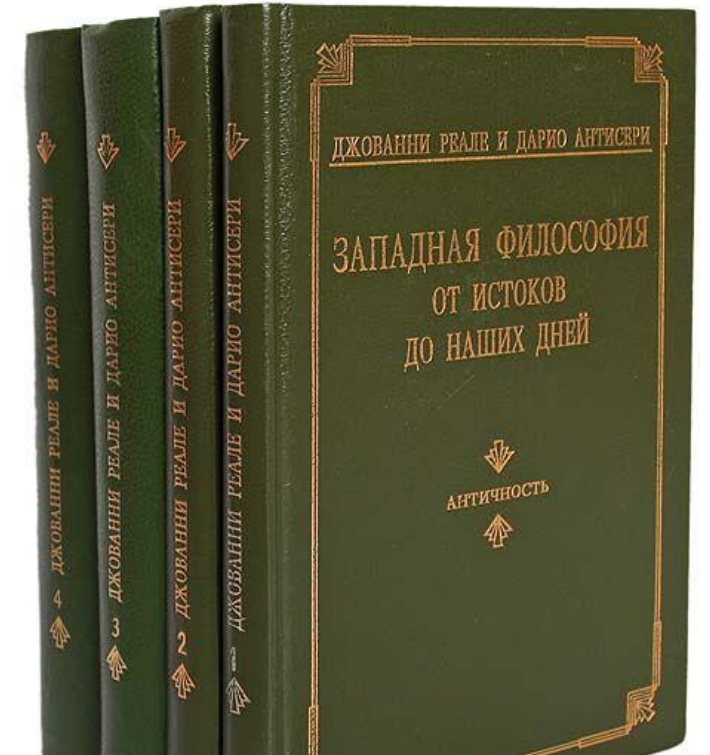
- В личностном плане:
  - 1) Следование мотивации к обучению и к непрерывному образованию и самообразованию
  - 2) Анализ собственных потребностей и устремлений в области знания различного направления
  - 3) Анализ собственной мировоззренческой позиции и понимание изучаемых процессов через призму своего мировоззрения
  - 4) Мобилизация творческих ресурсов на созидание, познание, творчество,





# Задачи

- Сообразно следованию учебной деятельности – изучение следующих дисциплин:
- 1) Философии; направление – формирование мировоззрения, активной жизненной позиции, понимание первооснов сущего и объективной закономерности всех процессов и явлений, оформление и обозначение всего сущего
  - 2) Психологии и педагогики; направление – исследование жизненных процессов, собственной личности, ресурсов и средств, методов и приёмов обучения, познание сущности познавательной деятельности



*Психология и педагогика*

# Задачи

- Сообразно следованию учебной деятельности – изучение следующих дисциплин:
- 3) Социогуманитарных дисциплин (помимо вышеописанных) и лингвистического профиля; направление – определение понимания жизненных процессов как детерминированных социальными факторами,



# Задачи

- Сообразно следованию учебной деятельности – изучение следующих дисциплин:
  - 4) Химия общая, неорганическая, органическая – теоретическая основа фармации
  - 5) Прочие предметы – профессиональная направленность



# Задачи

- Сообразно следованию учебной деятельности – изучение следующих дисциплин:
  - 1) Фармация
  - 2) Химия
  - 3) Прочие дисциплины (в т.ч. изучение философской интерпретации жизни комплексно и всесторонне, понимание проблемы уникальности жизни, её ценности, механизмов контроля за оптимумом жизненных процессов и регуляции данных механизмов)



# армация

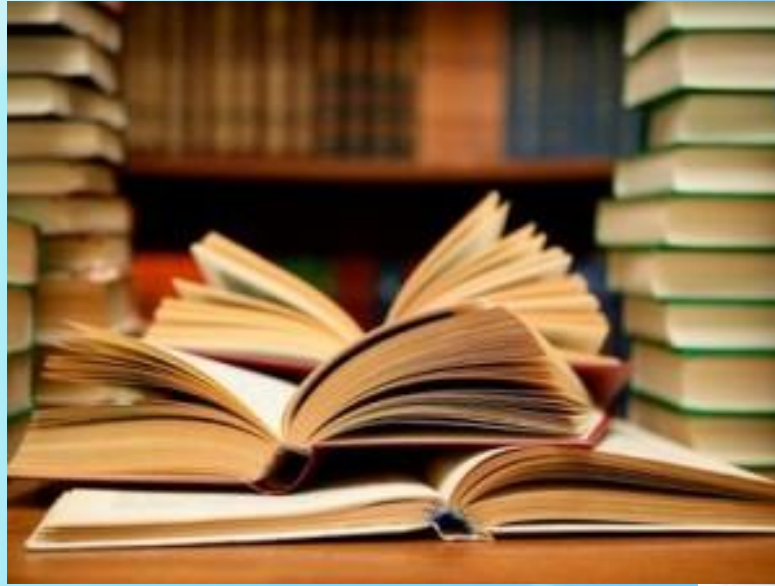


**ХИМИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ**



# Задачи

- В плане дополнительного образования –
  - 1) Чтение художественной литературы, формирование активной жизненной позиции
  - 2) Посещение театров, музеев, мест культурного досуга
  - 3) Участие в общественной жизни на различном уровне



# Задачи

- В плане дополнительного образования –
  - 4) Дополнительное развитие профессиональной компетентности, уровня осведомлённости в различных сферах жизни, деятельности, науки
  - 5) Изучение научной и научно-популярной литературы как элемент формирования мировоззрения



# Задачи

- Следуя ЗОЖ:
  - 1) Участие в мероприятиях оздоровительного характера, активной физической деятельности
  - 2) Мониторинг питания, двигательной активности, труда и отдыха, состояния организма как факторы

**З**доровый  
**О**браз  
**Ж**изни



# Задачи

- Согласно общим закономерностям сотрудничества:
  - 1) Поиск возможных связей с людьми, обладающими компетентностью и грамотностью в области рассматриваемой сферы
  - 2) Взаимодействие на основе взаимной помощи, позитивное взаимодействие
  - 3) Получение знания, обладающего профессиональной и общекультурной значимостью





# Первый шаг в работе над собой

- Порыв, устремление, инициатива как первоочередной факт в реализации совокупности планов по саморазвитию
- Порыв способствует возможности неоднократного инициирования той или иной, значимой для общего процесса саморазвития, деятельности
- Порыв включает в себя усилие по исполнению того или иного действия и реализует творческую



# Контроль над реализацией планов и формированием идей

Дневник планирования:

- Нужен для чёткой формулировки планов, актуальных направлений деятельности
- Позволит структурировать деятельность, направить её в нужное русло, выделить наиболее важные действия в достижении общего плана саморазвития
- Долгосрочное планирование (на месяц, год и т.п.) позволит определить уровень достижения поставленной цели на долгосрочный период, представляет собой наиболее общую реализацию программы по



Рис. 2.1. Пирамида управления временем

# Контроль над реализацией планов и формированием идей

Дневник идей:

- Осуществит контроль над формированием идей и рождением жизненных порывов
- Позволит оформить общий план действий, выраженный идеально, материализовать и создать вероятность претворения в жизнь
- Необходим в изучении дисциплин и различных направлений науки (обладает высокой значимостью как элемент собственной творческой деятельности на фоне знания, подвергшегося интериоризации)



# Контроль над реализацией планов и формированием идей



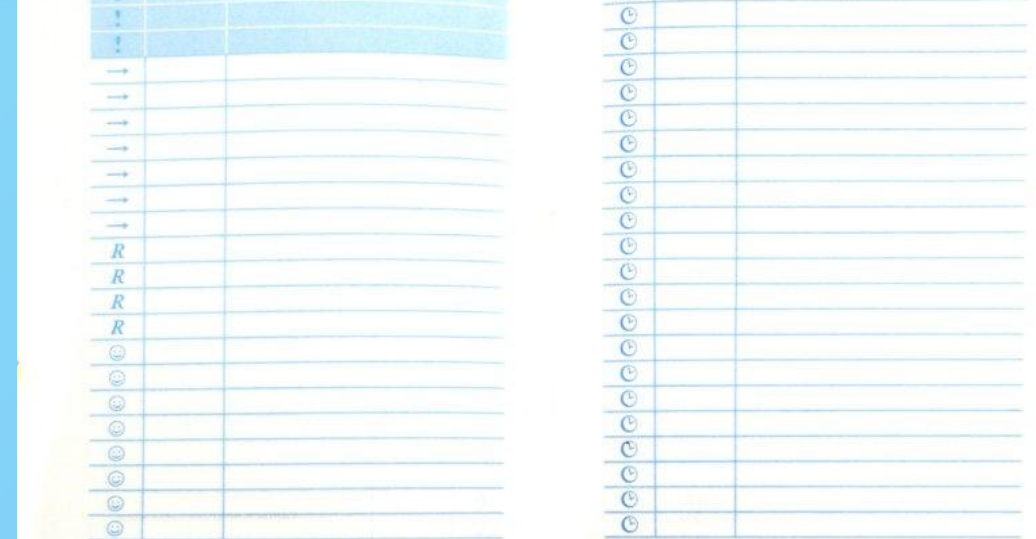
# Контроль над реализацией планов и формированием идей

## Дневник успеха:

- Позволит отметить наиболее оптимальные результаты собственной деятельности
- Определит наиболее подходящие и значимые виды деятельности, которые могут способствовать саморазвитию личностному
- Выделит наиболее важную информацию о действительности, необходимую личности (в индивидуальном плане – мне) для



**ДНЕВНИК УСПЕХА**



# «Колесо жизненного баланса»



# Карьера

Оценка:

- Важнейший элемент в структуре саморазвития, позволяющий выявить собственные приоритеты и оформить идеал, наиболее оптимальный уровень организации жизни человека, детерминирующий его потребность в саморазвитии
- Способен позволить реализовать творческие способности и потребности в особой организации жизни (уровень жизни и качество жизни, должны поддерживаться в



# Карьера

## Недостатки:

- Чрезмерная увлечённость достижением успеха в карьере (которая сбалансируется рациональным подходом к формулировке собственных желаний в плане карьерных успехов и умением контролировать собственные успехи и неудачи)
- Подмена ценностного плана, не позволяющая отметить иные планы саморазвития, отличные от карьеры (сбалансируется умением контролировать собственные карьерные устремления, при этом не оставляя попыток приобрести определённый уровень развития в иных областях знания, не связанных с областью профессиональной деятельности)





# Финансы

## Оценка:

- Средство для достижения человеком возможности сформировать особый, приемлемый уровень жизни
- Необходим, но опосредуется исключительно социальным фактором, т. е. фактом необходимости в наличии эквивалента стоимости товаров и услуг
- Считается скорее фактором достижения определённого уровня саморазвития, характеризующегося комплексом ресурсов



# Финансы

## Недостатки:

- Преувеличение роли эквивалента товаров и услуг (сбалансируется рациональным подходом к потреблению товаров и услуг)
- Отсутствие возможности согласования требуемого уровня жизни и уровня, опосредуемого финансовой обеспеченностью (сбалансируется рациональным подходом к потреблению товаров и услуг)



# Друзья



## Оценка:

- Возможность получения помощи в трудной ситуации (беда, недостаток денежных средств, нехватка иных ресурсов)
- Возможность получения информации, выражающей анализ требуемого вопроса, представляющего индивидуальный интерес (для меня)
- Возможность общения и обмена информацией, адаптации к социальной среде
- Возможность реализации творческих способностей другого человека и собственные в процессах культурно-досуговых мероприятий, социального взаимодействия



# Друзья



## Недостаток:

- Преувеличение роли друзей в анализе жизненных ситуаций, превращение их в сторонний фактор – источник неиссякаемого потока ресурсов (исправляется умением контролировать себя и взаимодействовать с иными людьми в соответствии с принятием собственной индивидуальной активности)



# Внутренняя гармония

Оценка:

- Источник вдохновения, творческой энергии, хорошего настроения
- Позволяет проявлять активность в совершаемых поступках
- Определяется отсутствием внешнего подавляющего фактора, проявляющего негативное влияние на человека
- Реализуется под влиянием аутотренингов, определённых процедур и практик по формированию внутренней гармонии



# Внутренняя гармония

## Недостатки:

- Отсутствуют ввиду выраженного стимула к творчеству, предоставляемого внутренней гармонией, огромной потенциально сформированной силы, позволяющей проявлять активность в деятельности по саморазвитию



# Здоровье

Оценка:

- Физиологическая предпосылка к осуществлению дел и мероприятий, направленных на саморазвитие
- Характеризуется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (ВОЗ)
- Требуется поддержания, сохранения, мониторинга состояния



# Здоровье

## Недостатки:

- Объективные недостатки отсутствуют
- Нередко может быть дана неправильная, субъективная оценка собственного состояния здоровья, связанная с некомпетентностью лица и стимулирующая блокирование творческой активности, направленной на саморазвитие (проблема разрешается чётким и последовательным контролем над состоянием здоровья, мониторингом состояния и ведением ЗОЖ)





# Семья



## Оценка:

- Значимый фактор социального взаимодействия и социальной адаптации
- Фактор получения знания
- Позволяет обеспечить получение информации, взаимную помощь, возможность контроля над деятельностью человека, обеспеченную иным членом его семьи, часто воспринимаемую как совет в деятельности



# Семья

## Недостатки:

- Переоценка роли семьи в жизни и деятельности человека, экстраполяция опытов других членов семьи на собственный жизненный опыт (разрешается планированием собственной деятельности и саморазвития индивидуально)
- Отсутствие социального взаимодействия в семье как невозможность получения должного социального опыта (разрешается отсутствием разрыва связи с членами семьи и поддержание тесных взаимоотношений с



# Любовь

## Оценка:

- Формирует фундамент для саморазвития
- Создаёт цепи взаимоотношений, обусловленных симпатией и позитивным взаимодействием, определяющие продуктивность в поступках по реализации планов саморазвития как результат поддержки
- Определяет пристрастия и предпочтения, позволяет структурировать свою деятельность и ориентировать по отношению к объектам любви – родителям, дому



# Любовь

## Недостатки:

- Преувеличение роли любви в общей структуре элементов, необходимых для достижения саморазвития (проблема разрешается пониманием роли любви как оплота в совершенствовании личности, а не источника усилий и комплексов действий)
- непонимание роли любви, значения в процессе саморазвития (любовь трактуется односторонне, проблема разрешается комплексным пониманием любви как определяющего фактора направленности, интереса)



# Творчество

Оценка:

- Собственно продуктивность, создание чего-то нового
- Изучение предметов, формулировка идей и претворение их в жизнь, формирование картины мира
- Зависит от множества факторов и определяет саморазвитие личности



# Творчество

Недостатки весьма опосредованны:

- Возможная зависимость личности от оценки продуктов своего творчества (проблема разрешается приобретением личностью своего собственного понимания значимости продуктов творчества, глубинным анализом своего творчества)
- Отказ от творчества в связи с неприятием его обществом (проблема разрешается формированием независимой жизненной позиции,



# Свободное время

Оценка:

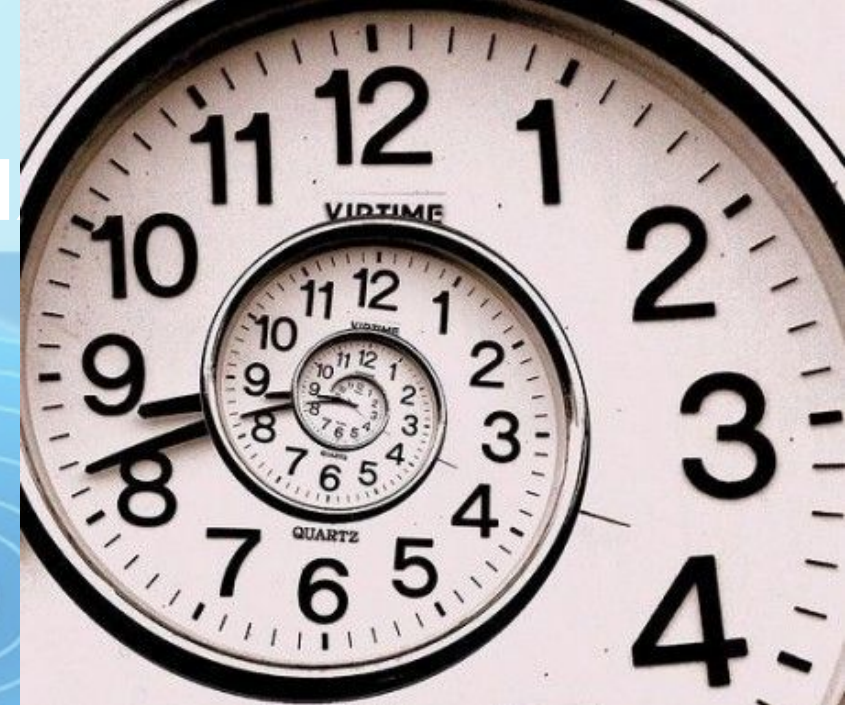
- Элемент, позволяющий формировать творческую активность
- Предоставляет возможность реализовывать планы саморазвития
- Сюда включены хобби, увлечения, развлечения как приобретение, анализ и интериоризация знаний, умений, навыков
- Позволяет увести



# Свободное время

## Недостатки:

- Неумение грамотно распоряжаться свободным временем, что приводит к прокрастинации и стагнации в процессе саморазвития (проблема разрешается грамотным планированием дел в свободное время согласно ситуации)
- Отсутствие свободного времени приводит к неблагоприятным последствиям физиологического и психологического характера (проблема разрешается грамотным планированием дел в





# Окружение

Оценка:

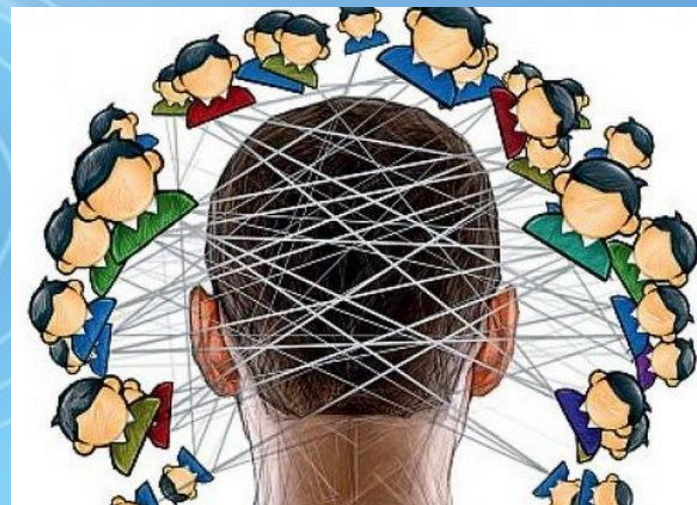
- Играет роль фактора оценки деятельности
- Влияет на самооценку личности, активность в творческих процессах
- Является источником базисного опыта, используемого в т.ч. для реализации собственных индивидуальных планов саморазвития



# Окружение

## Недостатки:

- Формирование отрицательной оценки деятельности может блокировать творческую активность (к примеру, непринятие идеи может заставить отказаться от её применения и разработки в независимости от возможной актуальности её применения) (проблема разрешается формированием относительной автономии от мнения окружающих и сохранением собственного критического мышления)
- Формирование положительной оценки деятельности может заставить слепо верить даже в самую посредственную идею (проблема разрешается формированием относительной автономии от мнения окружающих и сохранением собственного критического мышления)



# Общение

Оценка:

- Формирует основу объективного взаимодействия личности и общества и понимания мнения и интересов общества, определяющего в т.ч. намерения и устремления личности
- Является основой совместного творчества
- Формирует предпосылки саморазвития личностей в коллективе, сообразно общим



# Общени

## Недостатки:

- Общение не должно приводить к потере индивидуальности (проблема разрешается критическим подходом к анализу мнения других людей, получаемого в общении)
- Отсутствие общения – фактор непонимания главенствующих тенденций общества, интересов других людей, фактор «самозакрепощения» и отсутствия критического мышления (проблема разрешается проявлением



# Личностный рост

Оценка:

- Главный субстрат саморазвития личности
- Позволяет реализовать приобретение новых качеств, новых знаний, новых навыков, нового статуса личностью



# Личностный рост

Недостатки:

- В общем плане саморазвития нет недостатков в личностном росте, поскольку сам процесс саморазвития стимулируется личностным ростом, проявляется в личностном росте и не может существовать и проявляться при отсутствии данного фактора



# Путешествия

Оценка:

- Механизм получения нового знания о мире
- Возможность приобретения новых впечатлений, особых эмоций
- Расширение кругозора и создание нового принципа общения с более широким кругом людей
- Способствует развитию творческой деятельности, т.к. сущностно противостоит стагнации



# Путешествия

## Недостатки:

- Склонность к путешествиям может послужить механизмом формирования неопределённости личности в своих устремлениях (проблема разрешается строгим выбором своих путешествий, чётко поставленной целью в саморазвитии)
- Отсутствие путешествий может служить «тормозом» саморазвития, т.к. формирует неизменную последовательность событий и впечатлений (проблема разрешается использованием путешествий как формы досуга)





# Дом

Оценка:

- Оплот человека, участок его стабильности и порядка
- Создаёт неизменный базис для формирования творческой активности, задающей и реализующей общий план саморазвития



# Дом

## Недостатки:

- «Закрепощение» человека, «привязывание» его месту блокирует творческую активность, возможность приобретения новых впечатлений, что негативно отражается на саморазвитии (проблема разрешается контролем над собственной привязанностью к дому)
- Отсутствие явного базиса, отказ от приобретения впечатлений пребывания в доме также негативно отражается на саморазвитии, формируя неуверенность и страхи по поводу возможной реализации деятельности (проблема разрешается умением создать для себя «домашний очаг», место стабильности, порядка)



# Хобби

Оценка:

- Развитие творческой активности
- Моделирование жизненных ситуаций
- Формирование нестандартного мышления
- Умение адаптироваться к ситуации  
сообразно приобретённым навыкам



# Хобби

Недостаток:

- Ряд увлечений могут блокировать творческую активность, т.к. могут занимать большую часть свободного времени личности (проблема разрешается умением грамотно планировать свободное время согласно объективным требованиям)



# Развлечения и отдых

Оценка:

- Развитие творческой активности
- Моделирование жизненных ситуаций
- Формирование нестандартного мышления
- Умение адаптироваться к ситуации согласно приобретённым навыкам
- Отдых является фактором подготовленности к новым потребностям, требующим разрешения



# Развлечения и отдых

Недостаток:

- Развлечения и отдых могут блокировать творческую активность, т.к. могут занимать большую часть свободного времени личности (проблема разрешается умением грамотно планировать свободное время согласно объективным требованиям)



# Отчёт о созданном плане по саморазвитию


Таким образом, согласно предложенным правилам программы «Лаборатория саморазвития» В.В. Неволиной был составлен план саморазвития, включающий в себя:

- 1) Рассмотрение основных вопросов, касающихся постановки проблемы саморазвития
- 2) Определение цели и задач саморазвития
- 3) Анализ отраслей жизни
- 4) Постановка конкретных задач и анализ конкретных планов в различных сферах жизни и деятельности



# Источник теоретической информации

1) В.В. Неволина «Лаборатория саморазвития». URL:  
<http://nevolina-v.wixsite.com/samraz>







***Спасибо  
за  
внимание!***