

# *Модуль*

## ▣ **Самосовершенствование личности**

▣ *Лектор: С.В. Андриевская*

## Вопросы:

1. Акмеологические основы самосовершенствования личности: потребность в активном саморазвитии, самореализации творческого потенциала, продвижении к вершинам профессионального совершенства.
2. Пути и способы саморазвития и самосовершенствования компетентной и конкурентоспособной личности.
3. Самообразование и его роль в самосовершенствовании личности.
4. Карьера человека как условие и уровень его профессионального развития.

# Вопрос 1.

- **Акмеологические основы самосовершенствования личности.**

# Акмеоло́гия

- ▣ Акмеоло́гия (от др.-греч. ακμή, акме — вершина, др.-греч. λόγος, logos — учение) — раздел психологии развития, исследующий закономерности и механизмы, обеспечивающие возможность достижения высшей ступени (акме) индивидуального развития[1]. В более широком понимании является междисциплинарной научной отраслью.

- ▣ *Акмеология выявляет механизмы и результаты воздействия макро-, микро-, мезофакторов на человека и ставит перед собой задачу разработки такой стратегии жизни человека, которая бы позволила ему максимально проявить себя во всех сферах на ступени зрелости.*
- ▣ **Основными условиями достижения человеком вершины в своем развитии, обозначаемой как его «акме», являются не только результат воздействия макро-, микро-, мезофакторов, но, прежде всего, активная творческая деятельность, потребность в активном саморазвитии, самообучении и самовоспитании и активное удовлетворение этих потребностей.**

# развитие акмеологии на постсоветском пространстве:

- 1928 г. — Н. А. Рыбников предложил термин «акмеология», как науки «... о развитии зрелых людей».
- середина XX века — Б. Г. Ананьев определил место акмеологии в системе наук о человеке. 90-е гг. XX века под руководством А. А. Деркача и А. А. Бодалева создана первая кафедра акмеологии и психологии профессиональной деятельности в Российской академии государственной службы при Президенте Российской Федерации.
- 1992 г. — по инициативе д.пс.н. Н. В. Кузьминой, д.пс.н. А. А. Деркача и д.пс.н. А. М. Зимичева в Санкт-Петербурге создана и зарегистрирована научно-общественная организация «Академия акмеологических наук».
- 1995 г. — по инициативе д. пс. н. А. М. Зимичева учреждено первое высшее учебное заведение акмеологического профиля — Санкт-Петербургская акмеологическая академия

- ▣ **Акмеология** (от *греч.* акме — вершина) — наука о развитии и реализации творческого потенциала человека как субъекта профессионального труда и целостной жизнедеятельности.

- Акмеологической основой самосовершенствования личности выступает потребность в активном саморазвитии, продуктивной самореализации, продвижении к собственным вершинам совершенства.



- ▣ В настоящее время в акмеологии выделилось два основных направления: *профессиональная акмеология* (Н.В. Кузьмина, Н.В. Кухарев и др.) и *акмеология личности* (Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, Д. Брунер, Ж. Пиаже и др.).

- ▣ Предметом профессиональной акмеологии является познание закономерностей становления профессионализма личности на всех этапах ее жизнедеятельности, начиная с профессионального самоопределения.
- ▣ Акмеология личности исследует закономерности достижения акме физического, интеллектуального и духовного развития человека.

## Вопрос 2.

- **Пути и способы саморазвития и самосовершенствования.**

- ▣ **Самосовершенствование** — это сознательный процесс повышения уровня своей компетентности и развития значимых качеств в соответствии с социальными требованиями и личной программой развития.

**процесс самосовершенствования состоит  
из следующих этапов:**

- ▣ *самопознание (осознание своих возможностей, своих сильных и слабых сторон с помощью самонаблюдения, самоанализа, самооценки);*
- ▣ *самопобуждение (использование мотивов и приемов внутреннего стимулирования к саморазвитию профессиональному и личностному);*
- ▣ *программирование профессионального и личностного роста (формулирование целей самосовершенствования, определение путей, средств и методов этой деятельности);*
- ▣ *самореализация (осуществление программы самосовершенствования)*

механизмами личностного роста

являются:

- а) самопознание,
- б) самопобуждение,
- в) программирование профессионального  
и личностного роста,
- г) самореализация.

- Точкой отсчета личностного роста, самовоспитания человека является выбор *идеала* — образца, на который хотелось бы равняться. Это может быть конкретный человек или собирательный образ.
- Исследователи проблемы самообразования и самовоспитания (А.А. Бодалев, А.И. Кочетов и др.) ввели понятие «самопознающая деятельность», которое подчеркивает сложность этого процесса.

## **Возможности личностного развития безграничны.**

- ▣ **Одно из наиболее важных качеств личности, необходимое в современном мире, — стремление к достижению успеха.**
- ▣ **Стремление к успеху или безынициативность — результат воспитания.**



## *Ограничения на пути достижения акмеологических вершин:*

- ❑ **Влияние семьи** (почти всегда люди с детских лет усваивают ограниченное, одностороннее представление о себе).
- ❑ **Собственная инерция** (любая перемена возможна при условии преодоления инерции, что требует затрат энергии и настойчивости).
- ❑ *Недостаток поддержки (поддержка других помогает преодолеть недостаток энергии, необходимой для осуществления перемен).*
- ❑ *Неадекватная обратная связь и враждебность других.*
- ❑ **Жизненные кризисы**, естественным образом возникающие в процессе осуществления жизни.

# **Наиболее практичным способом осуществления саморазвития является:**

- ▣ **1) изучение;**
- ▣ **2) осознание;**
- ▣ **3) преодоление личных ограничений, препятствующих успеху и личному росту.**

# вопрос 3.

- ▣ **Самообразование и его роль в самосовершенствовании личности.**

- ▣ В 1935 году в «**Основах психологии**» С.Л. Рубинштейн обратился к проблеме жизненного пути.
- ▣ *Жизненный путь - это целостное, непрерывное явление; каждый человек, по мнению Рубинштейна, имеет свою собственную историю.*

- ▣ **В отечественной психологии к теме жизненного пути первыми обратились Н. А. Рыбников, С. Л. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев, Н. А. Рыбников.**
- ▣ **Для Б. Г. Ананьева проблема жизненного пути стала актуальной в начале 30-х гг. в связи с исследованиями по характерологии, проводимыми им в Психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева в Ленинграде.**

## *Варианты жизненного пути*

- ▣ *«Жизнь начинается завтра»* - это вариант жизни, в котором личности отводится пассивная роль мечтателя и прожектера. Личность постоянно откладывает на завтра осуществление важных дел.
- ▣ *«Жизнь как творчество»* - это вариант жизни, в котором личности отведена роль экспериментатора, ставящего опыты над своей судьбой.
- ▣ *«Жизнь как достижение»* - это вариант жизни, в котором личность выступает в роли «человека действия», «человека, сделавшего себя».
- ▣ *«Жизнь есть сон»* - это вариант жизни, центральной характеристикой которого является уход личности от реалий жизни в иллюзорный мир переживаний.
- ▣ *«Жизнь по правилам»* - это вариант жизни, для которого характерна высокая нормативная регламентация жизнедеятельности личности.
- ▣ *«Жизнь - трата времени»* - это вариант жизни, в структуре которого основным занятием личности является пустое и бесцельное времяпрепровождение.
- ▣ *«Жизнь против жизни»* - это вариант жизни, в котором основной

## 2 подхода к жизнеосуществлению

- Согласно первому подходу, представленному работами отечественных авторов (С. Л. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев и др.), личность осознанно выбирает и регулирует процесс жизни.

*Второй подход (А. Адлер, К. Роджерс, Э. Берн и др.) построен на уверенности в преимущественно бессознательном выборе жизненного плана и жизненного сценария, который осуществляется на ранних стадиях развития ребенка.*

## Основными составляющими сценария являются:

- 1) герой, с которым идентифицирует себя ребенок;
- 2) антигерой, который воплощает отвергаемые ребенком черты;
- 3) идеальный герой, черты характера которого пока отсутствуют у ребенка, но именно он определяет направление личностного роста;
- 4) сюжет — модель событий;
- 5) другие персонажи, участвующие в жизненном процессе;
- 6) свод нравственных правил.



# Вопрос 4.

- ▣ **Карьера человека как условие и уровень его профессионального развития.**

## *Творческий потенциал личности*

- **Творчество — это деятельность, порождающая нечто качественно новое, никогда ранее не бывшее.**
- **Творчество является высшей формой человеческой жизнедеятельности.**
- **Однако творчество — не особый дар избранных. Этим даром в большей или меньшей степени наделен каждый человек.**
- **Основой творчества является внутренняя мотивация.**

## Творческие решения проблемы:

- ▣ *Мозговой штурм:* в ходе коллективного обсуждения творческой проблемы любой участник имеет право высказать любое суждение. **Важнейшим правилом мозгового штурма является запрет на критику любой предлагаемой мысли.**
- ▣ *Синектика — процедура творческого генерирования идей, определяемая как превращение знакомого в странное. То есть человек делает попытку заново увидеть хорошо знакомое.*

# ЗАКОНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

- ▣ Закон личностно-профессионального развития и умножения личностного потенциала, устанавливающего взаимозависимости между процессом становления профессионального мастерства и формированием личностной целостности.
- ▣ *2. Закон самовыражения личности в профессии, отражающий процессуальный и личностно-смысловой аспекты процесса деятельности.*
- ▣ *2.1. Способом наиболее полного раскрытия личности в профессиональной деятельности (стремление реализовать свои личные и профессиональные качества, развить свою индивидуальность, завоевать авторитет и общественное признание) выступает профессиональное самоопределение и самоутверждение.*
- ▣ *2.2. Психологическая готовность к профессиональному самоопределению представляет собой сложное многоуровневое образование, структура и компоненты которого претерпевают существенные изменения с возрастом*

- **Процесс профессионального самоопределения является уникальным и неповторимым, в ходе которого формируются индивидуальный стиль деятельности и интегрированные структуры психологических компонентов профессионального становления личности (в процессе профессионального самоутверждения человек стремится к выявлению зоны личной ответственности за развитие своей индивидуальности средствами профессионального самоутверждения).**

- ❑ **Неудовлетворенность реализованностью своих профессиональных притязаний и ограниченность социального пространства для самоутверждения влияют на функционирование ценностно-смысловой и мотивационной сферы, определяя тем самым специфическое содержание процесса профессионального самоутверждения и его направленность.**

- **Сущность профессионального самоутверждения может быть представлена как мотивационный процесс психической активности, направленный на достижение лично значимых результатов в профессиональной сфере, посредством актуализации «Я-концепции» личности и создания дополнительного мотива профессиональной деятельности.**

- ▣ **Обогащение доминирующих стратегий более эффективными приемами овладения задачами профессионального самоутверждения (развитие социально-перцептивных, когнитивных, коммуникативных, рефлексивных способностей, возможность перехода от тактик «резервирования» прошлого и будущего к тактикам «опережающего времени», выработка более тонких механизмов оценивания и самооценивания и т.д.), возможно с помощью «метатехник» (Г.И. Марасанов, С.Б. Наседкин, А.П. Ситников, И.Н. Никитин, В.А. Храпик) ввиду их целостного рассмотрения. Развитие метатехник связано, прежде всего, с тем, что личность может оформить свои притязания и ожидания в виде целей, намечать планы и программы достижения целей, строить в соответствии с ними свои действия, оценивать события своей профессиональной жизни, требующие изменения стереотипных к ним подходов.**



▣ СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!