

# Тема

Теории личностного  
самосовершенствования

# Компетенция личностного самосовершенствования

- предполагает формирование рефлексивных способностей, активной жизненной позиции по реализации своего мировоззрения, системы ценностей; формирование готовности и способности учиться на протяжении всей жизни, работать над изменением своей личности, поведения, деятельности и отношений с целью прогрессивного личностно-профессионального развития, самореализации; формирование творчески-преобразовательной установки по отношению к собственной жизни, способности к преодолению трудностей, решению проблем, принятию решений и выбору оптимальной линии поведения в сложных жизненных ситуациях.
- Формирование данной компетенции основывается на ценностях: *самоопределения, самореализации, самообразования.*

# ПОНЯТИЯ

- **Самовоспитание** – процесс самосовершенствования личности, основанный на способности к целенаправленному управлению своим развитием.
- **Самоопределение** – процесс и результат выбора личностью своей позиции, целей и средств самоосуществления в конкретных обстоятельствах жизни.
- **Самореализация** – полноценное функционирование личности в обществе, раскрытие жизненных сил.

# Типичные проблемы самосовершенствования личности

- Несогласованность ближних и дальних целей.
- Множественность целей.
- Постановка нереальных целей.
- Занижение жизненной планки.
- Меркантильность при постановке целей.
- Инфантилизм.

# Условия самосовершенствования

- позитивный образ «Я»,
- доверие к самому себе;
- четкое представление о сферах приложения своих способностей;
- высокая, наполняющая смыслом душу, цель;
- творческое отношение к жизни;
- наличие реальной успешности в значимых для личности и общества сферах деятельности;
- способность находить удовольствие в настоящей жизни

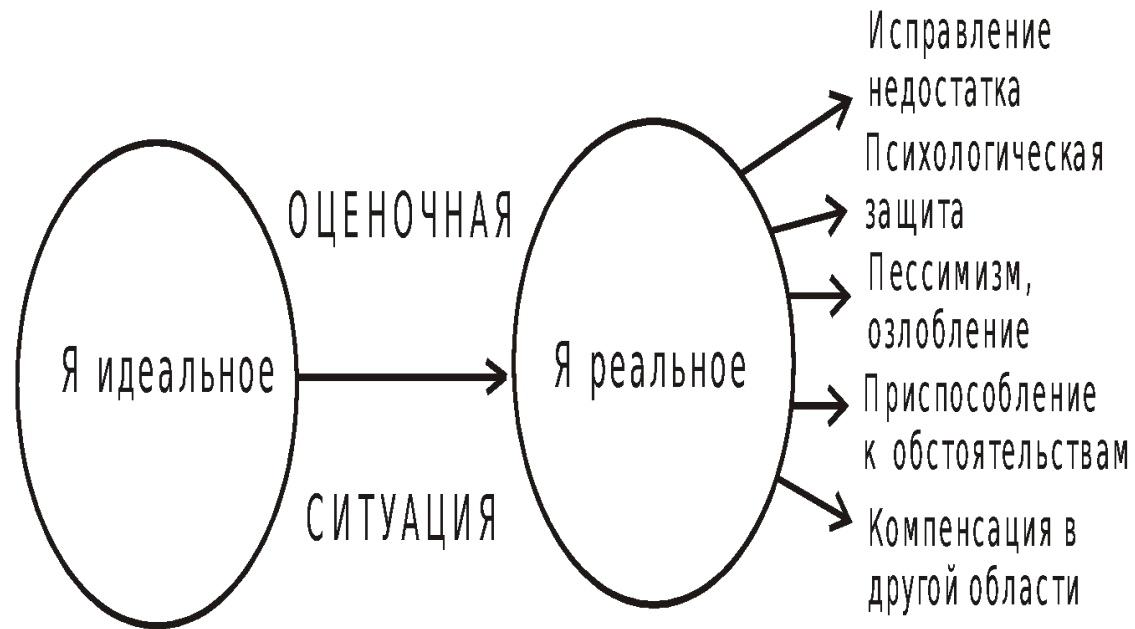
Теоретические разработки данной проблемы связаны с трудами такими ученых-исследователей как

- А.Маслоу, К.Роджерс, Б.Г.Ананьев, А.Н. Леонтьев, Л.С.Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская, Р.Бернс, И.С. Кон и др.

# Общие положения теории самореализации

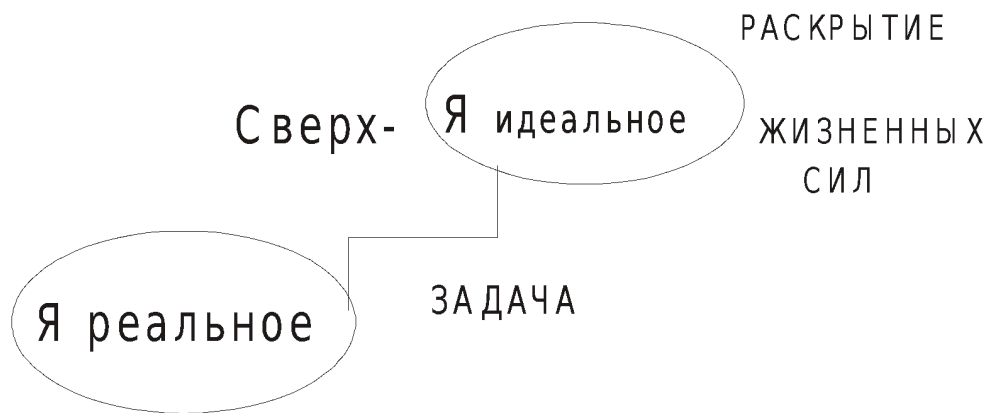
- **Субъектность личности.**
- **Самоопределение в аспекте жизненного пути.**
- **Социально-деятельностная основа самоопределения.**
- **Опора в окружающих, построение продуктивных связей.**
- **Свобода как проявление инициативы и ответственности.**
- **Творчество как условие самореализации.**
- **Формирование идеального «образа Я», постановка сверхзадач.**

# Механизм самооценки





# Механизм самосовершенствования



Ю.М.Орлов выделяет две полярные парадигмы управления своим поведением: парадигма насильственного и парадигма ненасильственного управления

- В основе парадигмы насильственного управления лежит возмездие за нежелательное поведение. Такая парадигма неэффективна. Приобретенное поведение неустойчиво. Сдерживание или подавление нежелательного поведения продолжается лишь до тех пор, пока существует практически достоверная возможность наказания за невыполненное действие.
- Ненасильственная парадигма устранения нежелательного поведения состоит не в наказании, а в угашении, т.е. в неподкреплении нежелательного поведения. Под угашением понимается повторение ситуации, в которой происходило заучивание, но без эмоционального подкрепления. Смысл ненасильственной парадигмы заключается в том, чтобы человек перестал получать удовольствие от нежелательного поведения.

# Этапы самосовершенствования:

- 1. Самонаблюдение. На данном этапе человек фиксирует факты своей жизни.
- 2. Самоанализ. Соотнесение фактов с определенными ценностями. Сравнение образа «Я идеального» и «Я реального».
- 3. Самооценка. В самооценке выражается отношение человека к установленному разрыву. Человек сам для себя должен определить путь.
- 4. Постановка цели и разработка программы. Самовоспитание направлено на формирование определенных качеств личности, которые необходимы для успешного осуществления какой-либо деятельности.
- 5. Осуществление программы самовоспитания. Первым и основным условием осуществления программы является способность человека к самоограничению.

# Общий план разработки программы личностного самосовершенствования:

- 1 шаг. Постановка дальней цели. Необходимо насколько возможно четко определять для себя общую жизненную перспективу: определить конкретные достижения и сроки. При этом в основе должно быть не изменение какого-либо качества, а **дело**.
- 2 шаг. Постановка ближней цели. Ближняя цель должна согласовываться с дальней целью, должна приближать к дальней цели.
- 3 шаг. Определение личностных ресурсов. Ресурсы свои необходимо рассматривать с точки зрения конкретного дела, к осуществлению которого человек стремится.
- 4 шаг. Определение недостающих ресурсов. Чем более определено мы сами для себя определим, что нам необходимо для достижения цели, тем яснее будет для нас, как работать на приближение цели.
- 5 шаг. Разработка алгоритма достижения цели. Составление алгоритма – это творческий процесс. Поэтому нет универсальных алгоритмов, они составляются с опорой на имеющиеся и недостающие ресурсы.
- 6 шаг. Определение возможных потерь. Никогда не получается все запланировать и запрограммировать. Кроме этого, следует помнить, что самовоспитание требует самоограничения. Для того чтобы достичь цели часто приходится от чего-то отказаться. Человек должен быть к этому готов.

# Ситуация

- Коля был необыкновенно стеснительный. Он стеснялся поднимать руку на уроке. Обратиться к взрослому с вопросом или просьбой для него было сущей мукой. Даже, придя к другу в гости, он не решался нажать на звонок и долго топтался у двери.
- 1. Какой содержательный компонент компетенции личностного самосовершенствования не сформирован у мальчика?
  - 2. Насколько необходимо в данной ситуации работать над собой?
  - 3. Предложите алгоритм самосовершенствования для Коли.