

Тема 2: Елементи професійно-особистісного росту

План

1. Мета як основа професійно-особистісного росту.
2. Аналіз своїх можливостей.
3. Способи усвідомлення внутрішнього світу особистості.

Основні поняття: ідеал, самовдосконалення, самопізнання, рефлексія, релаксація, концентрація, візуалізація, самонавіювання, аутотренінг.

1. Мета як основа професійно-особистісного росту.

Людині, яка прагне до самовдосконалення, важливо визначити для себе ті кроки, що вона повинна зробити, щоб рухатися вперед до своєї мети. Самовиховання не можна зводити до самотренування, спеціальним вправам. Робота над собою - це внутрішня організація всього життя людини, це стиль і зміст життя, яке вона вибирає. Самовиховання - це діяльність людини, спрямована на удосконалювання самого себе. І як у всякої діяльності, у неї є визначена структура, логіка, послідовність дій.

З чого ж починається робота над собою? Насамперед з визначення мети: чого я хочу досягти у своєму особистісному і професійному розвитку, яким я хочу стати. Без життєвої мети, без уявлення про те, до чого треба прагнути, людина не буде мати можливості рухатися далі. Визначити мету самовиховання людині значно легше, якщо у неї визначений ідеал, у який втілені його уявлення про те краще, що повинне бути притамане людині. Втрата віри в ідеали відбувається насамперед тоді, коли вони підмінюються ідолами, відбувається фетишизація, обожнювання якоїсь особистості, приписування їй рис, які у неї відсутні.

Поняття "ідеал" не тотожне поняттю "ідеальна людина". Ідеалом може бути зовсім не ідеальна людина. Їй можуть бути притаманні певні недоліки, негативні риси, але вона стає для інших зразком у головному, у тому, що для людей найбільш цінно. Крім того, ідеал - це не обов'язково конкретна людина, це може бути узагальнений образ, що втілює в собі те, що найбільш важливе для людей, що спонукує їх до саморозвитку і самовдосконалення.

Вибору ідеалу завжди передуює визначення мети і змісту свого життя. Відповідно до цього ми знаходимо той образ, що стає для нас орієнтиром у самовихованні. Але це не означає, що ми будемо цілком копіювати його, перетворюючи у фанатиків.

Майбутньому викладачу необхідно мати професійний ідеал, який став би для нього орієнтиром у професійно-особистісному становленні. Таким ідеалом може бути улюблений вчитель чи відомий педагог-майстер.

Історія дала нам талановитих педагогів-гуманістів, ідеї і життя яких можуть бути зразком для багатьох поколінь Викладачів.

Професійний ідеал - це свого роду еталон, перспектива, яка втілює ваші віддалені цілі і прагнення. Ідеал у кожної людини свій, індивідуальний, неповторний. Але разом з тим педагогічна діяльність висуває до тих, хто її обрав, цілком конкретні нормативні вимоги, без яких не може відбутися робота викладача.

На основі цих вимог визначені ті якості особистості, знання, вміння, якими повинний володіти педагог, щоб виконати своє соціальне призначення, і створені узагальнені характеристики-професіограми. Професіограма дозволяє кожній особистості визначити ступінь розвиненості у себе тих чи інших якостей і намітити конкретні шляхи їх удосконалення.

2. Аналіз своїх можливостей.

Отже, мета визначена, але чи досяжна вона? Необхідно співвіднести з цією метою, з ідеалом свої можливості, здібності. Тому наступний етап самовиховання - пізнання й усвідомлення себе, вивчення й аналіз своїх особистісних особливостей. У самопізнанні головне - виявлення власних позитивних якостей, потенцій, здібностей, тому що тільки спираючись на позитивне у собі, людина зможе перебороти свої недоліки. Треба знайти і розвинути сильні сторони своєї натури, ті індивідуальні особливості, що роблять особистість неповторною, оригінальною, цікавою для оточуючих людей.

Безумовно, треба самокритично ставитися до того, що в особистості ще нерозвинено, над чим треба працювати, добре уявляти собі, наскільки реальне досягнення тієї чи іншої мети. Пізнаючи себе, особистість коректує свій ідеал, свою мету, перетворює їх у конкретні, досяжні завдання. Для руху вперед необхідно сприйняття своїх реальних можливостей, гармонічне співвідношення ідеалізму і реалізму. Інакше людину очікують невпевненість у собі, тривога, песимізм. Формулу "людина може все" скоріше варто замінити формулою "людина може багато чого", якщо вона дивиться з оптимізмом уперед, але діє виважено, розумно, терпляче.

У запропонованій Л.М.Мітіною моделі професійного розвитку вчителя рушійною силою є процес саморозвитку, що розуміється як внутрішня активність вчителя та веде до перетворення себе, тобто самозміні. Переживання протиріччя відбитого Я і Я-діючого спонукає вчителя до пошуку нових можливостей самоздійснення, до усвідомлення тих характеристик власної особистості, діяльності, спілкування, розвиток яких буде сприяти вирішенню цього протиріччя. "Вектором" професійного розвитку стає творче Я, під яким на відміну від емпіричного Я повсякденної самосвідомості розуміється той вищий потенціал можливостей, що у перспективі може розкрити людина. Інакше кажучи, фундаментальною психологічною умовою творчої реалізації педагогом власних професійних цілей і цінностей є перехід на більш високий рівень розвитку професійної самосвідомості. Суперечлива єдність Я-відбитого, Я-діючого і Я-творчого задає й направляє безмежний шлях педагогічного самовдосконалення.

Розвиток професійної самосвідомості нерозривно пов'язаний з подоланням труднощів, що виникають перед педагогом у його роботі. Вживаючи замість терміна "труднощів" термін "ускладнення", А.К.Маркова визначає їх як суб'єктивно сприймані людиною стани зупинки або перерви в діяльності, зіткнення з перешкодою, неможливість переходу до наступної ланки діяльності. Головні ускладнення вчителя, на думку А.К.Маркової, пов'язані:

- 1) з відсутністю в нього адекватних засобів педагогічної діяльності чи спілкування;
- 2) з невикористанням наявних у нього засобів.

Специфічними труднощами вчителя є проблеми розуміння і взаємодії не просто з іншою людиною, а з особистістю, що розвивається, а також необхідність перебудовування типу педагогічного мислення в умовах швидких соціальних змін.

Суттєвими є труднощі педагога в самоконтролі і самокорекції, що виражаються в наступному: недостатня повнота і системність психологічних знань, недостатня рефлексія і низька критичність у відношенні до себе, коли вчитель не бачить у самому собі причин, що заважають йому зрозуміти учня чи впливати на нього, не вміє зв'язати пробіли в навчанні і вихованні учнів з недоліками власної роботи.

Якщо складності переборюються неконструктивними засобами, тобто діють тільки механізми психологічного захисту, то в ще більшому ступені фіксуються ригідні установки і ціннісні орієнтації щодо своєї особистості, власної педагогічної діяльності і спілкування. Навпроти, конструктивне подолання труднощів стимулює гнучку зміну застарілих уявлень про себе та свою працю і, таким чином, забезпечує перехід на більш високий рівень професійної самосвідомості педагога.

На основі цілеполагання і самопізнання будується програма самовиховання позитивних якостей і подолання недоліків. Більшість з тих, хто займається

самовихованням, починали складання такої програми с формулювання життєвих принципів, правил, які допомагають їм будувати своє життя.

Скласти програму професійно-особистісного росту можна самостійно, на основі співвідношення своїх якостей, знань, вмінь, здібностей з вимогами, що знаходяться у власному професійному ідеалі чи професіограмі викладача. Допомогти в створенні такої програми можуть рекомендації, запропоновані С.Б.Елкановим (див. табл №1.)

Розвиток комунікативної культури

Табл №1

№ п\п	Завдання самовдосконалення	Шляхи і засоби
1	Розвивати в собі педагогічну спостережливість	Проявляти більше уваги і щирого інтересу до особистості учнів і оточуючих
2	Тренуватися вгадувати внутрішній стан людини за зовнішніми ознаками	Перебороти зайву сором'язливість у спілкуванні
3	Частіше вступати в контакти, особливо з незнайомими людьми	Вчитися зосереджуватися на партнері в процесі спілкування, менше замислюватися про себе

Однак, подібна програма самовдосконалення, всеж, може залишитися лише наміром, якщо відсутнє головне - прагнення до досягнення наміченого, а також якщо людина не володіє методами і прийомами роботи над собою, вміннями самоорганізації.

Робота над собою - це постійна праця, яка вимагає від того, хто нею займається, витримки, терпіння, сили волі, оптимізму. Напуттям на шляху професійного і особистісного становлення можуть стати „Заповіді Творчої Особистості” П. Вайнцвайга:

1. Будь господарем своєї долі.
2. Досягни успіху там де це можливо.
3. Внеси свій конструктивний внесок у загальну справу.
4. Будуй свої відносини з людьми на довірі.
5. Розвивай власні творчі здібності.
6. Культивуй у собі хоробрість.
7. Піклуйся про своє здоров'я.
8. Не зневіряйся в собі.
9. Намагайся мислити позитивно.
10. Співнеси матеріальне благополуччя з духовним задоволенням.

3. Способи усвідомлення внутрішнього світу особистості.

Спосіб реалізації себе як особистості - це шлях усвідомленого самовдосконалення. У фундаменті самовдосконалення особистості знаходиться розвиток самосвідомості.

Проблема розвитку самосвідомості не може бути вирішена без формування внутрішнього світу як важливого для людини. Якщо свідомість робить більш гнучкою, доцільною і результативною зовні спрямовану діяльність людини, то самосвідомість звернена усередину, підвищуючи особистісну стійкість і стабільність. Удосконалення особистості можливе лише за умови розвитку її самосвідомості.

Самовдосконалення складається з трьох взаємозалежних компонентів: самопізнання, самоконтролю і саморегуляції, саморозвитку. Найважливішим інструментом кожного з цих компонентів є рефлексія.

Рефлексія (лат. *reflexio* - відображення, звертання назад) - діяльність людини, спрямована на осмислення власних дій, внутрішніх станів, почуттів, переживань, аналіз цих станів і формулювання відповідних висновків. Рефлексія містить у собі самоспостереження і самоаналіз.

Більшість програм, спрямованих на саморозвиток людини, засновано на чотирьох способах самопізнання і саморегуляції.

1. Релаксація - фізичне і психічне розслаблення.

Мета релаксації - підготовка тіла і психіки до діяльності, зосередження на своєму внутрішньому світі, звільнення від зайвої фізичної і нервової напруги, чи навпаки, забезпечення можливості зібратися. Релаксація необхідна:

- при підготовці тіла і психіки до заглибленого самопізнання, самонавіювання;
- у стресових та конфліктних ситуаціях, що вимагають витримки, самовладання;
- у відповідальних ситуаціях, коли потрібно подолати страх і зайву напругу (вчитель перед уроком, студент перед іспитом і т.д.).

- Перший прийом релаксації - правильний подих. Необхідно зробити глибокий вдих животом і повільно видихаючи ротом, можна зняти напругу тіла і мозку, підготовлюючи себе до більш урівноважених реакцій.
- Другий прийом - розслаблення м'язів і судин за допомогою відчуттів "ваги" і "тепла", які можна викликати цілеспрямованим уявним зосередженням на певній частині тіла.
- Третій прийом - психічне уповільнення. Наприклад, уявлення себе черепахою і перенесення уваги на ритм її руху.
- Четвертий прийом - зосередження уваги на якомусь предметі (блискучій свічі, маятнику) і відключення від думок.

2. Концентрація, в основі якої - керування увагою. Це зосередження свідомості на певному об'єкті своєї діяльності, яке базується на наступних властивостях уваги на:

- вмінні фокусувати свою увагу на певному предметі;
- розвитку довільної уваги, що виникає під впливом свідомо поставленої мети і потребує вольового зосередження;
- досить великому обсязі уваги - вона дозволяє одночасно зосередитися на різних внутрішніх процесах: на відчуттях у тілі, на зорових і слухових образах, на розумових операціях і т.д.;
- вмінні переносити увагу з зовнішніх об'єктів на внутрішній світ особистості, з одного відчуття, почуття, думки - на інші;
- вмінні затримувати увагу на одному об'єкті.

3. Візуалізація - це створення внутрішніх образів у свідомості людини, тобто активізація уяви за допомогою слухових, зорових, смакових, нюхових, дотикових відчуттів, а також їх комбінацій. Візуалізація допомагає людині активізувати його емоційну пам'ять, відтворювати ті відчуття, які вона пережила колись, і в такий спосіб збагачує її почуття, розвиває інтуїцію. Відтворюючи у своїй свідомості образи зовнішнього світу, ми більш глибоко осягаємо цей світ і усвідомлюємо свій зв'язок з ним. Нарешті, за допомогою візуалізації ми змушуємо працювати свою підсвідомість, тобто те, що перебуває за межами усвідомлюваного нами, але визначає, формує наші почуття, думки, характер.

4. Самонавіювання як створення установок, що впливають на підсвідомі механізми психіки. Сила самонавіювання - у здатності створити свій власний позитивний образ і постійно цей образ зміцнювати за допомогою слів, які звернені до себе. Ці слова підсилюють віру в те, що люди в змозі досягти своєї мети, і вказують напрямки.

Правила самонавіювання:

- самонавіювання повинне бути позитивним, життєстверджуючим, конструктивним. Не можна навіювати собі негативне;

- повинні бути прості, чіткі і зрозумілі фрази, виражені в стверджувальній формі і які не можуть містити частки "ні". Формули самонавіювання починаються зі слів: я хочу..., я можу..., я буду..., я є...;

- припускає багаторазове повторення формул, краще усього їх вимовляти щодня ранком після сну і ввечері перед сном.

Самонавіювання - основний спосіб самоспонування або саморегуляції. Разом з тим це спосіб самопізнання.

Релаксація, концентрація, візуалізація і самонавіювання - прийоми, на яких засновані різні техніки саморегуляції і духовного самовдосконалення, такі, як аутотренінг і медитація. Найбільш давня і складна з них - медитація.

Медитація – це розумова дія, спрямована на приведення психіки людини до стану заглибленої зосередженості, яка припускає повне відключення людини від зовнішнього світу і занурення в глибину власного "Я".

Аутогенна техніка була розроблена в 20-30 роки ХХст. німецьким психотерапевтом Г.Шульцем з метою - психічного і фізичного оздоровлення людини за допомогою самонавіювання в стані релаксації. Якщо прийомами аутотренінгу може опанувати будь-яка людина, то медитативна техніка вимагає великих вольових зусиль і самодисципліни.