Средства личностного саморазвития человека

1. Понятие психологических средств и психотехники саморазвития.
2. Виды психологических средств личностного саморазвития

Теоретический материал

Психологические средства личностного саморазвития – приемы и способы действий, а также психологические орудия и инструменты, используемые личностью для создания нового в своем сознании, отношениях, переживаниях и поведении.

В совокупности комплекс психологических средств как социокультурных орудий и способов воздействия человека на самого себя и свою жизнедеятельность а целью достижения целенаправленных изменений выступает как психотехника личностного саморазвития.

Слово «психотехника» пришло к нам из греческого языка. Переводится оно как «мастерство, умение души». То есть психотехника – это искусство и технология работы с душой человека.

Психотехника, определяема онтологически, определяется, во-первых, как техника производства и воспроизводства сознания; во-вторых, как элемент сознания человека; в третьих как форма развития сознания.

Психотехника саморазвития ориентирована на выращивание личностного начала в человеке.

Психотехника личностного саморазвития выступает, как «натуральный» процесс («естественная» психотехника) – отношение психологических «органов» (сознания, мышления, воображения) к психологическим средствам (слову, образу, действию и др.); и как «искусственный» процесс («культурная» психотехника) – отношение психологических средств к психологическим «органам» (сознанию, мышлению воображению, отношениям, переживаниям и др.).

Успешность личностного саморазвития в значительной степени определяется «психотехнической оснащенностью» человека. Человеку, стремящемуся к личностному саморазвитию, необходимо не только поверить в то, что это возможно, но нужно еще знать, как это делать. Психотехнический потенциал современной психологии позволяет глубокого внедряться в психику человека, преобразовывать ее, управлять ее развитием. И здесь для человека кроется опасность «потерять себя». Выдвижение в разряд приоритетных направлений освоения психотехник личностного саморазвития оправдано при подготовке специалистов самых разных сфер, прежде всего, психологов и учителей. Для психологов освоение психотехники личностного саморазвития представляется важным и в плане мотивации к глубокому и осмысленному освоению теоретических дисциплин. Личностный опыт, нарабатываемый в ходе специально организованной «практики себя» (термин М. Фуко), превращает множество «сухих теорий» в жизненно значимые.

Виды психологических средств саморазвития:

- речевое высказывание, как средство личностного саморазвития;
- образ, как средство личностного развития;
- действие, как средство личностного развития;
- произведение искусства, как средство личностного развития;
- жизненные принципы, как средство личностного развития;
- жизненные ориентации личности.

Задание: напишите творческую работу на тему «Виды психологических средств саморазвития: (выбрать одно из средств)».

Методические указания по написанию эссе

Эссе от французского «essai», англ. «essay», «assay» – попытка, проба, очерк; от латинского «exagium» – взвешивание. Это прозаическое сочинение-рассуждение небольшого объема со свободной композицией, жанр критики и публицистики, свободная трактовка какой-либо проблемы. Эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Как правило, эссе предполагает новое, субъективно окрашенное слово о чем-либо и может иметь философский, историко-биографический, публицистический, литературно-критический, научно-популярный, беллетристический характер. Эссе студента – это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем. Цель эссе состоит в закреплении изученного материала, развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Писать эссе чрезвычайно полезно, поскольку это позволяет автору научиться четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные категории анализа, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать понятия соответствующими примерами, аргументировать свои выводы; овладеть научным стилем речи. Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.