

Тема 9 Профессиональное саморазвитие

1 Профессиональное саморазвитие и самовоспитание

2 Составляющие профессионального саморазвития

1 Профессиональное саморазвитие и самовоспитание – это сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности в соответствии с требованиями профессии к человеку. Личностное саморазвитие и профессиональное самовоспитание неразрывно связаны между собой.

Оба процесса сложны по своей структуре и осуществлению, однако овладение технологией профессионального саморазвития поможет будущему специалисту продуктивно организовать самостоятельную подготовку к профессиональной деятельности и мастерству.

Изучение жизни и деятельности великих людей убеждает нас в том, что критическое отношение к себе, к результатам своей деятельности более всего стимулирует человека к постоянному личностному и профессиональному самосовершенствованию.

Так, Альберт Эйнштейн считал себя не талантливым, а трудолюбивым, и свои достижения в науке относил на огромную работоспособность. Поэтому работа по самовоспитанию начинается с самоизлучения, осознания своих успехов и неудач, с недовольства собой, которое возникает в процессе сравнения своих результатов работы с достижениями других людей, оценки своих поступков, анализа своих психических состояний, переживаний. Этому способствуют сформированные рефлексивные умения, позволяющие разумно и объективно анализировать свои суждения, поступки и в конечном итоге — деятельность в целом.

Рефлексия — это анализ собственных действий и состояний.

Рефлексия возникает у человека как результат определенного уровня развития мышления и самосознания. Благодаря ее появлению отдельные составляющие деятельности и личности, включая само мышление, становятся объектом самопознания: возникают мысли о своих желаниях, целях, о том или ином высказывании или эмоциональной реакции, внутреннем состоянии, в результате личность развивается. То же происходит с личностью и в профессиональной деятельности. Чем большее содержание деятельности личности охватывается рефлексией, тем выше эффект ее развития.

Саморефлексия помогает осознать свои недостатки, стимулирует возникновение желания исправить положение дел, изменить что-то в себе.

Следующим шагом является формулирование целей, то есть целеполагание как выбор личностно значимых целей саморазвития. От выбора цели зависит эффективность такой работы. Чем шире и значимее цель, тем вернее она может стать перспективой в жизни человека - стать прекрасным специалистом своего дела, принести как можно больше пользы людям и выступает как жизненная перспектива. Ее невозможно реализовать за короткое время, но к ней человек должен стремиться всю жизнь. Такие цели-перспективы должны воплощаться в жизнь через достижение рабочих целей — конкретных целей и задач, которых можно достичь за короткий срок. Например, научиться продуктивно организовать свою учебную деятельность,

развить познавательный интерес к какому-либо предмету, важному в профессиональном становлении, развить усидчивость, коммуникативные умения, организаторские способности и пр.

Выдвинуть, сформулировать, а тем более реализовать названные цели практически невозможно без еще одного важнейшего компонента саморазвития — самопознания.

Самопознание и самооценка — изучение и оценка своих личностных особенностей (интересов, склонностей, способностей, характера и т.д.), типологических свойств нервной системы в процессе самонаблюдения и использования специальных методов диагностики.

Все три вышеназванных процесса (рефлексия, целеполагание и самопознание) взаимосвязаны и взаимообусловлены. Рефлексия побуждает к самопознанию и самооценке, результаты самопознания стимулируют выдвижение цели, а сформулированные цели позволяют организовать самоизучение.

Программа саморазвития — это программа действий по достижению конкретных целей самовоспитания с учетом требований профессии к человеку.

При реализации программы используют специфические методы: самоубеждение, самовнушение, самоприказ.

2 Составляющие профессионального саморазвития

Профессиональная компетентность означает высокий уровень специальных профессиональных знаний и овладение разными сферами профессиональной деятельности, глубокое понимание насущных профессиональных проблем, деловую надежность и способность успешно и безошибочно решать широкий круг профессиональных задач

Почти каждый человек понимает необходимость саморазвития. Но очень немногим удастся довести эту идею до какого-то конкретного результата. Чаще всего либо из-за того, что не понятно, с чего начать, либо выбираемые способы самосовершенствования оказываются трудными, неинтересными и не дают быстрых результатов. Знание методов саморазвития позволяет начать и поддерживать данную активность даже при наличии умеренной по силе мотивации к профессиональному росту. Основной принцип этой работы заключается в том, чтобы рассматривать все имеющиеся возможности как определенный ресурс профессионального развития, затем искать возможности для использования этих ресурсов в развитии своих способностей и компетенций. В целом это и будет основой саморазвития.

Для активизации профессионального саморазвития не обойтись без специальных приемов, методик и технологий.

1. Самоконтроль компетентности:

Оценка знаний, а также новаций, используемых в профессиональной деятельности. Для получения таких оценок можно использовать тесты знаний, практические задачи и анализ конкретных ситуаций. На основе полученных оценок важно сделать правильный вывод о характере изменения своей профессиональной компетентности за последний период времени.

Оценка своих личностных профессионально важных качеств, например, таких, как критичность—самокритичность, уверенность—самоуверенность, зависимость—самостоятельность. Эти качества можно оценить у себя также с помощью специальных личностных тестов, анкет, самоанализа собственного поведения в значимых профессиональных ситуациях. Здесь также важно не просто измерить какие-то качества, а определить, в чем наблюдается прогресс (положительная динамика), а в чем он отсутствует.

Определение причин как положительной динамики компетентности, так и ее отсутствия: это позволит уточнить и конкретизировать планы работы над собой на следующий этап карьерного роста.

Самоконтроль компетентности — процедура, которую желательно проводить если не постоянно, то как минимум периодически, не только с помощью самонаблюдения, но и посредством качественного инструментария.

2. Инвентаризация перемен в работе и в себе. Процедура, которую необходимо проводить раз в квартал или как минимум раз в полгода. Суть ее в учете, анализе и систематизации всех изменений в задачах, содержании, требованиях выполняемой работы, с одной стороны, и тех изменений, которые за этот период произошли в собственной личности и профессиональной компетентности — с другой. Подобные оценки позволяют определить, насколько они соответствуют друг другу. Смысл этой процедуры состоит в том, чтобы своей профессиональной готовностью постоянно опережать уровень изменяющихся требований к решаемым задачам.

3. Умение учиться у других. Создание у себя установки на поиск и освоение нового в различных ситуациях, где могут быть интересная информация, полезные знания, новый опыт. Управление своими мотивационными установками обеспечивает высокий эффект развития даже в работе на традиционных семинарах и тем более в специально организованных формах обучения и развития. Примером такой установки на саморазвитие с помощью других является следующее положение одного из древних учений индийской философии: «Каждый другой человек — гуру (учитель), у которого можно научиться чему-нибудь полезному».

4. Таблица жизненных и профессиональных целей. Составление и периодическая коррекция содержания таблицы жизненных и профессиональных целей. Основные задачи методики состоят в том, чтобы:

осознать как можно больше реальных мотивов и соответствующих целей поведения;

дифференцировать свои мотивы и цели на личностные (относящиеся в целом к жизни) и профессиональные;

определить степень соответствия у себя жизненных и профессиональных мотивов, а затем уже провести осознанную их коррекцию.

5. Дневник достижений и неудач. Подробное или обобщенное описание ситуаций с анализом причин и факторов положительных и отрицательных результатов собственной деятельности. Помогает избегать ситуаций, когда повторно «наступают на одни и те же грабли», позволяет лучше осознавать, а также критично

оценивать и систематизировать собственный опыт, делая практичные и правильные выводы.

6. Моделирование своего профессионального портрета

Процедура составления своей профессионально-психологической характеристики в виде наиболее ярких черт, как положительных, так и отрицательных, которые были продемонстрированы за какой-то период (например, последнюю неделю) или при решении какой-то ответственной задачи. Лучше всего использовать графические средства моделирования. В этом случае профессиональный портрет будет выглядеть как схематизированный рисунок с краткими словесными обозначениями. Данную процедуру следует проводить периодически, при этом желательно чередовать успешные и неудачные этапы работы.

После составления модели с ней необходимо работать. Полезно сравнивать полученный портрет с предыдущими, можно планировать «косметические» изменения, проводить уточнения, выделять случайные и постоянные черты. Визуализация своих профессиональных качеств и компетенций позволяет более четко их осознать, лучше использовать и контролировать.

7. Развитие мотивации к управленческой деятельности. Здесь рекомендуются следующие методы самомотивирования:

стремиться к целям, в том числе и перспективным, но жить сегодняшним днем, хорошо понимая, что настоящая жизнь всегда присутствует только здесь и сейчас;

брать на себя основную ответственность за мотивацию к жизни. Чем в большей степени человек ощущает себя причиной своего поведения, чем больше он самостоятелен в своих действиях и чем выше его личный вклад в деятельность, тем выше мотивированность и удовлетворенность;

учитывать, что организации и люди развиваются с помощью кризисов. Следует вырабатывать и соответствующее отношение к этому: кризис — это не конец, а этап, необходимый атрибут карьеры; он может и должен быть преодолен, но из него обязательно следует извлекать уроки. Сам кризис — средство личностного роста;

учитывать, что мотивация к работе — лишь часть мотивации к жизни. Единственная «мотивационная линия» личности, замыкающаяся исключительно на профессиональной сфере, является рискованной установкой. Если она терпит крах, наступает «мотивационный вакуум», приводящий к тяжелым последствиям утраты смысла жизни и личностным драмам.