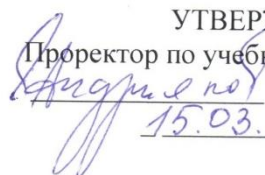


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе ВЛГАФК
 Е.Ю. Андриянова
15.03.2020 г.

Кафедра *ПСИХОЛОГИИ*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Самоорганизация и саморазвитие личности»
Модуля 9 Введение в профессиональную деятельность
образовательной программы по направлению подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
по профилю подготовки – практическая психология образования
квалификация - бакалавр

Форма обучения очная и заочная

Автор-разработчик:
Скляр Наталья Александровна канд. психол. наук, доцент кафедры психологии

Великие Луки 2020

Заведующий кафедрой психологии:

Скляр Наталья Александровна, кандидат психологических наук, доцент



Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:

Орлова Виалетта Викторовна



Рецензенты:

Богданова Светлана Вячеславовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и педагогики **ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»**

Лученкова Марина Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств по дисциплине «Самоорганизация и саморазвитие личности»

по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (профиль – практическая психология образования)

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Представленный на рецензию фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «Самоорганизация и саморазвитие личности». ФОС предназначен для проведения текущей и промежуточной аттестации и представляет собой совокупность материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения – показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, перечень вопросов к экзамену, перечень практических навыков, необходимых для демонстрации на экзамене. Задачами ФОС являются контроль и управление процессом приобретения обучающимися знаний, умений, навыков, то есть набора компетенций, заявленных в образовательной программе по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (профиль – практическая психология образования).

Проведённый анализ ФОС показал, указанные материалы позволяют в полной мере оценить результаты освоения обучающимися учебной дисциплины «Самоорганизация и саморазвитие личности», а также оценить степень сформированности умений и навыков, заявленных в результатах обучения рабочей программы дисциплины - перечень вопросов к экзамену состоит из 30 вопросов, 30 заданий для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания и умения и 30 ситуационных задач, необходимых для оценки умений и опыта деятельности. Вопросы к экзамену и задания четко сформулированы, содержат изученный материал и терминологию по тематике самопознания, саморегуляции, самоотношения и саморазвития личности, индикаторов индивидуальных особенностей траекторий жизни. Ответы на вопросы и выполнение заданий способны продемонстрировать уровень приобретенных знаний, умений и навыков, а также объем продуктивно освоенного материала.

Таким образом, фонд оценочных средств в составе рабочей программы дисциплины «Самоорганизация и саморазвитие личности» по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (профиль – практическая психология образования) соответствует содержанию указанной учебной дисциплины и может быть рекомендован к использованию в учебном процессе.

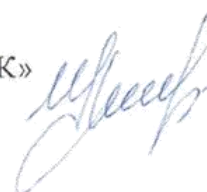
Рецензент:

Богданова Светлана Вячеславовна,
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики физической культуры
и педагогики ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»



С.В. Богданова

Подпись канд. пед наук, доцента кафедры
теории и методики физической культуры
и педагогики Богдановой С.В. удостоверяю
Начальник отдела кадров ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»
10.03.2020



И. Г. Попланова

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ
на фонд оценочных средств рабочей программы дисциплины «Самоорганизация и саморазвитие личности» по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (профиль- практическая психология образования)
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Лученковой Мариной Анатольевной, кандидатом педагогических наук, доцентом кафедры педагогики и психологии Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», проведена экспертиза фонда оценочных средств (ФОС) рабочей программы дисциплины «Самоорганизация и саморазвитие личности» для обучающихся по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (профиль - практическая психология образования), разработанного Скляр Натальей Александровной, доцентом кафедры психологии ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». Разработчиком представлена рабочая программа дисциплины, в которой имеется: перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения дисциплины; описание показателей и критериев оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины.

На основании рассмотрения представленных на экспертизу материалов, сделаны следующие выводы:

1. Перечень формируемых компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения дисциплины соответствует ФГОС ВО по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

2. Показатели и критерии оценивания компетенций в целом обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результатов обучения и уровня сформированности компетенций.

3. Контрольные задания и иные материалы оценки результатов освоения дисциплины разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определённости, однозначности, надёжности; соответствуют требованиям к составу и связи оценочных средств, полноте по количественному составу оценочных средств и позволяют объективно оценить результаты обучения, уровни сформированности компетенций.

4. Методические материалы ФОС содержат чётко сформулированные рекомендации по проведению оценивания результатов обучения, сформированности компетенций.

5. Направленность ФОС соответствует профилю - практическая психология образования.

6. По качеству оценочные средства ФОС в целом обеспечивают объективность и достоверность результатов при проведении оценивания.

7. Выполнение требований ФОС со стороны обучающегося позволяет обеспечить высокое качество его подготовки.

На основании проведенной экспертизы можно сделать **закключение**, что ФОС дисциплины «Самоорганизация и саморазвитие личности» ООП ВО по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (профиль - практическая психология образования), разработанного Скляр Н.А., соответствует требованиям ФГОС и соответствующих профессиональных стандартов, а также современным требованиям рынка труда.

Рецензент:

Лученкова Марина Анатольевна –

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии
Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный
исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

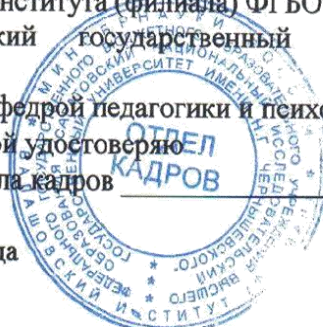
Подпись зав. кафедрой педагогики и психологии

М.А. Лученковой удостоверяю

Начальник отдела кадров

Т.П. Шугаева

6 марта 2020 года



Оглавление

АННОТАЦИЯ	7
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	7
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	8
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	8
3.1. Очная форма обучения.....	8
3.2. Заочная форма обучения.....	9
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий	10
4.2. Заочная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий	11
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	36
5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося.....	36
5.1.1. Очная форма обучения	36
5.1.2. Заочная форма обучения	41
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы	48
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося.....	49
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	50
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины	50
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности.....	50
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности.....	51
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	52
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания	52
6.4.2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания и умения.....	53
6.4.3. Перечень практических заданий на экзамене, необходимых для оценки умений и опыта деятельности.....	58
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации	61
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации.....	62
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	63
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	63
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)	63
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)	64
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».....	64
7.3. Программное обеспечение.....	64
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	64
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети	64

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)	65
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа	65
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	65
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине	66
9.1. Очная форма обучения	66
9.2. Заочная форма обучения	67
ПРИЛОЖЕНИЕ №1	68
Контрольные работы для обучающихся	68
ПРИЛОЖЕНИЕ №2	73
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	73
ПРИЛОЖЕНИЕ №3	77
Тексты/конспекты лекций	77

АННОТАЦИЯ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

Код и наименование компетенции	Код профессионального стандарта, код трудовой функции и наименование трудовой функции (при наличии), соотнесённые с профессиональным стандартом <i>«Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»</i> (код 01.001)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.		УК-6.1. Знает: возможные перспективы своей профессиональной карьеры; понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;
		УК-6.2. Умеет: применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; анализировать потенциальные

Дисциплина «Самоорганизация и саморазвитие личности» модуля 9 «Введение в профессиональную деятельность» относится к обязательной части блока 1 учебного плана образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе при обучении на очной форме и на 1 курсе – на заочной. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

3.1. Очная форма обучения

[illegible]

**из 36 часов – 24 в активной и интерактивной формах*

3.2. Заочная форма обучения

[illegible]

<i>Промежуточная аттестация</i>		<i>экзамен</i>		<i>экзамен</i>									
Самостоятельная работа обучающегося		98		98									
<i>В том числе:</i>													
<i>Курсовая работа</i>													
<i>Расчётно-графические работы</i>													
<i>Рефераты</i>													
<i>Письменные самостоятельные работы</i>													
<i>Изучение теоретического материала</i>		92		92									
<i>Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)</i>													
<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>		6		6									
Общая трудоемкость	часы	108		108									
	зачетные единицы	3		3									

**из 10 часов – 6 в активной и интерактивной формах*

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

№ п/п	Тема или раздел	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
1	Научно-теоретические основы самоорганизации личности	2	2	-	-	12	16
2	Самоорганизация как основа саморазвития личности	2	4	-	-	12	18

3	Тренинг самопознания и саморегуляции	2	2	-	-	-	4
4	Тренинг позитивного самоотношения	2	4	-	-	-	6
5	Тренинг позитивного самоутверждения	-	4	-	-	-	4
6	Саморазвитие и самоопределение личности	2	4	-	-	24	30
7	Технологии саморазвития и самоуправления	2	4	-	-	24	30
ИТОГО (в часах)		12	24	-	-	72	108

4.2. Заочная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

№ п/п	Тема или раздел	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
1	Научно-теоретические основы самоорганизации личности	2	-	-	-	14	16
2	Самоорганизация как основа саморазвития личности	2	-	-	-	16	18
3	Тренинг самопознания и саморегуляции	-	2	-	-	8	10
4	Тренинг позитивного самоотношения	-	2	-	-	8	10
5	Тренинг позитивного самоутверждения	-	2	-	-	8	10
6	Саморазвитие и самоопределение личности	-	-	-	-	22	22
7	Технологии саморазвития и самоуправления	-	-	-	-	22	22
ИТОГО (в часах)		4	6	-	-	98	108

Темы и их краткое содержание
Первый курс

Тема 1. Научно-теоретические основы самоорганизации личности

Лекция №1 (2 часа)

Понятие самоорганизации личности и варианты определения. Структурно-функциональные модели процесса самоорганизации. Целеполагание как базовый элемент самоорганизации. Психологические установки, повышающие эффективность самоорганизации

Семинар-исследование №1 (2 часа)

- диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере (методика О.Ф. Потемкиной);
- диагностика особенностей самоорганизации (ДОС) (опросник А.Д. Ишков).

Самостоятельная работа (12 часов)

Самоорганизация: от навыка до стиля жизни. Этапы создания системы самоорганизации. Популярное заблуждение о самоорганизации. Самоорганизация учения – основа развития будущего профессионала. Способы формирования умений самоорганизации обучающихся на занятиях. [Духовная культура как часть самоорганизации личности](#). Феномен прокрастинации и борьба с ним. Назначение нейролингвистического программирования с точки зрения самоорганизации.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – возможных перспектив своей профессиональной карьеры; важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;

умений – применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; анализировать потенциальные возможности и ресурсы среды для собственного развития;

навыков/опыта деятельности – реализации намеченных целей с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.

Тема 2. Самоорганизация как основа саморазвития личности

Лекция №1 (2 часа)

Сущность саморазвития и его основные характеристики. Самопознание как важнейший элемент саморазвития. Самопознание как процесс и барьеры самопознания. Самоорганизация в деятельности педагога-психолога.

Семинар-исследование №1 (2 часа)

- тест-опросник «Шкала самоуважения Розенберга»;
- исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М.

Прихожан;

- исследования самоотношения (МИС)» методика С.Р. Пантелеева;
- методика «Кто я?» (М. Кун и Т. Макпартленд).

Семинарское занятие в форме тренинга № 2 (2 часа)

Цель: Научить участников более эффективно использовать рабочее и личное время.

Задачи:

Научить участников эффективно планировать свою деятельность;

Научить грамотно формулировать цели и расставлять приоритет.

Предполагаемые результаты: эффективное применение знаний, умений и навыков по планированию времени и постановке целей.

Ход мероприятия

Одним из главных ценностей человека является время: с каждой минутой его остановится все меньше, и если неправильно им пользоваться, то время пройдет впустую, и вернуть его будет нельзя.

Для грамотного распределения времени и создан тайм-менеджмент (ТМ), который позволяет эффективно использовать время: успевать делать все самые важные дела, при этом хорошо себя чувствовать, и уметь планировать свое развитие на будущее. Сегодня проблема управления собственным временем для педагогов становится актуальной. Поэтому каждому специалисту необходимо учиться ТМ.

Рабочий день педагога насыщен мероприятиями, как плановыми, так и внеплановыми: совещания, педсоветы, работа с коллегами и детьми, консультации, родительские собрания и т.д. Постоянное пребывание в состоянии «не знаю, за что хвататься» вряд ли можно назвать подходящим, когда речь идет о личной эффективности.

Эмоциональное напряжение блокирует производительность, приводит к быстрой утомляемости и апатии. Поэтому, чтобы не стать жертвой стресса или, еще хуже, синдрома хронической усталости, следует заняться управлением временем или ТМ.

ТМ — это искусство правильно организовать свое время.

Он дает:

- профессиональную и личностную успешность. Само слово «успех» связано с глаголом «успеть».
- успех - мощный стимул и пусковой механизм непрерывного саморазвития и самосовершенствования, без которых не может состояться педагог.
- только успешный педагог сможет обеспечить успех ребенку и всей системе образования.

Прежде, чем приступить к основам ТМ, я бы хотела вам предложить одно упражнение.

Упражнение «Золотая рыбка»

Цель: научить участников грамотно формулировать свои цели.

Предлагается участникам представить, что они поймали золотую рыбку и у них есть возможность у нее попросить исполнения трех желаний: одно желание личное (например, хочу в отпуск) и два для работы (например, хочу, чтобы Иванов написал отчет).

Задается время на самостоятельную работу (1 минута).

Далее заслушиваются желания участников и записываются. Услышав желание, тренер комментирует его, обещая исполнение. Например, участник говорит: «Хочу машину», тренер отвечает: «Так тому и быть: иметь тебе «Оку» последней модели!» или участник говорит «хочу, чтобы Иванов написал мне отчет», а тренер отвечает: «Так тому и быть: напишет тебе Иванов отчет, как потратил свою последнюю зарплату» и т.д. и т.п. После опроса нескольких человек, тренер задает вопрос участникам озвучившим свои желания: "Поднимите руки те из вас, кто удовлетворен тем, что пообещала ему «золотая рыбка»? (скорее всего, этих рук не будет, или их будет 1-2).

ВАЖНО: ни в коем случае на этапе сбора желаний не должны предлагать участникам переформулировать свои желания по ходу - эффект стирается.

Что сейчас происходило?

Как нужно было загадывать желания, чтобы они были исполнены?

Слушаются ответы, обобщается сказанное и выписывается на доску пять критериев правильности формулирования цели: конкретность, измеримость, определенность во времени, достижимость и значимость.

По схеме SMART:

Specific – конкретные

Measurable – измеримые

Agreed – согласованные (с целями более высокого уровня)

Realistic – реалистичные

Timed – определенные во времени

В ТМ можно выделить несколько основных аспектов, начнем с целеполагания.

1. Целеполагание (постановка целей)

Планирование любых дел начинается с постановки цели.

Цель должна быть конкретной, четко сформулированной. Очень важно представить себе ее конечный результат. А еще необходимо установить предполагаемый срок ее реализации.

При планировании сложных дел можно разбить цель на отдельные задачи.

Например, ваша цель — аттестация.

Цель довольно сложная, необходимо разделить ее достижение на множество небольших этапов:

- сначала — сбор необходимой информации об особенностях аттестации (сроки, требования, условия);
- конкретизация временных рамок;
- выработка собственной стратегии прохождения аттестации и т.д.

Точно таким же образом надо поступать с любыми сложными задачами, разбивая их на мелкие до тех пор, пока не станет ясно, что именно для выполнения своего плана вы сможете сделать уже сегодня и прямо сейчас.

Важно правильно рассчитать свои возможности (ресурсы)

Вы хотите получить высшую категорию, проработав в школе три месяца? Рискованная цель и очень труднодостижимая. Но если вы верите в себя настолько, то почему бы и нет. Здесь главное, как вы оцениваете себя и свои возможности, а не мнение окружающих.

Итак,

- Цель должна быть ориентирована на результат! (Ради чего я приложил все эти усилия, стоит ли результат затраченных ресурсов?);
- Цель должна быть значимой для меня! (Все-таки это моя цель);
- Любая цель должна быть выполнима в определенном временном измерении (например, к родительскому собранию я должен быть готов до 12 октября).
- Не нужно ставить такие цели, которые наоборот приводили бы к увеличению стрессов в вашей жизни (труднодостижимые, практически «нереальные» цели).

2. Планирование времени

Для начала мне хотелось бы узнать умеете ли вы правильно использовать свое время (Методика «Умение рационально использовать время»).

Планирование времени позволяет наметить шаги достижения поставленных целей и спрогнозировать, сколько времени на это потребуется. Затрачивая чуть больше времени на планирование, вы можете сократить срок исполнения и сэкономить время и силы в целом.

Упражнение «Ассоциации»

Цель: введение в тему, активизация группы.

Предлагается назвать свои ассоциации со словом «Время». Выполняется по кругу. Далее предлагается вспомнить пословицы, поговорки, афоризмы о времени. Предлагается оценить, каких ассоциаций больше – положительных или отрицательных.

Планировать можно и нужно все, что вы делаете ежедневно!

Для начала просто составьте список дел, которые вам необходимо делать в течение каждой недели. Посмотрите, как распределяются ваши дела по дням недели. Вполне возможно, что какие-то дни забиты под завязку, а какие-то более свободны. Для начала просто распределите дела по дням недели более равномерно.

Записывайте все дела, даже кажущиеся на первый взгляд абсолютно неважными. Ведь они тоже забирают часть вашего времени.

Продолжайте работать с составленным списком в течение дня: при появлении нового дела вносите его в список. Выполнив очередную задачу из списка, обязательно вычеркивайте ее. Это даст Вам ощущение удовлетворенности своей работой, прибавит энтузиазма и зарядит энергией.

Планируйте от большего к меньшему, от долгосрочного к краткосрочному, от целей жизни до плана на день. Каждой задаче ставьте фиксированные сроки.

Лучше садиться за важную работу с утра — это самое продуктивное время для сложных дел. А второстепенные дела откладывать на вечер.

Старая притча гласит: Если первым делом с утра Вы должны съесть живую лягушку, утешением может служить то, что это самое плохое, что может случиться с Вами за весь день (Съешь лягушку на завтрак!). «Лягушка» — это важное, непростое и срочное дело, которое должно быть выполнено еще вчера, но по некоторым причинам постоянно откладывается на завтра. «Поедание лягушки на завтрак» — это прекрасный способ покончить с отложенными в долгий ящик дела. Откладывая важное дело, Вы создаете лишнее эмоциональное напряжение и нежелательные последствия. Нужно действовать без лишних раздумий и промедлений — просто взять и сделать. Это даст Вам заряд бодрости на целый день.

3. Расстановка приоритетов

Задача ТМ заключается в том, чтобы вовремя определить главное дело. Расстановка приоритетов позволяет эффективно управлять списком намеченных дел, присваивая каждой задаче свой уровень важности.

Для расстановки приоритетов хорошо подходит метод АБВГД. Это очень простой способ планирования, и заключается он в том, чтобы каждой задаче в списке дел присвоить приоритет ее выполнения.

Так, задача, отмеченная буквой А, указывает на самое важное дело с самыми серьезными последствиями в случае невыполнения. Главное правило метода состоит в том, чтобы не браться за дело Б, пока не выполнена задача А, а за дело В, пока открыта задача Б, и т.д.

Буква Д означает «долой!». Этой буквой стоит отмечать малосущественные задачи, которые ни на что не влияют.

Также, можно использовать закон принудительной эффективности, который говорит о том, что на все времени никогда не хватает, но его всегда достаточно для самого важного. Поэтому важно собраться и заставить себя сделать в первую очередь то, что принесет наибольшую выгоду и результат.

Все дела можно разделить на 4 группы:

Срочные и важные;

Важные, но не срочные;

Срочные, но не важные;

Не срочные и не важные.

Такая классификация носит имя американского президента и называется методом (окном) Эйзенхауэра.

Первостепенные задачи — это дела срочные и важные. Попытка отложить такие дела на потом создаст Вам ненужные проблемы — за них нужно приниматься самому и немедленно.

Далее идут дела важные, но не срочные. Такие задачи можно отложить, однако они могут оказать сильное влияние в долгосрочной перспективе. Несрочные и важные дела

имеют привычку становиться срочными и важными, если их постоянно откладывать. Для того, чтобы такого не произошло, заранее предусмотрите для них временной резерв.

Срочные, но не важные задачи мало сказываются на Вашем успехе. Занятие срочными, но не важными делами не дает результата и может сильно отразиться на Вашей эффективности. Такие дела отнимают большую часть Вашего временного резерва. Это как раз те задачи, которые по возможности нужно перепоручать или уменьшать их количество (При планировании времени очень важно установить, какую работу вы должны выполнить лично, а какую можно перепоручить. Например, вы можете пригласить на родительское собрание специалиста (медика, логопеда и т.д.), они владеют интересной информацией, которую вы, возможно, полдня будете искать в книгах и интернете).

Логично предположить, что несрочные и неважные дела не имеют никакого значения в принципе и не несут никаких последствий при их невыполнении. Такие дела можно смело вычеркивать из Вашего списка.

Избавляйтесь от «поглотителей времени».

Старайтесь тратить меньше времени на еду, перекусы и пустые разговоры с коллегами, а также «плавание» по Интернету в личных целях. Рабочий день закончится, а вы так ничего и не успеете. Не стесняйтесь просить других, чтобы не отвлекали вас от работы, особенно если у вас ее много.

Есть ситуации, когда вы должны сказать человеку твердое «Нет».

Учитесь отказывать и говорить «нет» задачам, не входящим в число избранных Вами приоритетов. Будьте тактичны и отказывайте так, чтобы человек понял, что Вы отвергаете не его лично, а задачу.

Четыре стратегии эффективного, но корректного отказа в просьбе:

- Отказывать всем подряд, просто говорить «Нет» и отправлять визитера восвояси.

Такое проще проделывать со своими подчиненными, труднее — с коллегами и практически невозможно, когда на пороге стоит директор. Хотя если отказ будет спокойным и аргументированным, то и директор среагирует на него адекватно.

- Попросить подождать.
- Сказать, что вы не можете принять человека прямо сейчас, но готовы ему назначить другое время, если у него есть что обсудить по существу. Многих ваших коллег это конечно удивит, но это того стоит.

- Свести разговор к минимуму, предупредив с самого начала: «У меня не более десяти минут для разговора с вами».

Самое главное в этом случае — строго придерживаться означенного времени и по истечении десяти минут дать понять, что разговор окончен.

Помните: это ваше время! Вы можете провести его со своей семьей, родными и близкими людьми, сделать что-то полезное и приятное для себя.

Построить свой рабочий день таким образом, чтобы у вас был гарантированный от «вторжений» промежуток времени, когда никто из посетителей не имеет права входить к вам.

Есть один прием, дающий возможность спокойно поработать, без опасения, что вам помешают. Можно уйти в другое место, пересечь в другой кабинет или что-нибудь в этом роде. Например, вам надо срочно подготовиться к важному выступлению — вот и задержитесь дома на пару часов и поработайте над ним в тишине и спокойствии. При этом, конечно не забыв предупредить руководство.

А сейчас давайте выполним еще одно упражнение.

Упражнение «Поглотители времени»

Цель: выявление препятствий, мешающих в достижении профессиональных целей.

В предложенном списке найдите и отметьте все занятия, которые можно определить, как «поглотители времени». Проранжируйте их.

Причины потерь времени:

- ✓ нечеткая постановка цели;
- ✓ отсутствие приоритетов;
- ✓ попытка слишком много сделать за один раз;
- ✓ не планирую предварительно свой день;
- ✓ не умею отделить важные дела от второстепенных;
- ✓ личная неорганизованность, недисциплинированность (беспорядок на письменном столе, в комнате и т. п.);
- ✓ отсутствие самодисциплины;
- ✓ не всегда знаю, что нужно делать;
- ✓ «расплывчатые» должностные обязанности, отсутствие понимания зон ответственности;
- ✓ отвлекаюсь на телефонные звонки (и надолго);
- ✓ не умею сказать «нет»;
- ✓ не довожу начатое до конца;
- ✓ долго раскачиваюсь в начале каждого дела;
- ✓ много времени трачу на мелкую и рутинную работу, а до важных дел руки не доходят;
- ✓ не знаю своего личного ритма физической и умственной активности;
- ✓ спешка, нетерпение;
- ✓ медлительность;
- ✓ недостаточный контроль за порученными делами;
- ✓ очень легко отвлекаюсь (например, на шум).

Пусть вас не смущает большое количество отмеченных вами слабых мест. Определите «свои» 3 наиболее дорогостоящие и придумайте способ, как их устранить. Одолев три важнейших «поглотителя» времени, вы сможете значительно сократить потери времени (домашнее задание «Я больше никогда не буду это делать»).

Внимательно следите за тем, чтобы в Вашей жизни сохранялось равновесие. Работая до изнеможения, Вы не сможете обмануть организм, он все равно возьмет свое, и если Вы не остановитесь, он сделает это принудительно. А это явно не входит в Ваши планы.

Основной принцип равновесия: важно количество времени дома и качество времени на работе.

На первом месте всегда должны быть Вы и главные люди Вашей жизни, — ради этого и стоит работать над собственной эффективностью.

Контрольная работа №1 по темам: «Научно-теоретические основы самоорганизации личности», «Самоорганизация как основа саморазвития личности»

Самостоятельная работа (12 часов)

Методы эффективной самоорганизации. Значение самопознания в жизни человека. Сферы и области самопознания. Самопознание как структурный компонент самосознания. Самопознание как процесс: цели, мотивы, способы, результаты. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания. Личностная самоорганизация. Профессиональная самоорганизация.

Подготовка к контрольной работе №1 по темам: «Научно-теоретические основы самоорганизации личности», «Самоорганизация как основа саморазвития личности».

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний — возможных перспектив своей профессиональной карьеры; важности

планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;

умений – применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; анализировать потенциальные возможности и ресурсы среды для собственного развития;

навыков/опыта деятельности – реализации намеченных целей с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.

Тема 3. Тренинг самопознания и саморегуляции

Лекция №1 (2 часа)

Путь к самопознанию: этапы развития личности, виды самопознания. Способы самопознания и саморегуляции. Приемы психофизиологической саморегуляции.

Семинарское занятие в форме тренинга №1 (2 часа)

Цель тренинга: развитие самопознания, рефлексии в группе, формирование положительного эмоционального климата.

Задачи тренинга:

- формирование и развитие установки на самопознание и саморазвитие;
- овладение навыками практического самопознания;
- преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению;
- самодиагностика и самораскрытие членов группы;
- развитие креативности и формирование необходимой коммуникативной дистанции.

Вводная часть

Каждый человек уникален, неповторим, и в каждом из нас есть что-то красивое, положительное. Нужно просто хотеть видеть в людях прекрасное, в первую очередь в нас самих. Положительные суждения о себе и окружающем мире создают приятные ситуации. Сегодня мы попытаемся раскрыть себя, получше разобраться в своей личности, посмотреть на своих товарищей по-другому.

Упражнение «Приветствие»

Цель: формирование положительного благоприятного климата в группе.

Ход упражнения

Каждый участник должен поприветствовать своего соседа оригинальным способом («своим способом»), при этом приветствия не должны повторяться.

Рефлексия.

Упражнение «Правила (принципы)»

Ход упражнения. Поскольку наши занятия проходят в форме тренинга, прежде, чем мы начнем, давайте познакомимся с основными правилами поведения в группе:

1. Я говорю «я», а не «мы» или «все». Когда я говорю «мы», то не несу ответственности за свои слова, а кроме того, делаю их поверхностными и менее ценными.

2. Я не использую общие фразы и штампы. Чем больше я говорю отвлеченно и не конкретно, тем менее эффективными становятся мои слова. Общие фразы являются формой защиты. Вместо фразы «Все мужчины эгоисты» следует сказать: «Борис, ты ведешь себя слишком эгоистично».

3.Я говорю о том, что мешает мне принимать участие в работе группы. Если в какой-то ситуации я внутренне не готов принимать участие в выполнении задач, но не говорю этого, то тем самым лишь мешаю себе продуктивно работать. Я должен сам сказать, что мне мешает: «Я не могу сейчас сосредоточиться на нашей теме, так как мне тяжело отвлечься от своих проблем».

4.Я не говорю о других в третьем лице (он, она), а обращаюсь непосредственно к ним. Если в присутствия человека о нем говорят в третьем лице, у него возникает чувство, что его не замечают или не уважают.

5.Я избегаю закулисных разговоров. Закулисные разговоры приводят к снижению группового единства, а в конце концов, и взаимного доверия участников группы. Поэтому я ни с кем не перешептываюсь. Если это делают другие, я спрашиваю их, готовы ли они вынести свои закулисные разговоры на групповое обсуждение.

6.Я всегда могу сказать «нет». Человек лишь тогда ощущает в себе силы попробовать новые способы поведения, когда имеет возможность сам решать, что он может делать и о чем говорить.

7.Все, что я здесь говорю и слышу, не выносится за границы группы. Каждому участнику группы легче и проще открыться, если он уверен, что потом никто никому постороннему об этом не расскажет.

8.Я стараюсь придерживаться принципа «здесь и теперь». Если человек сосредоточен на своих прошлых или будущих проблемах, он не может сконцентрироваться на том, что происходит в группе. Вместо того чтобы обсуждать свои планы или говорить о прошлом, я говорю о том, что происходит со мной именно сейчас в группе.

Теперь мы знаем, как себя вести, чтобы все чувствовали себя максимально комфортно и безопасно. Но есть еще одно правило – это обращение по имени. А для того, чтобы обратиться по имени, нужно его знать.

Упражнение «Три имени»

Цель: развитие саморефлексии, формирование установки на самопознание.

Материалы: карточки, ручки.

Ход упражнения

Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

Рефлексия.

Упражнение «Интервью»

Цель: подчеркнуть индивидуальность участников.

Ход упражнения

Инструкция: «Представьте себе, что один из вас – журналист популярной телевизионной программы. Возьмите интервью у вашего собеседника, постарайтесь узнать о нем как можно больше, задав не более 3х вопросов. Задача партнера – дать содержательный, интересный ответ, не отклоняясь от вопроса».

Рефлексия.

Упражнение «Я - великий мастер»

Цель: более глубокое осознание личностного существования.

Материалы: мяч

Ход упражнения

Участник, получив мяч, должен закончить фразу «Я великий мастер...». Затем, передавая мяч другому участнику, задать вопрос: «А вы, в чём великий мастер?».

Рефлексия

Упражнение «Я – подарок всему человечеству»

Цель: полюбить себя и научиться раскрепощаться.

Ход упражнения

Инструкция: «Представьте, что существует такая номинация, как «Я – подарок всему человечеству», Вам нужно аргументировать и доказать почему именно Вы достойны этой номинации».

Рефлексия.

Упражнение «Времена года»

Цель: развитие творческих способностей участников.

Материалы: листы бумаги (ватман), цветные карандаши / фломастеры.

Ход упражнения

Участники делятся на группы (по времени рождения). Каждая команда должна провести презентацию своего времени года и доказать, что оно лучше остальных сезонов. Это можно сделать при помощи рисунков, песен, танцев. Главная задача – яркая, интересная презентация.

Рефлексия.

Упражнение «Комиссионный магазин»

Цель: формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики.

Материалы: листы бумаги

Ход упражнения

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец – это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные, затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое.

Рефлексия.

Упражнение «Сегодня я..., сегодня мне...»

Цель: рефлексия всего тренинга.

Материалы: мяч

Ход упражнения

Участникам предлагается завершить фразу «Сегодня я..., сегодня мне...».

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – возможных перспектив своей профессиональной карьеры; важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;

умений – применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; анализировать потенциальные возможности и ресурсы среды для собственного развития;

навыков/опыта деятельности – реализации намеченных целей с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.

Тема 4. Тренинг позитивного самоотношения

Лекция №1 (2 часа)

Личностные факторы устойчивости профессионального выгорания. Психологические механизмы защиты и поддержания самооотношения. Формирование позитивного самооотношения посредством психологического воздействия.

Семинарское занятие в форме тренинга №1 (2 часа)

Цель тренинга: развитие позитивного самооотношения.

Задачи:

1. Расширение знаний, представлений о себе.
2. Формирование способности адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей, взглядов.
3. Формирование уверенности в себе, ощущения ценности, значимости собственной личности.
4. Формирование стремления к самопознанию и саморазвитию.

Краткий обзор проблемы

По определению В.В. Столина самооотношение - это переживание, относительно устойчивое чувство, пронизывающее самовосприятие и «Я-образ». Адекватное или неадекватное отношение к себе ведет либо к гармонии духа, либо к постоянному конфликту. Максимально адекватное отношение к себе – высший уровень самооценки. Самооценка, как важнейший компонент самооотношения аккумулирует в себе весь жизненный опыт личности, хотя на данном этапе развития его порой недостает, чтобы верно оценить себя. Тут должен действовать как бы тройной контроль: самооценка, ожидаемая оценка других и общественное мнение. Низкий уровень самооотношения может привести к снижению уровня всей системы отношений ребенка, в том числе и уровень его отношения к другим людям.

В психологии существует три разных подхода к пониманию отношения человека к себе:

1. Понимание самооотношения как аффективного компонента самосознания (самоотношение в структуре самосознания).
2. Как черты личности (самоотношение в структуре личности).
3. Как компонента саморегуляции (самоотношение в системе саморегуляции).

Содержательный анализ структурных компонентов самооотношения позволяет выделить две различные подсистемы: «оценочную» и «эмоционально-ценностную» (С.Р. Пантеев). В случае оценки самооотношение определяется как «самоуважение», «чувство компетентности», «чувство эффективности». В качестве эмоции самооотношение обозначается как «аутосимпатия», «чувство собственного достоинства», «самоценность», «самопринятие».

Формирование оценочного самооотношения осуществляется на интерсубъективном уровне оценки в виде операций социального сравнения, или сравнения с выработанными в обществе нормами и эталонами. Данная подсистема отношения к себе строится на оценке собственной эффективности в достижении поставленных целей, на сравнении собственных достижений с социальными стандартами, успехами и оценками других людей.

В основании эмоционально-ценностной подсистемы самооотношения лежит жизненный опыт эмоциональных отношений со значимыми людьми, прежде всего с родителями. Она является не столько оценкой, сколько стилем отношения к себе, общей жизненной установкой, формирующейся в процессе становления личности. Эта подсистема формируется на интрасубъективном уровне оценки в рамках сопоставления «Я-Я» и отражает степень соответствия личностных качеств тем требованиям, которые предъявляет к себе оценивающий. Эмоциональное самооотношение принципиально не имеет внешних по отношению к личности оценочных оснований и мало зависит от ее реальных успехов и неудач.

В психологической литературе самоотношению традиционно приписываются две прямо противоположные функции: функция адекватного выражения смысла «Я» и эго-защитная функция, которая направлена на поддержание самоуважения и стабильного образа «Я», даже ценой искажения восприятия себя и других.

Юность, по мнению В. И. Слободчикова, - завершающая стадия ступени персонализации. «Главные новообразования юношеского возраста - саморефлексия, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению, установка на сознательное построение собственной жизни, постепенное вращение в различные сферы жизни».

Как правило, адекватность самооценки с возрастом повышается. Несовпадение реального и идеального "Я" вполне естественное следствие роста самосознания и необходимая предпосылка целенаправленного самовоспитания.

Исключительно важной чертой личности, во многом закладываемой в ранней юности, является самоуважение, т.е. обобщенная самооценка, степень принятия или неприятия себя как личности. На формирование самоуважения влияют многие факторы – отношение родителей, положение среди сверстников и другие.

Одним из действенных механизмов, позволяющих формировать положительное самоотношение и другие личностные новообразования, является тренинг личностного роста. Тренинг личностного роста – это область практической психологии, ориентирована на использование активных методов групповой психологической работы с целью принятия себя, таким как есть (Головин С.Ю.). Рост самосознания и формирование адекватной самооценки в ходе тренинга личностного роста напрямую связан с получением сведений о том, как другие воспринимают поведение каждого в особых условиях, созданных участниками тренинга.

Упражнение «Приветствие»

Цель: снятие излишнего эмоционального напряжения в группе, создание благоприятных условий для работы группы, выработка совместных норм и принципов работы для данной группы.

Ход упражнения: во всем мире принято приветствовать друг друга. Давайте поприветствуем друг друга как-то по-особенному. Если кто-то хочет предложить свой вариант приветствия, то сейчас самое время это сделать (участники обсуждают и выбирают форму приветствия). Если нет предложений, то ведущий сам предлагает вариант приветствия.

- Давайте все возьмемся за руки и каждый, по очереди пожелает остальным что-то хорошее и приятное.

-Пусть это приветствие станет нашим ритуалом на открытие каждого занятия.

Упражнение «Знакомство»

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе; снятие эмоциональной напряженности; знакомство членов группы.

Ход упражнения. Теперь представимся все по очереди (завершается один круг). Сейчас, так же по очереди, назовем свое имя, и имена всех, кого Вы запомнили справа от Вас. Вот мы и познакомились, но, чтобы нас могли называть по имени даже те, кто еще не запомнил все имена, мы напишем их на карточках и прикрепим на себе так, чтобы их легко можно было прочитать во время занятия.

Упражнение-разминка

Цель: подготовка участников к основному упражнению.

Ход упражнения: в качестве разминки для следующего упражнения проведем небольшую игру. Предлагаю всем участникам встать в 2 шеренги. По моей команде, как можно быстрее нужно построиться по цвету волос: от темного - к светлому (или по росту и т.п.). Теперь можно приступать к самому упражнению.

Упражнение «Ранжирование по качествам»

Цель: самосознание.

Ход упражнения. Группа выстраивается в шеренгу. Кто-то один будет основным игроком. Его задача — задумать некоторое качество и проранжировать всех участников по этому качеству. Слева будет стоять тот, у кого задуманное качество проявляется ярче всех, а завершать шеренгу будет тот, у кого указанная черта выражается в наименьшей степени. Основной игрок вначале качество не называет. После того как участники под его руководством построятся, он должен найти в этом ряду свое место. Вот тогда участники, глядя друг на друга и на весь ряд, должны определить, какое качество задумано. Одно обязательное условие: прежде чем основной игрок начнет ранжировать своих товарищей по выбранному им качеству, он должен сообщить это качество тренеру на ушко. Только после его одобрения начнется эта процедура.

Обсуждение: Что вы чувствовали, когда очередной игрок просил вас переместиться с одного места на другое? Какие переживания возникали у вас, когда вам самим пришлось ранжировать других членов группы? Сложно ли вам было это делать? Каково ваше мнение, почему проявились расхождения в оценке качеств? Согласны ли вы с теми местами, которые отводились вам по тому или иному качеству? С чем вы не согласны? Что вас удивило? Что для вас оказалось неожиданным? Что вы открыли для себя нового?

Упражнение «Без маски»

Цель: диагностика уровня самопознания, снятие эмоциональной и поведенческой закрепошенности, формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «Я».

Оборудование, материалы: заранее подготовленные карточки. Примерное содержание карточек: «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...», «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...», «Иногда люди не понимают меня, потому что я ...», «Верю, что я ...», «Мне бывает стыдно, когда я ...», «Особенно меня раздражает, что я ...», «Я чувствую себя счастливым, когда я ...», «Мне бывает грустно, когда я ...», «Больше всего на свете я хочу, чтобы я...».

Ход упражнения: каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Обсуждение: Легко ли было продолжить высказывание? Сразу ли нашли ответ на вопрос?

Подведение итогов

Цель: выброс отрицательных эмоций.

Ход упражнения: участники высказываются по поводу происходящего, что понравилось, что не понравилось, какие эмоции испытали.

Прощание

Цель: поднять общий эмоциональный настрой и акцентировать доброжелательное отношение друг к другу.

Ход упражнения. Я предлагаю взяться всем за руки, по очереди поблагодарить всех (просто или за что-то) и хором сказать: «До свидания».

Семинарское занятие в форме тренинга №2 (2 часа)

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы психологического тренинга, первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия; способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, повышение самооценки, отработка навыка уверенного поведения, самопознание.

Стулья по количеству участников расставлены по кругу.

Упражнение «Найди поприще»

Цель: актуализация и вербализация своих ресурсов.

Ход упражнения. Вам нужно найти поприще (направление деятельности), где бы ваш дар (умение, способности) могли бы пригодиться, и рассказать об этом. На обдумывание Вам дается 2 минуты, время пошло.

Обсуждение: Много ли вариантов деятельности пришло в голову, почему выбрали этот? Что вы при этом чувствуете? Совпадает ли это направление деятельности с тем, что вы делаете сейчас? Если нет, то хотелось бы поменять, если да, то кем еще могли бы стать?

Упражнение «Мечты»

Цель: актуализация и вербализация своих ресурсов.

Ход упражнения: найти в себе уникальные умения (возможно, способности и таланты, на которые обращали внимание в детстве, но они не были реализованы) и рассказать об этом.

Обсуждение: легко ли было найти, что чувствовали, пока выбирали, насколько важно для вас иметь этот дар.

Психогимнастика «Дождь»

Цель: релаксация, снижение мышечного тонуса, настрой на лиричный лад.

Ход упражнения. Встаньте, пожалуйста, в круг. Соблюдайте полную тишину. Те из вас, кому я загляну в глаза, начинайте повторять мое движение до тех пор, пока я снова не загляну вам в глаза, и он начнет повторять другое мое движение. Все готовы? Тогда вперед.

- 1 круг – трем ладошку о ладошку;
- 2 круг – щелкаем пальцами;
- 3 круг – хлопаем ладонями по коленям;
- 4 круг – стучим ладонями по коленям и топаем ногами;
- 5 круг - хлопаем ладонями по коленям;
- 6 круг - щелкаем пальцами;
- 7 круг - трем ладошку о ладошку;
- 8 круг – просто опускаем руки.

Обсуждение: Изменилось ли ваше представление о себе? Какой опыт вы получили для себя на данном тренинге сегодня? Что нового вы узнали о себе? Какие выводы вы сделали для себя? Вслед за дождем закончилась и наша встреча, но попросту расставаться не хочется.

Упражнение «А я еду...»

Цель: сплочение группы создание положительной атмосферы.

Ход упражнения. Предлагаю немного освежить нашу память. Вспомните ситуацию, когда вы со своими друзьями торопитесь в институт (на работу, на день рождения и т.п.), забегаете в трамвай или автобус и занимаете свободные места: «А я тут сижу!» К вам подсаживается друг и говорит: «А я с тобой». А тут как раз следующая остановка, и на свободные места стараются сесть вновь зашедшие пассажиры. Участники сидят в кругу. Один стул свободен. Первый участник пересаживается на свободный стул и говорит: «А я еду с...» (называет имя кого-либо из круга), участник, чье имя назвали, бежит и садится на свободный стул, произносит фразу «А я с...» и называет имя другого участника. Основное условие: называть участников, которые еще не едут. Если назвали едущего, то он сообщает, что уже едет и тот, кто его назвал, выбирает другого пассажира. Игра выполняется 1-2 раза медленно, а затем темп увеличивается. Заканчивается игра, когда все пассажиры сели на места (назвали имена всех членов группы). Ведущий незаметно убирает лишний стул и говорит, что автобус благополучно прибыл в пункт назначения.

Упражнение «Щепка в реке»

Цель: создание спокойной, доверительной атмосферы в группе. Снятие эмоционального напряжения.

Ход упражнения. Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По

реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «Проплыть» по реке. Участники игры – «берега» - помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки. Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

Упражнение «Какой был тренинг»

Цель: упражнение помогает участникам вспомнить то, что происходило на тренинге, соединить в единое целое свои впечатления о нем и полученную информацию. Также упражнение помогает завершить тренинг живой, активной, запоминающейся манере.

Оборудование, материалы: планшетки, бумага формата А4, карандаши.

Ход упражнения. Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает бумагу и планшетку и должна за 5 минут придумать максимум прилагательных определений, которые подходят к пройденному тренингу. Например, активный, информативный и т.д. После чего они зачитывают полученный список прилагательных.

Прощание

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – возможных перспектив своей профессиональной карьеры; важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;

умений – применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; анализировать потенциальные возможности и ресурсы среды для собственного развития;

навыков/опыта деятельности – реализации намеченных целей с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.

Тема 5. Тренинг позитивного самоутверждения

Семинарское занятие в форме тренинга №1 (2 часа)

Цель: овладение навыками позитивного самоутверждения; повышение уровня самооценки.

Задачи:

- снижение напряжения, тревожности;
- развитие вариативности мышления;
- отработка навыков и умений позитивного самоутверждения;
- обучение навыкам расслабления, поиск внутренних ресурсов;
- способствовать углублению процессов самораскрытия;
- развитие умений самоанализа и преодоление психологических барьеров мешающих полноценному самовыражению.

«Избавление от установок»

Цель: провести "инвентаризацию" именно сильных сторон личности каждого участника.

В самом начале участникам следует напомнить о главных правилах тренинга.

Упражнение «Мозговой штурм»

Цель: помочь участникам выявить что занижает их самооценку

Ход упражнения

Участникам предлагается высказать свои мысли по поводу негативных утверждений, которые занижают их самооценку.

Упражнение «Отпустить установку»

Ход упражнения

1. Вспомни негативную установку на то, что занижает самооценку и кто её дал.
2. Нарисовать человека, давшего эту установку смешным.
3. Полюбить, простить этого человека и отпустить

Упражнение «Пессимист, Оптимист, Шут»

Цель: создание целостного отношения человека к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения.

Ход упражнения

1) Тренер предлагает каждому участнику описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние или сильные негативные эмоции, либо ситуацию, которую участник затрудняется принять. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний, - только факты и действия.

2. Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями тренеру для последующей работы (возможна анонимность).

3. Тренер зачитывает на группе все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех.

4. Тренер предлагает группе разделиться на три подгруппы и раздает каждой подгруппе по одной истории. Задание для подгрупп следующее: надо наполнить каждую историю эмоциональным содержанием - пессимистичным (для 1-ой подгруппы), оптимистичным (для 2-ой подгруппы) и шутовским (для 3-ей подгруппы). То есть, досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту или Оптимисту, или Шуту.

5. Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.

6. После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

Упражнение -визуализация «Негативные убеждения»

Ход упражнения

Напишите свое негативное убеждение. Оцените по шкале от 0 до 10. 0- я в это не верю, это вообще не обо мне; 10- это не убеждение, а неоспоримый факт.

Вспомнить ощущения, которые возникли в этой ситуации. Далее работаем по пунктам, представляем

место действия

время действия (дата, год, время)

действующие лица

что происходит в настоящем времени

оцените ситуацию от -10 до 10

какой самый неприятный момент?

Самый неприятный момент можно изменить(кроме времени)

Опишите новую ситуацию в настоящем времени (дата)

Оцените ситуацию от -10 до 10

Если оценка 10- переходим к убеждению, если меньше, возвращаемся к шагу 7 и повторяем 7,8,9, пока не дойдем до 10

Какие выводы можно сделать? Какие инсайты возникли в ходе медитации?

Упражнение «Без маски»

Ход упражнения

"Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу, без всякой предварительной подготовки, продолжать фразу,

начало которой написано в этой карточке. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным!

Члены группы будут внимательно слушать вас, и если они почувствуют, что вы неискренни и неоткровенны, вам придется еще раз взять карточку, но уже с другим текстом, и попробовать ответить".

Участники садятся в большой круг. Каждый из них (по мере психологической готовности) берет карточку. Если возникает большая пауза, следует помочь участникам игры, пригласить их в центр круга, где находятся карточки.

Ведущему необходимо заранее подготовить карточки с текстом. Причем карточек должно быть больше, чем участников, на случай, если кто-то из них не сможет с первого раза выполнить задание.

Примерное содержание карточек:

"Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня..."

"Мне очень трудно забыть, но я..."

"Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это..."

"Мне бывает стыдно, когда я..."

"Особенно меня раздражает то, что я..."

"Мне особенно приятно, когда меня..."

"Знаю, что это очень трудно, но я..."

"Иногда люди не понимают меня, потому что я..."

"Верю, что я еще..."

Техника "Распускание панцирей"

Цель: Данная техника предназначена для раскрепощения человека, обретения чувства уверенности, развития элегантности в движениях. В основу техники положены идеи телесно-ориентированной психотерапии Вильгельма Райха. Она включает в себя тридцать мини-упражнений.

Вильгельм Райх полагал, что каждое характерное отношение человека к чему бы то ни было имеет соответствующую ему физическую позу. Характер человека проявляется в его теле в виде мышечной ригидности или даже мускульного панциря. Расслабление такого панциря расковывает человека, делает его более уравновешенным и уверенным. Раскрепощенное тело позволяет как бы сбрасывать в окружающую среду лишнее эмоциональное напряжение. Проявление эмоций в движениях позволяет управлять как первыми, так и вторыми. Эмоции становятся более контролируемыми. Движения обретают выразительность и элегантность.

Основным эффектом освоения данной техники таким образом является образование прочной связи между внутренним и внешним состоянием.

Техника включает в себя 30 мини-упражнений, на каждое из которых отводится минута. Не следует торопиться или наоборот затягивать выполнение каждого упражнения. Следует стремиться к тому, чтобы укладываться ровно в тридцать минут. Уверенное чередование упражнений является залогом хорошего освоения техники так называемого распускания мышечных панцирей, то есть снятия зажатостей.

Ход упражнения

Мы будем работать с мышечными панцирями в семи областях:

1. В области глаз. Защитный панцирь в этой области проявляется в неподвижности лба и невыразительных малоподвижных глазах, которые смотрят как бы из-за карнавальной маски. Глаза могут быть наоборот чересчур подвижными, "бегающими". Глазной панцирь сдерживает проявления любви, заинтересованности, презрения, удивления и вообще практически всех эмоций.

2. В области рта. Этот панцирь состоит из мышц подбородка, горла и затылка. Челюсть может быть как слишком сжатой, так и неестественно расслабленной. Этот сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, гримасничания, радости, удивления.

3. В области шеи. Этот сегмент включает мышцы шеи, язык. Защитный панцирь удерживает в основном гнев, крик и плач, страстность, томность, азарт.

4. В области груди. Данный защитный панцирь состоит из широких мышц груди, плечей, лопаток, а также грудную клетку и руки с кистями. Панцирь сдерживает смех, печаль, страстность. Сдерживание дыхания, являющееся важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в груди.

5. В области диафрагмы. Включает диафрагму, солнечное сплетение, различные органы брюшной полости, мышцы нижних позвонков. Этот панцирь удерживает в основном сильный гнев и вообще волнение.

6. В области живота. Этот панцирь включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом неожиданного нападения. Защитный панцирь на боках создает боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни.

7. В области таза. Седьмой панцирь включает все мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее защитный панцирь, тем более таз вытянут назад, как бы торчит. Ягодичные мышцы напряжены вплоть до болезненности. Таз "мёртвый" и не сексуальный. Тазовый панцирь подавляет возбуждение, гнев, удовольствия, кокетство.

Если возникают какие-то неприятные ощущения, то прекратите на несколько секунд выполнение упражнения, после чего продолжайте. Во время каждого упражнения можно делать несколько таких пауз.

Упражнения

1. Сядьте на корточки. Успокойте дыхание. Скажите себе: "Я спокоен. Я совершенно спокоен. Я уверенно смотрю в будущее. Мне нравятся новые ощущения. Я открыт для изменений". Старайтесь добиться такого состояния покоя, какое у вас бывает утром выходного дня, когда не надо никуда спешить.

ГЛАЗА

2. Откройте глаза как можно шире.

3. Двигайте глазами из стороны в сторону: вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали.

4. Вращайте глаза по часовой стрелке, против часовой.

5. Смотрите искоса на разные вещи вокруг себя.

РОТ

6. Изобразите сильный плач.

7. Посылайте воздушные поцелуи разным вещам вокруг, при этом сильно и с напряжением вытягивая губы.

8. Изобразите шамкающий рот: втяните губы внутрь, как-будто у вас нет зубов. Прочтите шамкающим ртом какое-нибудь стихотворение.

9. Чередую, изображайте сосание, улыбку, кусание и отвращение.

ШЕЯ

10. Изобразите рвотные движения. Старайтесь и не стесняйтесь.

11. Покричите как можно громче. Если кричать категорически нельзя, то пошипите как змея.

12. Сядьте на корточки. Высуньте как можно дальше язык.

13. Троньте свою голову слегка пальцем. После этого ваша голова должна болтаться, как будто она лёгкий воздушный шарик, а ваша шея как-будто нитка. Повторите несколько раз.

ГРУДЬ

14. Сядьте на корточки. Сделайте глубокий вдох. При этом сначала раздувается живот, а потом уже расширяется грудная клетка. Глубокий выдох. Опять сначала сдувается живот, потом уже сокращается грудная клетка.

15. Изобразите, что вы дерётесь с помощью только рук: колотите, рвите, царапайте, дёргайте и т.д.

16. Вдохните и постарайтесь поднять свою грудь как можно выше, как будто стараетесь ею коснуться потолка. Можете даже встать на цыпочки. Выдохните, немного отдохните и повторите.

17. Потанцуйте, активно двигая грудью, плечами, руками. Старайтесь, чтобы танец был страстный и сексуальный.

ДИАФРАГМА

18. Резко сокращая диафрагму, делайте короткие выдохи через широко открытый рот. Диафрагма, расслабляясь, приводит к вдоху. Вдох-выдох должен занять одну секунду. Примерно одна пятая секунды - резкий выдох, четыре пятых - плавный вдох.

19. Дышите животом: он должен как можно сильнее раздуться, а потом войти внутрь и как бы прилипнуть к позвоночнику.

20. Лягте на спину. Делая выдох, поднимите туловище и постарайтесь схватить руками стопы ног. Задержите дыхание. Вернитесь в исходную позицию. Повторите.

21. Лягте на живот. Делая вдох, поднимите корпус и как можно дальше назад откиньте голову.

ЖИВОТ

22. Делая удары животом, бейте им разные объекты вокруг себя.

23. Заложите руки за голову. Своими боками продолжайте бить объекты вокруг себя.

24. Попросите кого-нибудь поддержать вас за талию. Откиньтесь назад насколько это можно. Если делаете упражнение в одиночку, просто положите руки на пояс и прогнитесь назад.

25. Встаньте на четвереньки и изобразите разные кошачьи движения.

ТАЗ

26. Изобразите лежащую лошадь.

27. Лягте на спину. Бейте тазом о коврик.

28. Стоя, одну руку положите на нижнюю часть живота. Другую руку заложите за голову. Делайте неприличные движения тазом.

29. Расставьте ноги как можно шире. Переносите вес поочередно на левую и правую ногу.

ЗАВЕРШЕНИЕ

30. Свободный танец. Попробуйте станцевать что-нибудь свое, оригинальное

Упражнение «Чемодан в дорогу»

Ход упражнения

Группа садится по кругу.

Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

ВОПРОСЫ

Что помогало в работе над собой?

Что так и не получилось?

В чем причины?

Все ли понятно в правилах по которым работает группа?

Все желающие делятся впечатлениями о прошедшем занятии.

Семинарское занятие в форме тренинга №2 (2 часа)

Цель: способствовать дальнейшему сплочению группы и углублению процессов самораскрытия, продолжить развитие умений самоанализа и преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

На этом занятии основное внимание обращается на анализ участниками своих слабых личностных сторон. Каждому из них нужно дать возможность глубоко и полно осознать эти стороны своей личности.

В процессе этой работы участнику необходима теплая поддержка всех членов группы

Участники садятся в большой круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера.

Комментарий. Участники могут обращаться непосредственно ко всем сразу или к конкретному человеку, например к партнеру, сидящему справа. Во время этой психологической разминки участники должны настроиться на доверительный стиль общения, помочь друг другу включиться в продуктивную работу, продемонстрировать свое доброе и уважительное отношение ко всем членам группы.

Следует обращать особое внимание на то, какими словами, каждый участник приветствует своего партнера, не его манеру устанавливать контакт.

Ведущему целесообразно разобрать типичные ошибки, допущенные участниками, и самому продемонстрировать наиболее продуктивные способы вхождения в контакт - приветствия человека.

Упражнение «Самоанализ»

Ход упражнения

Возьмите лист бумаги и в течение 5 минут дайте не менее 5 ответов на каждый из вопросов:

1. Какие качества и умения помогают Вам быть предприимчивым [каким -либо другим] человеком?
2. Какие Ваши привычки и качества мешают Вам проявлять предприимчивость [что-либо еще]?

Затем участники объединяются в микро-группы по 4-5 человек и обсуждают ответы, при необходимости каждый участник комментирует свои ответы.

Техника «Формирование уверенности»

Цель: Упражнение направлено на формирование, развитие уверенности в себе и чувства собственного достоинства. Также может помочь в преодолении страхов, тревог, сомнений в себе и самоограничений типа "Я не могу это сделать" или "Я недостаточно умелый".

Вводная часть

Используя эту технику силы ума, вы можете избавиться от страхов и тревог, получить уверенность в себе, которая вам нужна, чтобы успешно встретить предстоящие испытания и вновь обрести хорошее самочувствие.

Вы можете использовать эту технику чтобы предотвратить появление у вас каких-либо сомнений в своих силах путем регулярного использования данных методов для подтверждения того, что вы способны сделать все, что захотите.

Вы можете использовать эту технику для того, чтобы чувствовать уверенность в себе, потому что вы полностью владеете ситуацией.

Нельзя быть уверенным, не осознавая того, в чём собственно проявляется эта уверенность. И вот пять основных шагов по приобретению чувства собственного достоинства при помощи этой техники.

1. Отдать себе ОТЧЁТ и осознать свои положительные качества, таланты и достижения, выгодно отличающие вас от других лично знакомых вам людей.

2. УТВЕРДИТЕСЬ в мысли, что у вас есть качества, которые вы хотите развить. Постоянно повторяйте это, работая над развитием этих качеств.

3. Представьте себе, что вы преуспевающая личность, ДОСТИГШАЯ каких-либо целей, что ваши усилия признаны другими людьми.

4. Представьте себя ПРОЦВЕТАЮЩИМ, богатым и имеющим все, что вы хотите.

5. Чувствуйте себя уверенно, чувствуйте уверенность своих силах и владение ситуацией, где бы вы ни были. Чувствуйте уверенность КАЖДОЙ КЛЕТОЧКОЙ своего организма.

3. Креативная визуализация.

Включается релаксационная музыка.

Упражнение «Познакомьтесь со своим проводником».

I этап.

Ход упражнения

Закройте глаза и глубоко расслабьтесь...

Вся необходимая нам мудрость и знания находятся в нас. Они доступны нам через интуицию, которая связывает нас со Вселенским разумом. Однако часто нам кажется трудным найти путь к своей высшей мудрости. Лучше всего это сделать, познакомившись со своим внутренним проводником.

Этот внутренний проводник известен нам под многими именами, такими, как советчик, духовный руководитель, воображаемый друг или учитель. Это высшая составляющая нас часть, которая приходит к нам в различных формах, но обычно принимает вид человека, с которым можно поговорить и который относится к нам как мудрый любящий друг.

Приводимое здесь упражнение поможет вам познакомиться со своим духовным проводником.

Идите в свое внутреннее святое место и проведите там несколько минут, расслабляясь и настраиваясь... Теперь представьте, что в этом святом месте вы стоите на дороге, уходящей вдаль... Вы идете по дороге, а навстречу вам движется существо, излучающее чистый, яркий свет...

По мере приближения вы начинаете различать, мужчина это или женщина, как он (она) выглядит, какого возраста, в какой одежде. Чем ближе он (она) приближается, тем больше деталей вы видите. поприветствуйте этого человека и спросите, как его (ее) зовут. Пусть это будет любое имя, какое придет вам в голову, об этом не нужно заботиться...

Теперь покажите своему проводнику ваше святое место. Ваш проводник будет указывать вам на что-то, чего вы никогда до этого не замечали, вы оба будете рады общению друг с другом...

Спросите своего проводника, не хочет ли он (она) сказать вам какой-либо совет. Если хотите, можете задавать какие-то особенные вопросы. Возможно, вы получите незамедлительный ответ, в противном случае не отчаивайтесь, ответ придет к вам позже в той или иной форме...

Когда, насладившись присутствием своего проводника, вы почувствуете, что на это раз достаточно, поблагодарите его, высказывая ему свое уважение, и попросите его (ее) снова посетить ваше святое место...

Откройте глаза и вернитесь к внешнему миру.

Ваш проводник может время от времени менять форму или имя, а может оставаться неизменным целые годы. В одно и тоже время у вас может быть несколько проводников.

Ваш проводник ждет вас всегда, когда вам нужны помощь, поддержка, мудрый совет, знания, творческое вдохновение, любовь или дружба. Многие люди, наладив с ним свои отношения, встречают его каждый день во время медитации.

II этап.

Ход упражнения

Нарисуйте цветными карандашами или красками те образы, которые вы видели, чтобы закрепить ресурсный эффект.

III этап.

Ход упражнения

Можете записать ответы на вопросы, которые вы получили.

Упражнение «Скажи мне, кто твой друг»

Ход упражнения

Каждый участник в течение 3-4 минут набрасывает "психологический портрет" кого-либо из членов группы. Указывать на признаки, особенно внешние, по которым можно сразу узнать конкретного человека, нельзя. В "портрете" должно быть не менее 10-12 черт характера, привычек, особенностей, характеризующих именно этого человека.

Затем написавший выступает со своей информацией перед группой, а остальные пытаются угадать, чей это портрет.

Комментарий.

Во время обсуждения участники называют свои кандидатуры, аргументируя принадлежность "психологического портрета" именно им. Тот, кто узнал себя в представленном портрете, также имеет право заявить об этом и обосновать свой вывод. Автор "психологического портрета" не должен сразу говорить, кто из участников прав. Он делает это лишь после того, как выскажутся все желающие.

Упражнение «Отверженный»

Ход упражнения

"У каждого из нас, наверное, есть черты характера, привычки, мешающие нам в жизни, которые мы хотели бы изменить.

Один из участников сейчас выйдет из комнаты на некоторое время. Все остальные члены группы должны будут сформулировать 5-7 причин, по которым данного человека можно (или нужно) "отвергнуть". Например, часто бывает груб с окружающими, слишком заносчив, крайне необщителен, очень обидчив и т. д."

Выбирается "секретарь", основная задача которого - записать все причины, перечисленные членами группы, на отдельный лист. Причем в список причин включаются только те, которые приняты большинством голосов.

Комментарий.

Возможные варианты:

а) Выходивший участник после составления списка причин, по которым его можно "отвергнуть", приглашается ведущим. Он должен сначала сам назвать возможные причины "отвержения", которые, по его мнению, могла написать группа.

После этого ему вручается список, который составила группа. Участник может задать любой вопрос, если есть такая необходимость.

б) Список причин, составленный группой, не зачитывается, а оставляется для следующего упражнения "Мои слабые стороны".

Упражнение «Мои слабые стороны»

Цель: упражнение направлено, в первую очередь, на определение каждым участником собственных слабых сторон, на формирование привычки анализировать свои недостатки, но при его выполнении у участника должна быть возможность опереться на сильные стороны своего характера.

Ход упражнения

"Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах - о том, что он не принимает в себе.

Не обязательно говорить только об отрицательных чертах своего характера, вредных привычках; важно отметить то, что является или может являться причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т. п.

Крайне важно, чтобы вы "не брали в кавычки" свои слова, внутренне отказываясь от них, извиняя себя и свои слабости, чтобы вы говорили об этом прямо и откровенно. На это вам дается 3 минуты".

Упражнение «Мои сильные стороны»

Цель: упражнение направлено не только на определение собственных сильных сторон каждым участником, но и на формирование привычки думать о себе положительно. Поэтому при его выполнении необходимо следить за тем, чтобы участники избегали любых, даже незначительных высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики пресекается.

Ход упражнения

Каждый из вас должен рассказать остальным участникам о своих сильных сторонах - о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство внутренней свободы и уверенности.

Существенно также отметить те качества, которые вам импонируют, но они вам несвойственны и вы хотите выработать их в себе.

Крайне важно, чтобы вы "не брали в кавычки" свои слова, внутренне отказываясь от них, не умаляли своих достоинств, чтобы вы говорили прямо, уверенно, без всяких "но...", "если...", "может быть..." и т. п.

Вам дается на это 3 минуты. Даже если вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали и просить разъяснения, но не имеют права высказываться.

Может быть, значительная часть вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены".

Ведущий дает участникам 3-5 минут на подготовку и затем предлагает первому начать. По истечении 3-х минут ведущий даст сигнал, означающий, что время первого истекло. Далее вступает в работу второй участник, в распоряжении которого также 3 минуты, и так до тех пор, пока не выскажутся все члены группы.

ВОПРОСЫ

1. Какие чувства у вас вызвали упражнения выполненные сегодня?
2. В какие моменты было тяжелее всего и как вы с этим справились?
3. Что оказалось более значимым?

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – возможных перспектив своей профессиональной карьеры; важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;

умений – применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; анализировать потенциальные возможности и ресурсы среды для собственного развития;

навыков/опыта деятельности – реализации намеченных целей с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.

Тема 6. Саморазвитие и самоопределение личности

Лекция №1 (2 часа)

Сознание и самосознание. Структура самосознания. Самоопределение личности. Формы самоопределения. Сущность самореализации: теория К.Роджерса.

Семинарское занятие в форме групповой дискуссии №1 (2 часа)

1. Как связано сознание и самосознание?
2. В чем проявляется взаимосвязь самосознания и самоопределения?

3. Что означает «самоопределение»? Зачем оно необходимо и необходимо ли? Ведь, может быть, не стоит забивать голову лишней суетой?
4. Как связаны между собой самоопределение и самореализация?
5. Какова взаимосвязь личностного и профессионального самоопределения?
6. Какими характеристиками обладает самоактуализирующаяся личность?
7. Докажите, что переживание удовлетворения полнотой жизни – высший смысл целостной самореализации человека.

Семинар-исследование №2 (2 часа)

- Методика изучения личностного дифференциала (опросник В.М. Бехтерева);
- Методика «Ценностные ориентации» М.Рокича;
- Самоактуализационный тест (САТ) Э. Шострома, адаптирована сотрудниками кафедры социальной психологии МГУ.

Самостоятельная работа (24 часа)

Личностное самоопределение как психологическая проблема. Виды и этапы самоопределения. Личностное самоопределение и саморазвитие. Концепции изучения личностного самоопределения. Личностный рост и позитивное мышление. Техники и стратегии саморазвития. Выход из зоны комфорта как стратегия личностного роста.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – возможных перспектив своей профессиональной карьеры; важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;

умений – применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; анализировать потенциальные возможности и ресурсы среды для собственного развития;

навыков/опыта деятельности – реализации намеченных целей с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.

Тема 7. Технологии саморазвития и самоуправления

Лекция №1 (2 часа)

Персональный проектный менеджмент как основа управления саморазвитием. Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение. Способы саморазвития. Функция и методы управления саморазвитием. Технология структурирования внимания.

Семинарское занятие в форме групповой дискуссии №1 (2 часа)

1. Что такое самовоспитание и самообучение личности?
2. Каковы цели самовоспитания?
3. Какие методы самовоспитания Вы знаете? Приведите примеры из собственной жизни.
4. С чего начать самовоспитание?
5. Что является средством самопрогнозирования?
6. Какие методы самопланирования применяются в саморазвитии?
7. Как не лениться, не откладывать обучение и получать самообразование с удовольствием?

8. Каковы принципы технологии структурирования внимания?
9. Охарактеризуйте подлинную и мнимую рассеянность, назовите их внутренние механизмы.
10. Раскройте правила сосредоточенной работы.
11. Как научиться собирать и удерживать внимание?

Семинарское занятие №2 (2 часа)

Задание 1. Заполните таблицу «Кто я есть?»

Мои достоинства	
Мои недостатки	
Мои интересы и увлечения	
Цель моей жизни	
Отношение к учебе	
Отношение к труду	
Отношение к другим людям	

Задание 2.

Составьте программу самовоспитания, определив цель, задачи, пути и средства достижения, а также спрогнозируйте результаты.

Пример

Задача	Пути и средства
Преодолеть чрезмерную нетерпеливость и вспыльчивость	1) Упражняться в физических движениях нарочито медленного темпа. 2) Стараться действовать во всем (если это не вредит в каком-либо отношении) нарочито спокойно, медленно, «солидно». 3) В ситуациях, в которых теряю уравновешенность, бываю слишком раздражительным, вести себя (хотя бы искусственно) демонстративно равнодушно и терпеливо
2. Преодолеть застенчивость и страх перед аудиторией (учащихся, студентов и т.д.)	1) Сознавая, что этот недостаток является следствием болезненного самолюбия, придерживаться принципа: «буду поступать всегда так, как умею». Для этого: а) во время урока, беседы, лекции и т.д. научиться думать только о предмете своего разговора, отвлекаться от своего «я», не думать о себе; б).....
3. Устранить чрезмерно быстрый тем речи	

Контрольная работа №2 по темам: «Саморазвитие и самоопределение личности», «Технологии саморазвития и самоуправления».

Самостоятельная работа (24 часа)

Сущность и этапы самовоспитания. Возрастные уровни самовоспитания. Методы, приемы, средства деятельности по самовоспитанию. Великие люди, занимающиеся самовоспитанием, как пример возможного преодоления тяжелой судьбы, неподходящих

условий, плохого здоровья. Метод обучения, основанный на самостоятельном поиске информации. Достоинства и недостатки самообучения. Внимание как основа эффективной самоорганизации.

Подготовка к контрольной работе №2 по темам: «Саморазвитие и самоопределение личности», «Технологии саморазвития и самоуправления».

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – возможных перспектив своей профессиональной карьеры; важности планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;

умений – применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; анализировать потенциальные возможности и ресурсы среды для собственного развития;

навыков/опыта деятельности – реализации намеченных целей с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

5.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
1	Научно-теоретические основы самоорганизации личности	<p><i>Работа с лекционным материалом.</i></p> <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Самоорганизация: от навыка до стиля жизни. 2. Этапы создания системы самоорганизации. 3. Популярны заблуждения о самоорганизации. Самоорганизация учения – основа развития будущего профессионала. 4. Способы формирования умений самоорганизации обучающихся на занятиях. 5. <u>Духовная культура как часть самоорганизации личности.</u> 6. Феномен прокрастинации и борьба с ним. 7. Назначение нейролингвистического программирования с точки зрения самоорганизации. <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Милорадова, Н. Г. Психология саморазвития и 	12

		<p>самоорганизации в условиях учебно-профессиональной деятельности: учебное пособие / Н. Г. Милорадова, А. Д. Ишков. – Москва: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2016. – 109 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/54678.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей</p> <p>2. Основы саморазвития личности: учебно-методическое пособие / Л. Г. Бортникова, А. А. Ефимова, Н. А. Мишанкина, М. А. Плюснина. – Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016. – 164 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/87015.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p> <p>3. Филимонова, С. И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту: монография / С. И. Филимонова. – Москва : Московский городской педагогический университет, 2013. – 278 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/26592.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p>	
2	Самоорганизация как основа саморазвития личности	<p><i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы эффективной самоорганизации. 2. Значение самопознания в жизни человека. 3. Сферы и области самопознания. 4. Самопознание как структурный компонент самосознания. 5. Самопознание как процесс: цели, мотивы, способы, результаты. 6. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания. 7. Личностная самоорганизация. 8. Профессиональная самоорганизация. <p><i>Подготовка к контрольной работе №1 по темам: «Научно-теоретические основы самоорганизации личности», «Самоорганизация как основа саморазвития личности» (приложение 1)</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p>	12

		<p>1. Иванова, И. В. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития учащихся: учебно-методическое пособие / И. В. Иванова. – Калуга : Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2013. – 355 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/57632.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p> <p>2. Основы саморазвития личности: учебно-методическое пособие / Л. Г. Бортникова, А. А. Ефимова, Н. А. Мишанкина, М. А. Плюснина. – Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016. – 164 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/87015.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p> <p>3. Филимонова, С. И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту: монография / С. И. Филимонова. – Москва : Московский городской педагогический университет, 2013. – 278 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/26592.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p>	
3	Саморазвитие и самоопределение личности	<p><i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Личностное самоопределение как психологическая проблема. 2. Виды и этапы самоопределения. 3. Личностное самоопределение и саморазвитие. 4. Концепции изучения личностного самоопределения. 5. Личностный рост и позитивное мышление. 6. Техники и стратегии саморазвития. 7. Выход из зоны комфорта как стратегия личностного роста. <p><i>Подготовка к дискуссии по вопросам:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как связано сознание и самосознание? 2. В чем проявляется взаимосвязь самосознания и самоопределения? 3. Что означает «самоопределение»? Зачем оно необходимо и необходимо ли? Ведь, может быть, не 	24

		<p>стоит забивать голову лишней суетой?</p> <p>4. Как связаны между собой самоопределение и самореализация?</p> <p>5. Какова взаимосвязь личностного и профессионального самоопределения?</p> <p>6. Какими характеристиками обладает самоактуализирующаяся личность?</p> <p>7. Докажите, что переживание удовлетворения полнотой жизни – высший смысл целостной самореализации человека.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Кочетков, М. В. Целостное профессиональное саморазвитие преподавателя в сотворческой педагогической деятельности: монография / М. В. Кочетков. – Красноярск : Сибирский государственный технологический университет, 2013. – 289 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/29286.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p> <p>2. Милорадова, Н. Г. Психология саморазвития и самоорганизации в условиях учебно-профессиональной деятельности: учебное пособие / Н. Г. Милорадова, А. Д. Ишков. – Москва: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2016. – 109 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/54678.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей</p> <p>3. Основы саморазвития личности: учебно-методическое пособие / Л. Г. Бортникова, А. А. Ефимова, Н. А. Мишанкина, М. А. Плюснина. – Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016. – 164 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/87015.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p> <p>4. Студент как субъект саморазвития и отношения к учебно-профессиональной деятельности / В. Г. Маралов, О. А. Воронина, Е. П. Киселева [и др.]; под редакцией В. Г. Маралова. – Москва: Академический Проект, Фонд «Мир», 2017. – 191 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL:</p>	
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		http://www.iprbookshop.ru/36595.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.	
4	Технологии саморазвития и самоуправления	<p><i>Работа с лекционным материалом.</i></p> <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сущность и этапы самовоспитания. 2. Возрастные уровни самовоспитания. 3. Методы, приемы, средства деятельности по самовоспитанию. 4. Великие люди, занимающиеся самовоспитанием, как пример возможного преодоления тяжелой судьбы, неподходящих условий, плохого здоровья. 5. Метод обучения, основанный на самостоятельном поиске информации. 6. Достоинства и недостатки самообучения. 7. Внимание как основа эффективной самоорганизации. <p><i>Подготовка к дискуссии по вопросам:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое самовоспитание и самообучение личности? 2. Каковы цели самовоспитания? 3. Какие методы самовоспитания Вы знаете? Приведите примеры из собственной жизни. 4. С чего начать самовоспитание? 5. Что является средством самопрогнозирования? 6. Какие методы самопланирования применяются в саморазвитии? 7. Как не лениться, не откладывать обучение и получать самообразование с удовольствием? 8. Каковы принципы технологии структурирования внимания? 9. Охарактеризуйте подлинную и мнимую рассеянность, назовите их внутренние механизмы. 10. Раскройте правила сосредоточенной работы. 11. Как научиться собирать и удерживать внимание? <p><i>Подготовка к контрольной работе №2 по темам: «Саморазвитие и самоопределение личности», «Технологии саморазвития и самоуправления». (приложение 1)</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Иванова, И. В. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития учащихся: учебно- 	24

		<p>методическое пособие / И. В. Иванова. – Калуга : Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2013. – 355 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/57632.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p> <p>2. Кочетков, М. В. Целостное профессиональное саморазвитие преподавателя в сотворческой педагогической деятельности: монография / М. В. Кочетков. – Красноярск : Сибирский государственный технологический университет, 2013. – 289 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/29286.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p> <p>3. Основы саморазвития личности: учебно-методическое пособие / Л. Г. Бортникова, А. А. Ефимова, Н. А. Мишанкина, М. А. Плюснина. – Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016. – 164 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/87015.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p>	
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

5.1.2. Заочная форма обучения

№ п/п	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
1	Научно-теоретические основы самоорганизации личности	<p><i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Самоорганизация: от навыка до стиля жизни. 2. Этапы создания системы самоорганизации. 3. Популярны заблуждения о самоорганизации. Самоорганизация учения – основа развития будущего профессионала. 4. Способы формирования умений самоорганизации обучающихся на занятиях. 5. <u>Духовная культура как часть самоорганизации личности.</u> 6. Феномен прокрастинации и борьба с ним. 7. Назначение нейролингвистического 	14

		<p>программирования с точки зрения самоорганизации.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Милорадова, Н. Г. Психология саморазвития и самоорганизации в условиях учебно-профессиональной деятельности: учебное пособие / Н. Г. Милорадова, А. Д. Ишков. – Москва: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2016. – 109 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/54678.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей 2. Основы саморазвития личности: учебно-методическое пособие / Л. Г. Бортникова, А. А. Ефимова, Н. А. Мишанкина, М. А. Плюснина. – Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016. – 164 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/87015.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. 3. Филимонова, С. И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту: монография / С. И. Филимонова. – Москва : Московский городской педагогический университет, 2013. – 278 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/26592.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. 	
2	Самоорганизация как основа саморазвития личности	<p><i>Работа с лекционным материалом.</i></p> <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы эффективной самоорганизации. 2. Значение самопознания в жизни человека. 3. Сферы и области самопознания. 4. Самопознание как структурный компонент самосознания. 5. Самопознание как процесс: цели, мотивы, способы, результаты. 6. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания. 7. Личностная самоорганизация. 8. Профессиональная самоорганизация. <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p>	16

		<p>1. Иванова, И. В. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития учащихся: учебно-методическое пособие / И. В. Иванова. – Калуга : Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2013. – 355 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/57632.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p> <p>2. Основы саморазвития личности: учебно-методическое пособие / Л. Г. Бортникова, А. А. Ефимова, Н. А. Мишанкина, М. А. Плюснина. – Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016. – 164 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/87015.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p> <p>3. Филимонова, С. И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту: монография / С. И. Филимонова. – Москва : Московский городской педагогический университет, 2013. – 278 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/26592.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p>	
3	Тренинг самопознания и саморегуляции	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Путь к самопознанию: этапы развития личности, виды самопознания 2. Способы самопознания и саморегуляции. 3. Приемы психофизиологической саморегуляции. <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кочетков, М. В. Целостное профессиональное саморазвитие преподавателя в сотворческой педагогической деятельности: монография / М. В. Кочетков. – Красноярск : Сибирский государственный технологический университет, 2013. – 289 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/29286.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. 2. Милорадова, Н. Г. Психология саморазвития и самоорганизации в условиях учебно- 	8

		<p>профессиональной деятельности: учебное пособие / Н. Г. Милорадова, А. Д. Ишков. – Москва: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2016. – 109 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/54678.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей</p> <p>3. Основы саморазвития личности: учебно-методическое пособие / Л. Г. Бортникова, А. А. Ефимова, Н. А. Мишанкина, М. А. Плюснина. – Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016. – 164 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/87015.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p>	
4	Тренинг позитивного самоотношения	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Личностные факторы устойчивости профессионального выгорания. 2. Психологические механизмы защиты и поддержания самоотношения. 3. Формирование позитивного самоотношения посредством психологического воздействия. <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кочетков, М. В. Целостное профессиональное саморазвитие преподавателя в сотворческой педагогической деятельности: монография / М. В. Кочетков. – Красноярск : Сибирский государственный технологический университет, 2013. – 289 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/29286.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. 2. Основы саморазвития личности: учебно-методическое пособие / Л. Г. Бортникова, А. А. Ефимова, Н. А. Мишанкина, М. А. Плюснина. – Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016. – 164 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/87015.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. 	8

		3. Студент как субъект саморазвития и отношения к учебно-профессиональной деятельности / В. Г. Маралов, О. А. Воронина, Е. П. Киселева [и др.]; под редакцией В. Г. Маралова. – Москва: Академический Проект, Фонд «Мир», 2017. – 191 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/36595.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.	
5	Тренинг позитивного самоутверждения	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Самоутверждение как одна из форм саморазвития. 2. Структура и стратегии самоутверждения. 3. Мотивы самоутверждения личности и условия формирования. <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Иванова, И. В. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития учащихся: учебно-методическое пособие / И. В. Иванова. – Калуга : Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2013. – 355 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/57632.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. 2. Кочетков, М. В. Целостное профессиональное саморазвитие преподавателя в сотворческой педагогической деятельности: монография / М. В. Кочетков. – Красноярск : Сибирский государственный технологический университет, 2013. – 289 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/29286.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. 3. Милорадова, Н. Г. Психология саморазвития и самоорганизации в условиях учебно-профессиональной деятельности: учебное пособие / Н. Г. Милорадова, А. Д. Ишков. – Москва: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2016. – 109 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/54678.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей 	8
6	Саморазвитие	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и</i>	22

	и самоопределе- ние личности	<p><i>самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сознание и самосознание. 2. Структура самосознания. 3. Самоопределение личности. 4. Формы самоопределения: самоутверждение, самосовершенствование, самореализация, самоактуализация. 5. Сущность самореализации: теория К.Роджерса. 6. Личностное самоопределение как психологическая проблема. 7. Виды и этапы самоопределения. 8. Личностное самоопределение и саморазвитие. 9. Концепции изучения личностного самоопределения. 10. Личностный рост и позитивное мышление. 11. Техники и стратегии саморазвития. 12. Выход из зоны комфорта как стратегия личностного роста. <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кочетков, М. В. Целостное профессиональное саморазвитие преподавателя в сотворческой педагогической деятельности: монография / М. В. Кочетков. – Красноярск : Сибирский государственный технологический университет, 2013. – 289 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/29286.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. 2. Милорадова, Н. Г. Психология саморазвития и самоорганизации в условиях учебно-профессиональной деятельности: учебное пособие / Н. Г. Милорадова, А. Д. Ишков. – Москва: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2016. – 109 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/54678.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей 3. Основы саморазвития личности: учебно-методическое пособие / Л. Г. Бортникова, А. А. Ефимова, Н. А. Мишанкина, М. А. Плюснина. – Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016. – 164 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/87015.html (дата 	
--	------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p> <p>4. Студент как субъект саморазвития и отношения к учебно-профессиональной деятельности / В. Г. Маралов, О. А. Воронина, Е. П. Киселева [и др.]; под редакцией В. Г. Маралова. – Москва: Академический Проект, Фонд «Мир», 2017. – 191 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/36595.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p>	
7	Технологии саморазвития и самоуправления	<p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение. 2. Способы саморазвития. 3. Функция и методы управления саморазвитием. 4. Персональный проектный менеджмент как основа управления саморазвитием. 5. Сущность и этапы самовоспитания. 6. Возрастные уровни самовоспитания. 7. Методы, приемы, средства деятельности по самовоспитанию. 8. Великие люди, занимающиеся самовоспитанием, как пример возможного преодоления тяжелой судьбы, неподходящих условий, плохого здоровья. 9. Метод обучения, основанный на самостоятельном поиске информации. 10. Достоинства и недостатки самообучения. 11. Внимание как основа эффективной самоорганизации. 12. Технология структурирования внимания. <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Иванова, И. В. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития учащихся: учебно-методическое пособие / И. В. Иванова. – Калуга : Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2013. – 355 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/57632.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. 2. Кочетков, М. В. Целостное профессиональное саморазвитие преподавателя в сотворческой педагогической деятельности: монография / М. В. Кочетков. – Красноярск : Сибирский 	22

		<p>государственный технологический университет, 2013. – 289 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/29286.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p> <p>3. Основы саморазвития личности: учебно-методическое пособие / Л. Г. Бортникова, А. А. Ефимова, Н. А. Мишанкина, М. А. Плюснина. – Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016. – 164 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/87015.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p> <p>4. Филимонова, С. И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту: монография / С. И. Филимонова. – Москва : Московский городской педагогический университет, 2013. – 278 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/26592.html (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.</p>	
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

В связи с тем, что значительное время при освоении учебной дисциплины отводится на самостоятельную работу, обучающемуся в процессе подготовки к семинарским занятиям, а также при самостоятельном изучении первоисточников и специальной аналитической литературы предлагается подумать над контрольными вопросами. Эти вопросы не повторяют вопросы лекций, но обращают внимание на проблемный характер изучаемых тем и предлагают подумать и определить собственное отношение к тем или иным аспектам и предложить решение проблемы.

Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении 1. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать лекционный материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных разделов учебных пособий.

Методические рекомендации для подготовки участия обучающегося в дискуссии по вопросам на семинаре

Поскольку часть изучаемых тем носит дискуссионный проблемный характер, обучающимся предлагается принять участие в обсуждении ряда вопросов и высказать свое мнение по обсуждаемым темам. Обучающийся должен быть готов сделать развернутое выступление на семинаре по заданным вопросам и ответить на дополнительные вопросы.

5.3.Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Результаты самостоятельного изучения материала обсуждаются на семинарских занятиях, оценивание производится по следующим критериям:

оценка «отлично»	По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «хорошо»	Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «удовлетворительно»	Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; с трудом приводит отдельные примеры из практики
оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает или отвечает неправильно, только иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики

Критерии оценки подготовки к контрольной работе по теме

При оценке результатов достижения компетенций посредством контрольной работы в виде тестовых заданий применяется следующая шкала

оценка «отлично»	выставляется при условии выбора обучающимся 90-100% правильных ответов при тестировании
оценка «хорошо»	выставляется при условии выбора обучающимся 76-89 % правильных ответов при тестировании
оценка «удовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся 61-75 % правильных ответов при тестировании
оценка «неудовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся менее 60 % правильных ответов при тестировании

Критерии оценки участия обучающегося в дискуссии по вопросам на семинаре

Результаты участия обучающегося в дискуссии на семинарских занятиях оцениваются по следующим критериям:

оценка «отлично»	Обучающийся четко и ясно формулирует точку зрения в
------------------	-----------------------------------------------------

	процессе дискуссии, выдвигает обоснованные аргументы в поддержку своей точки зрения, хорошо владеет научной терминологией, имеет знания о сути обсуждаемой проблемы, речь последовательна, непротиворечива, убедительна
оценка «хорошо»	Обучающийся нечетко формулирует точку зрения в процессе дискуссии, выдвигает не всегда обоснованные аргументы в поддержку своей точки зрения, по большей части владеет научной терминологией, понимает суть обсуждаемой проблемы, но затрудняется в детализации; речь не всегда последовательна и убедительна
оценка «удовлетворительно»	Активность обучающегося недостаточна, а степень подготовленности к дискуссии на недостаточно убедительном уровне, но свидетельствует о понимании сути обсуждаемого явления; речь ограничена
оценка «неудовлетворительно»	Обучающийся имеет слабое представление о содержании обсуждаемой темы дискуссии, аргументы носят бездоказательный характер, плохо владеет правилами научной аргументации, допускает серьезные ошибки в использовании информации, аргументы носят несоответствующий обсуждаемой теме характер, нечетко и неясно формулирует точку зрения; речь скупа, неубедительна

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица раздела 1 «РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенными с основной профессиональной образовательной программой профессиональными стандартами - в ней определены трудовые функции профессиональных стандартов, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующих компетенций в рамках учебной дисциплины.

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Знает	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не знает	неудовлетворительно	недостаточный

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не умеет	неудовлетворительно	недостаточный
Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1)	Имеет опыт/владеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не владеет	неудовлетворительно	недостаточный

6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	высокий
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки	повышенный
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	пороговый
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументированно и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать	высокий

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
	выводы	
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	пороговый
	Не может решить практические задачи	недостаточный
Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	высокий
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	повышенный
	Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	пороговый
	Отсутствие навыков или неспособность их продемонстрировать	недостаточный

6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания

1. Понятие самоорганизации личности и варианты определения
2. Структурно-функциональные модели процесса самоорганизации (осознанной саморегуляции О.А. Конопкина, функциональная Т.И. Шульгиной, целостная Н.М. Пейсахова, ориентировочно-исследовательской деятельности З.А. Решетова, функциональной структуры учебно-профессиональной самоорганизации Я.О. Устинова, голографическая модель самоорганизации А.Д. Ишкова)
3. Целеполагание как базовый элемент самоорганизации (определение, функции, причины проблемы определения целей)
4. Психологические установки, повышающие эффективность саморегуляции.
5. Самоорганизация учения – основа развития будущего профессионала. Способы формирования умений самоорганизации обучающихся на занятиях.
6. Сущность саморазвития и его основные характеристики. Мотивация и направления саморазвития.
7. Самопознание как важнейший элемент саморазвития (определение, действия самопознания, классификация целей самопознания, стадии развития интереса к себе, средства и методы самопознания)

8. Самопознание как процесс и барьеры самопознания
9. Самоорганизация в деятельности педагога-психолога (определение, виды самоорганизации, профессиональный аспект самоорганизации педагога-психолога с функциональных позиций)
10. Методы эффективной самоорганизации.
11. Личностная и профессиональная самоорганизация (характеристика личностной самоорганизации и ее основные составляющие; содержание понятия «профессиональная социализация» и его основные формы; подходы к изучению профессионального развития личности)
12. Путь к самопознанию: этапы развития личности, виды самопознания.
13. Способы самопознания и саморегуляции.
14. Приемы психофизиологической саморегуляции.
15. Личностные факторы устойчивости профессионального выгорания.
16. Психологические механизмы защиты и поддержания самоотношения.
17. Формирование позитивного самоотношения посредством психологического воздействия.
18. Самоутверждение как одна из форм саморазвития. Структура и стратегии самоутверждения.
19. Мотивы самоутверждения личности и условия формирования.
20. Сознание и самосознание. Структура самосознания.
21. Самоопределение личности. Формы самоопределения.
22. Сущность самореализации: теория К.Роджерса.
23. Концепции изучения личностного самоопределения.
24. Личностный рост и позитивное мышление.
25. Техники и стратегии саморазвития.
26. Персональный проектный менеджмент как основа управления саморазвитием (определение, направления самопроектирования, этапы самопроектирования)
27. Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение (определение, мотивы самовоспитания, своеобразие постановки конкретных целей самовоспитания, сущностные признаки самообучения и самообразования, слабые стороны самообучения)
28. Способы саморазвития. Виды самоконтроля.
29. Функции и методы управления саморазвитием.
30. Технология структурирования внимания (принципы работы и способы их реализации).

6.4.2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания и умения

1. *Психологи разделяют четыре варианта определения самоорганизации личности. Впишите вариант.*

_____ данная теория основана на зависимости уровня самоорганизации от уровня интеллектуального развития, силы воли, нравственных качеств и эмоциональной устойчивости индивидуума.

_____ в данном случае на первый план ставятся такие качества личности, как профессиональные навыки, умения, систематизация и управление процессами, состоящими из последовательных операций.

_____ в данном случае процесс самоорганизации личности считается совокупностью факторов профессиональных умений, навыков и личностных качеств.

_____ применение на практике методов научной организации повышают интенсивность рабочего процесса и эффективность труда.

2. Система осознанной саморегуляции О.А. Конопкина включает следующие функциональные звенья. Впишите их.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

3. Полный цикл самоуправления содержит восемь компонентов. Впишите их.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____

4. Составить таблицу существующих теорий развития личности, раскрыть их краткое содержание

Теория	Содержание

5. В содержательном плане можно выделить три направления саморазвития. Впишите их.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

6. Виды биографических событий по Лонгвиновой. Заполните таблицу.

Наименование	Содержание

7. Заполните таблицу «Барьеры к самопознанию».

Барьеры	Содержание
<i>1 группа «Барьеры, связанные с несовершенством человеческой природы в целом»</i>	
<i>2 группа « Барьеры, определяемые личностными особенностями познающего себя человека»</i>	

8. На саморегуляцию, то есть выбор оптимальной реализации личностной активности влияют:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

9. Л.Г. Дикая выделила 4 уровня саморегуляции (напишите их и охарактеризуйте):

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

10. Заполните таблицу «Способы самопознания и саморегуляции»

Способ	Характеристика

11. Релаксация в процессе саморегуляции нужна (заполните пробелы):

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

12. Если у личности наблюдается принятие собственной личности в целом, переживание чувства уверенности в себе, ощущение ценности своего «Я», говорят о... _____ - _____

13. Р.Берн разделял «Я Концепцию» как установочное образование на 3 компонента:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

14. Структура самоотношения по Сарджвеладзе (заполните таблицу)

Способ отношения/предметное содержание	«Я как объект»	«Я как субъект»
Когнитивная		
Эмоциональная		
Конативная		

15. Макроструктуру самоотношения образуют, по мнению В.В. Столина, три измерения, характеризующихся эмоциональной спецификой (перечислите их):

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

16. Характеристиками позитивного самоотношения можно назвать (дайте название):

_____ показатель развитости ориентировки человека в самом себе, минимум механизмов защиты, критичность к самому себе;

_____ осознание силы своей «Я»;

_____ высокая степень самоконтроля, осознание внутреннего стержня;

_____ представление человека о том, что его личность, характер и деятельность способны вызывать у других уважение, симпатию, одобрение, понимание.

_____ чувство симпатии к себе, согласие со своими внутренними побуждениями, принятие себя таким, какой ты есть, пусть даже с некоторыми недостатками;

_____ жить по принципу, что нет вины, есть ошибки, которые надо исправить, есть задачи, которые надо решить;

_____ отражает нежелание изменяться по отношению к наличному состоянию.

17. Самооценка влияет на все поведение человека и на его отношение к себе и к другим людям. Так, при адекватной самооценке индивид:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

18. В структуре самооценки психологи выделяют два компонента. Назовите их и опишите их содержание.

- 1) _____
- 2) _____

19. На формирование самооценки влияют индивидуальные особенности человека (перечислите их):

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

20. Чтобы конструктивно выразить свое недовольство, необходимо использовать приемы позитивного самоутверждения. Перечислите их.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

21. Заполните пробелы.

При выборе способов самоутверждения приписывается важность таких свойств личности как целеустремленность и эмоциональность. Они указывают на выбор форм саморегуляции поведения. _____ форма регуляции поведения обеспечивает актуализацию действий, направленных на достижение антиципируемых результатов с помощью таких психических свойств, как воля, активность, интеллект. _____ форма регуляции поведения соотносится с другими психическими свойствами - эмоциональностью, коммуникабельностью, убедительной речью и силой.

22. Учеными выделены основные признаки процесса самоопределения. Впишите их.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

23. Заполните таблицу «Формы самоопределения».

Форма	Содержание	Результат

24. В психологических исследованиях выявлены две группы факторов, оказывающих влияние на самореализацию:

Название группы	Содержание

25. А. Маслоу выделяет следующие способы поведения, ведущих к самоактуализации. Впишите их.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

26. Составьте схему, отражающую структуру самосознания, взяв за основу концепцию одного из ученых.

27. Заполните таблицу «Основные направления самопроектирования»

Наименование	Целевая установка	Необходимые качества (знания, умения, навыки)

28. Самопрограммирование будет успешным при условии применения широко известного в управлении программно-целевого метода. Его компонентами выступают: ... Впишите их.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

29. Функциями управления саморазвитием выступают основные функции управления. Впишите их.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

30. Выстраивание логической цепочки - Для чего я пишу отчет? — Зачем мне это нужно? — Почему для меня это важно? Позволяет оценить

6.4.3. Перечень практических заданий на экзамене, необходимых для оценки умений и опыта деятельности

1. Используя примеры известных людей, опишите, насколько значим успех для человека (в плане личного развития и повышения общественного признания, авторитета), и выделить основные условия достижения успеха.

2. Приведите конкретные примеры из жизни или литературы использования эффективной техники самоорганизации

3. На консультацию пришли родители подростка. Сыну 16 лет. В интерпретации он ведет себя странно: стал нервным, скрытным. Часто у него «блестят глаза».

Ухудшились успеваемость и поведение. Какие эффективные техники самоорганизации Вы предложите в данной ситуации? Почему?

4. К психологу пришла мама ученицы, которая учится в 10 классе и попросила помощи. Она рассказала, что ее дочь до 6–7 класса была веселой, активной девочкой, хорошо училась в школе, любила общаться с детьми и одноклассниками, много времени отдавала внеклассной работе. Сейчас, она совсем изменилась. Замкнулась, перестала общаться с друзьями, теряется в присутствии незнакомых людей, сторонится компаний и шумных собраний. Стала хуже учиться. Все свободное время проводит в своей комнате. Придирчиво относится к своей внешности. Живет своей довольно напряженной жизнью, иногда прорывающейся в нервных репликах и подавленном настроении. На искренний разговор не идет. Какие эффективные техники самоорганизации Вы предложите в данной ситуации? Почему?

5. Опишите карьерные траектории, которые возможны при реализации стремлений (в сфере учебной (профессиональной) деятельности).

6. Проанализируйте свои недостатки и ограничения, которые, возможно, препятствуют вашему дальнейшему саморазвитию. Предложите приемы и методы саморазвития.

7. Постройте собственную модель идеального «Я».

8. Постройте собственную модель реального «Я»

9. Предложите возможные варианты модели собственной личности.

10. Опишите основные направления личностного развития на период следующего года обучения в вузе.

- Развитие каких качеств и способностей (специфических) актуально с точки зрения превращения вас в человека, который сможет получить желаемый результат?

- Какие «универсальные» (не имеющие отношения к определённому роду занятий) знания и умения помогут вам получить желаемый результат?

11. Составьте список необходимых вещей и оборудования, которые должны находиться на рабочем месте студента. Обоснуйте свой выбор. Предложите наиболее рациональное их размещение в рабочем пространстве.

12. Предложите способ организации рабочего места, который бы подошел творческой личности.

13. Предложите методы активизации сознания у обучающихся общеобразовательной школы для конкретной нозологической группой (возрастную группу выберите самостоятельно).

14. Предложите психологические игры и упражнения для развития когнитивного компонента профессионального самосознания педагога-психолога.

15. Предложите психологические игры и упражнения для развития аффективно-оценочного компонента профессионального самосознания педагога-психолога.

16. Предложите психологические игры и упражнения для развития поведенческого компонента профессионального самосознания педагога-психолога.

17. Предложите психологические игры и упражнения для развития самооценки педагога-психолога.

18. Предложите психологические игры и упражнения для развития самопринятия педагога-психолога.

19. Предложите психологические игры и упражнения для снижения самообвинения педагога-психолога.
20. Объясните феномен, который заключается в том, что, когда человек имеет низкую самооценку, и тем не менее, хорошо к себе относится, и наоборот.
21. Приведите конкретные примеры из жизни или литературы применения жизненных стратегии и тактик самоутверждения, носящих конструктивный характер во взаимодействии и принятии решений.
22. Приведите конкретные примеры из жизни или литературы применения жизненных стратегии и тактик самоутверждения, носящих защитный характер во взаимодействии и принятии решений.
23. Приведите конкретные примеры из жизни или литературы применения жизненных стратегии и тактик самоутверждения, носящих компенсаторный характер во взаимодействии и принятии решений.
24. Приведите конкретные примеры из жизни или литературы применения жизненных стратегии и тактик самоутверждения, носящих доминирующий характер во взаимодействии и принятии решений.
25. Приведите пример из художественной литературы описывающий пример проблемы личностного самоопределения героя.
26. Приведите на конкретных примерах проявление личностного и жизненного самоопределения. Выделите отличительные черты.
27. Предложите психологические игры и упражнения, способствующие профессиональному самоопределению.
28. Используя программно-целевой метод, разработайте собственную программу профессионально-личностного развития.
29. Приведите примеры реализации функций управления применительно к саморазвитию.
30. О каком принципе работы с технологией персонального стратегического планирования идет Речь? Альберт Эйнштейн на вопрос о номере его домашнего телефона отвечал: «Зачем забивать голову такими пустяками, если существует записная книжка?».

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п\п	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер экзаменационного вопроса для контроля знаний	Номер заданий для контроля знаний и умений	Номер практического задания для контроля сформированности умений и опыта практической деятельности
1.	Научно-теоретические основы самоорганизации личности	УК-6	1-5	1-4	1-5
2.	Самоорганизация как основа саморазвития личности	УК-6	6-11	5-7	6-12
3.	Тренинг самопознания и саморегуляции	УК-6	12-14	8-11	13-16
4.	Тренинг позитивного самоотношения	УК-6	15-17	12-16	17-20
5.	Тренинг позитивного самоутверждения	УК-6	18-19	17-21	21-24
6	Саморазвитие и самоопределение личности	УК-6	20-25	22-26	25-27
7	Технологии саморазвития и самоуправления	УК-6	26-30	27-30	28-30

6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 29 октября 2019 года, протокол № 03, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 219 от 29 октября 2019 года).

Критерии оценивания ответа обучающегося на экзамене

оценка «отлично»	Обучающийся обнаруживает всесторонние осознанные систематические знания учебного материала и умение ими самостоятельно пользоваться; материал излагает профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов; проявляет творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании знаний; понимает взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии; владеет на высоком уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций - высокий
оценка «хорошо»	Обучающийся обнаруживает полные знания учебного материала; освоил основные термины, понятия, закономерности, но при этом допускает отдельные неточности в формулировке понятий и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые он исправляет самостоятельно при указании преподавателя на неточности; владеет на хорошем уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций – не ниже повышенного
оценка «удовлетворительно»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, но допускает неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики,

	которые исправляет после пояснений, данных преподавателем. При изложении материала встречаются терминологические некорректности. Владеет на пороговом уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций – не ниже порогового
оценка «неудовлетворительно»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций – недостаточный

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Кочетков, М. В. Целостное профессиональное саморазвитие преподавателя в сотворческой педагогической деятельности: монография / М. В. Кочетков. – Красноярск : Сибирский государственный технологический университет, 2013. – 289 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/29286.html> (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Милорадова, Н. Г. Психология саморазвития и самоорганизации в условиях учебно-профессиональной деятельности: учебное пособие / Н. Г. Милорадова, А. Д. Ишков. – Москва: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2016. – 109 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/54678.html> (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Основы саморазвития личности: учебно-методическое пособие / Л. Г. Бортникова, А. А. Ефимова, Н. А. Мишанкина, М. А. Плюснина. – Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016. – 164 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/87015.html> (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Студент как субъект саморазвития и отношения к учебно-профессиональной деятельности / В. Г. Маралов, О. А. Воронина, Е. П. Киселева [и др.]; под редакцией В. Г. Маралова. – Москва: Академический Проект, Фонд «Мир», 2017. – 191 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/36595.html> (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Иванова, И. В. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития учащихся: учебно-методическое пособие / И. В. Иванова. – Калуга : Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2013. – 355 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/57632.html> (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Родыгина, Ю.К. Психология личности: учебное пособие / Ю.К. Родыгина. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014// Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 22.01.2020).

3. Филимонова, С. И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту: монография / С. И. Филимонова. – Москва : Московский городской педагогический университет, 2013. – 278 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/26592.html> (дата обращения: 22.01.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Copyright учительский портал: сайт. – Москва, 2009- 2019. — URL: <http://www.uchportal.ru/load/117> -

2. psyedu.ru Электронный журнал «Психолого-педагогические исследования» сайт. – Москва, 2006 - 2019. — URL: — <http://psyedu.ru/>

3. PsyJournals.ru Портал психологических изданий: сайт. – Москва, 2007 - 2019. — URL: <http://psyjournals.ru/>

4. Вестник практической психологии образования: сайт. – Москва, 2007 - 2019. — URL: http://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/about/

5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: федеральный портал: сайт. – Москва, 2005- 2019. — URL: <http://window.edu.ru/>

6. Журнал «Вопросы психологии»: сайт. – Москва, 2001 – 2019. — URL: <http://www.voppsy.ru>

7. Мир Психологии: сайт. – Москва, 1999 - 2019. — URL: <http://psychology.net.ru/>

8. Психпортал: сайт. – Москва, 2001- 2019. — URL: <http://psy.piter.com/>

9. Сибирский психологический журнал: сайт. – Томск, 1995- 2019. — URL: <http://journals.tsu.ru/psychology/>

10. Социальная сеть работников образования nsportal.ru: сайт. – Москва, 2010- 2019. — URL: <https://nsportal.ru/>

11. Факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова: сайт. – Москва, 1997 - 2019. — URL: <http://www.psy.msu.ru/>

7.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Windows 7
4. «Личный кабинет обучающегося» на вэб-ресурсе собственной разработки

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

1. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.

2. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.

3. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека : сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Сколково, 2010 -. – URL: <http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения: 11.10.2019). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

2. IPRbooks: электронно-библиотечная система (Базовая версия «Премиум»): сайт. – Саратов, 2005 -. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

3. Springer Nature: издательство: сайт. – Москва, 2019. – URL: <http://link.springer.com> (дата обращения: 11.10.2019). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

4. Web of science : наукометрическая реферативная база данных журналов и конференций : сайт. – Москва, 2019 -. – URL: <http://www.webofscience.com> (дата обращения: 11.10.2019). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа

1. Электронная библиотека: библиотека диссертаций : сайт / Российская государственная библиотека. – Москва : РГБ, 2003 -. – URL: <http://diss.rsl.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

2. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

3. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2019. – URL: <http://elib.gnpbu.ru> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

4. Большая бесплатная библиотека : сайт. – URL: <http://tululu.org/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

5. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

6. Электронная библиотека ГПИБ: сайт / Государственная публичная историческая библиотека России (ГПИБ). – Москва, 1863-. – URL: <http://elib.shpl.ru/ru/nodes/9347-elektronnaya-biblioteka-gpib/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – Москва, 2005-. – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

8. Спортивное чтение: спортивная электронная библиотека: сайт. – 2019. – URL: <http://sportfiction.ru/> (дата обращения: 11.10.2019). – Текст: электронный.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Аудитория № 224 учебного корпуса № 1,	22 посадочных места, столы ученические

пл. Юбилейная д.4	- 11, стулья ученические - 22, 1 письменный стол, 1 мягкий стул, 1 трибуна, 2 вешалки, шкаф. Проектор BenQ SP831-60745-00, интерактивная доска – 94800- 00, ноутбук Samsung R560- 38402-00, мышь компьютерная.
Аудитория № 131* учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов ученических – 10 штук, стол преподавателя, доска. Персональные компьютеры Формоза – 11 штук, мониторы Samsung 710 N – 11 штук; принтер P2015d-8067-00, кондиционер, вешалка – 1 шт.
Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья – 11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук

**Помещения для самостоятельной работы*

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине

9.1. Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия
1	Научно-теоретические основы самоорганизации личности	ноутбук, проектор	2 часа, лекция
2	Самоорганизация как основа саморазвития личности	ноутбук, проектор	2 часа, лекция
3	Тренинг самопознания и саморегуляции	ноутбук, проектор	2 часа, лекция
4	Тренинг позитивного самоотношения	ноутбук, проектор	2 часа, лекция
5	Саморазвитие и самоопределение личности	ноутбук, проектор	2 часа, лекция
6	Технологии саморазвития и самоуправления	ноутбук, проектор	2 часа, лекция
7	Научно-теоретические основы самоорганизации личности	ноутбук, проектор	2 часа, семинар
8	Самоорганизация как основа саморазвития личности <i>Контрольная работа №1 по темам: «Научно-теоретические основы самоорганизации личности», «Самоорганизация как основа саморазвития личности»</i>	ноутбук, проектор	4 часа, семинар
9	Тренинг самопознания и саморегуляции	ноутбук, проектор	2 часа, семинар
10	Тренинг позитивного самоотношения	ноутбук, проектор	4 часа, семинар

11	Тренинг позитивного самоутверждения	ноутбук, проектор	4 часа, семинар
12	Саморазвитие и самоопределение личности	ноутбук, проектор	4 часа, семинар
13	Технологии саморазвития и самоуправления <i>Контрольная работа №2 по темам: «Саморазвитие и самоопределение личности», «Технологии саморазвития и самоуправления».</i>	ноутбук, проектор	4 часа, семинар

9.2. Заочная форма обучения

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия
1	Научно-теоретические основы самоорганизации личности	ноутбук, проектор	2 часа, лекция
2	Самоорганизация как основа саморазвития личности	ноутбук, проектор	2 часа, лекция
3	Тренинг самопознания и саморегуляции	ноутбук, проектор	2 часа, семинар
4	Тренинг позитивного самоотношения	ноутбук, проектор	2 часа, семинар
5	Тренинг позитивного самоутверждения	ноутбук, проектор	2 часа, семинар

Контрольные работы для обучающихся**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1 по дисциплине «Самоорганизация и саморазвитие личности»**

по темам: «Научно-теоретические основы самоорганизации личности», «Самоорганизация как основа саморазвития личности»

Вариант 1

Изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя:

- а) самопознание
- б) самоизучение
- в) самореализация

2. Кто автор выражения «Я мыслю, следовательно, я существую»:

- а) Аристотель
- б) Декарт
- в) Локк

3. Что такое рефлексия:

- а) то же, что и медитация
- б) преодоление
- в) осмысление

4. Кант придал понимаю «Я»:

- а) ценностно-личностное измерение
- б) 4 измерения
- в) культурно-идеальное измерение

5. Личность проявляет себя через:

- а) самоузнаваемость
- б) самоизучение
- в) самопознание

6. Личность проявляет себя через:

- а) самовыставление
- б) самореализацию
- в) самовлюбленность

7. Кто автор высказывания «Человек — это знание, которое познает самое себя»:

- а) Пушкин
- б) Гришковец
- в) Евтушенко

8. До какого возраста дети не узнают себя в зеркале:

- а) до 2 лет
- б) до 5 месяцев
- в) до года

9. Если разделить фото лица человека на 2 части и составить «лицо» из правых половин, оно будет выглядеть:
- а) младше
 - б) так же, как и обычно
 - в) старше
10. Самооценку можно выразить как успех, разделенный на:
- а) мотивацию
 - б) притязание
 - в) красоту
11. Диффузная идентичность характерна для подростков, которые:
- а) не думают о своем предназначении и будущем в целом
 - б) откладывают принятие судьбоносных решений на потом
 - в) принимают важные решения своей жизни под влиянием других
12. С точки зрения религий Древнего Востока именно с помощью самопознания и саморазвития возможно и реально постижение ... сущности человека:
- а) реальной
 - б) истинной
 - в) основной
13. К сферам самопознания относят выделяемые психологами ... уровня организации человека:
- а) 3
 - б) 2
 - в) 4
14. Организм (биологический индивид):
- а) высший уровень организации человека
 - б) средний уровень организации человека
 - в) низший уровень организации человека
15. К наиболее распространённому способу самопознания относится:
- а) самонаблюдение
 - б) самоудивление
 - в) самолечение

Вариант 2

1. К наиболее распространённому способу самопознания относится:
- а) самоизучение
 - б) самоанализ
 - в) самовывод
2. К наиболее распространённому способу самопознания относится:
- а) сравнение себя с родителями
 - б) самовывод
 - в) сравнение себя с некоторой «меркой»

3. К наиболее распространённому способу самопознания относится:
- а) самоизучение
 - б) моделирование собственной личности
 - в) самоотвод
4. К наиболее распространённому способу самопознания относится:
- а) самоудивление
 - б) самоизучение
 - в) осознание противоположностей в том или ином качестве или поведенческой характеристике
5. Наиболее широким и доступным способом самопознания считается познание:
- а) природы
 - б) других людей
 - в) мира
6. К средствам самопознания относится:
- а) самоотчёт
 - б) уроки в школе
 - в) самоотвод
7. Самопознание связано с ... личности:
- а) идентификацией
 - б) самооценкой
 - в) изучением
8. В психологии называются ... мотива для обращения человека к самооценке:
- а) 4
 - б) 2
 - в) 3
9. Поиск точных знаний о себе:
- а) самопроверка
 - б) понимание себя
 - в) повышение собственной значимости
10. Поиск благоприятных знаний о себе:
- а) самопроверка
 - б) понимание себя
 - в) повышение собственной значимости
11. Соотнесение собственных знаний о себе с оценками своей значимости окружающими:
- а) повышение собственной значимости
 - б) самопроверка
 - в) понимание себя
12. Самооценку можно выделить такой формулой:
- а) самооценка = успех / притязание
 - б) самооценка = притязание / успех
 - в) самооценка = успех / признание

13. В соответствии с концепцией представителя гуманистической психологии Роджерса, самопознание даёт человеку способность к такому росту:

- а) духовному
- б) физическому
- в) личностному

14. Характеризуется способностью овладевать знаниями, умениями, правилами поведения:

- а) социальный индивид
- б) организм
- в) личность

15. Характеризуется способностью совершать выбор, строить свой жизненный путь, координировать своё поведение в системе отношений с окружающими людьми:

- а) социальный индивид
- б) личность
- в) организм

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2 по дисциплине «Самоорганизация и саморазвитие личности»

по темам: «Саморазвитие и самоопределение личности», «Технологии саморазвития и самоуправления»

Вариант 1

1. В модели профессионального саморазвития стадия самоопределения характеризуется соотношением знаний о себе в рамках сопоставления:

2. В перечне этапов самосовершенствования — самоанализ собственной личности, деятельности и общения; формирование программы саморазвития; реализация программы; контроль и оценка эффективности проведенной работы — пропущен этап:

3. В фазе реализации человек пытается постепенно во все более усложняющихся ситуациях действовать в реальной действительности, так как его учили, — это метод второго уровня деятельности, который называется ...

4. В цикле построения отношений человека с миром: прием объективного образа — осознание его и перевод в идеальный план — материализация образа пропущен этап:

5. Волевое усилие, предполагающее мобилизацию всех душевных сил человека в сложной ситуации, характерно для метода

6. Выбор личностно — значимых целей саморазвития называется:

7. Высокое самопринятие сочетается с выраженным стремлением к самосовершенствованию называется

8. Выход за пределы нормативно-заданного, в котором проявляется собственное отношение к тому, что человек делает, характерно для уровня социальной активности

9. Движущей силой и источником самовоспитания называют потребность в:

10. Запрограммированный природой режим рефлексивной деятельности управляется:

Вариант 2

1. В модели профессионального саморазвития стадия самореализации характеризуется соотношением знаний о себе в рамках сопоставления:

2. В модели профессионального саморазвития стадия самовыражения характеризуется соотношением знаний о себе в рамках сопоставления:

3. В условиях адаптационной модели саморазвития основное влияние на поведение специалиста оказывают:

4. В фазе усвоения человек наблюдает за поведением другого человека, служащего моделью, — это метод второго уровня деятельности, который называется ...

5. Вид обучения, который реализуется в условиях особым образом организованного интенсивного взаимодействия людей в малой группе, называется:

6. Восприятие, непосредственное отражение объективной действительности органами чувств называется:

7. Выработанный в процессе жизни человека режим рефлексивной деятельности управляется:

8. Высший уровень саморазвития, который начинается с момента самосовершенствования и самоутверждения и при благоприятных условиях далеко выходит за их пределы, называется:

9. Глобальная перестройка личности как субъекта общения является основной задачей тренингов

10. Из перечисленного, алгоритм абстрактного взаимодействия человека с миром включает:

- 1) воображение
- 2) логическая память
- 3) мышление

ПРИЛОЖЕНИЕ №2**Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

Образовательные технологии	Цель	Адаптированные методы
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно-ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или

	образовательный процесс	инвалидностью в различные виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей
--	-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

182105, Псковская область, г Великие Луки, пл Юбилейная, д 4;

182105, Псковская область, г Великие Луки, пл Юбилейная, д 4, корп 1.

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются следующие: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты, реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы, проектные работы, он-лайн технологии сети «Интернет».

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины (модуля), в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков¹, специалистов² по специальным техническим и программным средствам обучения.

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля):

- библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно-библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем указанным в рабочей программе дисциплины (модуля);

- обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)³:

- Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;

- Увеличивающее телевизионное устройство для слабовидящих ElecGeste EM-302 для лиц с нарушениями зрения;

- использование звукоусиливающей аппаратуры для лиц с нарушениями слуха.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

¹ ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» аккредитован договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

² Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

³ 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утвержденным в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов, при необходимости предоставляется техническая помощь.

Тексты/конспекты лекций

Теоретический материал для подготовки вопросов к самостоятельной работе
Научно-теоретические основы самоорганизации личности

- 1. Понятие самоорганизации личности и варианты определения**
- 2. Структурно-функциональные модели процесса самоорганизации**
- 3. Целеполагание как базовый элемент самоорганизации**
- 4. Психологические установки, повышающие эффективность самоорганизации**

1. Понятие самоорганизации личности и варианты определения

САМООРГАНИЗАЦИЯ — интегральная совокупность природных и социально приобретенных свойств, воплощенная в осознаваемых особенностях воли и интеллекта, мотивах поведения и реализуемая в упорядоченности деятельности и поведения. Это показатель личностной зрелости. Самоорганизация может быть выражена в разной степени, она не свойственна инфантильным субъектам, т. е. тем людям, которые в процессе индивидуального развития не имели условий для полноценного становления механизмов саморегуляции. Самоорганизация у них не приобрела четкую нацеленность, осознанность, контролируемость. Первым признаком высокой самоорганизации следует считать активное самосознание себя как личности. И если процесс самовоспитания преимущественно направлен в будущее, то самоорганизация предполагает, что этот процесс происходит в настоящее время. Одним из показателей развития самоорганизации является соответствие жизненных выборов (профессии, друзей и т. д.) индивидуальным особенностям личности, ее интересам и устремлениям.

А. Маслоу в беседе со своими учениками всегда повторял одну фразу «Не надо стремиться делать хорошо никому не нужные вещи». Каждый человек изначально имеет определенный энергетический потенциал. И если этот потенциал направлен на достижение правильно выбранных целей в жизни, то есть шанс достигнуть верхнего уровня самоактуализации. «Это как шарик подброшенный вверх »

Таким образом, **Самоорганизация личности** - деятельность личности по четкой упорядоченности своей жизнедеятельности; способность и умение организовать себя. Проявляется самоорганизация в целеустремленности, самоанализе и жестком самоконтроле, самооценке, самоограничении себя во всем.

Самоорганизующаяся личность умеет планировать время и работу, быстро принимать решения и выполнять их, экономно тратить силы и средства. Самоорганизованная личность работает над собой, своим характером, особенно эмоционально-волевой сферой. Это личность с высоким чувством долга, с высоко развитым личным достоинством.

Практика показывает, что молодые люди, приступающие к обучению в вузе, стремятся не только освоить профессию, но и развиваться и совершенствоваться, при этом, к сожалению, часто не зная, как это делать и с чего начать, как самоорганизовать себя. В связи с этим возникла необходимость данного курса лекций предназначенного для овладения студентами системно организованными знаниями в этой области.

Изучение данного курса лекций направлено на развитие у студента соответствующей осознанной установки к самоорганизации на высоком уровне, на

преодоление трудностей, правильную оценку своих возможностей и понимание собственных целей, потребностей и интересов; в целом – на стремление к дальнейшему профессиональному и личностному саморазвитию, подразумевающему личностно-активное отношение к предстоящей деятельности и самому себе как ее участнику.

Самоорганизация личности с научной точки зрения.

Одна из ключевых проблем теории педагогики – саморазвитие и самоорганизация личности каждого учащегося, в особенности – студента. Успех обучения в ВУЗе напрямую зависит от личностных качеств обучаемого. От этого зависит уровень овладения знаниями, и самоорганизация. Психологи считают, что начало обучения в высшем учебном заведении считается переходным моментом между простой (репродуктивной) его формы на следующие стадии психического состояния и активного сознания. В данном случае, контролировать молодого человека уже некому. Исчезают родители, которые проверяли уроки, и учителя, которые заставляли доучиться до 11 класса, чтобы получить обязательное среднее образование. Теперь успех процесса зависит только от уровня самоорганизации студента, и желания добиться успеха.

Если обобщить понятие «самоорганизация студента», то оно уместится в одном слове – «самопродвижение». Это управляемое сознанием человека достижение определенных благ путем строгого контроля за собой.

Психологи разделяют четыре варианта определения самоорганизации личности:

Личностный. Сторонники данного варианта самоорганизации личности полагают, что процесс становления происходит только через самопознание себя, как единственного двигателя к достижению поставленных целей. Данная теория основана на зависимости уровня самоорганизации от уровня интеллектуального развития, силы воли, нравственных качеств и эмоциональной устойчивости индивидуума. Человек с подобными характеристиками способен самостоятельно воплощать задуманное в жизнь с помощью усилий воли и желания к самосовершенствованию. От результатов самооценки зависит мотивация человека к дальнейшим действиям и достижению следующих целей.

Деятельностный. В данном случае на первый план ставятся такие качества личности, как профессиональные навыки, умения, систематизация и управление процессами, состоящими из последовательных операций. Последователи теории деятельностного подхода считают, что образование — это основной процесс, предшествующий организации и самоорганизации человеческой личности.

В этом варианте самоорганизация – это умение собирать воедино все знания и ресурсы, которые приобрел человек с целью перемены стереотипов, построения выводов и цепочек, ведущих к самоорганизации. В данном случае элементами самоорганизации принято считать целеустремленность, строгую дисциплину и контроль за собой, планирование и расстановку приоритетов.

Интегрированный. В данном случае процесс самоорганизации личности считается совокупностью факторов деятельностного и личностного подходов. Элементы первого и второго тесно переплетены между собой, и служат достижению единственной цели.

Технический. Практики-психологи в последнее время делают упор на данный вариант подхода к самоорганизации личности. Технические средства, изучение их работы, и применение на практике повышают интенсивность рабочего процесса и эффективность труда. К данной категории относятся методы научной организации, такие как тайм-менеджмент (управление временем), самоменеджмент (индивидуальный

менеджмент), способы научной организации деятельности. В данном случае полагается, что самоорганизация личности достигается только четким планированием времени.



2. Структурно-функциональные модели процесса самоорганизации

Наиболее адекватным для анализа состава и структуры процесса самоорганизации является системный структурно-функциональный подход, который позволяет выявить внутренний механизм процесса (способ преобразования содержания) и отражает его наиболее устойчивые, инвариантные элементы.

1. Модель осознанной саморегуляции произвольной деятельности

О. А. Конопкиным были сформулированы принципы саморегуляции деятельности человека (системность, активность, осознанность) и разработаны представления о структуре и функциональных компонентах системы саморегуляции, единых для разных видов и форм произвольной активности человека (учебно-профессиональной, трудовой, спортивной, умственной, физической, предметной и др.). Система осознанной саморегуляции включает следующие функциональные звенья:

- 1) принятая субъектом цель деятельности;
- 2) субъективная модель значимых условий;
- 3) программа исполнительских действий;
- 4) система субъективных критериев достижения цели;
- 5) контроль и оценка реальных результатов;
- 6) решения о коррекции системы саморегулирования.

Для успешного функционирования процесса саморегуляции необходимо не только наличие всех перечисленных компонентов, но и существование эффективных связей между ними.

Автор описывает функциональные звенья своей модели следующим образом:

- 1) принятая субъектом цель деятельности.

Это звено выполняет общую системообразующую функцию; весь процесс саморегуляции формируется для достижения принятой цели в том ее виде, как она осознана субъектом;

2) субъективная модель значимых условий.

Данная модель отражает комплекс тех внешних и внутренних условий активности, учет которых сам субъект считает необходимым для успешной исполнительской деятельности. Модель содержит информацию, на основании которой человек осуществляет программирование собственно исполнительских действий, и информацию о динамике условий в процессе деятельности;

3) программа исполнительских действий.

Реализуя это звено саморегуляции, субъект осуществляет регуляторную функцию создания конкретной программы исполнительских действий. Такая программа является информационным образованием, определяющим характер, последовательность, способы и другие характеристики действий, направленных на достижение цели в тех условиях, которые выделены самим субъектом в качестве значимых;

4) система субъективных критериев достижения цели (критериев успешности).

Эта система является функциональным звеном, специфическим именно для психической регуляции. Оно несет функцию конкретизации и уточнения исходной формы и содержания цели. Общая формулировка цели очень часто недостаточна для точного, «остро направленного» регулирования, и субъект преодолевает исходную информационную неопределенность цели, формулируя критерии оценки результата в соответствии со своим пониманием принятой цели;

5) контроль и оценка реальных результатов.

Это регуляторное звено, несущее функцию оценки текущих и конечных результатов относительно системы принятых субъектом критериев успеха, обеспечивает информацию о степени соответствия (или рассогласования) между запрограммированным ходом деятельности, ее этапными и конечными результатами и реальным ходом их достижения;

6) решения о коррекции системы саморегулирования.

Специфика реализации этой функции состоит в том, что если конечным моментом такой коррекции является коррекция собственно исполнительских действий, то первичной причиной этого может служить изменение, внесенное субъектом в любое другое звено регуляторного процесса, например коррекция модели значимых условий, уточнение критериев успешности и др.

А. В. Быков и Т. И. Шульга (1999), рассматривающие саморегуляцию в контексте проблемы воли, полагают, что сущность и психологическую природу саморегуляции нельзя раскрыть, не проведя структурно-функционального анализа ее как системы, т. е. без выделения ее основных звеньев, определения ее основных функций, специфики и установления взаимоотношений между ними. При этом авторы отмечают, что выделение отдельных компонентов процесса волевой саморегуляции необходимо, с одной стороны, для выявления ее оптимальных структур, при которых достигается максимальная эффективность регуляции, с другой стороны - для выявления возможных дефектов в ней, для разработки путей и средств целенаправленного формирования отдельных компонентов волевой регуляции и различных параметров деятельности субъекта.

Определяя волевую саморегуляцию как процесс реализации активности личности, нацеленный на управление деятельностью и поведением, на овладение собой, исследователи делают вывод, что становление волевой саморегуляции в онтогенезе осуществляется по следующим взаимосвязанным направлениям:

1) развитие и совершенствование ее мотивационного обеспечения (мотивационно-побудительское звено);

2) выбор и оценка результатов регуляции (исполнительское звено);

3) определение и оценка результатов регуляции (оценочно-результативное звено).

При этом каждое из этих звеньев, тесно взаимосвязанных между собой, характеризуется определенным набором компонентов:

- мотивационно-побудительное звено - намерениями, целями и мотивами;
- исполнительское звено - способами выполнения деятельности, мобилизации своих возможностей и самоизменения;
- оценочно-результативное звено - анализом и оценкой, с одной стороны, итогов деятельности, с другой - изменения качеств собственной личности.

2. Функциональная схема структурно-динамической модели волевой регуляции.

Данная модель, разработанная Т. И. Шутьгой (1994). Подробное описание своей модели волевой регуляции исследователь дает в ее сопоставлении с моделью осознанной саморегуляции произвольной деятельности О. А. Конопкина, специально отмечая важность выделения при генетическом подходе к исследованию проблем волевой саморегуляции исполнительского звена в качестве особого звена функциональной структуры процесса.

3. Целостная система самоуправления.

Первоначально данная система Н. М. Пейсахова включала пять компонентов (этапов): прогнозирование, целеполагание, планирование, самоконтроль и самокоррекцию.

В дальнейшем в работе, написанной Н. М. Пейсаховым в соавторстве с М. Н. Шевцовым (1991), строение процесса самоуправления было уточнено, и полный цикл самоуправления содержит уже восемь компонентов. Сюда относятся:

- 1) анализ противоречий или ориентировка в ситуации, в результате которой появляется субъективная модель ситуации;
- 2) прогнозирование - попытка заглянуть в будущее, предсказать ход событий или собственные действия, результатом чего является еще одна модель - прогноз, основанный на анализе прошлого и будущего;
- 3) целеполагание - переход от предположения о вероятности произвести изменения к предположению о возможных результатах. В основе целеполагания лежит прогноз, а результатом целеполагания является субъективная модель желаемого, должного;
- 4) планирование, направленное на создание модели средств достижения цели - плана как системы средств и последовательности их применения;
- 5) принятие решения - переход от плана к действиям;
- 6) критерии оценки как результат всей системы отношений личности к другим людям, к себе, своим возможностям. Здесь проявляется самооценка субъекта;
- 7) самоконтроль - сбор информации о том, как идет выполнение плана. Основой самоконтроля служит самооценка;
- 8) коррекция - изменение реальных действий, общения, поведения, а также системы самоуправления. Если в имеющейся реальности нет расхождения с намеченным ранее планом, то идет закрепление достигнутого, а если есть, то начинается новый цикл самоуправления, т. е. новый анализ ситуации, прогнозирование, целеполагание и т. д.

Эти циклы повторяются до тех пор, пока не произойдет переход к саморегуляции, т. е. к привычным поступкам и действиям, совершаемым на основе найденных целей, планов, критериев оценки качеств.

По мнению авторов, все этапы целостного процесса самоуправления включают в себя предыдущие этапы в измененном, трансформированном виде; соответственно, последний этап является самым сложным, так как включает в себя все предыдущие.

Из исследований в области самоуправления можно отметить работу Н. А. Вагаповой (1998), которая посвящена структурным особенностям самоуправления. Она выделяет компоненты операционального психологического механизма

деятельности, идентичные компонентному составу общего психологического контура самоуправления Н. М. Пейсахова и М. Н. Шевцова.

Представленная в работах Н. М. Пейсахова и его учеников структура самоуправления является наиболее полной и содержит достаточно подробное описание развертывания стадий процесса самоуправления, который рассматривается преимущественно как информационный процесс, умственная деятельность субъекта.

4. Системно-динамическая концепция деятельности.

Р. Х. Шакуров (1995, 1997) рассматривает здесь деятельность как динамическую систему, целостная структура которой состоит из четырех основных фаз: ориентировки; программирования; реализации программы; проверки и коррекции.

На ориентировочной фазе деятельности автор выделяет поисковоаналитические действия, осуществляемые на основе предыдущего опыта и включающие оценку своих собственных возможностей и внешних условий. Вторая фаза деятельности, программирование, включает целеполагание и планирующие действия. Третья фаза, реализация программы, состоит из исполнительных действий, посредством которых осуществляются определенные преобразования предмета деятельности. Последняя фаза деятельности, проверочно-коррекционная, включает проверочные действия в виде оценивания субъектом продукта деятельности, а в случае неудовлетворительной оценки - корректировочные действия.

5. Модель ориентировочно-исследовательской деятельности.

Указанная модель З. А. Решетовой представлена в учебном пособии «Формирование системного мышления в обучении». Автор рассматривает компоненты учебного процесса: цели, содержание, формы, методы, средства и результат - как взаимосвязанные элементы обучающей системы, в которой системообразующим фактором является предметная деятельность учащегося. В методе обучения, определяемом З. А. Решетовой как способ организации деятельности усвоения знаний, компетенций, формирования и развития способностей, исходным моментом выступает формирование и усвоение самой деятельности. В процессе усвоения исследователь различает формируемую, становящуюся деятельность и уже сформированную, ставшую умением. У формируемой деятельности отсутствует адекватная ориентировочная основа, внутренняя программа, позволяющая субъекту самостоятельно осуществлять деятельность. Поэтому она выполняется и регулируется в соответствии с внешней программой (правилами, инструкциями, указаниями другого человека и т. д.) и несет функцию ориентировочного исследования условий деятельности. В процессе формирования деятельности создается внутренний план - ориентировочная основа деятельности и происходит формирование и усвоение знаний и компетенций. Сформированная деятельность имеет ориентировочную основу, выполняющую функцию внутреннего регулятора и переводящую деятельность в умение.

Ориентировочно-исследовательская деятельность по мере превращения из внешней во внутреннюю изменяется по форме (материализованная, речевая внешняя, речевая «про себя», внутренняя речь) и проходит определенные стадии. Формируемая на каждой стадии ориентировочно-исследовательская деятельность выполняет свою функцию, имеет специфическое содержание и результат. З. А. Решетова выделяет следующие стадии ориентировочно-исследовательской деятельности:

- 1) мотивационно-целевая стадия - происходит выделение цели (предполагаемого результата деятельности);
- 2) исследовательская стадия - анализируется программа исследования: логика, состав и последовательность действий;
- 3) стадия ориентировочного планирования - строится план будущей деятельности;

4) контрольно-оценочная стадия - осуществляется контроль за ходом реализации плана, оценка выполняемых действий и операций, их соответствие нормам, выявление возможных отклонений;

5) коррекционная стадия - корректируются в случае обнаружения отклонения от нормы.

6. Структура действий по организации времени жизни.

Данная структура обеспечивает, по мнению В. Графа, И. И. Ильсова и В. Я. Ляудис (1981), самоорганизацию жизнедеятельности. Действия по организации времени жизни образуют четыре группы операций:

1) Смысловое планирование, т. е. планирование целей, подцелей, задач собственной деятельности с точки зрения их смысловой значимости для личности. Смысловое планирование включает:

- выделение целей, подцелей в текущей и предстоящей деятельности студента (учебно-профессиональной, общественной, личной и др.);
- упорядочение их по степени важности, выделение главных и второстепенных целей и задач.

2) Текущий контроль, который обеспечивает определенный порядок реализации системы целей и задач деятельности и регуляцию затрат времени на выполнение основных видов деятельности. В эту операцию включаются следующие подзадачи:

- выделение порядка, очередности решаемых задач;
- учет темпа и ритма собственной деятельности, их изменение в процессе реализации целей и задач;
- учет затрат времени на выполнение всех задач и целей;
- учет случайных затрат времени, присутствующих в любом виде деятельности (для возможного сокращения либо устранения);
- соотнесение реальных затрат времени с реальными и желаемыми достижениями.

Авторы отмечают, что отсутствие тех или иных операций текущего контроля при временном планировании собственной деятельности приводит к составлению нереальных, невыполнимых планов и, в конечном итоге, к потере интереса к организации времени жизни.

3) Вероятностное прогнозирование временной перспективы деятельности, предполагающее соподчинение и соотнесение выделенных задач ближайшего и отдаленного будущего, определение сроков их выполнения с учетом данных текущего контроля и на этой основе составление окончательного плана недели либо следующего дня.

Вероятностное прогнозирование является гибкой формой планирования, включающего возможность изменений хода реализации деятельности личности во времени; выполнение этой операции обеспечивает готовность студента к необходимым перестройкам в планах недели, дня, делает режим недели подвижным, сохраняя его вместе с тем как достаточно жесткую форму организации всей системы деятельности.

4) Исполнительный контроль, подразумевающий непрерывность всех форм временной организации по ходу выполнения задач системы деятельности, который включает следующие подзадачи:

- контроль за процессом деятельности, порядком и сроками выполнения задач;
- фиксация выполнения намеченного плана после истечения выделенного для его реализации срока (определенного числа часов, дней, недель - в зависимости от отдаленности планирования);
- внесение коррекций в последующие планы на основании данных исполнительного контроля.

Исполнительный контроль является необходимым звеном действия организации времени жизни и осуществляет функцию обратной связи между выполнением намеченного и процессом планирования.

7. Модель функциональной структуры учебно-профессиональной самоорганизации.

В рамках данной модели Я. О. Устинова (2000) выделяет:

- 1) выяснение цели учебного задания;
- 2) анализ условий учебно-профессиональной деятельности;
- 3) планирование хода учебно-профессиональной деятельности;
- 4) выбор оптимальных методов, рациональных способов достижения цели учебно-профессиональной деятельности;
- 5) поэтапное осуществление учебно-профессиональной деятельности;
- 6) самооценку проделанной работы;
- 7) анализ осуществления учебно-профессиональной деятельности;
- 8) совершенствование процесса организации учебно-профессиональной деятельности.

Основываясь на единстве самоорганизации и самоконтроля, Я. О. Устинова рассматривает следующие этапы осуществления самоорганизации и самоконтроля учебно-профессиональной деятельности:

1) ориентировочно-целевой - на этом этапе осознается и конкретизируется цель учебно-профессиональной деятельности, исходя из чего формулируется цель самоорганизации и самоконтроля учебнопрофессиональной деятельности, прогнозируются их результаты;

2) теоретико-диагностический - анализируются состояние учебно-профессиональной деятельности и условия ее осуществления, ее текущие результаты; проводятся диагностика и фиксация проблем учебно-профессиональной деятельности, теоретический анализ их причин, устанавливается зависимость результатов учебно-профессиональной деятельности от организации ее процесса;

3) проектировочно-конструирующий - осуществляются планирование и конструирование процесса учебно-профессиональной деятельности. В соответствии с этим определяется содержание самоорганизации и самоконтроля, выполняются планирование процедур самоорганизации и самоконтроля учебно-профессиональной деятельности и конструирование соответствующих процессов;

4) технологический - осуществляется учебно-профессиональная деятельность, организованная определенным образом, при постоянном контроле субъекта учения за ее ходом и результатами;

5) рефлексивный - оценивается проделанная работа, делаются выводы о ее результатах. Критерием оценки эффективности учебно-профессиональной деятельности здесь служит рефлексивная позиция студента, его отношение к учебе. Также оцениваются перспективы совершенствования форм, приемов, методов учебного труда, использования эффективного опыта учебы товарищей с учетом своих возможностей.

6) корректировочный - корректируются ошибки, устраняются недочеты в работе, намечаются пути и способы совершенствования учебно-профессиональной деятельности на основе теоретического осмысления и творческого применения знаний, компетенций и навыков самоорганизации и самоконтроля учебно-профессиональной деятельности.

Я. О. Устинова отмечает, что деление процесса самоорганизации и самоконтроля учебно-профессиональной деятельности на этапы является условным, поскольку все этапы взаимосвязанны, взаимопроникаемы, взаимодополняемы и взаимозависимы.

8. Модель цикла обучения.

Д. Колб создал данную модель в рамках структурно-функционального подхода в самоорганизации. Эта модель пока еще не получила достаточной известности в России, но широко используется западными педагогами и психологами.

О масштабах популярности модели Д. Колба говорит тот факт, что за период с 1971 по 2003 г. на английском языке было опубликовано 1430 работ различных авторов, исследующих возможности применения данной модели в самых разных областях деятельности: в образовании, управлении, психологии, информатике, медицине и др. При этом из 990 публикаций, вышедших до 1999 г., 206 составляют докторские диссертации.

Модель цикла обучения Д. Колба интерпретирует любую деятельность как циклический процесс с последовательно взаимосвязанными этапами:

- 1) Конкретная поисковая деятельность (в процессе которой происходит сбор данных).
- 2) Критическая рефлексия (анализ собранных данных и размышление о них).
- 3) Создание абстрактных концепций и моделей (построение абстрактных концепций, моделей, образов).
- 4) Активное внедрение и использование (испытание созданных концепций).

Исследования Д. Колба показали, что различные люди отдают предпочтения тем или иным этапам цикла. Эти предпочтения, образуемые в результате личного опыта, способностей и обычаев, довольно постоянны, хотя при приложении больших усилий со временем могут быть и изменены. Разработанный П. Хони и А. Мэмфордом и их последователями опросник позволяет определить, какой этап в деятельности человека преобладает. В соответствии с преобладающим этапом авторы дают следующие названия этим типам людей: деятель - этап конкретной поисковой деятельности; рефлексирующий - этап критической рефлексии (анализа); теоретик - этап создания абстрактных концепций, теорий и моделей; прагматик - этап активного внедрения и использования созданных теорий.

9. Модель принятия управленческих решений.

В последнее время в практической психологии и педагогике интенсивно развивается направление, называемое «самоменеджмент» («самоменеджмент переходного периода» - Н. П. Лукашевич, 1999; Л. Ф. Никулин, Ф. М. Русинов, Л. В. Фаткин, 1996; А. Т. Хроленко, 1996; «персональный менеджмент» - И. Л. Добротворский, 2003; Н. П. Петрова, 2002 и др.), которое может быть отнесено и к техническому подходу в самоорганизации. Самоменеджмент использует находки, принципы и модели традиционного менеджмента для повышения эффективности организации человеком собственной деятельности. Поэтому кроме наиболее известных моделей самопроцессов, построенных на базе структурно-функционального подхода, для анализа процесса самоорганизации представляется целесообразным использовать также модель принятия управленческих решений, известную в менеджменте под названием «контур управления». Модель принятия управленческих решений включает четыре этапа: установление целей; составление плана; мониторинг продвижения к цели; действия в соответствии с результатами мониторинга.

Этапы контура управления характеризуются следующими особенностями:

- 1) Установление целей - поставленные цели должны быть ясными и однозначными, т. е. сформулированными в соответствии со SMART-требованиями: конкретными (specific) - понятными и четкими в отношении того, что должно быть достигнуто; измеримыми (measurable) - содержащими указание, как будет измеряться успех; согласованными (agreed) - с теми, кто будет работать на достижение поставленной цели, и с теми, на кого может повлиять ее достижение; реалистичными (realistic) - достижимыми с учетом ограничений, накладываемых ситуацией, и необходимости согласования с другими целями; определенными по времени (timed) - для достижения цели устанавливается необходимое время.

2) Составление плана - процесс планирования включает:

- определение задач, которые следует выполнить;
- распределение людей и других ресурсов, необходимых для выполнения задач;
- составление рабочего плана.

На этапе составления плана необходимо также установить промежуточные контрольные показатели, которые будут служить критериями для оценки продвижения в направлении целей.

3) Мониторинг продвижения к цели - это процесс сравнения текущих реальных результатов с плановыми показателями. На протяжении всего периода выполнения необходимо проверить, является ли реальное продвижение достаточным, будет ли проект выполнен во время, в рамках бюджета и в соответствии с требованиями.

4) Действия в соответствии с результатами мониторинга: контроль достигнутых результатов может показать, что все идет по плану, но, скорее всего, он покажет, что реальное продвижение не соответствует плану и, возможно, что изменились первоначальные цели.

Два последних варианта подводят менеджера к четвертому этапу контура управления - действиям в соответствии с результатами мониторинга. Во втором случае необходимо уточнить задачи и скорректировать план, а в третьем - пересмотреть первоначальные цели.

10. Голографическая модель процесса самоорганизации А.Д. Ишкова

Голографическая модель процесса самоорганизации включает в себя пять функциональных компонентов (целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция) и один личностный компонент (волевые усилия).

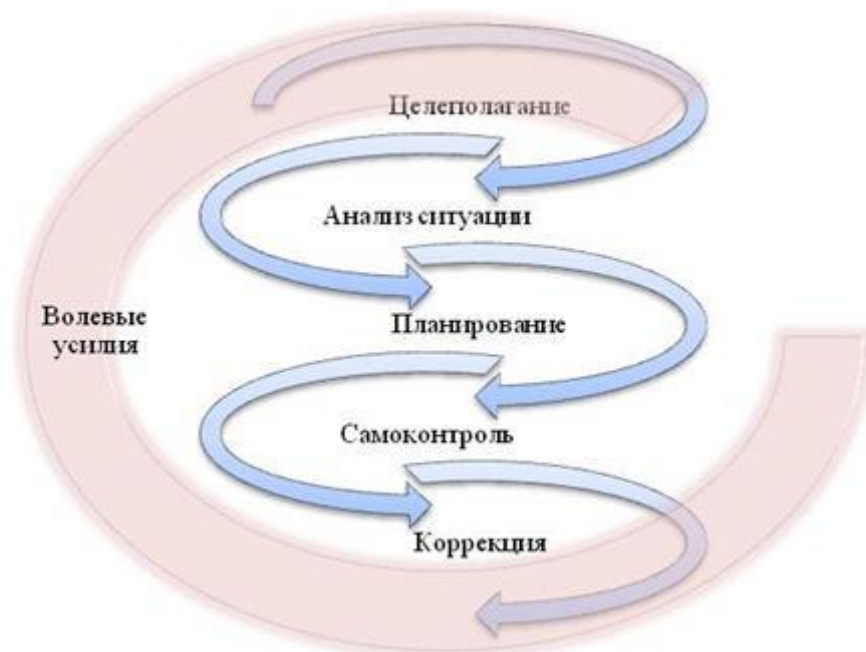


Рис. Голографическая модель самоорганизации А.Д. Ишкова

Модель названа голографической, поскольку одна из замечательных особенностей голограммы заключается в том, что при разделении голограммы на части, каждая из частей сохраняет изображение целостного объекта. По мнению автора, каждый компонент голографической модели процесса самоорганизации может быть рассмотрен как совокупность мини-процессов, повторяющих по составу и последовательности структуру «большого» процесса самоорганизации. Так, например, этап планирования можно разложить на следующие мини-процессы:

1. Выработка и принятие цели процесса планирования.
2. Анализ особенностей ситуации планирования.
3. Планирование самого процесса планирования.
4. Самоконтроль процесса планирования.
5. Коррекция процесса планирования и созданного плана.

При этом в каждом из перечисленных мини-процессов участвуют волевые усилия, направленные на мобилизацию собственных сил и концентрацию активности субъекта в заданном направлении, что обеспечивает необходимое побуждение, инициирующее каждый мини-процесс этапа планирования и поддерживающий его в ходе осуществления.

Компоненты голографической модели самоорганизации характеризуются следующими особенностями:

1. Целеполагание – это этап поиска, принятия, конкретизации и удержания цели (предполагаемого результата деятельности).

2. Анализ ситуации – это этап выявления и рассмотрения обстоятельств, существенных для достижения поставленной цели. При этом анализируется текущее состояние и условия осуществления деятельности, фиксируются имеющиеся проблемы, выясняются их причины, устанавливается зависимость результатов деятельности от особенностей организации процесса.

3. На этапе Планирование строится план будущей деятельности. План представляет собой описание системы средств и последовательности их применения, то есть состав и последовательность действий. Процесс планирования включает: определение задач, которые следует выполнить; распределение необходимых ресурсов; составление рабочего плана, содержащего сроки и промежуточные контрольные показатели, которые будут служить критериями для оценки продвижения.

4. Самоконтроль или контрольно-оценочная стадия – это этап контроля и оценки человеком собственных действий, психических процессов и состояний. На этом этапе осуществляется контроль за ходом реализации плана, оценка выполняемых действий и выявление возможных отклонений.

5. Коррекция – это этап изменения человеком своих целей, способов и направленности анализа существенных обстоятельств, плана действий, критериев оценки, форм самоконтроля, волевой регуляции и поведения в целом. Нужда в коррекции возникает, если самоконтроль выявил расхождения фактических результатов с плановыми.

6. Волевые усилия – это компонент, характеризующий уровень развития у человека навыков регуляции собственных действий, психических процессов и состояний. Демонстрирует развитость волевых качеств, умение преодолевать возникающие на пути к поставленной цели препятствия. Отражает способность субъекта мобилизовывать свои физические и психические силы, концентрировать в заданном направлении активность, что обеспечивает необходимое побуждение, инициирующее деятельность и поддерживающее ее по ходу реализации плана.

3. Целеполагание как базовый элемент самоорганизации

Если рассматривать все компоненты голографической модели самоорганизации, то, несомненно, самым значимым из них является первый – целеполагание. Недаром некоторые исследователи весь процесс самоорганизации делят всего на две части: целеполагание и целедостижение. Англичане говорят, что человек, который не имеет собственных целей, работает на чужие. А древнекитайская мудрость гласит: «Для корабля, который не знает куда плывет, ни один ветер не будет попутным».

Наибольшего успеха добиваются люди, имеющие сильные желания, с которых начинается любое движение. Однако чтобы двигаться к осуществлению своего желания методично и целенаправленно необходимо его осознать и сформулировать, то есть поставить цель. Максимальное сосредоточение на цели есть важнейшее качество людей,

добивающихся выдающихся результатов в любом деле, в любой области. Даже малую долю своего потенциала невозможно реализовать, не научившись ставить цели.

Осознанная цель представляет собой образ конечного результата, и, задавая направление движения, побуждает человека к действиям, не позволяя ему размениваться по мелочам и тратить время впустую. Получив конкретную цель, подсознание человека начинает по-новому перерабатывать всю поступающую информацию, безошибочно направляя нас на ее достижение и выдавая порой очень неожиданные и эффективные решения. Если цель ясна, а человек достаточно настойчив, то процесс достижения цели происходит почти автоматически. Но именно определение целей и является главной проблемой для большинства людей. Печальный факт состоит в том, что менее трех процентов человечества фиксируют свои цели на бумаге. И менее одного процента из них пересматривают и переосмысливают эти цели более-менее регулярно.

Так почему же люди не ставят перед собой цели?

Первая причина, состоит в том, что люди **не готовы взять на себя ответственность за собственную жизнь**. Принятие на себя полной ответственности за свою жизнь и все, что в ней происходит, является первым шагом к постановке цели. Безответственный человек всю свою творческую энергию использует на придумывание отговорок по поводу своей неспособности добиться прогресса.

Вторая причина, по которой люди не ставят цели, состоит **в низкой самооценке**. Человек, живущий с ощущением того, что он ничего хорошего не заслуживает или что он недостаточно хорош, вряд ли способен оптимистично смотреть на месяцы и годы вперед, ставить перед собой серьезные цели.

Третья причина в том то, что они люди **не осознают важности целеполагания**. Если вы выросли в семье, где оба родителя не ставят целей, а определение и достижение целей не является повторяющейся темой семейных разговоров, то вы можете стать взрослым, так и не узнав о том, что цели существуют не только в спорте. Если вы принадлежите к социальному кругу, где у людей отсутствуют четко определенные цели, на достижение которых направлена их деятельность, для вас вполне естественным будет предположить, что цели не являются важной частью жизни. Подавляющее большинство окружающих нас людей идут в никуда, поэтому, не проявив должной осторожности, вы смешаетесь с толпой и пойдете вслед за ними – в никуда.

Четвертая причина, по которой люди не ставят цели, заключается в том, что они **не знают, как это делается**. В нашем обществе можно получить университетский диплом, так ничего и не узнав о целеполагании, и это при том, что данное умение для вашей карьеры и счастья куда важнее любого другого умение, освоенного вами в процессе получения образования.

Пятая, и наиболее часто встречающаяся причина, по которой люди не ставят цели, – это **страх неудачи**, включая в том числе, страх получить отказ и страх быть раскритикованным. С самого детства наши мечты и надежды страдают от ударов, наносимых критикой и насмешками окружающих. Со временем ребенок прекращает вырабатывать новые идеи, лелеять новые мечты, ставить новые цели. Он начинает путь длиной в жизнь, принимая собственные низкие достижения как жизненную неизбежность, не поддающуюся изменениям.

Причина страха неудачи в том, что люди не понимают его роли в достижении успеха. Неудача является предпосылкой успеха. Томасу Эдисону пришлось проделать более 11 тысяч экспериментов перед тем, как он изобрел углеродсодержащую нить накаливания, что привело к появлению первой электрической лампочки. Когда, после того как он провел более пяти тысяч экспериментов, к нему пришел молодой журналист и спросил, почему тот настойчиво продолжает экспериментировать после столь многочисленных неудач, Эдисон ответил ему: «У меня не было никаких неудач. Я с успехом определил пять тысяч способов, которые никуда не годятся. В результате я на пять тысяч способов ближе к тому способу, который сработает».

Поэтому. Ищите во всем хорошее. Величайшим успехам почти всегда предшествует множество поражений. Именно уроки, извлеченные из неудач, делают достижение успеха возможным.

И исключите из своего лексикона слова «провал», «поражение», «неудача». Замените их на «временный сбой» или, еще лучше, на «ценный урок».

Следующая проблема, с которой сталкивается человек, занимающийся целеполаганием, – это отделение собственных целей от неосознанно заимствованных или навязанных окружающими, социумом. Ведь самый простой способ найти свою цель – это выбрать что-нибудь наиболее симпатичное из чужих «хочу». В этой простоте и кроется проблема. Еще Пифагор отмечал: «Каждый знает, чего он хочет. Но мало кто знает, что ему надо». То есть очень важно, чтобы ваше субъективное «хочу» отражало объективное ваше собственное «надо».

Правильно поставленная цель выполняет несколько функций:

1. Направляет усилия в заданном направлении, помогая в любых обстоятельствах выбирать и делать то, что работает на достижение цели.
2. Позволяет оценивать успешность действий.
3. Продвижение к цели, а тем более ее достижение придает новые силы и создает положительный настрой, закрепляющий конструктивную модель поведения.

4. Психологические установки, повышающие эффективность самоорганизации

Для того чтобы организовывать собственную деятельность и нести ответственность за ее результаты, необходимо быть уверенным в себе, самостоятельным человеком. А уверенность в себе снижает целый ряд ложных психологических установок, которые часто формируются у человека в процессе воспитания. Выявить и осознать эти установки вам поможет знакомство с вашими личными правами, которые ложные установки ограничивают. Это права личные в том смысле, что только от самого человека зависит – сможет ли он этими правами воспользоваться. А воспользоваться ими не легко, поскольку вместе с этими правами человек берет на себя и ответственности за собственную жизнь.

Перейдем к рассмотрению личных прав, без которых невозможна самоорганизация деятельности человека.

1. Право отказывать и не чувствовать себя при этом эгоистом. Не бойтесь показаться черствым – из-за того, что вы отказываетесь выполнить чью-то просьбу, вы не становитесь плохим. К тому же всем угодить невозможно.

2. Право не оправдываться перед другими за свое поведение. Робкого человека всегда можно вычислить именно по тому, что он оправдывается и извиняется направо и налево – даже тогда, когда от него этого не требуют.

3. Право на то, чтобы не нравиться кому-то. Для всех все равно мил не будешь – будьте самим собой, и тогда самым естественным образом выяснится, кто есть кто в вашем окружении: кто друг, кто враг, а кто просто приятель.

4. Право на собственную оценку своих поступков, мыслей и чувств. Будьте независимы от мнения окружающих, не ориентируйтесь исключительно на то, что думают о вас другие. Если вас упрекают за что-то, а вы считаете себя невиновным, не бойтесь сказать: «Это моя позиция, и вам придется иметь ее в виду».

5. Право на изменение своего мнения. Конечно, нужно иметь свои жизненные принципы, но и нужно иметь в виду, что каждый человек со временем меняется. Это вполне естественно, поэтому, если вас упрекают в непоследовательности, вы всегда имеете право сказать: «Да, вчера я думал так, но сегодня я думаю по-другому, потому что я живой человек, а не машина».

6. Право на ошибки и ответственность за них. Не бойтесь ошибаться. Это необходимо для вашего нормального развития. Не зря же говорят, что на ошибках учатся.

7. Право решать, принимать ли на себя чужие проблемы и ответственность за них. Если кто-то хочет взвалить на вас свою проблему, вы всегда вправе отказать ему. Многие очень любят загружать таким образом других людей. Спокойно подумайте и взвесьте все «за» и «против», прежде чем соглашаться помочь кому-то.

8. Право на нелогичное решение. Кто-то может пальцем у виска крутить, оценивая ваш нелогичный поступок, но вы не обязаны отчитываться перед ним. Будьте нелогичны и парадоксальны, если в этом проявляются ваша индивидуальность и ваш стиль поведения. Только не забывайте: ваша нелогичность не должна наносить вред другим людям.

9. Право на незнание. Иногда застенчивый человек боится признаться собеседнику, что он чего-то не знает, – приходится отводить глаза и согласно кивать головой. Не стесняйтесь в таких ситуациях честно признаться: «Я этого не знаю». Или: «К сожалению, это имя мне незнакомо».

10. Право на непонимание. Навязчивые собеседники часто используют намеки. Они говорят: «Ну, вы понимаете, что я имею в виду...» Смело отвечайте таким: «Нет, не понимаю. Объяснитесь».

11. Право быть независимым от чужой жалости и снисхождения. Если вы даете повод человеку, с которым общаетесь, пожалеть вас, то вы постепенно попадете под его влияние. Возможно, вам это даже приятно, но тогда не жалуйтесь на свою зависимость.

САМООРГАНИЗАЦИЯ КАК ОСНОВА САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

1.1.2. Сущность саморазвития и его основные характеристики

1.1.3 Самопознание как важнейший элемент саморазвития

1.1.4. Самопознание как процесс и барьеры и самопознании

САМОРАЗВИТИЕ И САМООПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

1.2.1. Сознание и самосознание. Структура самосознания

1.2.2. Самоопределение личности

1.2.3. Формы самоопределения: самоутверждение, самосовершенствование, самореализация, самоактуализация

ТЕХНОЛОГИИ САМОРАЗВИТИЯ И САМОУПРАВЛЕНИЯ

1.3.1. Персональный проектный менеджмент как основа управления саморазвитием

1.3.2. Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение

1.3.3. Способы саморазвития. Функция и методы управления саморазвитием

1.3.4. Технология структурирования внимания

В психологии существует довольно много различных концепций развития личности. Долгое время в психологии господствовала теория преформизма, согласно которой развитие понималось как рост, созревание с предопределенностью стадий. Так вплоть до 17-18 вв детство рассматривалось как подготовка к жизни, а ребенок – как взрослый, только маленького формата, незрелый и неразумный. Постепенно к развитию личности стали подходить как к необратимому процессу количественных и качественных состояний, выражающихся в существенных их преобразованиях.

В настоящее время существует множество различных теорий развития: психосексуальная (З. Фрейд), теория социального научения (А. Бандура, Ч. Миллер), теория генштальта (К. Левина), генетическая (Ж. Пиаже), гуманистическая (К. Роджерс, А. Маслоу), деятельности Л.С. Выготский и др. Согласно последней теории считается,

что развитие познавательной сферы личности идет в русле разных ведущих деятельностей, последовательно сменяющих друг друга в онтогенезе.

Задание 1. Составить таблицу существующих теорий развития личности, раскрыть их краткое содержание

Одним словом развитие личности в целом происходит благодаря разнообразию видов деятельности и взаимодействию с другими людьми. Совместная деятельность детерминирует развитие личности. Выбирая различные социальные позиции, в ходе совместной деятельности личность преобразуется из объекта в субъект развития, становясь все более активным творцом, дополняя процесс развития целенаправленным саморазвитием.

Именно благодаря саморазвитию, личность реализует свои способности, совершенствуется, в результате чего становится инициатором развития сообщества, в котором находится, тем самым внося свой вклад в культурно-историческое развитие общества, т.е. индивидуальная самоорганизация детерминирует процесс общественной самоорганизации.

При этом основу способности к саморазвитию составляют:

- умения личности видеть свои недостатки и ограничения;
- анализировать их причины в собственной деятельности;
- критически оценивать результаты своей работы, причем не только успехи, но и неудачи.

неудачи.



Задание: Проанализируйте свои недостатки и ограничения, которые, возможно, препятствуют вашему дальнейшему саморазвитию. Проверить объективность самооценки, посредством опроса группы

1.1.2. Сущность саморазвития и его основные характеристики

Саморазвитие – это фундаментальная способность человека становиться и быть подлинным субъектом своей жизни, превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования.

«Все, что уже прошло — это прошлое». Жизнью является то, что происходит сейчас, в настоящем, и это настоящее нельзя пропускать...» Гораций

Для анализа саморазвития наиболее общим является понятие **жизнедеятельность** как непрерывный процесс целеполагания, деятельностей и поведения человека. В рамках

жизнедеятельности осуществляется и процесс саморазвития. Как только человек начинает выделять свое Я из окружающего мира он становится **субъектом своей жизнедеятельности**, поскольку начинает ставить цели, подчиняться собственным желаниям и устремлениям с учетом требованиям других. Но **субъектом саморазвития** человек становится только тогда, когда он более или менее осознанно начинает ставить цели по самоутверждению, самосовершенствованию, самореализации, т.е. определять перспективы того, к чему он движется, чего добивается, что желает или наоборот, не желает менять в себе.

Другой характеристикой – **активность личности**. Способность к проявлениям активности постепенно определяет и способность личностных выборов, т.е. развивает тенденцию к субъективной свободе. Когда человек сам самостоятельно делает выбор, он учится брать на себя ответственность перед другими и самим собой.

Важной характеристикой саморазвития является **уровень развития самосознания, способности к самопознанию**. Развитая способность к самопознанию органически включается в процесс самопостроения личности, определения перспектив, способов и средств саморазвития.

Самопостроение – процесс, равный человеческой жизни, определяемый через действия в конкретных ситуациях. В ходе этого процесса человек строит модель Я-реальное (каким я был, чего достигал, как переживал, какой я сейчас, каким бы хотел себя видеть), причем эта работа не всегда протекает на сознательном уровне. В итоге человек выбирает стратегию самопостроения: воссоздает себя в прежнем либо в новом качестве.

Задание 3. Постройте собственную модель идеального «Я»

Итак, сущностными характеристиками саморазвития являются:

- реализующиеся в активной жизнедеятельности процессы целеполагания, деятельности и поведения человека,
- уровень самосознания и способности к самопознанию, а также к самопостроению.

Саморазвитие личности – фундаментальная составляющая всего жизненного пути человека, непрерывный процесс, который протекает всегда в рамках сугубо личного опыта.

Своеобразие жизненного пути определяется множеством факторов: полом, возрастом, средой, образом жизни, историческими событиями, психологическими особенностями и др.

Единицей психологического анализа жизненного пути являются биографические события: перестройка характера, изменение направлений и темпов развития и саморазвития личности. События могут быть случайными и закономерными. В жизни каждого человека случались события, которые коренным образом влияли на его жизнь: встреча с выдающимся человеком, работа или учеба и др.

Н. А. Логинова выделяет следующие виды событий:

события среды (то что чаще всего не зависят от личности: война, стихийные бедствия, смерть или рождение близкого человека, назначение на должность),

события поведения человека в окружающей среде (позиция личности, которую личность занимает по отношению к происходящему, поступки связанные с самоизменением и самоформированием),

события внутренней жизни – относятся к внутреннему миру человека и выявляют позитивную ценность самого себя (новые мысли, открытие новых черт собственной личности, обнаружение в себе новых способностей и тп).

Таблица. Виды событий по Лонгвиновой

наименование	содержание
--------------	------------

события среды	то что чаще всего не зависят от личности: война, стихийные бедствия, смерть или рождение близкого человека, назначение на должность
события поведения	Относятся к Поведению человека в окружающей среде (позиция личности, которую личность занимает по отношению к происходящему, поступки связанные с самоизменением и самоформированием),
события внутренней жизни	относятся к внутреннему миру человека и выявляют позитивную ценность самого себя (новые мысли, открытие новых черт собственной личности, обнаружение в себе новых способностей и тп)

Все три группы событий тесно переплетены между собой и образуют комплекс, который обуславливает своеобразие жизненного пути человека. Отношение человека к этим событиям и определяет то, насколько он является автором своей жизнедеятельности, субъектом саморазвития.

Многое зависит от того, насколько и когда человек становится субъектом собственной жизни и субъектом собственного саморазвития: если он таковым не является, то жизненный путь подвержен случайностям, стечениям обстоятельств, человек как бы «плывет по течению» событий своей жизни, хотя, справедливости ради, следует заметить, что такое «плавание» не всегда является неудачным.

Обстоятельства могут сложиться и таким образом, что удача, несмотря на отсутствие стремления к саморазвитию, так и идет в руки. Возможны и обратные ситуации, когда человек четко знает, что ему нужно, умеет управлять собой и строить себя в позитивном направлении.

Человек, стремящийся к саморазвитию на основе глубокого познания своей личности, строит свой жизненный путь более целенаправленно и реализует себя в большей мере и как правило добивается больших результатов, чем человек, саморазвитие которого подчинено внешним причинам

Мотивация саморазвития. Развитие человека происходит тогда, когда следующий поступательный шаг приносит ощущения нового свойства, радость и внутреннее удовлетворение. Таким образом, специфические переживания, характеризующиеся положительными эмоциями от ожидания достижения либо отрицательными, связанными с неполнотой настоящего положения, способствуют формированию соответствующей мотивации. Например, человека к саморазвитию могут побуждать следующие *мотивы*:

Мотив самоутверждения – стремление утвердить себя в социуме; связан с чувством собственного достоинства, честолюбием, самолюбием. Человек пытается доказать окружающим, что он чего-то стоит, стремиться получить определенный статус в обществе, хочет, чтобы его уважали и ценили.

Мотив идентификации с другим человеком – стремление быть похожим на героя, кумира, авторитетную личность. Это мотив побуждает работать и развиваться. Он является особенно актуальным для подростков, которые пытаются копировать поведение других людей.

Процессуально-содержательные мотивы – побуждение к активности процессом и содержанием деятельности, а не внешними факторами. Человеку нравится выполнять эту деятельность, проявлять свою интеллектуальную или физическую активность. Его интересует содержание того, чем он занимается.

Внешние мотивы – такая группа мотивов, когда побуждающие факторы лежат вне деятельности. К деятельности побуждает не содержание, не процесс, а факторы, непосредственно с ней не связанные, например мотивы долга и ответственности, мотивы самоопределения и самоусовершенствования, мотив достижения и др.

Мотивация саморазвития, по мнению Абрахама Маслоу, - это стремление к полной реализации своих способностей и желание ощущать свою компетентность. Наличие у человека мотивации к саморазвитию свидетельствует о том, что он готов

прикладывать усилия для реализации своего внутреннего потенциала и достижения соответствующих успехов.

В содержательном плане можно выделить три **направления саморазвития**:



Первое - *формирование качеств и способностей, которых у человека нет, но которые ему необходимы.*

Второе – *развитие имеющихся положительных качеств, которые можно усилить, если их совершенствовать целенаправленно.*

Третье – *устранение недостатков и ограничений, мешающих успешной жизнедеятельности.*

Теоретически наиболее эффективен путь саморазвития, когда человек работает над собой сразу по трём направлениям.

Таким образом, осознание необходимости саморазвития должно сопровождаться формированием у человека соответствующей мотивации, включающей комплекс мотивов, побуждающих к выбору соответствующего направления саморазвития.

Задание 3. Какие мотивы определяют потребность в саморазвитии личности?

1.1.3. Самопознание как важнейший элемент саморазвития

Каждый человек хотя бы раз в жизни задавал себе вопросы: кто я? какой я? в чем смысл моего существования, моей жизни? Разные люди по-разному отвечают на эти сложные философские вопросы: одни так и не находят на них ответы; другие пытаются дать себе развернутую характеристику, определить направления и перспективы своей жизнедеятельности; третьи, ответив на поставленные вопросы, тем не менее остаются не удовлетворенными своими ответами.

Сама постановка этих вопросов примечательна и свидетельствует о том, что у человека как существа разумного существует фундаментальная потребность в самопознании, которая отсутствует у животных.

Каждый человек хотя бы раз в жизни задавал себе вопросы: кто я? какой я? в чем смысл моего существования, моей жизни? Разные люди по-разному отвечают на эти сложные философские вопросы: одни так и не находят на них ответы; другие пытаются дать себе развернутую характеристику, определить направления и перспективы своей жизнедеятельности; третьи, ответив на поставленные вопросы, тем не менее остаются не удовлетворенными своими ответами. Сама постановка этих вопросов примечательна и свидетельствует о том, что у человека как существа разумного существует фундаментальная потребность в самопознании, которая отсутствует у животных.

Что же такое самопознание? С одной стороны, дать определение довольно просто, исходя из состава термина «**самопознание**» — *это процесс познания себя, своих*

потенциальных и актуальных свойств, личностных, интеллектуальных особенностей, черт характера, своих отношений с другими людьми ит. п.

Особое значение проблеме самопознания придается в гуманистической психологии. Здесь самопознание рассматривается как необходимое условие саморазвития личности, ее самоактуализации, т. е. способности стать тем, кем она способна стать, а не тем, кем ей навязывают стать другие, социальное окружение. Согласно К. Роджерсу, в человеке выделяются две составляющие: **Реальное Я** — система представлений о себе, своих чувствах, мыслях, стремлениях и **Идеальное Я** — то, чем человек хотел бы быть, его опыт и глубинные переживания и одна составляющая, которая не принадлежит человеку, но оказывает на него большое влияние — **Социальное окружение** — все то, что навязывается человеку со стороны — нормы, ценности, взгляды, способы поведения и т. д. Несоответствие, возникающее между Реальным Я и Идеальным Я, порождает чувство тревоги, неадаптивные формы поведения, различные психологические проблемы, что приводит к искажению опыта либо отрицанию его. Отсюда самопознание — это средство овладения собственным опытом, глубинными переживаниями, в конечном итоге — средство быть самим собой. Для этого необходимо осознать, как личность воспринимает себя, как ее воспринимают другие, причины, побуждающие искажать свой опыт, действовать в угоду окружению. *В результате самопознания человек обретает способность к личностному росту, самосовершенствованию и самоактуализации, при которых возможна полнота жизни, ощущение радости жизни, осознание смысла жизни*

Задание 4. Постройте собственную модель реального «Я»

В современной психологии существует множество схем, используя которые можно давать развернутые характеристики другим людям, организовывать собственное самопознание и характеризовать самого себя. В самом общем виде можно выделить следующие сферы, которые могут быть подвергнуты самоанализу и самопознанию

Личностно-характерологическая сфера качества личности и свойства характера, в которых выражается отношение к другим людям (доброжелательность, общительность, вежливость, уступчивость и др.), к деятельности, труду, учебе (инициативность, исполнительность, трудолюбие и др.) самому себе (самоуважение, уверенность-неуверенность); вещам (бережливость, аккуратность, опрятность). природе, искусству, науке и т. п.

Мотивационно-ценностная сфера личности самопознание в себе собственных побуждений, интересов, мотивов, ценностей, которые определяют деятельность и поведение.

Эмоционально-волевая сфера личности - познание своих эмоциональных состояний, доминирующих чувств, способов реагирования в стрессовых ситуациях, умении мобилизоваться, проявить упорство, настойчивость, целеустремленность и др.

Сфера способностей и возможностей — анализ своих способностей в разных сферах жизнедеятельности, оценка возможностей для осуществления замыслов

Познавательная сфера личности осознание и понимание функционирования психических процессов восприятия, памяти, мышления, воображения; свойств и качеств своего ума, внимательности, способов решения жизненных и профессиональных задач

Сфера внешнего облика — самоанализ облика, внешнего вида, походки, манеры держать себя, разговаривать, а также свойств, которые в своей совокупности определяют темперамент.

Сфера отношений с другими людьми, социальным окружением — анализ связей с другими людьми — близкими и не очень близкими, взаимодействия стратегии собственного поведения, конфликты и барьеры.

Сфера деятельности — знания, умения, навыки, способности человека, их развитие и использование в жизни и деятельности.

Сфера собственного жизненного пути — умение анализировать прожитое, подводить какие-то итоги, строить планы на будущее, заниматься прогнозированием личности и самопрогнозированием.

Можно говорить о самопознании себя во внешнем и внутреннем мире. Познать себя во внешнем мире — значит оценить свое поведение, свои поступки, выявить собственные возможности и способности, необходимые для выполнения деятельности, для общения.

К внутреннему миру принадлежат наши чувства, переживания, мечты, намерения, мысли и многое другое. Открытие и познание своего внутреннего мира — не менее интересное и увлекательное занятие, чем познание своего поведения в мире внешнем.

Итак, на вопрос «что надо познавать в себе» нет однозначного ответа. Сферы самопознания могут быть достаточно широкими. Самопознание всегда связано с тем, что человек думает о себе, что он о себе знает, что думают о нем значимые для него люди.

В общем понимании **цель самопознания — это образ результата, который человек хочет достичь**. Чем конкретнее и ярче он представляет себе цель, тем полнее будет достигнутый результат.

В качестве результатов самопознания выступают знания человека о себе. Эти знания группируются в конструкты по принципу близости, например:



В свою очередь названные конструкты в своей совокупности составляют образ «Я». Согласование, обоснование компонентов образа «Я» проясняют для человека его Я-концепцию.

Я-концепция — это система представлений индивида о самом себе, которые в большей или меньшей степени осознаны и обладают относительной устойчивостью. Часто термин используют в качестве синонима к «самосознанию», но в отличие от последнего Я-концепция менее нейтральна, включая в себя оценочный аспект самосознания. Я-концепция, в сущности, определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем.

С точки зрения эмоционально-ценностного отношения к себе, к наиболее общим результатам самопознания можно отнести чувство самодостаточности, самопринятие и в конечном итоге — самоуважение.

Однако **цели самопознания** могут быть широкими и узкими, реальными и нереальными, истинными и ложными.

К предельно широким целям самопознания относятся познание своей личности в целом. Немало людей не задумывается над своими жизненными целями, не стремятся к самопознанию, «плывут по течению». Это обедняет их жизнь, делает ее неосмысленной, а поведение человека непредсказуемым.

К узким целям самопознания относится то конкретное содержание образа Я, которое становится актуальным в какой-то момент.

Возможна и системная постановка целей. Одной из самых распространенных и широко применяемых систем является триада:



Какие цели может ставить перед собой человек?

Реальная цель ставится, когда человек анализирует в себе то, что на самом деле существует, а цель нереальная – когда пытается зафиксировать и познать в себе то, чего на самом деле нет.

Истинная цель та, что отвечает внутренним побуждениям человека, ложная может быть навязана или принята под влиянием случайных обстоятельств.

Таким образом, ставить цели самопознания человека побуждают мотивы – движущая сила целеполагания и деятельности в целом. Мотивы самопознания можно разделить на две группы специфические, т.е. лежащие в основе самой деятельности самопознания, и неспецифические, которые связаны с самопознанием опосредовано.

В основе специфических мотивов лежит интерес к себе. Интерес – это эмоционально окрашенная потребность в познании себя. Различают несколько стадий развития интереса к себе:

1) **любопытность** – характеризуется стремлением узнать о себе, главным образом, то, что человеку неизвестно, но может быть известно другим людям. Любопытность может не носить стойкого характера, т.е. проявляться только как любопытство, и, когда оно удовлетворяется, человека начинают занимать другие, более насущные вопросы;

2) **собственно интерес к себе** – устойчивый интерес, который начинает определять новые цели самопознания, расширяет границы деятельности по познанию себя;

3) **страсть самопознания** – высоко эмоциональный интерес, которому человек может посвятить значительную часть своей жизни. Негативным проявлением страсти к самопознанию являются использования алкоголя и других психотических средств для проникновения в подсознание с целью поиска в себе нечто особенного.

Необходимо отметить, что мотивация человека и самопознание взаимосвязаны: без познания себя, осознания своих мотивов невозможно в полной мере реализовать свои способности, в то же время, самопознание осуществляется при наличии у человека соответствующих мотивов.

Задание: Составьте схему, отражающую цели и мотивы человека в самопознании.

Способы, средства и методы самопознания

К наиболее распространенным способам самопознания относятся следующие: самонаблюдение, самоанализ, сравнение, моделирование собственной личности, осознание противоположностей в каждом качестве, поведенческой характеристике. Рассмотрим каждый способ подробнее.

Самонаблюдение — это способ самопознания путем наблюдения за собой, своим поведением, действиями, событиями внутреннего мира. Самонаблюдение бывает попутным, малоосознанным и целенаправленным.

Самоанализ — процесс разложения на составляющие части черт личности или поведенческих характеристик, установления причинно-следственных связей между ними.

Например, вы установили путем самонаблюдения и фиксации неприятных эмоций, что застенчивы. Путем самоанализа уточняем, действительно ли это так, т. е. каковы признаки застенчивости? Вы можете себе скачать:

«Я стесняюсь, я краснею, не могу внятно ответить на поставленные вопросы» Если остановиться только на этом, то вас могут захлестнуть неприятные чувства и переживания, может возникнуть комплекс неполноценности.

Однако это только первичный самоанализ. Далее, размышляя об этом, можно поставить вопросы: всегда ли это проявляется? застенчив ли я в общении с близкими и родными людьми? в общении с незнакомыми людьми? со всеми ли или только с представителями противоположного пола и др. Может выясниться, что вы застенчивы, но не вообще, а с представителями противоположного пола. Можно подумать, что это или стремление понравиться, или незнание, как вести себя в разных ситуациях, или неуверенность, проявляющаяся в общении с чужими людьми противоположного пола, которая возникла еще в детстве в результате насмешек и иронии по поводу вас. Вот мы и подходим к гипотетической истине в нашем гипотетическом примере. Оказывается, причиной застенчивости взрослого человека может быть затаенная обида, пережитая в детстве.

Как видим, приведенный алгоритм самоанализа довольно прост, он лишь требует внимания к себе, некоторого времени и умения правильно задать вопросы и, привлекая жизненные факты, правильно на них ответить.

Сравнение сопоставление себя с некоторым условным (или реальным) образом, идеалом, принятыми в обществе нормативами.

Моделирование собственной личности предполагает отображение отдельных свойств и характеристик личности, своих отношений с другими в символах, знаках, объектах реальных процессов. Простейшим приемом моделирования является, например, рисование себя «Я в настоящем», «Я в будущем», «Я как друг», «Я как студент» и др. Рисунок облегчает самоанализ: какой я, какие у меня черты, качества, чего я хочу, что могу и т. д. Эффективным является и такой прием, когда символами обозначаются Я и другие значимые люди, прописываются и осмысливаются связи между собой и другими симпатии, антипатии, доминирование, подчинение, конфликты и т. д.

Нарисуйте возможные варианты модели собственной личности.

Осознание противоположностей относится к способам, которые применяются на более поздних этапах процесса самопознания, когда та или иная личностная характеристика уже выделена, проанализирована, оценена и дает возможность осуществить самопринятие. Суть его заключается в том, что отдельные качества Личности одновременно имеют и позитивные, и негативные стороны. Поэтому самопознание будет неполным, если мы фиксируемся только на одной стороне, воспринимая ее или как позитивную, или как негативную. Важно в позитивном качестве найти слабые стороны, а в отрицательном — положительные стороны, так, например, ответственность — это сильное качество. Нередко мы говорим о необходимости воспитания ответственности, желаем, чтобы люди проявляли это качество. Но высокий уровень ответственности или сверхответственности мешает человеку, вызывает отрицательные переживания, так как быть ответственным везде и во всех ситуациях невозможно. Возьмем другое свойство, относимое людьми обычно к отрицательным характеристикам, — агрессивность. Во многих культурах и обществах агрессивность не поощряется в силу своей разрушительности и рассматривается как показатель слабости личности, ее незрелости, как неумение держать себя в руках, отсутствие выдержки и самообладания. Но агрессивность — это одновременно и способность «выпустить пар», разрядиться, освободиться от накопившейся отрицательной энергии, способ катарсиса, очищения. Поэтому необходимо освоить приемлемые способы ее выражения, научиться переводить деструктивную агрессию в конструктивную, овладеть замещающими действиями. Такая внутренняя работа нередко позволяет провести переформулирование, замену качеств. В результате чего свойство принимается как собственное достояние, а ее отрицательные последствия сводятся к минимуму.

Одним из самых распространенных **средств самопознания** является самоотчет, который может осуществляться в разных формах (устный письменный ведение дневника и др.). Самоотчет может проводиться в конце какого-то периода - недели, месяца, накануне или сразу после знаменательной даты и т.д. Здесь важно воспроизвести события своей жизни в этот период: проанализировать свое поведение в разных ситуациях; отметить все позитивные и негативные стороны; выявить причины, которые побудили поступить так или иначе; представить модели более эффективного поведения; выделить в себе качества и черты личности, ярко проявившиеся в «отчетном» периоде.

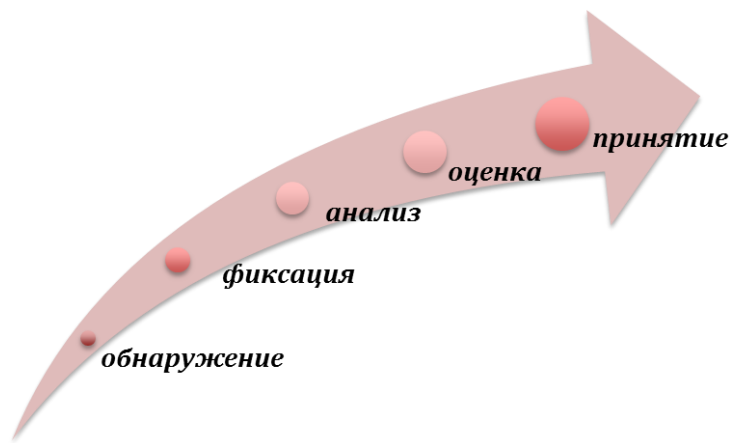
К средствам самопознания можно отнести просмотр фильмов, спектаклей, чтения художественной литературы, так как обращая внимание на психологические портреты и характеристики героев, их поступки, отношения с другими людьми, человек осознанно сравнивает, отождествляет или противопоставляет себя героям.

К специальным средствам самопознания следует отнести различные современные формы работы психолога, коучинг и пр.

1.1.4. Самопознание как процесс и барьеры и самопознании

Самопознание реализуется через совокупность и последовательность действий в результате которых достигается цель — знание о себе, образ «Я». Поскольку самопознание представляет специфическую деятельность, то, как всякая деятельность, оно может быть описано через характеристику целей, мотивов, способов и результатов.

Самопознание как процесс можно представить следующим образом:



В начале человек **обнаруживает** в себе какую-либо личностную черту или поведенческую характеристику. Обнаружение очень важно, без него дальнейшее самопознание невозможно. В то же время обнаружить в себе какую-то личностную черту или поведенческую характеристику недостаточно, важно ее **зафиксировать в сознание**.

Следующий шаг **анализ** той или иной черты личности, поведенческой характеристики, умения, способности и т. п. В ходе анализа выявляется структура качества, взаимосвязь его с другими свойствами, устанавливаются причинно-следственные связи с другими свойствами и качествами.

На следующем этапе человек оценивает качество, сравнивая его с некоторым идеальным образцом, который сам создает, или с общепринятыми и усвоенными ранее образцами. И наконец, наступает очередь принятия (или непринятия) данного качества. Завершение процесса самопознания одновременно начинает новый процесс — самосовершенствования.

На следующем этапе человек **оценивает** качество, сравнивая его с некоторым идеальным образцом, который сам создает, или с общепринятыми и усвоенными ранее образцами.

И наконец, наступает очередь **принятия** (или непринятия) данного качества. Завершение процесса самопознания одновременно начинает новый процесс — самосовершенствования.

Однако процесс самопознания не обходится без трудностей, на этом пути встречаются барьеры, которые человеку приходится преодолевать, чтобы успешно работать над саморазвитием.

Таких барьеров множество, их можно разделить на две группы:

- барьеры, связанные с несовершенством человеческой природы в целом,
- барьеры, определяемые личностными особенностями познающего себя человека.

Помимо философских взглядов, существуют **психологические барьеры**, которые могут быть обусловлены как объективными, так и субъективными факторами.

К первой группе можно отнести барьеры:

- возникающие в результате несформированности мотивационных, процессуальных и оценочных компонентов самопознания (например, у человека отсутствует или слабо развита потребность в самопознании, нет выраженного интереса к себе, который не выходит за рамки простого любопытства);
- несформированность действий самопознания: обнаружения, фиксации, анализа, оценивания, принятия;
- неумение полноценно использовать различные средства самопознания;
- неспособность выстроить адекватный образ себя, принять, собственную личность, обрести чувство личной идентичности.

Вторая группа барьеров включает препятствия, которые осознанно или неосознанно человек выстраивает сам:

- страх познания себя, возникающий в результате боязни обнаружить в себе нечто ужасное, неприятное, что поколебало бы уверенность в себе. Наличие этого барьера приводит к тому, что человек отказывается от самопознания примерно по тем же причинам, по каким он отказывается обращаться к врачу, пройти обследование. Для человека более привлекательной оказывается мысль, что лучше не знать о себе многого, чем болезненно переживать познанное, которое может оказаться нелицеприятным, требующим усилий по работе над собой;

- стремление оценить себя в соответствии с требованиями социального окружения. Данный феномен хорошо описан в гуманистической психологии. Человек начинает жить, действовать в соответствии с требованиями социума, в результате его реальное Я все более отделяются от идеального Я, представляющего, по мнению К. Роджерса, глубинные чувства переживания, опыт личности. Человек познает в себе то, что отмечают в нем другие, принимает это, начинает жить в соответствии с этим неадекватным образом, отходя от того, что есть на самом деле. Необходимо отметить, что такая двойственность приводит в конечном итоге к внутриличностным конфликтам, невротической личности, многочисленным проблемам во взаимоотношениях с другими людьми, несмотря на то, что внешне все делается для удовлетворения потребности в признании.

Наличие защит мешает познанию себя, особенно тех черт личности и наклонностей, которые в силу своей неприемлемости являются травмирующими. Поэтому осознание защит, принятие себя значительно расширяет сферу самопознания, делают личность психологически здоровой.

К барьеру самопознания можно отнести и **неумение преодолеть собственный эгоцентризм**. Эгоцентристом называют такого человека, который считает единственно правильными свои взгляды, ценности, суждения, действия.

Эгоцентризм мешает в построении правильных отношений с другими людьми, так как человек оказывается не способен встать на позицию собеседника, принять иную точку зрения. Эгоцентристу очень трудно создать адекватное представление о себе, изменить уже имеющуюся самооценку.

Составьте таблицу «Барьеры к самопознанию». Дайте характеристику каждого препятствия.

Таким образом, рассмотренные барьеры самопознания дают представление об их существовании, но не исчерпывают их многообразия. У каждого человека могут быть индивидуальные барьеры, препятствующие самопознанию. В то же время при оказании соответствующей помощи человеку эти барьеры могут быть преодолены. Так, можно обучить человека способам самопознания, развить у него способность к идентификации и рефлексии, помогать преодолевать страхи и защиты, повышать уровень самоуважения, само-принятия. Но наиболее эффективным является самовоспитание способностей к самопознанию, когда личность самостоятельно ставит цели и собственным трудом их достигает.

1.2. Саморазвитие и самоопределение личности

1.2.1. Сознание и самосознание. Структура самосознания

Обобщение определений позволяет констатировать следующее:

— сознание характеризуется способностью человека выделять себя из окружающей действительности, благодаря сознанию окружающий мир начинает выступать как объективная реальность;

— человек обобщенно отражает окружающую действительность и, используя речь, фиксирует это отражение в своих знаниях, которые способен передавать из поколения в поколение;

— люди способны предвосхищать и планировать свое поведение, ставить и достигать жизненные цели;

— люди пристрастно относятся к миру, выражая свою пристрастность в эмоциях, чувствах, переживаниях и т. п.

В центре сознания находится Я, которое и выступает в качестве инициатора поведения и деятельности, всей совокупности многообразных отношений. По мнению С. Рубинштейна, личность как Я в качестве субъекта сознательно присваивает все, что делает человек, относит к себе все исходящие от него дела, поступки и сознательно принимает на себя ответственность за них в качестве их автора и творца.

Быть человеком — значит иметь сознание, т. е. обладать умением выделять себя из окружающего внешнего мира, формировать определенное отношение к этому миру, взаимодействовать с ним, вносить в него целенаправленные изменения. В то же время человек является объективной реальностью, а значит, может осознавать самого себя.

Таким образом, человек, имея сознание, неизбежно имеет и **самосознание**, т. е. *способность к самопознанию, эмоционально-ценностному отношению к себе, самоконтролю и саморегулированию*

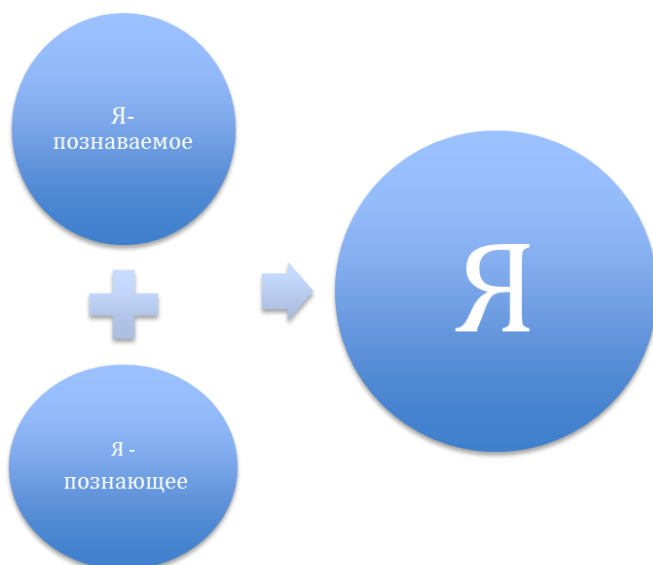
Как связано сознание и самосознание?

Самосознание способствует достижению внутренней согласованности личности, тождественности самому себе в прошлом, настоящем и будущем, определяет характер и особенности интерпретации приобретенного опыта и служит источником ожиданий относительно себя и своего поведения. Самосознание является условием того, что сознание сохраняет себя во времени.

Таким образом, самосознание есть осознание самого себя, рефлексия сознания относительно себя.

Структура самосознания

Выделение себя в качестве объекта самопознания предполагает множественность Я: в структуре Я можно выделить Я как субъект, как инициативное деятельностное начало и Я как объект; другими словами, Я-познающее и Я-познаваемое. Можно говорить о Я-реальном, Я-идеальном, Я в прошлом, Я в будущем и др. Все эти Я — части целостности, и в то же время каждое из них может занимать роль как познающего (субъекта), так и познаваемого (объекта).



Тем не менее Я человека едино и неделимо. Такое единство обеспечивается памятью, которая «цементирует» личность во времени. Если оно нарушается, имеет место психическое заболевание — раздвоение личности. В таких ситуациях человек проживает как бы несколько жизней, в одно время он обладает, например, уравновешенным и спокойным характером, в другое — совсем иным. Известны случаи, когда раздвоение происходит быстро, в течение нескольких часов или даже минут, причем существующая на данный момент личность не подозревает о другой личности, которая функционировала совсем недавно. У здорового нормального человека такого разотождествления не бывает.

В теории А.А. Началджяна рассматривается соотношение изменчивости и устойчивости самосознания и делается вывод, что со временем оно приобретает относительно устойчивую структуру, «ядерные» образования и подструктуры, которые сохраняют свои характерные особенности. Центром самосознания является Я-концепция, которая состоит из взаимосвязанных подструктур или относительно устойчивых Я-образов («актуальное Я», «реальное Я», «идеальное Я» и т. п.).



Так, телесный Я-образ личности является базисом, на котором развивается Я-концепция. В структуру актуального Я включают то, каким человек кажется себе в действительности в данный момент. Это система приписываемых себе качеств. Актуальное Я играет огромную роль в жизнедеятельности человека, мотивирует активность; детерминирует выбор ближайших целей и уровень притязаний, определяет особенности его общения с людьми и т. д.

Динамическое Я представляет собой тот тип личности, каким индивид поставил перед собой цель стать. **Динамическое Я** меняется в зависимости от достижения успехов или неудач личности. Центральное место в структуре динамического Я занимают притязания личности; ее идентификация; представления желательных статусов и ролей.

Идеальное Я включает представление человека о том типе личности, каким он должен был бы стать, исходя из усвоенных моральных норм, идентификаций и образцов. **Идеальное Я** становится целью человека, к которой он стремится.

Будущее, или возможное, Я — представление индивида о том, каким он может стать. К своему будущему Я человек в определенной мере идет непроизвольно, помимо своего желания и идеального Я.

Представляемое Я — это такие образы и маски, которые индивид демонстрирует, чтобы скрыть за ними какие-то отрицательные черты, слабости своего реального Я.

Модель, созданная О. А. Белобрыкиной, отражает сущностные характеристики самосознания — эмоционально-оценочный, волевой, когнитивный (познавательный) компоненты.

Задание. Составьте схему, отражающую структуру самосознания, взяв за основу концепцию одного из ученых.

Исходя из уровневой концепции самосознания, определяется его уровневое строение, при этом каждый уровень имеет сложную структуру, отражающую разнообразные процессы, модальности Я, механизмы самосознания. На органическом уровне самосознание отражает физическое Я человека включающее неосознанное, в основном только переживаемое отношение к себе, которое традиционно определяется как самочувствие. Самочувствие можно рассматривать как некоторые обобщающие характеристики (недомогание, ощущение бодрости, легкости, внутреннего благополучия), иными словами, ощущение физиологической и психологической комфортности. Самочувствие — биологическая характеристика самоотношения человека, оно не определяет поступки человека, но может влиять на выбор того или иного поступка и форму поведения. На индивидуальном уровне Я-образ отражает степень соответствия-несоответствия человека требованиям, предъявленным ему обществом. Осознавая себя как социального индивида, человек отождествляет себя с определенной группой людей — половой, возрастной, этнической, профессиональной и др. Идентификация может быть различной по полноте — по одному или нескольким признакам, качествам, может быть сознательной и неосознаваемой, иметь рациональный или эмоциональный характер. На социальном уровне люди проявляются как социальные индивиды, подчиняясь определенным правилам и нормам общества. Но система предписаний не может предусмотреть всех конкретных вариантов ситуаций или жизненных случаев, и человек вынужден выбирать. Свобода выбора и ответственность за него и являются критериями личностного уровня самосознания. Выбор из ряда возможностей предполагает отказ от чего-то во имя более ценного и значимого. Его осуществление требует и различных личностных проявлений, иногда противоречащих друг другу (быть мягким и требовательным, принимать решения и быть осторожным, выбирать между профессиональным долгом и личными симпатиями). Конфликтный смысл может восприниматься личностью сознательно как необходимость выбора либо переживаться как субъективная трудность в виде слабоосознанного ощущения внутреннего дискомфорта.

Таким образом, в психологии структурными компонентами самосознания называются когнитивный (Я-образы), эмоционально-оценочный (самоотношение), поведенческий (регулятивный) компоненты. Анализ подходов к структуре самосознания не только позволяет определить его сложность и многоплановость, но и разрабатывать различные методы его изучения и развития. Одним из таких методов является тренинг самосознания, в ходе которого происходит уточнение, конкретизация и расширение системы знаний о себе, своего Я-образа, выработка позитивного самоотношения, адекватное оценивание своих возможностей и потенциала и закрепление собственной Я-концепции в конкретных ситуациях

1.2.2. Самоопределение личности

Самосознание личности тесно связано с самоопределением. В самоопределении слипаются в единую смысловую систему обобщенные представления о мире и о себе самом, определяется смысл существования.

Наиболее глубоко вопросы самоопределения исследованы психологами. В отечественной психологической науке можно выделить классический и постклассический направления изучения самоопределения. В рамках классического

направления установлены три подхода к установлению сути личностного самоопределения.

В первом случае психологи, изучая личностное самоопределение, делают акцент на нахождении личностью своей «внутренней сути». В работах Н. С. Пряжникова личностное самоопределение описывается как «нахождение самобытного “образа я”, постоянное развитие этого образа и утверждение его среди окружающих людей». Т. М. Буякас предлагает рассматривать личностное самоопределение как преобразование самих себя в новом личностном опыте. Данные авторы ставят на первое место в личностном самоопределении познание человеком самого себя, благодаря чему он определяет свое собственное отношение к жизни и свое место в ней.

Во втором случае психологи описывают процесс личностного самоопределения через осуществление выбора. Так, Л. И. Божович считает, что личностное самоопределение предполагает выбор будущего пути, М. М. Шибаева — выбор способов и форм реализации жизненной концепции, Е. Ф. Сафин — выбор цели и способов ее достижения.

В третьем случае личностное самоопределение рассматривается как процесс, который подразумевает поиск цели и смысла своего существования, формирование у индивида осознания цели и смысла жизни относительно ценностей, существующих в обществе, с целью выделения и обоснования для себя ценностно-смысловых оснований собственной жизненной концепции.

Согласно постклассическому системному подходу все понятия, содержащие «само-», предполагают «нечто идущее из внутреннего, нечто самопричинное, изнутри побуждаемое и регулируемое». Однако самосознание личности формируется под действием социальной среды, созданных в обществе норм, правил, ценностей. Вступая в нормированную социальную деятельность, человек попадает в ситуацию, требующую самоопределения.

Важным вкладом отечественных психологов в разработку проблем самосознания и самоопределения личности явилось установление их взаимосвязи, которая прослеживается при описании механизмов реализации самосознания. Учеными выделены основные признаки процесса самоопределения:

- 1) установление человеком своих особенностей, черт, качеств, возможностей, способностей;
- 2) выбор человеком критериев, норм оценки себя, «планки» для себя, точки отсчета, координат на основе системы идеалов, ценностей;
- 3) определение имеющихся к настоящему времени качеств, соответствующих требуемым нормам, принятие или непринятие себя;
- 4) построение своих целей, задач, планов (близких, отдаленных) для развития у себя необходимых качеств, принятия себя;
- 5) предвосхищение своих потенциальных качеств, соответствующих нормам завтрашнего дня.

По сути, процесс самоопределения длится у человека всю жизнь: человек ищет ответы на вопросы: кто я есть, зачем я живу, чего могу добиться, в чем мое индивидуальное предназначение и др. Косвенным свидетельством продолжающегося процесса самоопределения являются изменения, которые он осуществляет в своей жизни: меняет профессию, круг знакомых, образ жизни, ценностные установки и др. Однако для этого личность должна обладать определенным уровнем зрелости. Важно разграничивать

понятия взрослости и зрелости. Взрослость — это скорее количественная характеристика человека, отражающая число прожитых лет, а зрелость — качественная характеристика способности переводить накопленный жизненный опыт в достижения. Зрелость представляет собой акмеологический критерий развития человека, это интегральное качество, результат, возникающий в процессе развития и взросления человека в социальной среде

В чем проявляется взаимосвязь самосознания и самоопределения?

На практике для гармоничного самоопределения, кроме соответствующей потребности, человеку необходима способность к самопознанию и самоанализу, рефлексии.

Структурными элементами самоопределения являются разные его виды — личностное, социальное, профессиональное и другие виды самоопределения находятся в тесной взаимосвязи

Жизненное самоопределение (определение себя относительно общечеловеческих критериев смысла жизни и реализация себя на основе нот самоопределения), по-видимому, находится в основе других, особенно стратегического самоопределения. Оно начинается практически с рождения

Личностное и социальное самоопределения определение себя относительно выработанных в обществе (и принятых данным человеком) критериев становления личности и принадлежности к определенной сфере общественных отношений, определенному социальному кругу и реализация себя на основе этих критериев.

Профессиональное самоопределение — определение человеком себя относительно выработанных в обществе (и принятых данным человеком) критериев профессионализма.

Ш. Бюлер исходит из того, что самоопределение и стремление к самоосуществлению являются врожденными свойствами сознания и движущими силами развития личности. Полнота и степень самоосуществления, по Ш. Бюлер, зависят от самоопределения, под которым понимается способность индивидуума ставить такие цели, которые наиболее адекватны его внутренней сути. По ее мнению, именно наличие жизненных целей приводит к интеграции личности и является условием сохранения ее психического здоровья, а их отсутствие вызывает неврозы.

В. С. Мухина предлагает следующую **структуру самоопределения**:

— **определение себя через имя.** Имя собственное идентифицируется с телесной и духовной индивидуальностью человека. Имя является социальным знаком человека, однако оно выступает и катализатором накопления положительных эмоций, обращенных к человеку с первых дней его жизни, что способствует формированию базового доверия и ценностного отношения к себе;

— **физическое «Я».** Самоопределение через понимание и принятие своей внешности, физических способностей, ресурсов и возможностей;

— половая идентификация несет в себе ценностные ориентации человека на свой пол как социальную роль, а также включает психологическое признание идентичности со своим полом в физическом, социальном и психологическом плане;

— **определение себя во времени.** Психологическое время личности — это индивидуальное переживание своего развития в течение времени жизни — прошлого,

настоящего и будущего. Оно включает в себя сопоставление личного и исторического времени;

— **определение себя через признание другими.** Потребность в признании тесно связана с потребностями принадлежности к какой-либо социальной группе и самовыражения.

Перечисленные структурные элементы можно рассматривать и как сферы самоопределения личности.

Обобщая все подходы ученых, можно сделать вывод, что в самоопределении человек представляет собой одновременно три целостные системы: он выступает как организм, как социальный индивид и как личность.

1.2.3. Формы самоопределения: самоутверждение, самосовершенствование, самореализация, самоактуализация

Рассматривая самоопределение как процесс, разворачивающийся в пространстве жизнедеятельности человека, следует отметить его многоплановость: в нем сложнее четко выделить последовательность действий, чем, например, при описании процесса самопознания. Это обусловлено существованием различных форм самоопределения: ***самоутверждение, самосовершенствование, самореализация, самоактуализация и др.***

Самоутверждение дает возможность человеку заявить о себе в полной мере как о состоявшейся личности. **Самосовершенствование** выражает стремление приблизиться к некоторому идеалу, в качестве которого может выступать конкретный человек или собирательный образ. **Самореализация** призвана проявить имеющийся у человека личностный потенциал в значимой деятельности.

Данные формы самоопределения тесно связаны друг с другом. Первичной формой, казалось бы, является самоутверждение, ведь чтобы совершенствоваться и реализоваться в полной мере, необходимо вначале утвердиться в своих глазах и глазах других. С другой стороны, самосовершенствующаяся и самореализующаяся личность объективно является самоутверждающейся.

В последнее время самоутверждение становится одной из исследуемых проблем. Предпринимаются попытки рассмотреть философские, психологические ее аспекты, определить специфику на разных возрастных этапах, разработать специальные тренинговые занятия позитивного самоутверждения

Самоутверждение — это специфическая деятельность в рамках саморазвития по обнаружению и подтверждению определенных качеств личности, черт характера, способов поведения и деятельности.

В основе данной деятельности лежат потребности быть, как все, быть лучше, чем другие. Цели самоутверждения могут быть различными. В зависимости от особенностей сфер самоутверждения, мотивов и потребностей они могут значительно варьировать. Для одного человека цель приобрести уверенность, для другого — доказать, что он не хуже других, для третьего — во чтобы то ни стало испытать чувство превосходства, своей исключительности.

Способы самоутверждения также многообразны. Они зависят от выделенных сфер и видов самоутверждения. Сферами самоутверждения могут быть практически все виды жизнедеятельности, которые приобретают для человека личностную значимость. Работа

или учеба, спорт, искусство, наука, возможной сферой могут стать противоправные действия.

Немаловажную роль играет тот факт, в чьих глазах утверждается человек: в своих собственных или близких и значимых людей, незнакомых и т. п. В то же время все способы могут быть классифицированы в зависимости от ведущего мотива. Мотив «быть, как все» определяет — не предпринимать действий, выходящих за пределы ожиданий данной группы. Здесь работает механизм конформизма, т. е. зависимости от группы. Мотив «быть лучше, чем все» порождает стремление занять лидерские позиции, утверждаться в воле, уме, находчивости, т. е. за счет обладания тем, чего нет у других.

Результаты самоутверждения дают человеку ощущение своей нужности, полезности, «оправдывают» в его глазах смысл собственной жизни и деятельности.

Но возможны и другие высокие сферы самоутверждения, когда человек ставит более значимые цели — самосовершенствования и самореализации. В данном случае личная потребность в самоутверждении отступает на второй план, хотя и не утрачивает полностью своего потенциала, а самоутверждение становится объективным процессом, зависящим не только от того, каким образом личность утверждает себя, но и от того, как и каким образом другие утверждают личность, признавая ее достоинства.

Самосовершенствование — наиболее адекватная форма саморазвития. Оно означает, что человек стремится к некоторому идеалу, приобретает те черты и качества личности, которых у него нет, овладевает теми видами деятельности, которыми не владел. Другими словами, самосовершенствование — это процесс сознательного управления развитием личности. Хотя идеал, как правило, понимается каждым человеком по-своему, тем не менее тенденция к развитию придает осмысленность жизни, насыщает ее полнотой, устойчивостью и определенностью.

Самосовершенствование может идти разными путями в одном случае — приобретение социально значимых свойств и качества в (например, личность самосовершенствуется в приобретении профессиональной компетентности), в другом — овладение негативными способами жизни и деятельности (например, оттачивает воровское мастерство или способы манипулирования людьми). Позитивный аспект самосовершенствования называется личностным ростом.

В основе стремления к самосовершенствованию, личностному росту лежит соответствующая потребность, на базе которой формируются мотивы. Важнейшим является мотив самореализации. Другими словами, самосовершенствоваться необходимо для того, чтобы наиболее полно реализовать себя в этой жизни, а через самореализацию понять и обрести смысл своего существования, что характерно уже для более высокой формы саморазвития — самоактуализации.

В качестве целей самосовершенствования выступают не только и не столько цели самоутверждения, сколько цели — быть лучше, чем был; достигать более значимых результатов.

Способы самоусовершенствования также многообразны. Они могут быть определены в самых различных видах деятельности. Например, овладевая новыми знаниями, новыми видами деятельности, человек становится на ступень выше в своем развитии. Ставя конкретную цель — не конфликтовать с другими — и достигая ее, он также поднимается на новый уровень. Отказываясь от вредных привычек, он опять-таки делает шаг в своем развитии.

В качестве средств самосовершенствования выступают средства самовоспитания. К ним относятся соревнование с собой, самообязательство, самоприказ и др.

К результатам самосовершенствования относятся прежде всего удовлетворенность собой, своими достижениями, жизнью, деятельностью, отношениями с окружающими людьми.

Самореализация — это процесс и результат осуществления человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе жизни.

Термин «самореализация» (self-realisation) впервые был приведен в «Словаре по философии и психологии», изданном в 1902 г., и трактовался как «реализация личностного потенциала».

Изучением самореализации личности занимались представители различных психологических школ. Однако до сих пор не существует единой концепции самореализации. Методологическая сторона проблемы изучения самореализации личности состоит в недостаточной определенности этого понятия. Сложность изучения самореализации состоит в том, что самореализация не может наблюдаться непосредственно и объективно, мы можем наблюдать лишь ее эффекты и результаты, отраженные в психике субъекта.

Большинство психологических теорий стремятся к объяснению самореализации или сходного понятия такого же уровня, например, самоактуализация в теории А. Маслоу (1997), идентичность в теории Э. Эриксона, стратегия жизни в отечественной психологической теории (К. А. Абульханова- Славская, 1991) и др.

В психологических исследованиях выявлены две группы факторов, оказывающих влияние на самореализацию:

- 1) зависящие от человека (ценностные ориентиры, готовность к само-строительству, гибкость мышления, воля и др.);
- 2) не зависящие от человека (социальная ситуация, уровень жизни, материальная обеспеченность, влияние на человека средств массовой информации, состояние экологической среды).

Однако решающим фактором в реализации самого себя, своего потенциала являются не природные задатки человека сами по себе, а сформированные внешней средой личностные качества как продукт образования и воспитания, обучения труду.

Основным условием самореализации личности является наличие у человека развитого самосознания и рефлексии с актуализированной способностью познавать себя и окружающий мир, реальные и потенциальные способности и возможности, интересы и ценности, перспективы личностного и профессионального роста.

Часто самореализация рассматривается не самостоятельно, а вместе с высшей ее формой — самоактуализацией человека.

Составьте таблицу «Формы самоопределения», выделив характеристики и результаты.

Итак, формами самоопределения являются самоутверждение, самосовершенствование, самореализация. Наличие в данных терминах первой части «само» указывает на то, что субъектом, инициатором деятельности является человек, вторая часть, характеризует специфику, своеобразие деятельности в данном аспекте выразить себя, утвердиться, совершенствоваться, реализоваться.

Самоактуализация является высшей формой саморазвития и включает в себя в определенной степени две предыдущие формы, особенно форму самосовершенствования, имея во многом общие с ней цели и мотивы. Отличие самоактуализации от предыдущих форм состоит в том, что здесь актуализируются высшие смысловые мотивы поведения и жизни человека.

По определению автора теории самоактуализации А. Маслоу, **самоактуализация - это умение человека стать тем, кем он способен стать, т. е. реализовать то, что в нем заложено, в соответствии с собственными высшими потребностями.** Согласно А. Маслоу, потребность в самоактуализации является вершиной в ряду потребностей человека, она не может быть реализованной, если не реализованы потребности более низшего порядка.

Согласно другому представителю гуманистической психологии — В. Франклу, смыслы жизни не даны человеку изначально, их необходимо определить. По его мнению, существуют три наиболее общих пути поиска смысла: то, что человек делает в жизни (творчество, созидание); то, что он переживает; позиция, которую он занимает по отношению к судьбе. Соответственно, выделяются и три группы ценностей, созидание, переживание и отношения.

Таким образом, по В. Франклу, смысл жизни не в поисках удовольствия, стремления к счастью, а в постижении и реализации ценностей: созидания, переживания, отношения.

Цель самоактуализации состоит в том, чтобы достичь полноты ощущения жизни.

А. Маслоу выделяет следующие способы поведения, ведущих к самоактуализации:

- живое и бескорыстное переживание событий своей жизни с полным сосредоточением и погруженностью;
- постоянный выбор возможности роста;
- ориентирование не на мнение других, а на свой опыт, «прислушиваться к внутреннему голосу»;
- умение брать на себя ответственность. Как отмечает А. Маслоу, «всякий раз, когда человек берет на себя ответственность, он самоактуализируется»;
- стремление быть независимым от других.

А. Маслоу в своих работах указывает также пути помощи людям в обретении способности к самоактуализации. По его мнению, задача подлинного обучения — формировать потребность быть лучшим человеком, насколько это возможно.

Таким образом, самоактуализация понимается как:

- процесс актуализации возможностей личности;
- полноценная реализация творчески и духовно богатой личности;
- процесс саморазвития личности, ее внутреннего личностного роста;
- следствие интенциональности³ человеческой жизни и достижение ее смысла;
- процесс формирования творчески зрелой личности.

Изучение теории самоактуализации А. Маслоу позволяет определить характеристики самоактуализирующейся личности:

- большая ориентированность на настоящее, высокая степень самоорганизации;
- опора на собственное мнение, богатая эмоциональная жизнь, свободное поведение, тяга к новому, способность правильно предсказывать события,

естественность, дедову направленность, демократичность в отношениях, устойчивые внутренние моральные нормы, «философское» чувство юмора, автономия, независимость от окружения.

А. Маслоу следующим образом определяет основную черту самоактуализированных личностей: «Самоактуализирующиеся люди все без исключения вовлечены в какое-то дело... Они преданны этому делу, оно является чем-то очень важным для них, своего рода призванием».

Какими характеристиками обладает самоактуализирующаяся личность?

Таким образом, самоактуализирующаяся личность всегда выбирает движение вперед, преодоление препятствий и постоянное саморазвитие.

1.3. Технологии саморазвития и самоуправления

1.3.1. Персональный проектный менеджмент как основа управления саморазвитием

Питер Друкер в книге «Задачи менеджмента в XXI веке» отмечает, что одной из центральных задач нового времени становится решение проблемы повышения эффективности управления на уровне отдельного человека, т. е. персональный менеджмент. Причин тому достаточно много: это и большая зависимость успеха любой организации от результативности использования времени руководителем, и все большая «интеллектуализация труда», когда от эффективности деятельности одного высокопрофессионального специалиста зависит иногда успех целой организации, и острый недостаток времени и сил, особенно когда человеку приходится в течение одной жизни строить свою вторую карьеру и т. д.

Под персональным менеджментом раньше понималась техника личной работы, в которую включались конкретные инструменты и приемы (например карточки для учета времени, методы быстрого чтения, техника «Как съесть слона» для решения крупных задач и др.). Затем появился термин «самоменеджмент», означавший набор методов и приемов по управлению собой, обеспечивающий эффективное достижения личных целей, и термин «тайм-менеджмент — «управление временем».

Сегодня все больше исследователей используют термины «персональный проектный менеджмент», или чаще «самопроектирование», под которым понимают, как правило, часть персонального менеджмента, его стратегическое направление, а не применение конкретных способов управления собой, своим временем и т. п.

Проектирование всегда является составной частью управления, так как позволяет обеспечить осуществление некоторого процесса. Проект — такой вид деятельности, который:

- направлен на достижение конкретных целей;
- включает в себя координированное выполнение взаимосвязанных действий;
- имеет ограниченную протяженность во времени, с определенным началом и концом;
- в определенной степени неповторим и уникален.

Данные характеристики применительно к самопроектированию дают возможность представить себе жизнь человека как череду Я-проектов, которые он последовательно или одновременно реализует.

Эти проекты могут реализовываться в различных направлениях. Обычно выделяют следующие направления самопроектирования:

- формулирование жизненных целей;

- личная организованность;
- самодисциплина;
- техника личной работы;
- поддержание здоровья;
- эмоционально-волевой потенциал;
- самоконтроль жизнедеятельности.

В каждом направлении человек преследует определенную цель и использует личностные качества (табл. 2).

Таблица. Основные направления самопроектирования

Направление	Целевая установка	Необходимые качества (знания, умения, навыки)
Формулирование жизненно важных целей	Мобилизация ресурсов и выбор приоритетов	Способность к самопознанию
Личная организованность	Умение (привычка) жить по системе	Эффективное использование времени Способность концентрации на главном Упорядоченность действий
Самодисциплина	Научиться управлять собой, держать себя в руках Обязательность, верность слову	Пунктуальность, точность исполнения Собранность, аккуратность Наличие чувства ответственности Способность к самоограничению
Техника личной работы	Знание правил и приемов организации личной работы	Организация рабочего места Умение работать с информацией Умение слушать Знание технологий коммуникаций
Поддержание здоровья	Хорошее самочувствие, высокая работоспособность	Умеренные физические нагрузки Рациональное питание Здоровый сон Укрепление нервной системы Отказ от вредных привычек
Эмоционально волевой потенциал	Воспитание оптимизма и стойкости	Целеустремленность, решительность Жизнерадостность Увлеченность работой Психологическая устойчивость Уверенность в собственных силах
Самоконтроль (личной жизни)	Объективная оценка процесса жизнедеятельности	Контроль собственного имиджа Контроль рабочих процессов Контроль вне рабочих процессов Оценка достигнутых результатов

Видом персонального самопроектирования является профессиональное самопроектирование. Необходимость обращения к профессиональному самопроектированию связана с конструированием профессионального поведения будущего менеджера в вузе через интеграцию между решениями, принятыми в настоящем времени, выборами, сделанными в прошлом, и возможностями, которые предоставляет будущее.

Сегодня оно признается важным средством формирования конкурентоспособности будущего менеджера. Профессиональное самопроектирование позволяет в процессе вузовской подготовки одновременно решать несколько задач: развивать профессиональную позицию, выстраивать профессиональную перспективу, опираться на самоанализ в процессе планирования профессиональной карьеры.

Профессиональное самопроектирование в вузе осуществляется по этапам.

Первым этапом является адаптационный, который направлен на актуализацию овладения профессиональными компетенциями, развитие профессиональных установок, приобщение к учебно-профессиональной среде, терминологическую включенность в познание личности; овладение теорией тайм-менеджмента.

На втором этапе — акмеологическом — выстраиваются приоритеты самоопределения, самооценки, самоконтроля, умений самопрезентации и др.

Третий этап управления самопроектирования будущих менеджеров — имиджевый — этап активного поиска собственного профессионального имиджа, включение учебно-профессиональных умений в контекст профессиональной деятельности.

Четвертый этап — форсайтинговый (от англ. foresight — взгляд в будущее) — реализуется на основе ранее сформированных профессиональных целей, направлен на определение путей их достижения, уточнение вариативности профессионально-творческого саморазвития и развития профессиональной карьеры, формулирование и частичную реализацию проективных целей и перспективы.

Пятый этап — аналитический — направлен на анализ и коррекцию профессионального самопроектирования; связан с формированием конкурентоспособности будущих менеджеров.

Создайте схему «Этапы управления саморазвитием».

Для реализации профессионального самопроектирования человек должен иметь различные способности: способность осуществлять рефлекссию, самоанализ профессионально значимых качеств, осознавать себя одновременно субъектом и объектом профессионального становления и др.

Таким образом, особенности профессионального самопроектирования заключаются в том, что он основывается на понимании данного процесса как индивидуального, личностно ориентированного и творческого; инструментом самопроектирования выступает образ-Я как самопроект; осуществляется в логике профессиональной подготовки будущих менеджеров по этапам и служит для преодоления разрыва между содержанием учебной и профессиональной деятельности.

1.3.2. Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение

Качества личности, требуемые в профессиональной деятельности и для самореализации в целом, могут не сформироваться и не проявиться, если не включатся механизмы «самости» на уровне самовоспитания и самообучения.

Самовоспитание — сознательная целенаправленная деятельность человека по совершенствованию своих положительных качеств и преодолению отрицательных. Согласно данному определению, самовоспитание — это деятельность, направленная на выработку человеком у себя таких личностных качеств, которые представляются ему желательными; это намеренное изменение, возведение человеком самого себя на более высокую ступень совершенства; процесс сознательного и самостоятельного преобразования человеком своих телесных сил, душевных свойств, социальных качеств для выполнения своего предназначения.

Таким образом, самовоспитание в качестве важнейшего средства саморазвития личности обладает целенаправленностью и осознанностью под влиянием представлений личности о тех результатах, которых она желает достичь.

Как и всякая деятельность, самовоспитание характеризуется потребностно-мотивационной основой, целями, способами и результатами.

Мотивы самовоспитания широки и многообразны и возникают на основе самых разных потребностей:

- саморазвития (самоутверждения, самосовершенствования);
- достижения (может быть связано с неудовлетворенностью собой, своим нынешним положением и стремлением приобрести более высокий статус;
- престижа;
- власти;
- самоактуализации.

Однако потребность в самовоспитании и мотивы самовоспитания носят вторичный характер. Даже наличие сильных позитивных мотивов саморазвития — самоутверждения, самосовершенствования, самоактуализации — не гарантирует

возникновения мотивов самовоспитания. Немало людей желает самосовершенствоваться, но этот процесс часто носит стихийный характер, используются случайные обстоятельства и возможности, предоставляемые жизнью для продвижения в своем развитии.

Необходимым условием является выделение самовоспитания в самостоятельную деятельность. Это возможно только при наличии осознанно поставленных целей, планирования, затрат определенных волевых усилий. Поэтому самовоспитание — это волевой процесс, требующий от личности целеустремленности и самоотверженности.

Вместе с тем, когда у человека вырабатывается привычка заниматься самовоспитанием, то формируется истинная потребность в самовоспитании, удовлетворение которой обретает индивидуально-личностный смысл. Поэтому в процессе самовоспитания наиболее сложными является начальный период.

Наличие выраженных мотивов самовоспитания определяет специфику, т. е. своеобразие постановки конкретных целей самовоспитания. Цели, в свою очередь, могут быть различными. Нередко человек тратит немало времени, чтобы обнаружить свои сильные стороны личности. В данном случае цель самовоспитания совпадает с целью самопознания. В качестве цели нередко выступает самоутверждение или самосовершенствование.

Цели могут различаться по объекту, например, развивать в себе определенные личностные качества; психические процессы (память, мышление, воображение); способности; умение общаться с людьми; конкретные навыки, необходимые для осуществления той или иной деятельности, и многое другое.

Цели могут быть поставлены как производные от стремления властвовать, подчиняться или сотрудничать с другими. Самовоспитание может актуализироваться и под влиянием внешних тенденций, например моды: «Все занимаются самосовершенствованием...».

Данный перечень целей можно значительно расширить. Однако главное в процессе постановки целей — позитивная мотивация, должно соблюдаться основное условие: постановка целей самовоспитания не должна сопровождаться отрицанием себя, борьбой с собой, со своими недостатками.

Каковы цели самовоспитания?

Решение задач самовоспитания зависит от самопринятия личности, в противном случае самовоспитание приобретает характер борьбы с собой, а саморазвитие сводится к войне с собой.

Самообучение как самостоятельно организуемая субъектом деятельность учения, удовлетворяющая его потребности в познании и личностном росте, является необходимой составляющей саморазвития. Д. И. Писарев считал, что «...настоящее образование есть только самообразование и что оно начинается, когда человек прощается со всеми школами»¹.

При обсуждении проблемы сознательной самостоятельной познавательной деятельности человека наряду с термином «самообучение» используется термин «самообразование». Современные словари определяют их практически одинаково, и в обыденной жизни два этих понятия часто употребляются как синонимы. Однако «обучение» определяется как вид учебной деятельности, процесс: человек проходит

обучение, находится в процессе обучения, т. е. учится. Слово «образование» в большей степени означает результат этой деятельности: человек получил образование, в результате стал образован. Разумеется, речь в этом случае идет не о получении диплома об образовании, а о явлении в трактовке А. Г. Асмолова: «Образование не есть получение суммы знаний, а образование души...»². Именно в этом смысле образование позволяет значительно расширить знания об окружающем мире, понять свое место в нем как основу для дальнейшего построения собственной личности.

Самообразование — это система внутренней самоорганизации по усвоению опыта поколений, направленной на собственное развитие.

Самообучение — это процесс непосредственного получения человеком опыта поколений посредством собственных устремлений и самим выбранных средств.

Сущностным признаком и самообразования, и самообучения является неформальный характер: человек обучается без внешней мотивации, самостоятельно, вне стен какого-либо учебного заведения, без помощи обучающего. Главное отличие самообучения — полная свобода в выборе предмета, методов и источников. Самообучение может проявляться в форме индивидуальной учебной деятельности, а может быть спонтанным, когда обретение знаний, умений и навыков, социальных установок, формирование ценностей происходит из повседневной жизни и личного опыта, включая ближайшее и широкое окружение, СМИ и др. В соответствии с данным подходом самообучение в процессе труда, на рабочем месте является видом спонтанного обучения.

Одним из способов самообучения является умение учиться у других. Для этого необходимо создание у себя установки на поиск и освоение нового в различных ситуациях, где могут быть интересная информация, полезные знания, новый опыт. Примером такой установки является следующее положение одного из древних учений индийской философии: «Каждый человек — гуру (Учитель), у которого можно научиться чему-нибудь полезному. Каждое событие в жизни, каким бы радостным или печальным оно не было, учит человека. А потому главное предназначение человека — стать Учеником».

Тенденцией современного мира становится значительный рост числа людей, которых раньше называли самоучками, а сегодня именуют аутодидактами (от греч. autos сам и didaktos — учение), или аутодидактами. Среди аутодидактов немало широко известных имен выдающихся ученых, деятелей культуры и искусства: Н. А. Бердяев, И. Бродский, Винсент Ван Гог, Айседора Дункан, К. Э. Циолковский, М. Горький, Л. Толстой, М. Фарадей, А. Линкольн, Жан Жак Руссо и др.

Противоположностью аутодидактам являются дилетанты, которые, хотя и получили какие-либо знания путем самообучения, но их знания зачастую ограничены и поверхностны. Аутодидакты же, как правило, стремятся найти профессиональное применение своим знаниям, а также общественное и научное признание.

Слабые стороны самообучения — отсутствие руководства, обратной связи, несистематичность. Самообучение требует от субъекта видения жизненного смысла в учении, сознательной постановки целей, способностей к самостоятельному мышлению, самоорганизации и самоконтролю.

Однако это компенсируется сильными сторонами: преодолевается характерная для организации современной школы непродуктивная трата сил; не приобретают остроты проблемы индивидуального подхода, мотивации и сознательности учения.

Если сравнивать обучение традиционное с самообучением, второе всегда будет более эффективным, потому что знания, полученные самостоятельно, опыт, которые основываются на собственных исследованиях, ошибках и открытиях становятся частью личности на пути самосовершенствования. Все, чего человек достигает самостоятельно, не только лучше откладывается в памяти, а преобразует саму личность.

Вместе с тем для развития способности к самообучению человеку необходимо приобрести опыт осуществления по отношению к самому себе функций учителя: научиться анализировать, планировать, регулировать и оценивать собственную деятельность учения. Основополагающими являются анализ и оценка результатов. Последняя позволяет не только определить успешность своих действий, но и определить, на что направить основные усилия в будущем. Следовательно, оценка — не только контроль, но и стимул действия в отличие от отметки в традиционном обучении, которая часто является формальным выражением оценки и ее обозначением. Поэтому умение оценить себя — сильный фактор активизации самостоятельной учебной деятельности.

По словам А. Дистервега, «Воспитание, полученное человеком, закончено, достигло своей цели, когда человек настолько созрел, что обладает силой и волей самого себя образовывать в течение дальнейшей жизни и знает способ и средства, как это можно осуществить»¹.

Составьте программу самовоспитания, определив цель, задачи, пути и средства достижения, а также спрогнозируйте результаты.

Таким образом, наряду с самовоспитанием, самообучение и самообразование — важнейшие механизмы саморазвития личности.

1.3.3. Способы саморазвития. Функция и методы управления саморазвитием

Актуальным для каждого человека является вопрос о том, каким образом можно решать вопросы, касающиеся саморазвития. В современной науке и практике таких способов разработано немало. Остановимся лишь на некоторых из них.

Важное место в саморазвитии занимает прогнозирование личностных изменений и перемен в социальной ситуации развития. Всякое решение относительно воспитания в себе качеств, способностей и необходимости предпринятая для этого каких-либо действий предполагает определенное предвидение, поскольку этим решением проектируется будущее человека. Выбор эффективных решений, особенно долгосрочного характера, требует верно предвидеть главные направления своего развития в какой-либо сфере и действовать сообразно с их закономерностями.

Прогноз в целом как форма социального или личностного предвидения описывает возможную степень достижения тех или иных целей в зависимости от способа действий. В процессе управления прогнозы выполняют ряд функций: ориентировочную, нормативную, предупредительную и др. Значение прогнозирования в управлении саморазвитием заключается прежде всего в том, что оно выступает предпосылкой деятельности, помогает выбору оптимального направления, способствует планомерному достижению результата.

В качестве средства самопрогнозирования используется самопознание, предполагающее в том числе анализ успехов и неудач собственной деятельности,

позволяющих оценивать достигнутое и ставить новые рубежи саморазвития; анализ требований среды и особенностей взаимодействия с социальным окружением. В результате у человека складывается определенная картина своего внутреннего мира, возникает удовлетворенность или — чаще — неудовлетворенность ею в целом или какими-то составляющими. Он начинает рассматривать способы преодоления неудовлетворенности. Как правило, таких способов может быть достаточно много. Чтобы выбрать оптимальный для данного человека на конкретном этапе развития, необходимо спрогнозировать, к каким последствиям приведут действия в выбранном направлении, будут ли они безопасны для самого человека и его окружения, не приведут ли к катастрофическим последствиям, сколько потребуют ресурсов (времени, сил, других средств) и т. д.

Что является средством самопрогнозирования?

Самопрогнозирование в конечном итоге ведет к построению образа «Я-будущее». И чем полнее этот образ, тем успешнее будет дальнейшая деятельность по самопрограммированию. Процедура моделирования своего личностного или профессионального портрета в виде наиболее ярких черт позволяет получить схематизированный рисунок с краткими словесными обозначениями. После составления модели с ней необходимо работать, сравнивая полученный портрет с предыдущими, планируя «косметические» изменения или «пластические операции». Визуализация модели позволяет осознать и в дальнейшем использовать Я-образ.

Самопрограммирование предполагает выработку конкретной программы действий. При этом подобная программа может носить общий характер (программа жизни или развития профессионализма) или частный, например, программа развития коммуникативной компетентности и развития памяти, интеллекта.

Самопрограммирование будет успешным при условии применения широко известного в управлении программно-целевого метода. Его компонентами выступают:

- цель программы как образ результата;
- задачи как результат декомпозиции цели;
- перечень мер, необходимых для решения задач;
- требуемые ресурсы, в том числе время;
- способы реализации программы.

Формирование любой личностной программы представляет собой поэтапный процесс, включающий конкретизацию проблемы (определение истоков проблемы, что вызывает неудовлетворенность собой) и формирование концепции изменений; целеполагание и разработку содержания реализации программы; определение критериев и показателей, которые будут отражать достижение результата. На основе создания собственной программы (лучше, если она будет записана, хотя можно держать ее и в уме) осуществляется планирование конкретных действий.

Используя программно-целевой метод, разработайте собственную программу профессионально-личностного развития.

Таким образом, научный подход к саморазвитию предполагает применение теоретически обоснованных способов — самопрогнозирования и самопрограммирования.

Функции и методы управления саморазвитием

Глубокое осознание необходимости саморазвития еще не гарантирует достижение результата. Знание методов управления саморазвитием позволяет человеку осуществлять данную деятельность даже при наличии умеренной мотивации к личностному росту.

Основной принцип деятельности по управлению саморазвитием заключается в том, чтобы рассматривать ее как частный случай управленческой деятельности, при котором объект и субъект совпадают. Следовательно, функциями управления саморазвитием выступают основные функции управления:

- планирование;
- организация;
- мотивация;
- контроль.

Рассмотрим их применительно к саморазвитию. При этом будем иметь в виду, что каждая функция реализуется определенными методами (оперативное и перспективное планирование, самоинструктирование, самомотивация, самоконтроль).

Рассмотрим основные функции:

1) Планирование в управлении саморазвитием может носить текущий и стратегический характер. В зависимости от этого могут применяться методы оперативного или перспективного планирования.

При управлении саморазвитием особую важность приобретает не текущее, а стратегическое планирование, определяющее основные направления развития и позволяющее оптимально распределить личностные, временные и другие ресурсы на достаточно длительный период жизнедеятельности.

Оперативное планирование представляет собой самый привычный вид плана, включающего перечень мероприятий и срок их выполнения.

Отличие стратегического планирования от оперативного состоит в принципиально различном подходе к процессу разработки плана. Оперативное планирование строится «от достигнутого» уровня развития, имеющихся в наличии ресурсов (временных, материальных, информационных). При стратегическом подходе к планированию вначале определяется тот результат, который необходимо достичь, а затем проводится анализ недостающих ресурсов для достижения намеченной цели и планируется деятельность по обеспечению перехода из данного состояния в желаемое.

Какие методы самопланирования применяются в саморазвитии?

Планирование в управлении саморазвитием должно основываться на следующих принципах:

- необходимо планировать деятельность по конкретным направлениям развития;
- план должен включать показатели, характеризующие личностный рост;
- планированию должен предшествовать прогноз развития социальной ситуации и определенное предвидение.

План саморазвития важен прежде всего для самого человека, так как является своего рода маршрутной картой и графиком, ведущим его к желаемой цели.

2) Организация в управлении саморазвитием предполагает осуществление действий по реализации запланированных мероприятий. Одним из методов организации является самоинструктирование по поводу конкретной предстоящей деятельности.

Например, человек поставил перед собой цель — достичь уверенности в выступлении на публике. Перед докладом он может проинструктировать себя, как держаться:

- 1) мысленно воспроизвести текст выступления;
- 2) убедить себя, что текст отличный;
- 3) представить мысленно свое выступление от начала до конца;
- 4) проделать необходимые упражнения, снимающие тревогу;
- 5) предвосхитить результаты выступления, даже если они будут неудачны (ничего страшного в этом нет, жизнь продолжается, и один неуспех не делает погоду в жизни).

Такая установка сама по себе придает уверенность, а если выступление хорошо прошло, то она позитивно переживается личностью и закрепляется. Однако такая развернутая деятельность требует мотивации и самостимулирования.

3) Мотивация в саморазвитии реализуется методом самомотивации, в результате которого личность самостоятельно определяет себе мотивы, находит факторы, которые могут выступить в качестве стимулов, побуждающих к деятельности. Эффективным методом является самоубеждение, когда, используя логические доводы, человек убеждает себя в необходимости самоизменений, вырабатывает в себе необходимую установку. В ряде случаев при возникновении трудности с реализацией задуманного на помощь приходит самоприказ как эффективный метод преодоления барьеров в виде собственной инертности, лени и т. п. (при этом, если у человека появляется лень, то она не отвергается, а ей отводится специальное время, когда она может проявиться в полной мере (например, в субботу с 17 до 20 часов)).

4) Функция контроля в управлении саморазвитием требует применения методов самоконтроля, который часто на житейском уровне понимается как контроль и подавление своих чувств, эмоций и состояний, когда они социально неприемлемы или неадекватны ситуации. Однако в данном случае речь идет о контроле саморазвития как способе оценки и внесении необходимых корректив в ход деятельности. В целом контроль надо понимать как активное внимание, которое человек направляет на тот или иной объект, явление, процесс.

В зависимости от объекта направления активности внимания можно выделить следующие виды самоконтроля:

1. Самоконтроль компетентности — самооценка знаний, умений и навыков, способностей, профессионально важных качеств и т. д. Может проводиться с помощью специальных тестов, анкет, самоанализа собственного поведения в значимых ситуациях. Здесь важно не просто измерить какие-то качества, а определить, в чем наблюдается положительная динамика, а в чем она отсутствует. Определение причин как положительной динамики компетентности, так и ее отсутствия позволит уточнить и конкретизировать планы работы над собой на следующий период.

2. Инвентаризация перемен в себе. Суть ее в учете, анализе и систематизации всех изменений, которые произошли в собственной личности и профессиональной деятельности за определенный период. Подобные оценки позволяют определить, насколько они соответствуют друг другу. Смысл этой процедуры состоит в том, чтобы опережать уровень изменяющихся требований к личности.

3. Пересмотр жизненных и профессиональных целей. Составление своеобразной таблицы, перечня целей, конкретизированных по сферам жизнедеятельности (например, общение, здоровье, благосостояние, профессия и т. п.) позволяет 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 провести их осознанную коррекцию.

4. Фиксация достижений и неудач (например, в дневнике или самоотчете). Подробное или обобщенное описание ситуаций с анализом достигнутого за день, неделю, год или более продолжительный промежуток времени, выявление причин и факторов положительных и отрицательных результатов собственной деятельности помогает избегать ситуаций, когда повторно «наступают на одни и те же грабли», лучше осознавать, а также критично оценивать и систематизировать собственный опыт, делая правильные выводы.

5. Самоконтроль своего состояния (психического, психофизиологического, физического), включая состояние здоровья, работоспособности и саморегуляцию данных процессов с помощью соответствующих средств.

Приведите примеры реализации функций управления применительно к саморазвитию.

Таким образом, рассмотрение общих функций управления применительно к управлению саморазвитием показывает, что в совокупности функции и методы планирования, самоорганизации, самомотивации и самоконтроля образуют систему и для достижения желаемых результатов должны реализовываться целенаправленно и комплексно.

1.3.4. Технология структурирования внимания

Технология структурирования внимания — такой способ планирования, который является альтернативой традиционному подходу к составлению планов. Главная его особенность — создавать простой и компактный обзор дел, позволяющий вспоминать о нужных делах в нужное время и обеспечивающий принятие решений. Технология позволяет интегрировать значительное число классических инструментов расстановки приоритетов и планирования, сохраняя при этом высокую степень простоты использования.

В качестве интегрирующей идеи в данной технологии используется аналогия управления личным временем и управления организацией. Такая аналогия позволяет привлечь к задачам управления личной работой принципы стратегического планирования. При этом под стратегическим планированием понимается не составление расписания действий на длительный период времени, а формирование представлений об окружающем мире, о своем месте в нем и, в частности, о своих задачах и способах их привязки к времени.

Использование технологии структурирования внимания в рамках личного стратегического планирования основывается на рефлексии: столкнувшись с проблемой в деятельности (например, недостаточная ее эффективность), человек как бы смотрит на себя со стороны; моделирует свою деятельность; проектирует варианты преодоления затруднения; принимает решения; возвращается в деятельность и осуществляет спроектированные действия.

Момент принятия решения является центральным; к этому моменту сходятся все технологии анализа деятельности, вся поступающая информация, а также все планы и

предположения о будущих действиях. Для этих будущих действий именно момент принятия решения задает основные направления и формы.

Одним из главных принципов работы с технологией персонального стратегического планирования является создание простых схем, позволяющих оформить важные для принятия решений элементы — ценности, цели, направления стратегического развития, приоритеты. Схемы всегда являются отличным инструментом, позволяющим отразить в небольшом объеме условных знаков большое количество информации.

Второй принцип в технологии — создание обзора, т. е. достаточно полного представления о проблеме, относительно которой принимается решение. Обзор означает наличие ясной картины ключевых направлений деятельности, основных задач и их взаимосвязей и т. д.

При этом необходимо упорядочивать обозреваемую информацию, но слишком большая упорядоченность может затруднять обзор. Поэтому можно сформулировать принцип оптимального уровня порядка: необходимо ровно столько порядка, сколько нужно для наиболее эффективной ориентации в материале. Например, визитные карточки, сложенные в один пакет, могут давать лучший обзор (будучи вынимаемы и перебираемы для поиска нужной), чем аккуратно разложенные по многочисленным систематизированным кармашкам. Аналогично: затраты времени на поиск нужного документа в одной толстой папке могут быть меньше, чем если те же самые документы систематизированно разложены по большому количеству тонких папок.

Следующий принцип можно условно назвать принципом материализации информации. Суть его заключается в следующем: чем меньше информации человек держит в голове, тем больше у него возможностей для новых мыслей. Таким образом, чем больше информации о целях, задачах и замыслах выносится на бумагу, тем лучше. Яркой иллюстрацией является Альберт Эйнштейн, который на вопрос о номере его домашнего телефона отвечал: «Зачем забивать голову такими пустяками, если существует записная книжка?».

Материализация дел помогает избежать типичного стресса менеджерам, вызванного многочисленными «не забыть сделать то-то...»

Важным принципом формирования обзора в личной работе является принцип картотечности, который означает: каждой единице информации — свой материальный носитель (например, одному делу — один лист, карточка и т. д.). Применение этого принципа позволяет легко работать с информацией, группируя и перегруппируя ее произвольным образом. Для реализации принципа картотечности можно использовать цвета для улучшения обзора (например приоритетные дела записывать на красных листах и т. п.).

Рассмотренные принципы в данной технологии реализуются различными способами.

Каковы принципы технологии структурирования внимания?

Так, наиболее простой способ представить основные направления своей деятельности — создать схему ключевых областей, разветвляющихся на более детальные направления. Оптимальное количество основных областей — 7 ± 2 . Определить их можно, выписав дела, которые приходится регулярно делать, а затем разбив их на

несколько основных групп. Схема ключевых областей помогает представлять себе деятельность как целое и поддерживать гармоничное расходование времени между важнейшими направлениями деятельности. Именно поэтому ее можно условно назвать способом стратегического обзора.

Для создания тактического обзора, т. е. обзора небольших задач, необходимо составить график регулярных дел, жестко не привязанных ко времени. При наступлении конца соответствующего периода (как правило, удобнее всего использовать неделю, но можно и месяц) напротив дел ставится отметка «выполнено» или «не выполнено». В последнем случае дело переходит на следующий период.

Для регулярных дел, не привязанных жестко к времени, тоже можно создать график, но его функция — не контроль исполнения дел, как в предыдущем случае, а планирование.

Для планирования на уровне года можно пользоваться аналогичным графиком, у которого по горизонтальной оси располагаются месяцы, по вертикальной — дни. Такие графики широко используются в органайзерах.

Каждый человек может сконструировать оптимальные для себя способы составления обзора дел. Однако часто человеку бывает сложно распределить свое внимание между всеми делами, расставить приоритеты.

Полезный способ отделения важного от неважного дает различение качественного скачка и количественных улучшений. Питер Друкер, говоря о расстановке приоритетов, предлагает ставить высокие цели, позволяющие существенно изменить ситуацию; искать свои собственные, оригинальные пути, позволяющие достигнуть решительного преимущества. Таким образом, кандидатами на отсев становятся дела, не создающие качественных скачков в развитии, вносящие лишь незначительные «количественные» улучшения.

При расстановке приоритетов стоит принять во внимание необратимость некоторых вещей. Здесь имеется в виду, что, принимая решение не делать этого сейчас, человек может навсегда упустить нечто, что невозможно повторить.

Помогает осуществить отбор важных дел известный принцип Парето, свидетельствующий, что 20 % дел дают 80 % результатов и т. д.

Наконец, можно привести такой оригинальный способ персонального стратегического планирования, как написание эпитафии²: «Иванов И. И. родился... умер..., достигнув выдающихся высот в... Особенно его любили за... Он отличался непревзойденными...». Такой взгляд на свою жизнь «с высоты птичьего полета» позволяет лучше понять, насколько конкретная цель соответствует реальным ценностям и желаниям, и избежать дел, навязанных внешними обстоятельствами и общественными стереотипами.

Чтобы принимать адекватные стратегические решения, необходимо понять, что является существенно важным в этой жизни. Иначе говоря, сформулировать жизненные ценности. Это можно сделать с помощью написания «Декларации о личной миссии» — документа, в котором сформулировать свои цели и задачи в этом мире.

Используя аналогию «человек-организация», можно перенести на личную миссию способы, общеупотребительные при написании и использовании миссии фирмы. Область конкуренции и стратегическое намерение фиксируется в разделе «достигнув высот в...», а компетентность и конкурентные преимущества в части «особенно любили...», «отличался непревзойденными...».

Более детально определить собственные ценности позволяет последовательный переход от рядовых задач к объемлющим их целям более высокого уровня. Например, при помощи наводящих вопросов можно построить следующую логическую цепочку: Для чего я пишу отчет? — Зачем мне это нужно? — Почему для меня это важно? Таким образом, за 2-3 логических хода можно от текущих дел перейти к определению своих целей и ценностей.

Наконец, сформулированные ценности можно упорядочить по значимости. Сделать это позволяет способ, который можно условно назвать моделированием предельных ситуаций. Для этого необходимо представить себе ситуацию однозначно.

Л. САМООРГАНИЗАЦИЯ КАК ОСНОВА САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

1. Сущность саморазвития и его основные характеристики

2. Самопознание как важнейший элемент саморазвития
3. Самопознание как процесс и барьеры и самопознании

1. Сущность саморазвития и его основные характеристики

Саморазвитие – это фундаментальная способность человека становиться и быть подлинным субъектом своей жизни, превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования.



«Все, что уже прошло — это прошлое». Жизнью является то, что происходит сейчас, в настоящем, и это настоящее нельзя пропускать...» Гораций

Для анализа саморазвития наиболее общим является понятие **жизнедеятельность** как непрерывный процесс целеполагания, деятельности и поведения человека. В рамках жизнедеятельности осуществляется и процесс саморазвития. Как только человек начинает выделять свое Я из окружающего мира он становится **субъектом своей жизнедеятельности**, поскольку начинает ставить цели, подчиняться собственным желаниям и устремлениям с учетом требованиям других. Но **субъектом саморазвития** человек становится только тогда, когда он более или менее осознанно начинает ставить цели по самоутверждению, самосовершенствованию, самореализации, т.е. определять перспективы того, к чему он движется, чего добивается, что желает или наоборот, не желает менять в себе.

Другой характеристикой – **активность личности**. Способность к проявлениям активности постепенно определяет и способность личностных выборов, т.е. развивает

тенденцию к субъективной свободе. Когда человек сам самостоятельно делает выбор, он учится брать на себя ответственность перед другими и самим собой.

Важной характеристикой саморазвития является **уровень развития самосознания, способности к самопознанию**. Развитая способность к самопознанию органически включается в процесс самопостроения личности, определения перспектив, способов и средств саморазвития.

Самопостроение – процесс, равный человеческой жизни, определяемый через действия в конкретных ситуациях. В ходе этого процесса человек строит модель Я-реальное (каким я был, чего достигал, как переживал, какой я сейчас, каким бы хотел себя видеть), причем эта работа не всегда протекает на сознательном уровне. В итоге человек выбирает стратегию самопостроения: воссоздает себя в прежнем либо в новом качестве.

Итак, сущностными характеристиками саморазвития являются:

- реализующиеся в активной жизнедеятельности процессы целеполагания, деятельности и поведения человека,
- уровень самосознания и способности к самопознанию, а также к самопостроению.

Саморазвитие личности – фундаментальная составляющая всего жизненного пути человека, непрерывный процесс, который протекает всегда в рамках сугубо личного опыта.

Своеобразие жизненного пути определяется множеством факторов: полом, возрастом, средой, образом жизни, историческими событиями, психологическими особенностями и др.

Единицей психологического анализа жизненного пути являются биографические события: перестройка характера, изменение направлений и темпов развития и саморазвития личности. События могут быть случайными и закономерными. В жизни каждого человека случались события, которые коренным образом влияли на его жизнь: встреча с выдающимся человеком, работа или учеба и др.

Н. А. Логинова выделяет следующие виды событий:

события среды (то что чаще всего не зависят от личности: война, стихийные бедствия, смерть или рождение близкого человека, назначение на должность),

события поведения человека в окружающей среде (позиция личности, которую личность занимает по отношению к происходящему, поступки связанные с самоизменением и самоформированием),

события внутренней жизни – относятся к внутреннему миру человека и выявляют позитивную ценность самого себя (новые мысли, открытие новых черт собственной личности, обнаружение в себе новых способностей и тп).

Таблица. Виды событий по Лонгвиновой

наименование	содержание
события среды	то что чаще всего не зависят от личности: война, стихийные бедствия, смерть или рождение близкого человека, назначение на должность
события поведения	Относятся к Поведению человека в окружающей среде (позиция личности, которую личность занимает по отношению к происходящему, поступки связанные с самоизменением и самоформированием),
события внутренней жизни	относятся к внутреннему миру человека и выявляют позитивную ценность самого себя (новые мысли, открытие новых черт собственной личности, обнаружение в себе новых способностей и тп)

Все три группы событий тесно переплетены между собой и образуют комплекс, который обуславливает своеобразие жизненного пути человека. Отношение человека к этим событиям и определяет то, насколько он является автором своей жизнедеятельности, субъектом саморазвития.

Многое зависит от того, насколько и когда человек становится субъектом собственной жизни и субъектом собственного саморазвития: если он таковым не является, то жизненный путь подвержен случайностям, стечениям обстоятельств, человек как бы «плывет по течению» событий своей жизни, хотя, справедливости ради, следует заметить, что такое «плавание» не всегда является неудачным.

Обстоятельства могут сложиться и таким образом, что удача, несмотря на отсутствие стремления к саморазвитию, так и идет в руки. Возможны и обратные ситуации, когда человек четко знает, что ему нужно, умеет управлять собой и строить себя в позитивном направлении.

Человек, стремящийся к саморазвитию на основе глубокого познания своей личности, строит свой жизненный путь более целенаправленно и реализует себя в большей мере и как правило добивается больших результатов, чем человек, саморазвитие которого подчинено внешним причинам

Мотивация саморазвития. Развитие человека происходит тогда, когда следующий поступательный шаг приносит ощущения нового свойства, радость и внутреннее удовлетворение. Таким образом, специфические переживания, характеризующиеся положительными эмоциями от ожидания достижения либо отрицательными, связанными с неполнотой настоящего положения, способствуют формированию соответствующей мотивации. Например, человека к саморазвитию могут побуждать следующие *мотивы*:

Мотив самоутверждения – стремление утвердить себя в социуме; связан с чувством собственного достоинства, честолюбием, самолюбием. Человек пытается доказать окружающим, что он чего-то стоит, стремиться получить определенный статус в обществе, хочет, чтобы его уважали и ценили.

Мотив идентификации с другим человеком – стремление быть похожим на героя, кумира, авторитетную личность. Это мотив побуждает работать и развиваться. Он является особенно актуальным для подростков, которые пытаются копировать поведение других людей.

Процессуально-содержательные мотивы – побуждение к активности процессом и содержанием деятельности, а не внешними факторами. Человеку нравится выполнять эту деятельность, проявлять свою интеллектуальную или физическую активность. Его интересует содержание того, чем он занимается.

Внешние мотивы – такая группа мотивов, когда побуждающие факторы лежат вне деятельности. К деятельности побуждает не содержание, не процесс, а факторы, непосредственно с ней не связанные, например мотивы долга и ответственности, мотивы самоопределения и самоусовершенствования, мотив достижения и др.

Мотивация саморазвития, по мнению Абрахама Маслоу, - это стремление к полной реализации своих способностей и желание ощущать свою компетентность. Наличие у человека мотивации к саморазвитию свидетельствует о том, что он готов прикладывать усилия для реализации своего внутреннего потенциала и достижения соответствующих успехов.

В содержательном плане можно выделить три *направления саморазвития*:



Первое - *формирование качеств и способностей, которых у человека нет, но которые ему необходимы.*

Второе – *развитие имеющихся положительных качеств, которые можно усилить, если их совершенствовать целенаправленно.*

Третье – *устранение недостатков и ограничений, мешающих успешной жизнедеятельности.*

Теоретически наиболее эффективен путь саморазвития, когда человек работает над собой сразу по трём направлениям.

Таким образом, осознание необходимости саморазвития должно сопровождаться формированием у человека соответствующей мотивации, включающей комплекс мотивов, побуждающих к выбору соответствующего направления саморазвития.

2. Самопознание как важнейший элемент саморазвития

Каждый человек хотя бы раз в жизни задавал себе вопросы: кто я? какой я? в чем смысл моего существования, моей жизни? Разные люди по-разному отвечают на эти сложные философские вопросы: одни так и не находят на них ответы; другие пытаются дать себе развернутую характеристику, определить направления и перспективы своей жизнедеятельности; третьи, ответив на поставленные вопросы, тем не менее остаются не удовлетворенными своими ответами.

Сама постановка этих вопросов примечательна и свидетельствует о том, что у человека как существа разумного существует фундаментальная потребность в самопознании, которая отсутствует у животных.

Каждый человек хотя бы раз в жизни задавал себе вопросы: кто я? какой я? в чем смысл моего существования, моей жизни? Разные люди по-разному отвечают на эти сложные философские вопросы: одни так и не находят на них ответы; другие пытаются дать себе развернутую характеристику, определить направления и перспективы своей жизнедеятельности; третьи, ответив на поставленные вопросы, тем не менее остаются не удовлетворенными своими ответами. Сама постановка этих вопросов примечательна и свидетельствует о том, что у человека как существа разумного существует фундаментальная потребность в самопознании, которая отсутствует у животных.

Что же такое самопознание? С одной стороны, дать определение довольно просто, исходя из состава термина **«самопознание»** — *это процесс познания себя, своих потенциальных и актуальных свойств, личностных, интеллектуальных особенностей, черт характера, своих отношений с другими людьми ит. п.*

Особое значение проблеме самопознания придается в гуманистической психологии. Здесь самопознание рассматривается как необходимое условие саморазвития

личности, ее самоактуализации, т. е. способности стать тем, кем она способна стать, а не тем, кем ей навязывают стать другие, социальное окружение. Согласно К. Роджерсу, в человеке выделяются две составляющие: **Реальное Я** — система представлений о себе, своих чувствах, мыслях, стремлениях и **Идеальное Я** — то, чем человек хотел бы быть, его опыт и глубинные переживания и одна составляющая, которая не принадлежит человеку, но оказывает на него большое влияние — **Социальное окружение** — все то, что навязывается человеку со стороны — нормы, ценности, взгляды, способы поведения и т. д. Несоответствие, возникающее между Реальным Я и Идеальным Я, порождает чувство тревоги, неадаптивные формы поведения, различные психологические проблемы, что приводит к искажению опыта либо отрицанию его. Отсюда самопознание — это средство овладения собственным опытом, глубинными переживаниями, в конечном итоге — средство быть самим собой. Для этого необходимо осознать, как личность воспринимает себя, как ее воспринимают другие, причины, побуждающие исказить свой опыт, действовать в угоду окружению. *В результате самопознания человек обретает способность к личностному росту, самосовершенствованию и самоактуализации, при которых возможна полнота жизни, ощущение радости жизни, осознание смысла жизни*

В современной психологии существует множество схем, используя которые можно давать развернутые характеристики другим людям, организовывать собственное самопознание и характеризовать самого себя. В самом общем виде можно выделить следующие сферы, которые могут быть подвергнуты самоанализу и самопознанию

Личностно-характерологическая сфера качества личности и свойства характера, в которых выражается отношение к другим людям (доброжелательность, общительность, вежливость, уступчивость и др.), к деятельности, труду, учебе (инициативность, исполнительность, трудолюбие и др) самому себе (самоуважение, уверенность-неуверенность); вещам (бережливость, аккуратность, опрятность). природе, искусству, науке и т. п.

Мотивационно-ценностная сфера личности самопознание в себе собственных побуждений, интересов, мотивов, ценностей, которые определяют деятельность и поведение.

Эмоционально-волевая сфера личности - познание своих эмоциональных состояний, доминирующих чувств, способов реагирования в стрессовых ситуациях, умении мобилизоваться, проявить упорство, настойчивость, целеустремленность и др.

Сфера способностей и возможностей — анализ своих способностей в разных сферах жизнедеятельности, оценка возможностей для осуществления замыслов

Познавательная сфера личности осознание и понимание функционирования психических процессов восприятия, памяти, мышления, воображения; свойств и качеств своего ума, внимательности, способов решения жизненных и профессиональных задач

Сфера внешнего облика — самоанализ облика, внешнего вида, походки, манеры держать себя, разговаривать, а также свойств, которые в своей совокупности определяют темперамент.

Сфера отношений с другими людьми, социальным окружением — анализ связей с другими людьми — близкими и не очень близкими, взаимодействия стратегии собственного поведения, конфликты и барьеры.

Сфера деятельности — знания, умения, навыки, способности человека, их развитие и использование в жизни и деятельности.

Сфера собственного жизненного пути — умение анализировать прожитое, подводить какие-то итоги, строить планы на будущее, заниматься прогнозированием личности и самопрогнозированием.

Можно говорить о самопознании себя во внешнем и внутреннем мире. Познать себя во внешнем мире — значит оценить свое поведение, свои поступки, выявить собственные возможности и способности, необходимые для выполнения деятельности, для общения.

К внутреннему миру принадлежат наши чувства, переживания, мечты, намерения, мысли и многое другое. Открытие и познание своего внутреннего мира — не менее интересное и увлекательное занятие, чем познание своего поведения в мире внешнем.

Итак, на вопрос «**что надо познавать в себе**» нет однозначного ответа. Сферы самопознания могут быть достаточно широкими. Самопознание всегда связано с тем, что человек думает о себе, что он о себе знает, что думают о нем значимые для него люди

В общем понимании **цель самопознания - это образ результата, который человек хочет достичь**. Чем конкретнее и ярче он представляет себе цель, тем полнее будет достигнутый результат.

В качестве результатов самопознания выступают знания человека о себе. Эти знания группируются в конструкты по принципу близости, например:



В свою очередь названные конструкты в своей совокупности составляют образ «Я» Согласование, обоснование компонентов образа «Я» проясняют для человека его Я-концепцию.

Я-концепция – это система представлений индивида о самом себе, которые в большей или меньшей степени осознаны и обладают относительной устойчивостью. Часто термин используют в качестве синонима к «самосознанию», но в отличие от последнего Я-концепция менее нейтральна, включая в себя оценочный аспект самосознания. Я-концепция, в сущности, определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельной начало и возможности развития в будущем.

С точки зрения эмоционально-ценностного отношения к себе, к наиболее общим результатам самопознания можно отнести чувство самодостаточности, самопринятие и в конечном итоге — самоуважение.

Однако **цели самопознания** могут быть широкими и узкими, реальными и нереальными, истинными и ложными.

К предельно широким целям самопознания относятся познание своей личности в целом. Немало людей не задумывается над своими жизненными целями, не стремятся к самопознанию, «плывут по течению». Это обедняет их жизнь, делает ее неосмысленной, а поведение человека непредсказуемым.

К узким целям самопознания относится то конкретное содержание образа Я, которое становится актуальным в какой-то момент.

Возможна и системная постановка целей. Одной из самых распространенных и широко применяемых систем является триада:



Какие цели может ставить перед собой человек?

Реальная цель ставится, когда человек анализирует в себе то, что на самом деле существует, а цель нереальная – когда пытается зафиксировать и познать в себе то, чего на самом деле нет.

Истинная цель та, что отвечает внутренним побуждениям человека, ложная может быть навязана или принята под влиянием случайных обстоятельств.

Таким образом, ставить цели самопознания человека побуждают мотивы – движущая сила целеполагания и деятельности в целом. Мотивы самопознания можно разделить на две группы специфические, т.е. лежащие в основе самой деятельности самопознания, и неспецифические, которые связаны с самопознанием опосредованно.

В основе специфических мотивов лежит интерес к себе. Интерес – это эмоционально окрашенная потребность в познании себя. Различают несколько стадий развития интереса к себе:

1) **любопытность** – характеризуется стремлением узнать о себе, главным образом, то, что человеку неизвестно, но может быть известно другим людям. Любопытность может не носить стойкого характера, т.е. проявляться только как любопытство, и, когда оно удовлетворяется, человека начинают занимать другие, более насущные вопросы;

2) **собственно интерес к себе** – устойчивый интерес, который начинает определять новые цели самопознания, расширяет границы деятельности по познанию себя;

3) **страсть самопознания** – высоко эмоциональный интерес, которому человек может посвятить значительную часть своей жизни. Негативным проявлением страсти к самопознанию являются использования алкоголя и других психотических средств для проникновения в подсознание с целью поиска в себе нечто особенного.

Необходимо отметить, что мотивация человека и самопознание взаимосвязаны: без познания себя, осознания своих мотивов невозможно в полной мере реализовать свои способности, в то же время, самопознание осуществляется при наличии у человека соответствующих мотивов.

Способы, средства и методы самопознания

К наиболее распространенным способам самопознания относятся следующие: самонаблюдение, самоанализ, сравнение, моделирование собственной личности, осознание противоположностей в каждом качестве, поведенческой характеристике. Рассмотрим каждый способ подробнее.

Самонаблюдение — это способ самопознания путем наблюдения за собой, своим поведением, действиями, событиями внутреннего мира. Самонаблюдение бывает попутным, малоосознанным и целенаправленным.

Самоанализ — процесс разложения на составляющие части черт личности или поведенческих характеристик, установления причинно-следственных связей между ними.

Например, вы установили путем самонаблюдения и фиксации неприятных эмоций, что застенчивы. Путем самоанализа уточняем, действительно ли это так, т. е. каковы признаки застенчивости? Вы можете себе скачать:

«Я стесняюсь, я краснею, не могу внятно ответить на поставленные вопросы» Если остановиться только на этом, то вас могут захлестнуть неприятные чувства и переживания, может возникнуть комплекс неполноценности.

Однако это только первичный самоанализ. Далее, размышляя об этом, можно поставить вопросы: всегда ли это проявляется? застенчив ли я в общении с близкими и родными людьми? в общении с незнакомыми людьми? со всеми ли или только с представителями противоположного пола и др. Может выясниться, что вы застенчивы, но не вообще, а с представителями противоположного пола. Можно подумать, что это или стремление понравиться, или незнание, как вести себя в разных ситуациях, или неуверенность, проявляющаяся в общении с чужими людьми противоположного пола, которая возникла еще в детстве в результате насмешек и иронии по поводу вас. Вот мы и подходим к гипотетической истине в нашем гипотетическом примере. Оказывается, причиной застенчивости взрослого человека может быть затаенная обида, пережитая в детстве.

Как видим, приведенный алгоритм самоанализа довольно прост, он лишь требует внимания к себе, некоторого времени и умения правильно задать вопросы и, привлекая жизненные факты, правильно на них ответить.

Сравнение сопоставление себя с некоторым условным (или реальным) образом, идеалом, принятыми в обществе нормативами.

Моделирование собственной личности предполагает отображение отдельных свойств и характеристик личности, своих отношений с другими в символах, знаках, объектах реальных процессов. Простейшим приемом моделирования является, например, рисование себя «Я в настоящем», «Я в будущем», «Я как друг», «Я как студент» и др. Рисунок облегчает самоанализ: какой я, какие у меня черты, качества, чего я хочу, что могу и т. д. Эффективным является и такой прием, когда символами обозначаются Я и другие значимые люди, прописываются и осмысливаются связи между собой и другими симпатии, антипатии, доминирование, подчинение, конфликты и т. д.

Осознание противоположностей относится к способам, которые применяются на более поздних этапах процесса самопознания, когда та или иная личностная характеристика уже выделена, проанализирована, оценена и дает возможность осуществить самопринятие. Суть его заключается в том, что отдельные качества Личности одновременно имеют и позитивные, и негативные стороны. Поэтому самопознание будет неполным, если мы фиксируемся только на одной стороне, воспринимая ее или как позитивную, или как негативную. Важно в позитивном качестве

найти слабые стороны, а в отрицательном — положительные стороны, так, например, ответственность — это сильное качество. Нередко мы говорим о необходимости воспитания ответственности, желаем, чтобы люди проявляли это качество. Но высокий уровень ответственности или сверхответственности мешает человеку, вызывает отрицательные переживания, так как быть ответственным везде и во всех ситуациях невозможно. Возьмем другое свойство, относимое людьми обычно к отрицательным характеристикам, — агрессивность. Во многих культурах и обществах агрессивность не поощряется в силу своей разрушительности и рассматривается как показатель слабости личности, ее незрелости, как неумение держать себя в руках, отсутствие выдержки и самообладания. Но агрессивность — это одновременно и способность «выпустить пар», разрядиться, освободиться от накопившейся отрицательной энергии, способ катарсиса, очищения. Поэтому необходимо освоить приемлемые способы ее выражения, научиться переводить деструктивную агрессию в конструктивную, овладеть замещающими действиями. Такая внутренняя работа нередко позволяет провести переформулирование, замену качеств. В результате чего свойство принимается как собственное достоинство, а его отрицательные последствия сводятся к минимуму.

Одним из самых распространенных **средств самопознания** является самоотчет, который может осуществляться в разных формах (устный письменный ведение дневника и др). Самоотчет может проводиться в конце какого-то периода - недели, месяца, накануне или сразу после знаменательной даты и т.д. Здесь важно воспроизвести события своей жизни в этот период: проанализировать свое поведение в разных ситуациях; отметить все позитивные и негативные стороны; выявить причины, которые побудили поступить так или иначе; представить модели более эффективного поведения; выделить в себе качества и черты личности, ярко проявившиеся в «отчетном» периоде.

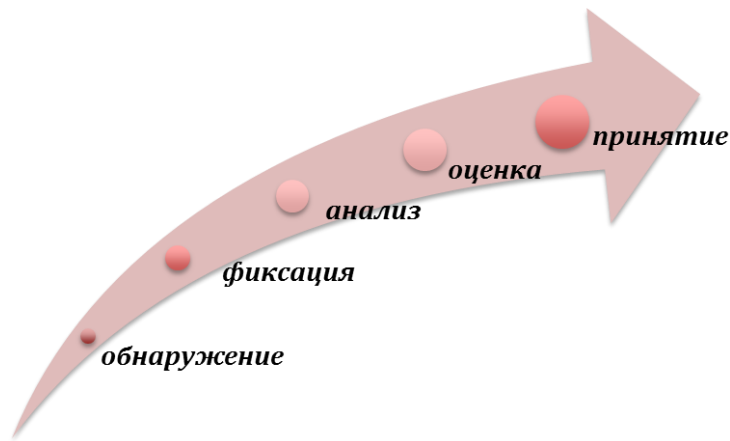
К средствам самопознания можно отнести просмотр фильмов, спектаклей, чтения художественной литературы, так как обращая внимание на психологические портреты и характеристики героев, их поступки, отношения с другими людьми, человек осознанно сравнивает, отождествляет или противопоставляет себя героям.

К специальным средствам самопознания следует отнести различные современные формы работы психолога, коучинг и пр.

3. Самопознание как процесс и барьеры и самопознании

Самопознание реализуется через совокупность и последовательность действий в результате которых достигается цель — знание о себе, образ «Я». Поскольку самопознание представляет специфическую деятельность, то, как всякая деятельность, оно может быть описано через характеристику целей, мотивов, способов и результатов.

Самопознание как процесс можно представить следующим образом:



В начале человек **обнаруживает** в себе какую-либо личностную черту или поведенческую характеристику. Обнаружение очень важно, без него дальнейшее самопознание невозможно. В то же время обнаружить в себе какую-то личностную черту или поведенческую характеристику недостаточно, важно ее **зафиксировать в сознание**.

Следующий шаг **анализ** той или иной черты личности, поведенческой характеристики, умения, способности и т. п. В ходе анализа выявляется структура качества, взаимосвязь его с другими свойствами, устанавливаются причинно-следственные связи с другими свойствами и качествами.

На следующем этапе человек оценивает качество, сравнивая его с некоторым идеальным образцом, который сам создает, или с общепринятыми и усвоенными ранее образцами. И наконец, наступает очередь принятия (или непринятия) данного качества. Завершение процесса самопознания одновременно начинает новый процесс — самосовершенствования.

На следующем этапе человек **оценивает** качество, сравнивая его с некоторым идеальным образцом, который сам создает, или с общепринятыми и усвоенными ранее образцами.

И наконец, наступает очередь **принятия** (или непринятия) данного качества. Завершение процесса самопознания одновременно начинает новый процесс — самосовершенствования.

Однако процесс самопознания не обходится без трудностей, на этом пути встречаются барьеры, которые человеку приходится преодолевать, чтобы успешно работать над саморазвитием.

Таких барьеров множество, их можно разделить на две группы:

- барьеры, связанные с несовершенством человеческой природы в целом,
- барьеры, определяемые личностными особенностями познающего себя человека.

Помимо философских взглядов, существуют **психологические барьеры**, которые могут быть обусловлены как объективными, так и субъективными факторами.

К первой группе можно отнести барьеры:

- возникающие в результате несформированности мотивационных, процессуальных и оценочных компонентов самопознания (например, у человека отсутствует или слабо развита потребность в самопознании, нет выраженного интереса к себе, который не выходит за рамки простого любопытства);
- несформированность действий самопознания: обнаружения, фиксации, анализа, оценивания, принятия;
- неумение полноценно использовать различные средства самопознания;
- неспособность выстроить адекватный образ себя, принять, собственную личность, обрести чувство личной идентичности.

Вторая группа барьеров включает препятствия, которые осознанно или неосознанно человек выстраивает сам:

- страх познания себя, возникающий в результате боязни обнаружить в себе нечто ужасное, неприятное, что поколебало бы уверенность в себе. Наличие этого барьера приводит к тому, что человек отказывается от самопознания примерно по тем же причинам, по каким он отказывается обращаться к врачу, пройти обследование. Для человека более привлекательной оказывается мысль, что лучше не знать о себе многого, чем болезненно переживать познанное, которое может оказаться нелицеприятным, требующим усилий по работе над собой;

- стремление оценить себя в соответствии с требованиями социального окружения. Данный феномен хорошо описан в гуманистической психологии. Человек начинает жить, действовать в соответствии с требованиями социума, в результате его реальное Я все более отделяются от идеального Я, представляющего, по мнению К Роджерса, глубинные чувства переживания, опыт личности. Человек познает в себе то, что отмечают в нем другие, принимает это, начинает жить в соответствии с этим неадекватным образом, отходя от того, что есть на самом деле. Необходимо отметить, что такая двойственность приводит в конечном итоге к внутриличностным конфликтам, невротической личности, многочисленным проблемам во взаимоотношениях с другими людьми, несмотря на то, что внешне все делается для удовлетворения потребности в признании.

Наличие защит мешает познанию себя, особенно тех черт личности и наклонностей, которые в силу своей неприемлемости являются травмирующими. Поэтому осознание защит, принятие себя значительно расширяет сферу самопознания, делают личность психологически здоровой.

К барьеру самопознания можно отнести и **неумение преодолеть собственный эгоцентризм**. Эгоцентристом называют такого человека, который считает единственно правильными свои взгляды, ценности, суждения, действия.

Эгоцентризм мешает в построении правильных отношений с другими людьми, так как человек оказывается не способен встать на позицию собеседника, принять иную точку зрения. Эгоцентристу очень трудно создать адекватное представление о себе, изменить уже имеющуюся самооценку.

Таким образом, рассмотренные барьеры самопознания дают представление об их существовании, но не исчерпывают их многообразия. У каждого человека могут быть индивидуальные барьеры, препятствующие самопознанию. В то же время при оказании соответствующей помощи человеку эти барьеры могут быть преодолены. Так, можно обучить человека способам самопознания, развить у него способность к идентификации и рефлексии, помогать преодолевать страхи и защиты, повышать уровень самоуважения, само- принятия. Но наиболее эффективным является самовоспитание способностей к самопознанию, когда личность самостоятельно ставит цели и собственным трудом их достигает.

САМОРАЗВИТИЕ И САМООПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

1. Сознание и самосознание. Структура самосознания
2. Самоопределение личности
3. Формы самоопределения: самоутверждение, самосовершенствование, самореализация, самоактуализация

1. Сознание и самосознание. Структура самосознания

Обобщение определений позволяет констатировать следующее:

— сознание характеризуется способностью человека выделять себя из окружающей действительности, благодаря сознанию окружающий мир начинает выступать как объективная реальность;

— человек обобщенно отражает окружающую действительность и, используя речь, фиксирует это отражение в своих знаниях, которые способен передавать из поколения в поколение;

— люди способны предвосхищать и планировать свое поведение, ставить и достигать жизненные цели;

— люди пристрастно относятся к миру, выражая свою пристрастность в эмоциях, чувствах, переживаниях и т. п.

В центре сознания находится Я, которое и выступает в качестве инициатора поведения и деятельности, всей совокупности многообразных отношений. По мнению С. Рубинштейна, личность как Я в качестве субъекта сознательно присваивает все, что делает человек, относит к себе все исходящие от него дела, поступки и сознательно принимает на себя ответственность за них в качестве их автора и творца.

Быть человеком — значит иметь сознание, т. е. обладать умением выделять себя из окружающего внешнего мира, формировать определенное отношение к этому миру, взаимодействовать с ним, вносить в него целенаправленные изменения. В то же время человек является объективной реальностью, а значит, может осознавать самого себя.

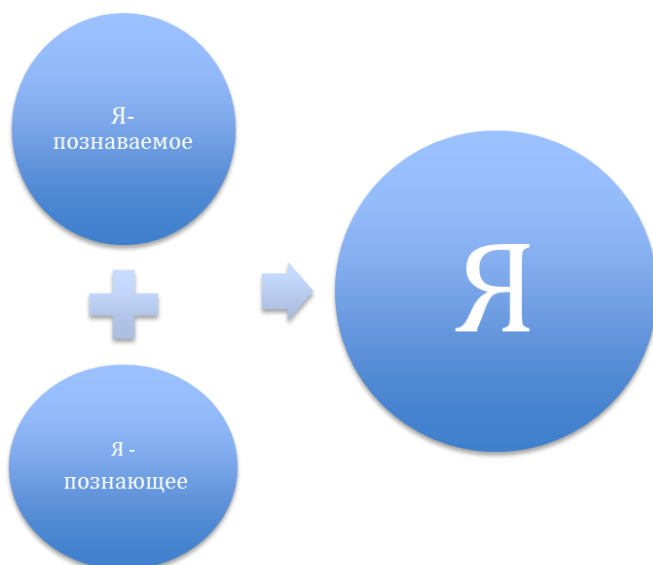
Таким образом, человек, имея сознание, неизбежно имеет и **самосознание**, т. е. *способность к самопознанию, эмоционально-ценностному отношению к себе, самоконтролю и саморегулированию.*

Самосознание способствует достижению внутренней согласованности личности, тождественности самому себе в прошлом, настоящем и будущем, определяет характер и особенности интерпретации приобретенного опыта и служит источником ожиданий относительно себя и своего поведения. Самосознание является условием того, что сознание сохраняет себя во времени.

Таким образом, самосознание есть осознание самого себя, рефлексия сознания относительно себя.

Структура самосознания

Выделение себя в качестве объекта самопознания предполагает множественность Я: в структуре Я можно выделить Я как субъект, как инициативное деятельностное начало и Я как объект; другими словами, Я-познающее и Я-познаваемое. Можно говорить о Я-реальном, Я-идеальном, Я в прошлом, Я в будущем и др. Все эти Я — части целостности, и в то же время каждое из них может занимать роль как познающего (субъекта), так и познаваемого (объекта).



Тем не менее Я человека едино и неделимо. Такое единство обеспечивается памятью, которая «цементирует» личность во времени. Если оно нарушается, имеет место психическое заболевание — раздвоение личности. В таких ситуациях человек проживает как бы несколько жизней, в одно время он обладает, например, уравновешенным и спокойным характером, в другое — совсем иным. Известны случаи, когда раздвоение происходит быстро, в течение нескольких часов или даже минут, причем существующая на данный момент личность не подозревает о другой личности, которая функционировала совсем недавно. У здорового нормального человека такого разотождествления не бывает.

В теории А.А. Началджяна рассматривается соотношение изменчивости и устойчивости самосознания и делается вывод, что со временем оно приобретает относительно устойчивую структуру, «ядерные» образования и подструктуры, которые сохраняют свои характерные особенности. Центром самосознания является Я-концепция, которая состоит из взаимосвязанных подструктур или относительно устойчивых Я-образов («актуальное Я», «реальное Я», «идеальное Я» и т. п.).



Так, телесный Я-образ личности является базисом, на котором развивается Я-концепция. В структуру актуального Я включают то, каким человек кажется себе в действительности в данный момент. Это система приписываемых себе качеств. Актуальное Я играет огромную роль в жизнедеятельности человека, мотивирует активность; детерминирует выбор ближайших целей и уровень притязаний, определяет особенности его общения с людьми и т. д.

Динамическое Я представляет собой тот тип личности, каким индивид поставил перед собой цель стать. **Динамическое Я** меняется в зависимости от достижения успехов или неудач личности. Центральное место в структуре динамического Я занимают притязания личности; ее идентификация; представления желательных статусов и ролей.

Идеальное Я включает представление человека о том типе личности, каким он должен был бы стать, исходя из усвоенных моральных норм, идентификаций и образцов. **Идеальное Я** становится целью человека, к которой он стремится.

Будущее, или возможное, Я — представление индивида о том, каким он может стать. К своему будущему Я человек в определенной мере идет непроизвольно, помимо своего желания и идеального Я.

Представляемое Я — это такие образы и маски, которые индивид демонстрирует, чтобы скрыть за ними какие-то отрицательные черты, слабости своего реального Я.

Модель, созданная О. А. Белобрыкиной, отражает сущностные характеристики самосознания — эмоционально-оценочный, волевой, когнитивный (познавательный) компоненты.

Исходя из уровневой концепции самосознания, определяется его уровневое строение, при этом каждый уровень имеет сложную структуру, отражающую разнообразные процессы, модальности Я, механизмы самосознания. На органическом уровне самосознание отражает физическое Я человека включающее неосознанное, в основном только переживаемое отношение к себе, которое традиционно определяется как самочувствие. Самочувствие можно рассматривать как некоторые обобщающие характеристики (недомогание, ощущение бодрости, легкости, внутреннего благополучия), иными словами, ощущение физиологической и психологической комфортности. Самочувствие — биологическая характеристика самоотношения человека, оно не определяет поступки человека, но может влиять на выбор того или иного поступка и форму поведения. На индивидуальном уровне Я-образ отражает степень соответствия-несоответствия человека требованиям, предъявленным ему обществом. Осознавая себя как социального индивида, человек отождествляет себя с определенной группой людей — половой, возрастной, этнической, профессиональной и др. Идентификация может быть различной по полноте — по одному или нескольким признакам, качествам, может быть сознательной и неосознаваемой, иметь рациональный или эмоциональный характер. На социальном уровне люди проявляются как социальные индивиды, подчиняясь определенным правилам и нормам общества. Но система предписаний не может предусмотреть всех конкретных вариантов ситуаций или жизненных случаев, и человек вынужден выбирать. Свобода выбора и ответственность за него и являются критериями личностного уровня самосознания. Выбор из ряда возможностей предполагает отказ от чего-то во имя более ценного и значимого. Его осуществление требует и различных личностных проявлений, иногда противоречащих друг другу (быть мягким и требовательным, принимать решения и быть осторожным, выбирать между профессиональным долгом и личными симпатиями). Конфликтный смысл может восприниматься личностью сознательно как необходимость выбора либо переживаться как субъективная трудность в виде слабоосознанного ощущения внутреннего дискомфорта.

Таким образом, в психологии структурными компонентами самосознания называются когнитивный (Я-образы), эмоционально-оценочный (самоотношение), поведенческий (регулятивный) компоненты. Анализ подходов к структуре самосознания не только позволяет определить его сложность и многоплановость, но и разрабатывать различные методы его изучения и развития. Одним из таких методов является тренинг самосознания, в ходе которого происходит уточнение, конкретизация и расширение системы знаний о себе, своего Я-образа, выработка позитивного самоотношения, адекватное оценивание своих возможностей и потенциала и закрепление собственной Я-концепции в конкретных ситуациях

2. Самоопределение личности

Самосознание личности тесно связано с самоопределением. В самоопределении слипаются в единую смысловую систему обобщенные представления о мире и о себе самом, определяется смысл существования.

Наиболее глубоко вопросы самоопределения исследованы психологами. В отечественной психологической науке можно выделить классический и постклассический направления изучения самоопределения. В рамках классического направления установлены три подхода к установлению сути личностного самоопределения.

В первом случае психологи, изучая личностное самоопределение, делают акцент на нахождении личностью своей «внутренней сути». В работах Н. С. Пряжникова личностное самоопределение описывается как «нахождение самобытного “образа я”, постоянное развитие этого образа и утверждение его среди окружающих людей». Т. М. Буякас предлагает рассматривать личностное самоопределение как преобразование самих себя в новом личностном опыте. Данные авторы ставят на первое место в личностном самоопределении познание человеком самого себя, благодаря чему он определяет свое собственное отношение к жизни и свое место в ней.

Во втором случае психологи описывают процесс личностного самоопределения через осуществление выбора. Так, Л. И. Божович считает, что личностное самоопределение предполагает выбор будущего пути, М. М. Шибанова — выбор способов и форм реализации жизненной концепции, Е. Ф. Сафин — выбор цели и способов ее достижения.

В третьем случае личностное самоопределение рассматривается как процесс, который подразумевает поиск цели и смысла своего существования, формирование у индивида осознания цели и смысла жизни относительно ценностей, существующих в обществе, с целью выделения и обоснования для себя ценностно-смысловых оснований собственной жизненной концепции.

Согласно постклассическому системному подходу все понятия, содержащие «само-», предполагают «нечто идущее из внутреннего, нечто самопричинное, изнутри побуждаемое и регулируемое». Однако самосознание личности формируется под действием социальной среды, созданных в обществе норм, правил, ценностей. Вступая в нормированную социальную деятельность, человек попадает в ситуацию, требующую самоопределения.

Важным вкладом отечественных психологов в разработку проблем самосознания и самоопределения личности явилось установление их взаимосвязи, которая прослеживается при описании механизмов реализации самосознания. Учеными выделены основные признаки процесса самоопределения:

- 1) установление человеком своих особенностей, черт, качеств, возможностей, способностей;
- 2) выбор человеком критериев, норм оценки себя, «планки» для себя, точки отсчета, координат на основе системы идеалов, ценностей;
- 3) определение имеющихся к настоящему времени качеств, соответствующих требуемым нормам, принятие или непринятие себя;
- 4) построение своих целей, задач, планов (близких, отдаленных) для развития у себя необходимых качеств, принятия себя;
- 5) предвосхищение своих потенциальных качеств, соответствующих нормам завтрашнего дня.

По сути, процесс самоопределения длится у человека всю жизнь: человек ищет ответы на вопросы: кто я есть, зачем я живу, чего могу добиться, в чем мое индивидуальное предназначение и др. Косвенным свидетельством продолжающегося процесса самоопределения являются изменения, которые он осуществляет в своей жизни: меняет профессию, круг знакомых, образ жизни, ценностные установки и др. Однако для этого личность должна обладать определенным уровнем зрелости. Важно разграничивать понятия взрослости и зрелости. Взрослость — это скорее количественная характеристика человека, отражающая число прожитых лет, а зрелость — качественная характеристика

способности переводить накопленный жизненный опыт в достижения. Зрелость представляет собой акмеологический критерий развития человека, это интегральное качество, результат, возникающий в процессе развития и взросления человека в социальной среде

На практике для гармоничного самоопределения, кроме соответствующей потребности, человеку необходима способность к самопознанию и самоанализу, рефлексии.

Структурными элементами самоопределения являются разные его виды — личностное, социальное, профессиональное и другие виды самоопределения находятся в тесной взаимосвязи

Жизненное самоопределение (определение себя относительно общечеловеческих критериев смысла жизни и реализация себя на основе нот самоопределения), по-видимому, находится в основе других, особенно стратегического самоопределения. Оно начинается практически с рождения

Личностное и социальное самоопределения определение себя относительно выработанных в обществе (и принятых данным человеком) критериев становления личности и принадлежности к определенной сфере общественных отношений, определенному социальному кругу и реализация себя на основе этих критериев.

Профессиональное самоопределение — определение человеком себя относительно выработанных в обществе (и принятых данным человеком) критериев профессионализма.

Ш. Бюлер исходит из того, что самоопределение и стремление к самоосуществлению являются врожденными свойствами сознания и движущими силами развития личности. Полнота и степень самоосуществления, по Ш. Бюлер, зависят от самоопределения, под которым понимается способность индивидуума ставить такие цели, которые наиболее адекватны его внутренней сути. По ее мнению, именно наличие жизненных целей приводит к интеграции личности и является условием сохранения ее психического здоровья, а их отсутствие вызывает неврозы.

В. С. Мухина предлагает следующую **структуру самоопределения**:

— **определение себя через имя.** Имя собственное идентифицируется с телесной и духовной индивидуальностью человека. Имя является социальным знаком человека, однако оно выступает и катализатором накопления положительных эмоций, обращенных к человеку с первых дней его жизни, что способствует формированию базового доверия и ценностного отношения к себе;

— **физическое «Я».** Самоопределение через понимание и принятие своей внешности, физических способностей, ресурсов и возможностей;

— **половая идентификация** несет в себе ценностные ориентации человека на свой пол как социальную роль, а также включает психологическое признание идентичности со своим полом в физическом, социальном и психологическом плане;

— **определение себя во времени.** Психологическое время личности — это индивидуальное переживание своего развития в течение времени жизни — прошлого, настоящего и будущего. Оно включает в себя сопоставление личного и исторического времени;

— **определение себя через признание другими.** Потребность в признании тесно связана с потребностями принадлежности к какой-либо социальной группе и самовыражения.

Перечисленные структурные элементы можно рассматривать и как сферы самоопределения личности.

Обобщая все подходы ученых, можно сделать вывод, что в самоопределении человек представляет собой одновременно три целостные системы: он выступает как организм, как социальный индивид и как личность.

3. Формы самоопределения: самоутверждение, самосовершенствование, самореализация, самоактуализация

Рассматривая самоопределение как процесс, разворачивающийся в пространстве жизнедеятельности человека, следует отметить его многоплановость: в нем сложнее четко выделить последовательность действий, чем, например, при описании процесса самопознания. Это обусловлено существованием различных форм самоопределения: ***самоутверждение, самосовершенствование, самореализация, самоактуализация и др.***

Самоутверждение дает возможность человеку заявить о себе в полной мере как о состоявшейся личности. **Самосовершенствование** выражает стремление приблизиться к некоторому идеалу, в качестве которого может выступать конкретный человек или собирательный образ. **Самореализация** призвана проявить имеющийся у человека личностный потенциал в значимой деятельности.

Данные формы самоопределения тесно связаны друг с другом. Первичной формой, казалось бы, является самоутверждение, ведь чтобы совершенствоваться и реализоваться в полной мере, необходимо вначале утвердиться в своих глазах и глазах других. С другой стороны, самосовершенствующаяся и самореализующаяся личность объективно является самоутверждающейся.

В последнее время самоутверждение становится одной из исследуемых проблем. Предпринимаются попытки рассмотреть философские, психологические ее аспекты, определить специфику на разных возрастных этапах, разработать специальные тренинговые занятия позитивного самоутверждения.

Самоутверждение — это специфическая деятельность в рамках саморазвития по обнаружению и подтверждению определенных качеств личности, черт характера, способов поведения и деятельности.

В основе данной деятельности лежат потребности быть, как все, быть лучше, чем другие. Цели самоутверждения могут быть различными. В зависимости от особенностей сфер самоутверждения, мотивов и потребностей они могут значительно варьировать. Для одного человека цель приобрести уверенность, для другого — доказать, что он не хуже других, для третьего — во чтобы то ни стало испытать чувство превосходства, своей исключительности.

Способы самоутверждения также многообразны. Они зависят от выбранных сфер и видов самоутверждения. Сферами самоутверждения могут быть практически все виды жизнедеятельности, которые приобретают для человека личностную значимость: работа или учеба, спорт, искусство, наука, возможной сферой могут стать противоправные действия.

Немаловажную роль играет тот факт, в чьих глазах утверждается человек: в своих собственных или близких и значимых людей, незнакомых и т. п. В то же время все способы могут быть классифицированы в зависимости от ведущего мотива. Мотив «быть, как все» определяет — не предпринимать действий, выходящих за пределы

ожиданий данной группы. Здесь работает механизм конформизма, т. е. зависимости от группы. Мотив «быть лучше, чем все» порождает стремление занять лидерские позиции, утверждаться в воле, уме, находчивости, т. е. за счет обладания тем, чего нет у других.

Результаты самоутверждения дают человеку ощущение своей нужности, полезности, «оправдывают» в его глазах смысл собственной жизни и деятельности.

Но возможны и другие высокие сферы самоутверждения, когда человек ставит более значимые цели — самосовершенствования и самореализации. В данном случае личная потребность в самоутверждении отступает на второй план, хотя и не утрачивает полностью своего потенциала, а самоутверждение становится объективным процессом, зависящим не только от того, каким образом личность утверждает себя, но и от того, как и каким образом другие утверждают личность, признавая ее достоинства.

Самосовершенствование — наиболее адекватная форма саморазвития. Оно означает, что человек стремится к некоторому идеалу, приобретает те черты и качества личности, которых у него нет, овладевает теми видами деятельности, которыми не владел. Другими словами, самосовершенствование — это процесс сознательного управления развитием личности. Хотя идеал, как правило, понимается каждым человеком по-своему, тем не менее тенденция к развитию придает осмысленность жизни, насыщает ее полнотой, устойчивостью и определенностью.

Самосовершенствование может идти разными путями в одном случае — приобретение социально значимых свойств и качества в (например, личность самосовершенствуется в приобретении профессиональной компетентности), в другом — овладение негативными способами жизни и деятельности (например, оттачивает воровское мастерство или способы манипулирования людьми). Позитивный аспект самосовершенствования называется личностным ростом.

В основе стремления к самосовершенствованию, личностному росту лежит соответствующая потребность, на базе которой формируются мотивы. Важнейшим является мотив самореализации. Другими словами, самосовершенствоваться необходимо для того, чтобы наиболее полно реализовать себя в этой жизни, а через самореализацию понять и обрести смысл своего существования, что характерно уже для более высокой формы саморазвития — самоактуализации.

В качестве целей самосовершенствования выступают не только и не столько цели самоутверждения, сколько цели — быть лучше, чем был; достигать более значимых результатов.

Способы самоусовершенствования также многообразны. Они могут быть определены в самых различных видах деятельности. Например, овладевая новыми знаниями, новыми видами деятельности, человек становится на ступень выше в своем развитии. Ставя конкретную цель — не конфликтовать с другими — и достигая ее, он также поднимается на новый уровень. Отказываясь от вредных привычек, он опять-таки делает шаг в своем развитии.

В качестве средств самосовершенствования выступают средства самовоспитания. К ним относятся соревнование с собой, самообязательство, самоприказ и др.

К результатам самосовершенствования относятся прежде всего удовлетворенность собой, своими достижениями, жизнью, деятельностью, отношениями с окружающими людьми.

Самореализация — это процесс и результат осуществления человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе жизни.

Термин «самореализация» (self-realisation) впервые был приведен в «Словаре по философии и психологии», изданном в 1902 г., и трактовался как «реализация личностного потенциала».

Изучением самореализации личности занимались представители различных психологических школ. Однако до сих пор не существует единой концепции самореализации. Методологическая сторона проблемы изучения самореализации личности состоит в недостаточной определенности этого понятия. Сложность изучения самореализации состоит в том, что самореализация не может наблюдаться непосредственно и объективно, мы можем наблюдать лишь ее эффекты и результаты, отраженные в психике субъекта.

Большинство психологических теорий стремятся к объяснению самореализации или сходного понятия такого же уровня, например, самоактуализация в теории А. Маслоу (1997), идентичность в теории Э. Эриксона, стратегия жизни в отечественной психологической теории (К. А. Абульханова-Славская, 1991) и др.

В психологических исследованиях выявлены две группы факторов, оказывающих влияние на самореализацию:

- 1) зависящие от человека (ценностные ориентиры, готовность к самостроительству, гибкость мышления, воля и др.);
- 2) не зависящие от человека (социальная ситуация, уровень жизни, материальная обеспеченность, влияние на человека средств массовой информации, состояние экологической среды).

Однако решающим фактором в реализации самого себя, своего потенциала являются не природные задатки человека сами по себе, а сформированные внешней средой личностные качества как продукт образования и воспитания, обучения труду.

Основным условием самореализации личности является наличие у человека развитого самосознания и рефлексии с актуализированной способностью познавать себя и окружающий мир, реальные и потенциальные способности и возможности, интересы и ценности, перспективы личностного и профессионального роста.

Часто самореализация рассматривается не самостоятельно, а вместе с высшей ее формой — самоактуализацией человека.

Итак, формами самоопределения являются самоутверждение, самосовершенствование, самореализация. Наличие в данных терминах первой части «само» указывает на то, что субъектом, инициатором деятельности является человек, вторая часть, характеризует специфику, своеобразие деятельности в данном аспекте выразить себя, утвердиться, совершенствоваться, реализоваться.

Самоактуализация является высшей формой саморазвития и включает в себя в определенной степени две предыдущие формы, особенно форму самосовершенствования, имея во многом общие с ней цели и мотивы. Отличие самоактуализации от предыдущих форм состоит в том, что здесь актуализируются высшие смысловые мотивы поведения и жизни человека.

По определению автора теории самоактуализации А. Маслоу, **самоактуализация - это умение человека стать тем, кем он способен стать, т. е. реализовать то, что в нем заложено, в соответствии с собственными высшими потребностями.** Согласно А. Маслоу, потребность в самоактуализации является вершиной в ряду потребностей человека, она не может быть реализованной, если не реализованы потребности более низшего порядка.

Согласно другому представителю гуманистической психологии — В. Франклу, смыслы жизни не даны человеку изначально, их необходимо определить. По его мнению, существуют три наиболее общих пути поиска смысла: то, что человек делает в жизни (творчество, созидание); то, что он переживает; позиция, которую он занимает по отношению к судьбе. Соответственно, выделяются и три группы ценностей, созидание, переживание и отношения.

Таким образом, по В. Франклу, смысл жизни не в поисках удовольствия, стремления к счастью, а в постижении и реализации ценностей: созидания, переживания, отношения.

Цель самоактуализации состоит в том, чтобы достичь полноты ощущения жизни.

А. Маслоу выделяет следующие способы поведения, ведущих к самоактуализации:

- живое и бескорыстное переживание событий своей жизни с полным сосредоточением и погруженностью;
- постоянный выбор возможности роста;
- ориентирование не на мнение других, а на свой опыт, «прислушиваться к внутреннему голосу»;
- умение брать на себя ответственность. Как отмечает А. Маслоу, «всякий раз, когда человек берет на себя ответственность, он самоактуализируется»;
- стремление быть независимым от других.

А. Маслоу в своих работах указывает также пути помощи людям в обретении способности к самоактуализации. По его мнению, задача подлинного обучения — формировать потребность быть лучшим человеком, насколько это возможно.

Таким образом, самоактуализация понимается как:

- процесс актуализации возможностей личности;
- полноценная реализация творчески и духовно богатой личности;
- процесс саморазвития личности, ее внутреннего личностного роста;
- следствие интенциональности³ человеческой жизни и достижение ее смысла;
- процесс формирования творчески зрелой личности.

Изучение теории самоактуализации А. Маслоу позволяет определить характеристики самоактуализирующейся личности:

большая ориентированность на настоящее, высокая степень самоорганизации; опора на собственное мнение, богатая эмоциональная жизнь, свободное поведение, тяга к новому, способность правильно предсказывать события, естественность, дедову направленность, демократичность в отношениях, устойчивые внутренние моральные нормы, «философское» чувство юмора, автономия, независимость от окружения.

А. Маслоу следующим образом определяет основную черту самоактуализированных личностей: «Самоактуализирующиеся люди все без исключения вовлечены в какое-то дело... Они преданны этому делу, оно является чем-то очень важным для них, своего рода призванием».

Таким образом, самоактуализирующаяся личность всегда выбирает движение вперед, преодоление препятствий и постоянное саморазвитие.

1. Персональный проектный менеджмент как основа управления саморазвитием
2. Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение
3. Способы саморазвития. Функция и методы управления саморазвитием
4. Технология структурирования внимания

1. Персональный проектный менеджмент как основа управления саморазвитием

Питер Друкер в книге «Задачи менеджмента в XXI веке» отмечает, что одной из центральных задач нового времени становится решение проблемы повышения эффективности управления на уровне отдельного человека, т. е. персональный менеджмент. Причин тому достаточно много: это и большая зависимость успеха любой организации от результативности использования времени руководителем, и все большая «интеллектуализация труда», когда от эффективности деятельности одного высокопрофессионального специалиста зависит иногда успех целой организации, и острый недостаток времени и сил, особенно когда человеку приходится в течение одной жизни строить свою вторую карьеру и т. д.

Под персональным менеджментом раньше понималась техника личной работы, в которую включались конкретные инструменты и приемы (например, карточки для учета времени, методы быстрого чтения, техника «Как съесть слона» для решения крупных задач и др.). Затем появился термин «самоменеджмент», означавший набор методов и приемов по управлению собой, обеспечивающий эффективное достижение личных целей, и термин «тайм-менеджмент — «управление временем».

Сегодня все больше исследователей используют термины «персональный проектный менеджмент», или чаще «самопроектирование», под которым понимают, как правило, часть персонального менеджмента, его стратегическое направление, а не применение конкретных способов управления собой, своим временем и т. п.

Проектирование всегда является составной частью управления, так как позволяет обеспечить осуществление некоторого процесса. Проект — такой вид деятельности, который:

- направлен на достижение конкретных целей;
- включает в себя координированное выполнение взаимосвязанных действий;
- имеет ограниченную протяженность во времени, с определенным началом и концом;
- в определенной степени неповторим и уникален.

Данные характеристики применительно к самопроектированию дают возможность представить себе жизнь человека как череду Я-проектов, которые он последовательно или одновременно реализует.

Эти проекты могут реализовываться в различных направлениях. Обычно выделяют следующие направления самопроектирования:

- формулирование жизненных целей;
- личная организованность;
- самодисциплина;
- техника личной работы;
- поддержание здоровья;
- эмоционально-волевой потенциал;
- самоконтроль жизнедеятельности.

В каждом направлении человек преследует определенную цель и использует личностные качества (табл. 2).

Таблица. Основные направления самопроектирования

Направление	Целевая установка	Необходимые качества (знания, умения, навыки)
-------------	-------------------	-----------------------------------------------

Формулирование жизненно важных целей	Мобилизация ресурсов и выбор приоритетов	Способность к самопознанию
Личная организованность	Умение (привычка) жить по системе	Эффективное использование времени Способность концентрации на главном Упорядоченность действий
Самодисциплина	Научиться управлять собой, держать себя в руках Обязательность, верность слову	Пунктуальность, точность исполнения Собранность, аккуратность Наличие чувства ответственности Способность к самоограничению
Техника личной работы	Знание правил и приемов организации личной работы	Организация рабочего места Умение работать с информацией Умение слушать Знание технологии коммуникаций
Поддержание здоровья	Хорошее самочувствие, высокая работоспособность	Умеренные физические нагрузки Рациональное питание Здоровый сон Укрепление нервной системы Отказ от вредных привычек
Эмоционально-волевой потенциал	Воспитание оптимизма и стойкости	Целеустремленность, решительность Жизнерадостность Увлеченность работой Психологическая устойчивость Уверенность в собственных силах
Самоконтроль (личной жизни)	Объективная оценка процесса жизнедеятельности	Контроль собственного имиджа Контроль рабочих процессов Контроль вне рабочих процессов Оценка достигнутых результатов

Видом персонального самопроектирования является профессиональное самопроектирование. Необходимость обращения к профессиональному самопроектированию связана с конструированием профессионального поведения будущего менеджера в вузе через интеграцию между решениями, принятыми в настоящее время, выборами, сделанными в прошлом, и возможностями, которые предоставляет будущее.

Сегодня оно признается важным средством формирования конкурентоспособности будущего менеджера. Профессиональное самопроектирование позволяет в процессе вузовской подготовки одновременно решать несколько задач: развивать профессиональную позицию, выстраивать профессиональную перспективу, опираться на самоанализ в процессе планирования профессиональной карьеры.

Профессиональное самопроектирование в вузе осуществляется по этапам.

Первым этапом является адаптационный, который направлен на актуализацию овладения профессиональными компетенциями, развитие профессиональных установок, приобщение к учебно-профессиональной среде, терминологическую включенность в познание личности; овладение теорией тайм-менеджмента.

На втором этапе — акмеологическом — выстраиваются приоритеты самоопределения, самооценки, самоконтроля, умений самопрезентации и др.

Третий этап управления самопроектирования будущих менеджеров — имиджевый — этап активного поиска собственного профессионального имиджа, включение учебно-профессиональных умений в контекст профессиональной деятельности.

Четвертый этап — форсайт-интервью (от англ. foresight — взгляд в будущее) — реализуется на основе ранее сформированных профессиональных целей, направлен на определение путей их достижения, уточнение вариативности профессионально-творческого саморазвития и развития профессиональной карьеры, формулирование и частичную реализацию проективных целей и перспективы.

Пятый этап — аналитический — направлен на анализ и коррекцию профессионального самопроектирования; связан с формированием конкурентоспособности будущих менеджеров.

Для реализации профессионального самопроектирования человек должен иметь различные способности: способность осуществлять рефлекссию, самоанализ

профессионально значимых качеств, осознавать себя одновременно субъектом и объектом профессионального становления и др.

Таким образом, особенности профессионального самопроектирования заключаются в том, что он основывается на понимании данного процесса как индивидуального, личностно ориентированного и творческого; инструментом самопроектирования выступает образ-Я как самопроект; осуществляется в логике профессиональной подготовки будущих менеджеров по этапам и служит для преодоления разрыва между содержанием учебной и профессиональной деятельности.

2. Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение

Качества личности, требуемые в профессиональной деятельности и для самореализации в целом, могут не сформироваться и не проявиться, если не включатся механизмы «самости» на уровне самовоспитания и самообучения.

Самовоспитание — сознательная целенаправленная деятельность человека по совершенствованию своих положительных качеств и преодолению отрицательных. Согласно данному определению, самовоспитание — это деятельность, направленная на выработку человеком у себя таких личностных качеств, которые представляются ему желательными; это намеренное изменение, возведение человеком самого себя на более высокую ступень совершенства; процесс сознательного и самостоятельного преобразования человеком своих телесных сил, душевных свойств, социальных качеств для выполнения своего предназначения.

Таким образом, самовоспитание в качестве важнейшего средства саморазвития личности обладает целенаправленностью и осознанностью под влиянием представлений личности о тех результатах, которых она желает достичь.

Как и всякая деятельность, самовоспитание характеризуется потребностно-мотивационной основой, целями, способами и результатами.

Мотивы самовоспитания широки и многообразны и возникают на основе самых разных потребностей:

- саморазвития (самоутверждения, самосовершенствования);
- достижения (может быть связано с неудовлетворенностью собой, своим нынешним положением и стремлением приобрести более высокий статус;
- престижа;
- власти;
- самоактуализации.

Однако потребность в самовоспитании и мотивы самовоспитания носят вторичный характер. Даже наличие сильных позитивных мотивов саморазвития — самоутверждения, самосовершенствования, самоактуализации — не гарантирует возникновения мотивов самовоспитания. Немало людей желает самосовершенствоваться, но этот процесс часто носит стихийный характер, используются случайные обстоятельства и возможности, предоставляемые жизнью для продвижения в своем развитии.

Необходимым условием является выделение самовоспитания в самостоятельную деятельность. Это возможно только при наличии осознанно поставленных целей, планирования, затрат определенных волевых усилий. Поэтому самовоспитание — это волевой процесс, требующий от личности целеустремленности и самоотверженности.

Вместе с тем, когда у человека вырабатывается привычка заниматься самовоспитанием, то формируется истинная потребность в самовоспитании, удовлетворение которой обретает индивидуально-личностный смысл. Поэтому в процессе самовоспитания наиболее сложными является начальный период.

Наличие выраженных мотивов самовоспитания определяет специфику, т. е. своеобразие постановки конкретных целей самовоспитания. Цели, в свою очередь, могут быть различными. Нередко человек тратит немало времени, чтобы обнаружить свои сильные стороны личности. В данном случае цель самовоспитания совпадает с целью самопознания. В качестве цели нередко выступает самоутверждение или самосовершенствование.

Цели могут различаться по объекту, например, развивать в себе определенные личностные качества; психические процессы (память, мышление, воображение); способности; умение общаться с людьми; конкретные навыки, необходимые для осуществления той или иной деятельности, и многое другое.

Цели могут быть поставлены как производные от стремления властвовать, подчиняться или сотрудничать с другими. Самовоспитание может актуализироваться и под влиянием внешних тенденций, например, моды: «Все занимаются самосовершенствованием...».

Данный перечень целей можно значительно расширить. Однако главное в процессе постановки целей — позитивная мотивация, должно соблюдаться основное условие: постановка целей самовоспитания не должна сопровождаться отрицанием себя, борьбой с собой, со своими недостатками.

Решение задач самовоспитания зависит от самопринятия личности, в противном случае самовоспитание приобретает характер борьбы с собой, а саморазвитие сводится к войне с собой.

Самообучение как самостоятельно организуемая субъектом деятельность учения, удовлетворяющая его потребности в познании и личностном росте, является необходимой составляющей саморазвития. Д. И. Писарев считал, что «...настоящее образование есть только самообразование и что оно начинается, когда человек прощается со всеми школами».

При обсуждении проблемы сознательной самостоятельной познавательной деятельности человека наряду с термином «самообучение» используется термин «самообразование». Современные словари определяют их практически одинаково, и в обыденной жизни два этих понятия часто употребляются как синонимы. Однако «обучение» определяется как вид учебной деятельности, процесс: человек проходит обучение, находится в процессе обучения, т. е. учится. Слово «образование» в большей степени означает результат этой деятельности: человек получил образование, в результате стал образован. Разумеется, речь в этом случае идет не о получении диплома об образовании, а о явлении в трактовке А. Г. Асмолова: «Образование не есть получение суммы знаний, а образование души...». Именно в этом смысле образование позволяет значительно расширить знания об окружающем мире, понять свое место в нем как основу для дальнейшего построения собственной личности.

Самообразование — это система внутренней самоорганизации по усвоению опыта поколений, направленной на собственное развитие.

Самообучение — это процесс непосредственного получения человеком опыта поколений посредством собственных устремлений и самим выбранных средств.

Сущностным признаком и самообразования, и самообучения является неформальный характер: человек обучается без внешней мотивации, самостоятельно, вне стен какого-либо учебного заведения, без помощи обучающего. Главное отличие самообучения — полная свобода в выборе предмета, методов и источников.

Самообучение может проявляться в форме индивидуальной учебной деятельности, а может быть спонтанным, когда обретение знаний, умений и навыков, социальных установок, формирование ценностей происходит из повседневной жизни и личного опыта, включая ближайшее и широкое окружение, СМИ и др. В соответствии с данным подходом самообучение в процессе труда, на рабочем месте является видом спонтанного обучения.

Одним из способов самообучения является умение учиться у других. Для этого необходимо создание у себя установки на поиск и освоение нового в различных ситуациях, где могут быть интересная информация, полезные знания, новый опыт. Примером такой установки является следующее положение одного из древних учений индийской философии: «Каждый человек — гуру (Учитель), у которого можно научиться чему-нибудь полезному. Каждое событие в жизни, каким бы радостным или печальным оно не было, учит человека. А потому главное предназначение человека — стать Учеником».

Тенденцией современного мира становится значительный рост числа людей, которых раньше называли самоучками, а сегодня именуют аутодидактами (от греч. *autos* сам и *didaktos* — учение), или автодидактами. Среди аутодидактов немало широко известных имен выдающихся ученых, деятелей культуры и искусства: Н. А. Бердяев, И. Бродский, Винсент Ван Гог, Айседора Дункан, К. Э. Циолковский, М. Горький, Л. Толстой, М. Фарадей, А. Линкольн, Жан Жак Руссо и др.

Противоположностью аутодидактам являются дилетанты, которые, хотя и получили какие-либо знания путем самообучения, но их знания зачастую ограничены и поверхностны. Аутодидакты же, как правило, стремятся найти профессиональное применение своим знаниям, а также общественное и научное признание.

Слабые стороны самообучения — отсутствие руководства, обратной связи, несистематичность. Самообучение требует от субъекта видения жизненного смысла в учении, сознательной постановки целей, способностей к самостоятельному мышлению, самоорганизации и самоконтролю.

Однако это компенсируется сильными сторонами: преодолевается характерная для организации современной школы непродуктивная трата сил; не приобретают остроты проблемы индивидуального подхода, мотивации и сознательности учения.

Если сравнивать обучение традиционное с самообучением, второе всегда будет более эффективным, потому что знания, полученные самостоятельно, опыт, которые основываются на собственных исследованиях, ошибках и открытиях становится частью личности на пути самосовершенствования. Все, чего человек достигает самостоятельно, не только лучше откладывается в памяти, а преобразует саму личность.

Вместе с тем для развития способности к самообучению человеку необходимо приобрести опыт осуществления по отношению к самому себе функций учителя: научиться анализировать, планировать, регулировать и оценивать собственную деятельность учения. Основополагающими являются анализ и оценка результатов. Последняя позволяет не только определить успешность своих действий, но и определить, на что направить основные усилия в будущем. Следовательно, оценка — не только контроль, но и стимул действия в отличие от отметки в традиционном обучении, которая часто является формальным выражением оценки и ее обозначением. Поэтому умение оценить себя — сильный фактор активизации самостоятельной учебной деятельности.

По словам А. Дистервега, «Воспитание, полученное человеком, закончено, достигло своей цели, когда человек настолько созрел, что обладает силой и волей самого себя образовывать в течение дальнейшей жизни и знает способ и средства, как это можно осуществить».

Таким образом, наряду с самовоспитанием, самообучение и самообразование — важнейшие механизмы саморазвития личности.

3. Способы саморазвития. Функция и методы управления саморазвитием

Актуальным для каждого человека является вопрос о том, каким образом можно решать вопросы, касающиеся саморазвития. В современной науке и практике таких способов разработано немало. Остановимся лишь на некоторых из них.

Важное место в саморазвитии занимает прогнозирование личностных изменений и перемен в социальной ситуации развития. Всякое решение относительно воспитания в себе качеств, способностей и необходимости предпринятая для этого каких-либо действий предполагает определенное предвидение, поскольку этим решением проектируется будущее человека. Выбор эффективных решений, особенно долгосрочного характера, требует верно предвидеть главные направления своего развития в какой-либо сфере и действовать сообразно с их закономерностями.

Прогноз в целом как форма социального или личностного предвидения описывает возможную степень достижения тех или иных целей в зависимости от способа действий. В процессе управления прогнозы выполняют ряд функций: ориентировочную, нормативную, предупредительную и др. Значение прогнозирования в управлении саморазвитием заключается прежде всего в том, что оно выступает предпосылкой деятельности, помогает выбору оптимального направления, способствует планомерному достижению результата.

В качестве средства самопрогнозирования используется самопознание, предполагающее в том числе анализ успехов и неудач собственной деятельности, позволяющих оценивать достигнутое и ставить новые рубежи саморазвития; анализ требований среды и особенностей взаимодействия с социальным окружением. В результате у человека складывается определенная картина своего внутреннего мира, возникает удовлетворенность или — чаще — неудовлетворенность ею в целом или какими-то составляющими. Он начинает рассматривать способы преодоления неудовлетворенности. Как правило, таких способов может быть достаточно много. Чтобы выбрать оптимальный для данного человека на конкретном этапе развития, необходимо спрогнозировать, к каким последствиям приведут действия в выбранном направлении, будут ли они безопасны для самого человека и его окружения, не приведут ли к катастрофическим последствиям, сколько потребуют ресурсов (времени, сил, других средств) и т. д.

Самопрогнозирование в конечном итоге ведет к построению образа «Я-будущее». И чем полнее этот образ, тем успешнее будет дальнейшая деятельность по самопрограммированию. Процедура моделирования своего личностного или профессионального портрета в виде наиболее ярких черт позволяет получить схематизированный рисунок с краткими словесными обозначениями. После составления модели с ней необходимо работать, сравнивая полученный портрет с предыдущими,

планируя «косметические» изменения или «пластические операции». Визуализация модели позволяет осознать и в дальнейшем использовать Я-образ.

Самопрограммирование предполагает выработку конкретной программы действий. При этом подобная программа может носить общий характер (программа жизни или развития профессионализма) или частный, например, программа развития коммуникативной компетентности и развития памяти, интеллекта.

Самопрограммирование будет успешным при условии применения широко известного в управлении программно-целевого метода. Его компонентами выступают:

- цель программы как образ результата;
- задачи как результат декомпозиции цели;
- перечень мер, необходимых для решения задач;
- требуемые ресурсы, в том числе время;
- способы реализации программы.

Формирование любой личностной программы представляет собой поэтапный процесс, включающий конкретизацию проблемы (определение истоков проблемы, что вызывает неудовлетворенность собой) и формирование концепции изменений; целеполагание и разработку содержания реализации программы; определение критериев и показателей, которые будут отражать достижение результата. На основе создания собственной программы (лучше, если она будет записана, хотя можно держать ее и в уме) осуществляется планирование конкретных действий.

Таким образом, научный подход к саморазвитию предполагает применение теоретически обоснованных способов — самопрогнозирование и самопрограммирование.

Функции и методы управления саморазвитием

Глубокое осознание необходимости саморазвития еще не гарантирует достижение результата. Знание методов управления саморазвитием позволяет человеку осуществлять данную деятельность даже при наличии умеренной мотивации к личностному росту.

Основной принцип деятельности по управлению саморазвитием заключается в том, чтобы рассматривать ее как частный случай управленческой деятельности, при котором объект и субъект совпадают. Следовательно, функциями управления саморазвитием выступают основные функции управления:

- планирование;
- организация;
- мотивация;
- контроль.

Рассмотрим их применительно к саморазвитию. При этом будем иметь в виду, что каждая функция реализуется определенными методами (оперативное и перспективное планирование, самоинструктирование, самомотивация, самоконтроль).

Рассмотрим основные функции:

1) Планирование в управлении саморазвитием может носить текущий и стратегический характер. В зависимости от этого могут применяться методы оперативного или перспективного планирования.

При управлении саморазвитием особую важность приобретает не текущее, а стратегическое планирование, определяющее основные направления развития и позволяющее оптимально распределить личностные, временные и другие ресурсы на достаточно длительный период жизнедеятельности.

Оперативное планирование представляет собой самый привычный вид плана, включающего перечень мероприятий и срок их выполнения.

Отличие стратегического планирования от оперативного состоит в принципиально различном подходе к процессу разработки плана. Оперативное планирование строится «от достигнутого» уровня развития, имеющихся в наличии ресурсов (временных, материальных, информационных). При стратегическом подходе к планированию вначале определяется тот результат, который необходимо достичь, а затем проводится анализ недостающих ресурсов для достижения намеченной цели и планируется деятельность по обеспечению перехода из данного состояния в желаемое.

Планирование в управлении саморазвитием должно основываться на следующих принципах:

- необходимо планировать деятельность по конкретным направлениям развития;
- план должен включать показатели, характеризующие личностный рост;
- планированию должен предшествовать прогноз развития социальной ситуации и определенное предвидение.

План саморазвития важен прежде всего для самого человека, так как является своего рода маршрутной картой и графиком, ведущим его к желаемой цели.

2) Организация в управлении саморазвитием предполагает осуществление действий по реализации запланированных мероприятий. Одним из методов организации является самоинструктирование по поводу конкретной предстоящей деятельности. Например, человек поставил перед собой цель — достичь уверенности в выступлении на публике. Перед докладом он может проинструктировать себя, как держаться:

- 1) мысленно воспроизвести текст выступления;
- 2) убедить себя, что текст отличный;
- 3) представить мысленно свое выступление от начала до конца;
- 4) проделать необходимые упражнения, снимающие тревогу;
- 5) предвосхитить результаты выступления, даже если они будут неудачны (ничего страшного в этом нет, жизнь продолжается, и один неуспех не делает погоду в жизни).

Такая установка сама по себе придает уверенность, а если выступление хорошо прошло, то она позитивно переживается личностью и закрепляется. Однако такая развернутая деятельность требует мотивации и самостимулирования.

3) Мотивация в саморазвитии реализуется методом самомотивации, в результате которого личность самостоятельно определяет себе мотивы, находит факторы, которые могут выступить в качестве стимулов, побуждающих к деятельности. Эффективным методом является самоубеждение, когда, используя логические доводы, человек убеждает себя в необходимости самоизменений, вырабатывает в себе необходимую установку. В ряде случаев при возникновении трудности с реализацией задуманного на помощь приходит самоприказ как эффективный метод преодоления барьеров в виде собственной инертности, лени и т. п. (при этом, если у человека появляется лень, то она не отвергается, а ей отводится специальное время, когда она может проявиться в полной мере (например, в субботу с 17 до 20 часов)).

4) Функция контроля в управлении саморазвитием требует применения методов самоконтроля, который часто на житейском уровне понимается как контроль и подавление своих чувств, эмоций и состояний, когда они социально неприемлемы или неадекватны ситуации. Однако в данном случае речь идет о контроле саморазвития как способе оценки и внесении необходимых корректив в ход деятельности. В целом

контроль надо понимать как активное внимание, которое человек направляет на тот или иной объект, явление, процесс.

В зависимости от объекта направления активности внимания можно выделить следующие виды самоконтроля:

1. Самоконтроль компетентности — самооценка знаний, умений и навыков, способностей, профессионально важных качеств и т. д. Может проводиться с помощью специальных тестов, анкет, самоанализа собственного поведения в значимых ситуациях. Здесь важно не просто измерить какие-то качества, а определить, в чем наблюдается положительная динамика, а в чем она отсутствует. Определение причин как положительной динамики компетентности, так и ее отсутствия позволит уточнить и конкретизировать планы работы над собой на следующий период.

2. Инвентаризация перемен в себе. Суть ее в учете, анализе и систематизации всех изменений, которые произошли в собственной личности и профессиональной деятельности за определенный период. Подобные оценки позволяют определить, насколько они соответствуют друг другу. Смысл этой процедуры состоит в том, чтобы опережать уровень изменяющихся требований к личности.

3. Пересмотр жизненных и профессиональных целей. Составление своеобразной таблицы, перечня целей, конкретизированных по сферам жизнедеятельности (например, общение, здоровье, благосостояние, профессия и т. п.) позволяет 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 провести их осознанную коррекцию.

4. Фиксация достижений и неудач (например, в дневнике или самоотчете). Подробное или обобщенное описание ситуаций с анализом достигнутого за день, неделю, год или более продолжительный промежуток времени, выявление причин и факторов положительных и отрицательных результатов собственной деятельности помогает избегать ситуаций, когда повторно «наступают на одни и те же грабли», лучше осознавать, а также критично оценивать и систематизировать собственный опыт, делая правильные выводы.

5. Самоконтроль своего состояния (психического, психофизиологического, физического), включая состояние здоровья, работоспособности и саморегуляцию данных процессов с помощью соответствующих средств.

Таким образом, рассмотрение общих функций управления применительно к управлению саморазвитием показывает, что в совокупности функции и методы планирования, самоорганизации, самомотивации и самоконтроля образуют систему и для достижения желаемых результатов должны реализовываться целенаправленно и комплексно.

4. Технология структурирования внимания

Технология структурирования внимания — такой способ планирования, который является альтернативой традиционному подходу к составлению планов. Главная его особенность — создавать простой и компактный обзор дел, позволяющий вспоминать о нужных делах в нужное время и обеспечивающий принятие решений. Технология позволяет интегрировать значительное число классических инструментов расстановки

приоритетов и планирования, сохраняя при этом высокую степень простоты использования.

В качестве интегрирующей идеи в данной технологии используется аналогия управления личным временем и управления организацией. Такая аналогия позволяет привлечь к задачам управления личной работой принципы стратегического планирования. При этом под стратегическим планированием понимается не составление расписания действий на длительный период времени, а формирование представлений об окружающем мире, о своем месте в нем и, в частности, о своих задачах и способах их привязки к времени.

Использование технологии структурирования внимания в рамках личного стратегического планирования основывается на рефлексии: столкнувшись с проблемой в деятельности (например, недостаточная ее эффективность), человек как бы смотрит на себя со стороны; моделирует свою деятельность; проектирует варианты преодоления затруднения; принимает решения; возвращается в деятельность и осуществляет спроектированные действия.

Момент принятия решения является центральным; к этому моменту сходятся все технологии анализа деятельности, вся поступающая информация, а также все планы и предположения о будущих действиях. Для этих будущих действий именно момент принятия решения задает основные направления и формы.

Одним из главных принципов работы с технологией персонального стратегического планирования является создание простых схем, позволяющих оформить важные для принятия решений элементы — ценности, цели, направления стратегического развития, приоритеты. Схемы всегда являются отличным инструментом, позволяющим отразить в небольшом объеме условных знаков большое количество информации.

Второй принцип в технологии — создание обзора, т. е. достаточно полного представления о проблеме, относительно которой принимается решение. Обзор означает наличие ясной картины ключевых направлений деятельности, основных задач и их взаимосвязей и т. д.

При этом необходимо упорядочивать обзриваемую информацию, но слишком большая упорядоченность может затруднять обзор. Поэтому можно сформулировать принцип оптимального уровня порядка: необходимо ровно столько порядка, сколько нужно для наиболее эффективной ориентации в материале. Например, визитные карточки, сложенные в один пакет, могут давать лучший обзор (будучи вынимаемы и перебираемы для поиска нужной), чем аккуратно разложенные по многочисленным систематизированным кармашкам. Аналогично: затраты времени на поиск нужного документа в одной толстой папке могут быть меньше, чем если те же самые документы систематизированно разложены по большому количеству тонких папок.

Следующий принцип можно условно назвать принципом материализации информации. Суть его заключается в следующем: чем меньше информации человек держит в голове, тем больше у него возможностей для новых мыслей. Таким образом, чем больше информации о целях, задачах и замыслах выносится на бумагу, тем лучше. Яркой иллюстрацией является Альберт Эйнштейн, который на вопрос о номере его домашнего телефона отвечал: «Зачем забивать голову такими пустяками, если существует записная книжка?».

Материализация дел помогает избежать типичного стресса менеджерам, вызванного многочисленными «не забыть сделать то-то...»

Важным принципом формирования обзора в личной работе является принцип картотечности, который означает: каждой единице информации — свой материальный носитель (например, одному делу — один лист, карточка и т. д.). Применение этого принципа позволяет легко работать с информацией, группируя и перегруппируя ее произвольным образом. Для реализации принципа картотечности можно использовать цвета для улучшения обзора (например приоритетные дела записывать на красных листах и т. п.).

Рассмотренные принципы в данной технологии реализуются различными способами.

Так, наиболее простой способ представить основные направления своей деятельности — создать схему ключевых областей, разветвляющихся на более детальные направления. Оптимальное количество основных областей — 7 ± 2 . Определить их можно, выписав дела, которые приходится регулярно делать, а затем разбив их на несколько основных групп. Схема ключевых областей помогает представлять себе деятельность как целое и поддерживать гармоничное расходование времени между важнейшими направлениями деятельности. Именно поэтому ее можно условно назвать способом стратегического обзора.

Для создания тактического обзора, т. е. обзора небольших задач, необходимо составить график регулярных дел, жестко не привязанных ко времени. При наступлении конца соответствующего периода (как правило, удобнее всего использовать неделю, но можно и месяц) напротив дел ставится отметка «выполнено» или «не выполнено». В последнем случае дело переходит на следующий период.

Для регулярных дел, не привязанных жестко к времени, тоже можно создать график, но его функция — не контроль исполнения дел, как в предыдущем случае, а планирование.

Для планирования на уровне года можно пользоваться аналогичным графиком, у которого по горизонтальной оси располагаются месяцы, по вертикальной — дни. Такие графики широко используются в органайзерах.

Каждый человек может сконструировать оптимальные для себя способы составления обзора дел. Однако часто человеку бывает сложно распределить свое внимание между всеми делами, расставить приоритеты.

Полезный способ отделения важного от неважного дает различение качественного скачка и количественных улучшений. Питер Друкер, говоря о расстановке приоритетов, предлагает ставить высокие цели, позволяющие существенно изменить ситуацию; искать свои собственные, оригинальные пути, позволяющие достигнуть решительного преимущества. Таким образом, кандидатами на отсев становятся дела, не создающие качественных скачков в развитии, вносящие лишь незначительные «количественные» улучшения.

При расстановке приоритетов стоит принять во внимание необратимость некоторых вещей. Здесь имеется в виду, что, принимая решение не делать этого сейчас, человек может навсегда упустить нечто, что невозможно повторить.

Помогает осуществить отбор важных дел известный принцип Парето, свидетельствующий, что 20 % дел дают 80 % результатов и т. д.

Наконец, можно привести такой оригинальный способ персонального стратегического планирования, как написание эпитафии²: «Иванов И. И. родился... умер..., достигнув выдающихся высот в... Особенно его любили за... Он отличался непревзойденными...». Такой взгляд на свою жизнь «с высоты птичьего полета» позволяет лучше понять, насколько конкретная цель соответствует реальным ценностям и желаниям, и избежать дел, навязанных внешними обстоятельствами и общественными стереотипами.

Чтобы принимать адекватные стратегические решения, необходимо понять, что является существенно важным в этой жизни. Иначе говоря, сформулировать жизненные ценности. Это можно сделать с помощью написания «Декларации о личной миссии» — документа, в котором сформулировать свои цели и задачи в этом мире.

Используя аналогию «человек-организация», можно перенести на личную миссию способы, общеупотребительные при написании и использовании миссии фирмы. Область конкуренции и стратегическое намерение фиксируется в разделе «достигнув высот в...», а компетентность и конкурентные преимущества в части «особенно любили...», «отличался непревзойденными...».

Более детально определить собственные ценности позволяет последовательный переход от рядовых задач к объемлющим их целям более высокого уровня. Например, при помощи наводящих вопросов можно построить следующую логическую цепочку: Для чего я пишу отчет? — Зачем мне это нужно? — Почему для меня это важно? Таким образом, за 2-3 логических хода можно от текущих дел перейти к определению своих целей и ценностей.

Наконец, сформулированные ценности можно упорядочить по значимости. Сделать это позволяет способ, который можно условно назвать моделированием предельных ситуаций. Для этого необходимо представить себе ситуацию однозначно.