



ТЕХНОЛОГИИ САМООРГАНИЗАЦИИ И ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Модуль «Самоорганизация и проектирование»

Учебные вопросы

1.1 Понятие "самоорганизация" в системе социологического знания.

1.2 Технологии общественной самоорганизация как объект управленческих технологий.

1.3 Психологические особенности эффективного взаимодействия.

1.4 Проектирование саморазвития

Рекомендуемая литература

Бондалетов В.В. Эволюция идей самоорганизации. Социологические исследования. 2015. №3. С. 132-13

Василькова В.В. Порядок и хаос в развитии социальных систем: синергетика и теория социальной самоорганизации. СПб., 1999.

Крутиков Н.А. Психология и социология управления. Учебное пособие -М.: ГУУ, Книжный мир. 2010.

Скаженик Е.Н. Практикум по деловому общению. – Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2005. – 99 с



Самоорганизация [Эшби, 1966: 314 – 343].

«... каждая изолированная детерминированная динамическая система, подчиняющаяся законам, создаёт «организмы», приспособленные к их окружающей среде...». И - « ... этот процесс перехода к особо устойчивым формам ... » и есть его ответ на вопрос, что есть самоорганизация



Самоорганизация [Хакен, 1980: 226].

«процесс упорядочения (пространственного, временного или пространственно-временного) в открытой системе, за счёт согласованного взаимодействия множества элементов её составляющих»



Самоорганизация

[Моисеев, 2001: 36].

«такой процесс изменения её состояния (или характеристик), который происходит без целенаправленного начала, каковы бы ни были источники целеполагания. Можно говорить и о стихии самоорганизации — здесь мы ошибки не сделаем. Причины, побуждающие процесс самоорганизации, могут быть, как внешними, так и внутренними»



Самоорганизация [Бондалетов, 2015: 314 – 343].

*совокупность рациональных устойчивых
взаимодействий, направленных на «структуризацию»
социальных процессов или на упорядочение социальной
системы в целом.*



Виды самоорганизации

1. В зависимости от субъектов взаимодействия
 - ♦ *общественная самоорганизация* (самоорганизация 2-го уровня: социальных групп, организаций, институтов, систем).
 - ♦ *социальная самоорганизация* (самоорганизация 1-го уровня: самоорганизация индивидов).
2. В зависимости от сфер общественной жизни – *самоорганизация в экономической, политической, социальной и духовной сфере.*
3. В зависимости от того какую роль самоорганизация играет для системы : *деструктивная (протестная) и конструктивная (позитивная) самоорганизация.*



Природа протестной самоорганизации

Протестный подход объясняет процесс самоорганизации как результат протеста субъекта (коллективного или индивидуального), который стремится изменить существующий порядок. На этих позициях стоят представители теории относительной депривации: Т. Гарр., Д. Дэвис, Л. Киллиан, Н. Смелсер и др.. Они акцентируют внимание на деструктивной самоорганизации и связывают её с субъективными и объективными депривациями личности. Иначе говоря, ощущение недовольства, расхождение между потребностями и возможностями их удовлетворения, являются важнейшими источниками протестной самоорганизации, *т. е. протестные ориентации, рассматриваются как важнейшие предпосылки процесса самоорганизации.*



Природа конструктивной (позитивной) самоорганизации

более удачным объяснением причин самоорганизации и появления самоорганизующихся структур, является так называемый мобилизационный подход. Представители этого подхода: К. Вильсон, К. Дженикс, М. Залит, Дж. Маккартни, Максим, А. Обершол, и др., сосредотачивают внимание на ресурсах и мобилизационных возможностях самоорганизующихся структур (групп, организаций и т.д.), как решающих факторах их возникновения.

- **1.2 Технологии общественная
самоорганизация как объект
управленческих технологий.**

«объект называется управляемым, если среди всех воздействий на него имеется такое, с помощью которого можно добиться поставленной цели. Неуправляемый объект неподконтролен и не позволяет достичь цели».



Акофф Р., Эмери Ф., 1974. С. 54.

«активность подчиняющегося субъекта негативна, она работает против цели. Будучи подавленным, подчиняющийся субъект переходит в пассивное состояние. Возможно, он уже не оказывает сопротивления, однако и цель доминирующего субъекта достигается лишь под принуждением. Ослабление принуждения сразу ведет к уклонению от цели».



технологии запуска

данный тип технологий применяется в случае отсутствия каких-либо правовых норм регламентирующих процесс самоорганизации и формирования институтов гражданского общества.



технологии поддержки

выражаются в сбалансированном сочетании правовых, экономических, социальных и организационных норм, регулирующих деятельность общественных объединений и обеспечивающих эффективное функционирование институтов гражданского общества.



ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ

реализуются посредством социокультурных процедур (расширение и распространение гуманитарного знания, гражданского образования; развитие общественного участия и общественной деятельности; развитие гражданского общества и общественного партнерства; и других образовательных и просветительских технологий), обеспечивающих эффективное освоение социального пространства, усвоение коллективных ценностей и моделей поведения, формирование гражданственности, развитие мотивации, возможностей и способов общественного участия граждан, а также представителей общественности в принятии властью управленческих решений и становлению общественного контроля со стороны гражданского общества.

Технологическая модель самоорганизации



- (блок I) играет ведущую роль в упорядоченности взаимодействий, она включает сложную систему формальных норм, и принятых правил политического поведения, а также различные структуры и учреждения, которые посредством прямых связей реализуют эти нормы и правила. Нормы и правила принятые политической подсистемой тесно переплетены с устойчивыми нормами и правилами политического поведения личности и групп (организаций)



Экономическая подсистема

обеспечивает материальную основу самоорганизации. Любая подсистема имеет свой социальный аспект, обусловленный структурным делением общества на статусы. Разнообразии экономических статусов, их материальная сущность, определяется разнообразием по степени владения свободным капиталом, собственностью и отношением к ней, оно детерминирует поведение и взаимодействие носителей одинаковых и разных статусов.



Подсистема культура общества

(блок V). Культура общества: ценности, нормы, определяющие духовные потребности территориального сообщества, их жизненные ориентации и интересы. Культурные факторы - это существенная часть внешней среды, в которой функционируют самоорганизующиеся сообщества. Они составляют ту часть среды, которая «отвечает» за усвоение положительного опыта и освобождение от не оправдавших себя ценностей, норм и моделей поведения.

"... культура, - если она не направляется сознательно ... оставляет после себя пустыню..."»

Маркс К., Энгельс Ф. Соч., Т. 32, С. 45.



Социальная подсистема

(Блок IV), представляет собой _совокупность общих социальных условий и источников самоорганизации. К числу важнейших компонентов общих социальных условий относятся социально-экономические, социально-политические и социально-культурные условия.

- Уверенный человек. Ходит быстро, размахивая руками, имеет ясную цель и готов ее реализовать.
- Критичный и скрытный, подавляющий других человек. Держит руки в карманах даже в теплую погоду.
- Человек, находящийся в угнетенном состоянии. Руки в движении или находятся в карманах, волочит ноги и, как правило, смотрит под ноги.
- Человек, испытывающий вспышку энергии. Идет подбоченившись, намерен достичь цели кратчайшим путем.
- Озабоченный человек. Ходит в позе "мыслителя", голова опущена, руки сцеплены за спиной.
- Заносчивый человек. Высоко поднятый подбородок, руки двигаются подчеркнуто энергично, ноги словно деревянные, стиль - 22
вышагивание лидера

Невербальные особенности в процессе делового общения

Правила пользования руками

- 1. Около 90% жестов необходимо делать выше пояса. Жесты, сделанные руками ниже пояса, часто имеют значение неуверенности, неудачи, растерянности.**
- 2. Локти не должны находиться ближе, чем на 3 см от корпуса. Меньшее расстояние будет символизировать незначительность и слабость вашего авторитета.**
- 3. Жестикулируйте обеими руками. Самое трудное - начать пользоваться жестами, которые вы считаете приемлемыми.**



Рукопожатие

- **рука захватывает руку другого человека так, что она оказывается повернутой вниз своей ладонью, - это властное рукопожатие.**
- **когда вы протягиваете руку, развернув ее ладонью вверх, - это покорное рукопожатие.**
- **рукопожатие, при котором руки партнера остаются в одинаковом положении - рукопожатие равных.**

О чем говорят жесты и позы

- Во-первых, в них *проявляются состояние организма и непосредственные эмоциональные реакции.*
- Во-вторых, *позы и движения тела выражают социальный статус человека и многие черты его характера, степень его уверенности в себе, зажатость или раскованность, осторожность или порывистость.*
- В-третьих, в позе и жестах *проявляются культурные нормы, усвоенные человеком.*
- В-четвертых, жестам и позе *приписываются чисто условные символические значения.*

Жесты открытости

свидетельствуют об искренности и желании говорить откровенно. К этой группе знаков относятся жесты "раскрытые руки" и "расстегивание пиджака".



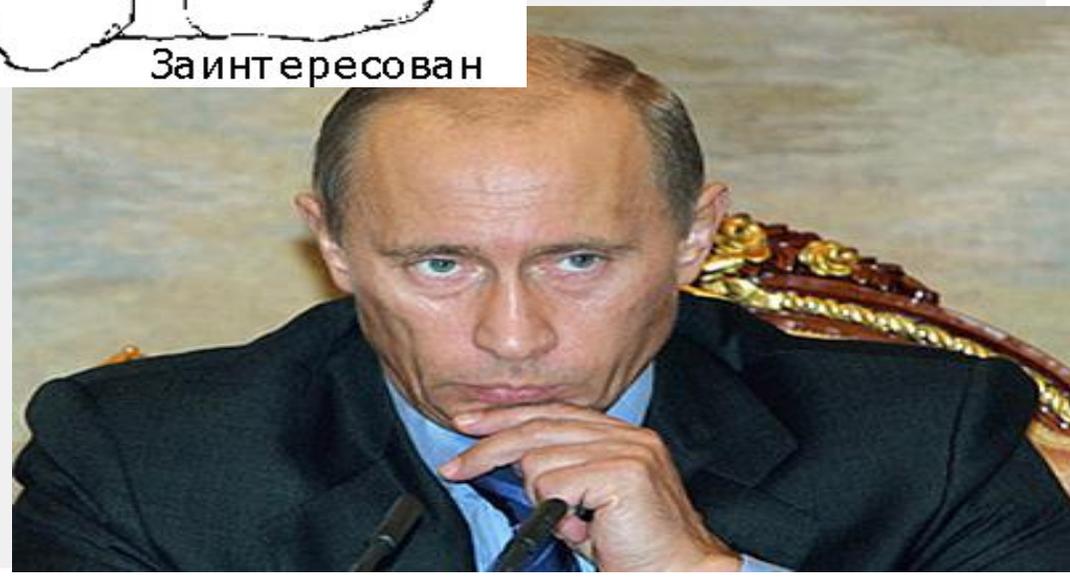
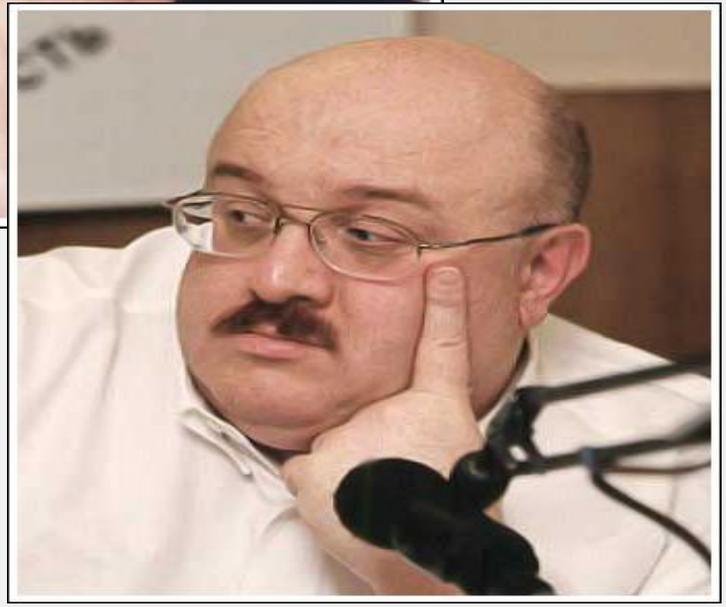
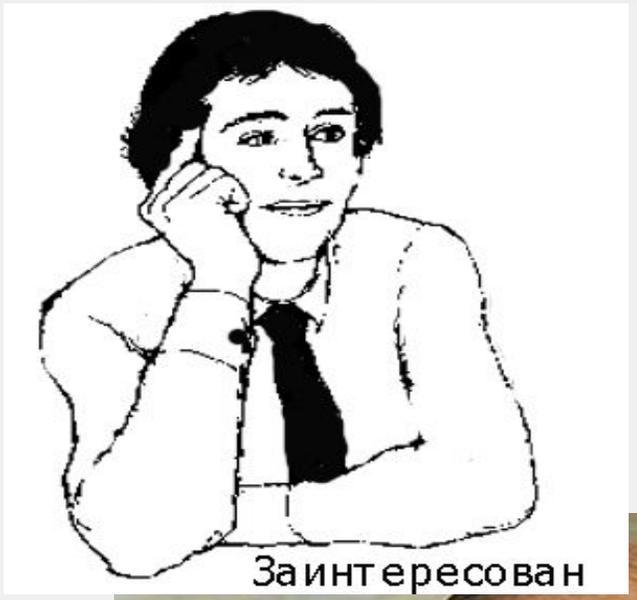
- свидетельствуют о недоверии к вам, сомнении в вашей правоте, о желании что-то утаить и скрыть от вас.
- собеседник машинально потирает лоб, виски, подбородок, стремится прикрыть лицо руками. Но чаще всего – он старается не смотреть на вас, отводя взгляд в сторону.
- несогласованность жестов. Если враждебный по отношению к вам или защищающийся человек улыбается, то это означает, что он за искусственной улыбкой пытается намеренно скрыть свою неискренность.

Жесты защиты

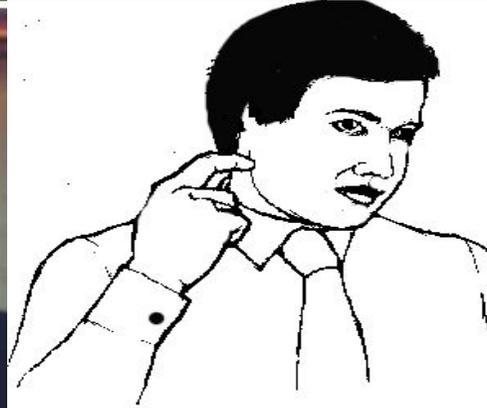


Типичное, стандартное скрещивание рук является универсальным жестом, почти повсюду обозначающим **оборонное или негативное** состояние человека, прodelывающего этот жест.

Жесты размышления и оценки



Жесты сомнения



Ученые установили, этот жест применяется, когда человек хочет скрыть свое разочарование или отрицательное отношение к чему либо.

Как и прикосновение ко рту, прикосновение к уху, носу может использоваться как говорящим для маскировки его собственного обмана, так и слушающим, сомневающимся в искренности слов говорящего

Жесты скуки, не желания слушать



Этот жест говорит о том, что человек наслушался вдоволь и хочет, возможно, высказаться.



Жесты уверенности



Жесты уверенности



Жесты доминирования



Жесты неискренности

Если этот жест использует человек в момент речи, это свидетельствует о том, что он говорит неправду. Однако если он прикрывает рот рукой в тот момент, когда вы говорите, а он слушает, это означает, что он чувствует, как вы лжете



Эти жесты могут также обозначать сомнение, неуверенность, вранье или преувеличение реального факта.

Мимические коды

Части лица и мимика	Эмоциональное состояние					
	Гнев	Презрение	Страдание	Страх	Удивление	Радость
Положение рта	Рот открыт	Рот закрыт		Рот открыт		Рот обычно закрыт
Губы	Уголки губ опущены			Уголки губ подняты		
Форма глаз	Глаза раскрыты или сужены	Глаза сужены		Глаза широко раскрыты		Глаза прищурены или раскрыты
Яркость глаз	Глаза блестят		Глаза тусклые	Блеск глаз не выражен		Глаза блестят
Положение бровей	Брови сдвинуты к переносице			Брови подняты вверх		
Уголки бровей	Внешние уголки бровей подняты вверх			Внутренние уголки бровей подняты вверх		
Лоб	Вертикальные складки на лбу и переносице			Горизонтальные складки на лбу		
Подвижность лица и его частей	Лицо динамичное		Лицо застывшее			Лицо динамичное

Дистанции общения



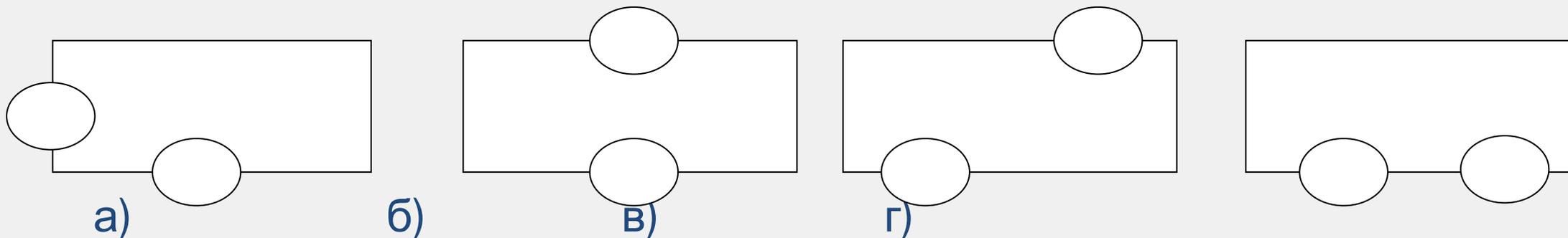
Вид дистанции	Норма	Тип общения
интимное расстояние	15-50 см	Общение самых близких
персональное расстояние	50-120 см	Общение самых близких
социальное расстояние	120-400 см	Дискуссии между коллегами, общение с людьми, которых не очень хорошо знают, официальное общение
публичное расстояние	Свыше 400 см	Обезличенные и формальные разговоры, выступления перед различными аудиториями



Правила поведения в замкнутом пространстве

- 1) ни с кем не разрешается разговаривать, даже со знакомыми;
- 2) не рекомендуется смотреть в упор на других;
- 3) лицо должно быть совершенно беспристрастным - никакого проявления эмоций не разрешается;
- 4) если у вас в руках книга или газета, то вы должны быть полностью погружены в чтение;
- 5) чем теснее в транспорте, тем сдержаннее должны быть ваши движения;
- 6) в лифте следует смотреть только на указатель этажей над головой.

Позиции общающихся сторон и их значение для общения



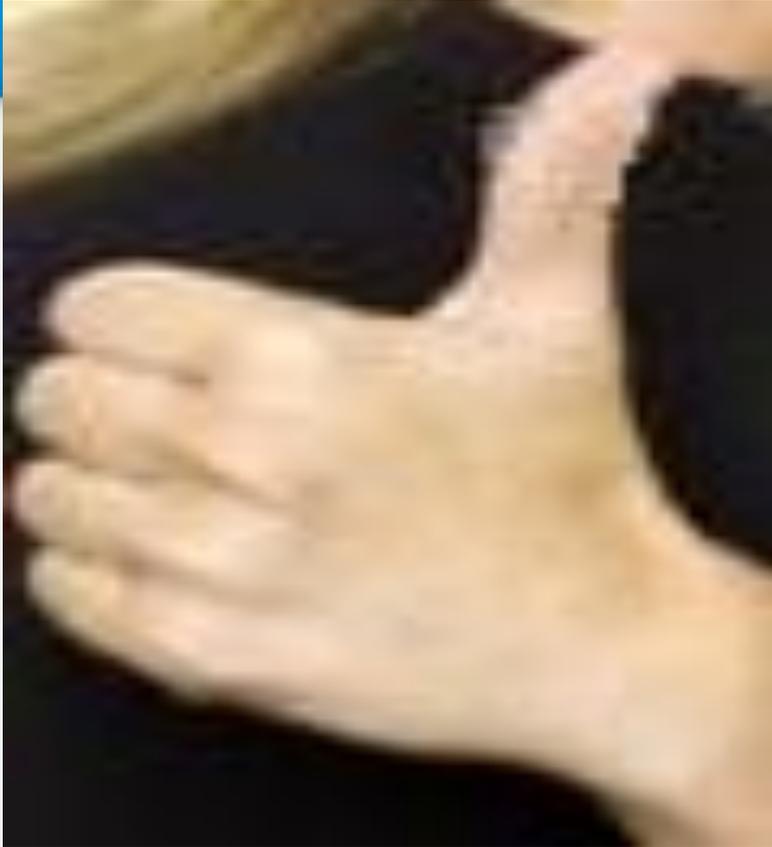
- а) позиция углового расположения, характерная для людей, занятых дружеской непринужденной беседой;
- б) конкурирующие — оборонительная позиция;
- в) независимая позиция - расположение по диагонали;
- г) общение при деловом взаимодействии.



Жесты рук



Жест большой палец вверх и вниз



Если большой палец поднят вверх, то этот жест можно расшифровать: «Супер!», «О, я это одобряю!», «Классная идея!». А палец расположенный вниз, обратная сторона ситуации: «Я тобой не доволен», «Мне неприятно», «Фу» и т.д.

Так же используется:

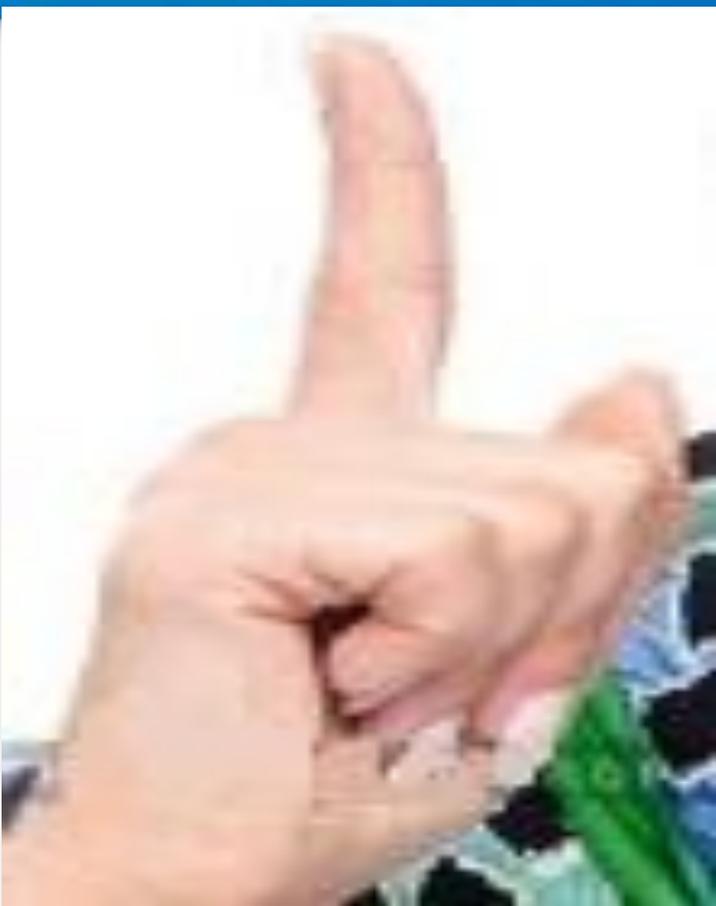
- ▣ как голосование и желание длительной поездки, автостоп.
- ▣ **Австралиец или англичанин** резко поднятый палец вверх, поймет как сексуальное оскорбление.
- ▣ **В Греции** этот быстрые жест означает: «Да пошел ты!».
- ▣ **Арабы** ассоциируют поднятый большой палец с фаллическим символом.

При счете используют большой палец по-разному: итальянцы считают большой палец единицей, когда австралийцы, англичане, русские и другие используют для единицы указательный палец, а большой палец будет пятым.

Большой палец может использоваться в разных положениях тела и обозначать власть и превосходство.

Жест превосходства и власти

Жест указательный палец



Указательный палец говорит сам за себя, он на что-то или на кого-то указывает. Жест указательный палец многозначен и зависит от слов, движений и положения тела. Приложенный к губам указательный палец означает «тихо».

Если он вертикально поднят вверх, то означает «стоп!», «внимание!».

Если при этом пальцем покачать в стороны, этот жест будет означать отказ.

Немного наклоненный палец вперед и качающийся вверх вниз означает угрозу или поучение.

Если указательным пальцем крутят у виска, значит, считают вас дураком.

Рука, поднятая вверх, с указательным пальцем говорит: «Внимание, я хочу что-то сказать!».

Есть одно скрытое положение указательного пальца: если человек говорит и его взгляд направлен в одну сторону, а указательный палец в другую, при этом он немного согнут, значит, человек говорит неправду.

Жест два пальца или знак «V»



- Жест два пальца или знак V распространен в англоязычных странах. Так в **Великобритании, Австралии и Новой Зеландии** этот жест пальцев будет означать сексуальное оскорбление.
- В большинстве европейских стран, а также в России, этот жест означает Победу.

Впервые Уинстон Черчилль воспользовался жестом «V» во Вторую мировую войну, но его ладонь была развернута к себе и означала победу. Так появилось разделение на негативную и позитивную значимость этого жеста. Однако в европейских странах значение победы определяется при открытой ладони. А ладонь, повернутая к себе, будет означать цифру 2. Используя жест два пальца, необходимо помнить о культуре и традициях существующих в стране. Англичанин, решив оскорбить русского, поставит его в недоумение.

Жест три пальца



Три пальца могут использовать в разной комбинации, чаще всего это количество три. В разных странах число три показывают по-разному.

Например:

Немцы, так как начинают считать с большого пальца, показывают большой, указательный и средний пальцы.

- **Русские и американцы** покажут три пальца, начиная с указательного.

В некоторых странах, особенно во Вторую Мировую войну, немцы поднимали три пальца вверх во время присяги, приветствуя своего главнокомандующего. История этого жеста уходит в древние времена, когда воины давали присягу, приветствуя друг друга этим жестом. Сегодня в некоторых странах этот жест используют как символ победы.

Жест «коза» и язык между пальцами



Этот жест очень популярен и используется в роли защиты от дурного, даже в мистических ритуалах. Но мы знаем больше этот жест как «рокерскую козу». Некоторые рокеры стали высовывать язык между пальцами, показывая свою культуру ещё более сумасшедшей.

В России этот жест укрепился как жест превосходства над кем-то. Также его используют, чтобы показать рога и оскорбить человека.

Если «рога» начинают приближать к человеку, то хотят показать, что сейчас нападут.

В дактильной азбуке - это буквы Ы и Ү.

Жест большой палец и мизинец или жест «шака»



- Если большой палец движется ко рту и делается наклон головы, то этот жест означает выпить.
- Без движений головы у наркоманов он означает курнуть.
- В азиатских странах, такой жест показывает цифру шесть.
- А знаком приветствия будет на Гавайях или у парашютистов и сёрферов.

Жест большой палец и мизинец очень распространен сегодня как жест телефонного звонка: «Позвони мне, я жду». При этом пальцы прикладываются к уху. В дактильной азбуке этот жест означает букву У.

Жест ОК или пальцы колечком



- Этот жест используют также как обнуление или значение «ничего».
- в Японии этот жест означает деньги.
- В средиземноморских стран если мужчине показать пальцы колечком, вы его оскорбите, дав понять, что он гомосексуалист.

Пальцы сложенные в колечко означают букву О. Жест ОК появился в Америке и использовался в разных ситуациях, но самый распространенный это «ОК», то есть «все в порядке».

Потирание большим пальцем кончиков других других



- Если человек вытянул руку вперед и потирает большой палец о кончики других пальцев, то он говорит о деньгах. Обычно в разговоре упоминается о деньгах, поэтому вам несложно будет расшифровать этот жест.
- Но жест потирание может быть в ситуации, когда человек пытается что-то донести до вас. В этом случае рука движется вперед и вверх с добавлением слов: «так вот!». Складывает ощущение, что сейчас будет раскрыт какой-то важный секрет.

Жест переплетенные пальцы



- Жест скрещенных или переплетенных пальцев используют для защиты. Например, когда обманывают или хотят чтобы не сглазили, на удачу. Причем пальцы переплетают на обеих руках и прячут от собеседника, поэтому такой жест сложно увидеть.

Жест сомкнутого большого и указательного пальцев



- Этот жест используют, когда хотят заострить на чем-то внимание. Жест сомкнутого большого и указательных пальцев часто дополняет речь. Человек, который делает такой жест, хочет, чтобы слушатели поняли самую суть сказанного.

Как показывают китайцы количество



yī

一



èr

二



sān

三



sì

四



wǔ

五



liù

六



qī

七



bā

八



jiǔ

九



shí

十

Опишите характер диалога



□ Рассматриваемые вопросы

- 1. Самоорганизация как основа саморазвития личности.
- 2. Самоактуализация как высшая форма и результат самоорганизации.
- 3. Технологии саморазвития и самоуправления.



Первый учебный вопрос

Самоорганизация как основа саморазвития личности.

Что такое самоорганизация личности и самоорганизованная личность?

САМООРГАНИЗАЦИЯ — интегральная совокупность природных и социально приобретенных свойств, воплощенная в осознаваемых особенностях воли и интеллекта, мотивах поведения и реализуемая в упорядоченности деятельности и поведения.



Что такое самоорганизация личности и самоорганизованная личность?

Самоорганизация личности - деятельность личности по четкой упорядоченности своей жизнедеятельности; способность и умение организовать себя.

целеустремленность

самоанализ

жесткий
самоконтроль

самооценка

самоограничение
себя во всем



Что такое самоорганизация личности и самоорганизованная личность?

Самоорганизующаяся личность умеет

- планировать время и работу
- быстро принимать решения и выполнять их
- экономно тратить силы и средства



Что такое самоорганизация личности и самоорганизованная личность?

Основные теории развития личности

- 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.

Что такое самоорганизация личности и самоорганизованная личность?

умения личности
видеть свои
недостатки и
ограничения

способность к
саморазвитию
включает

анализировать их
причины в
собственной
деятельности

критически оценивать
результаты своей
работы, причем не
только успехи, но и
неудачи.

Сущность саморазвития и его основные характеристики

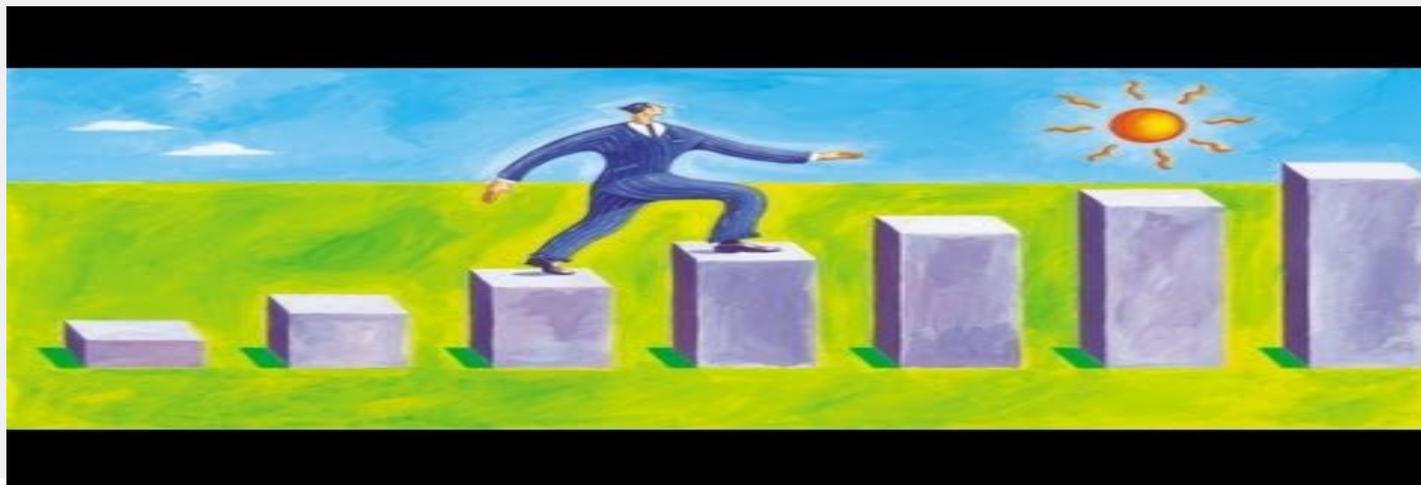
Саморазвитие – это фундаментальная способность человека становиться и быть подлинным субъектом своей жизни, превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования.



Сущность саморазвития и его основные характеристики

Сущностными характеристиками саморазвития являются :

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



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)



Сущность саморазвития и его основные характеристики

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.

Сущность саморазвития и его основные характеристики

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.



Сущность саморазвития и его основные характеристики

Три направления саморазвития

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

*развитие имеющихся
положительных
качеств, которые
можно усилить, если
их совершенствовать
целенаправлено*

*устранение
недостатков и
ограничений,
мешающих успешной
жизнедеятельности*



Самопознание как важнейший элемент саморазвития

«Самопознание» — это процесс познания себя, своих потенциальных и актуальных свойств, личностных, интеллектуальных особенностей, черт характера, своих отношений с другими людьми ит. п.



Самопознание как важнейший элемент саморазвития

В человеке выделяют две составляющие (К. Роджерс):

Реальное Я — система представлений о себе, своих чувствах, мыслях, стремлениях.

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.







Самопознание как важнейший элемент саморазвития

Сферы, которые могут быть подвергнуты самоанализу и самопознанию

Личностно-характерологическая

Мотивационно-ценностная

Эмоционально-волевая

Способностей и возможностей

Познавательная



Самопознание как важнейший элемент саморазвития

Сферы, которые могут быть подвергнуты самоанализу и самопознанию

Внешнего облика

Отношений с другими людьми

Деятельности

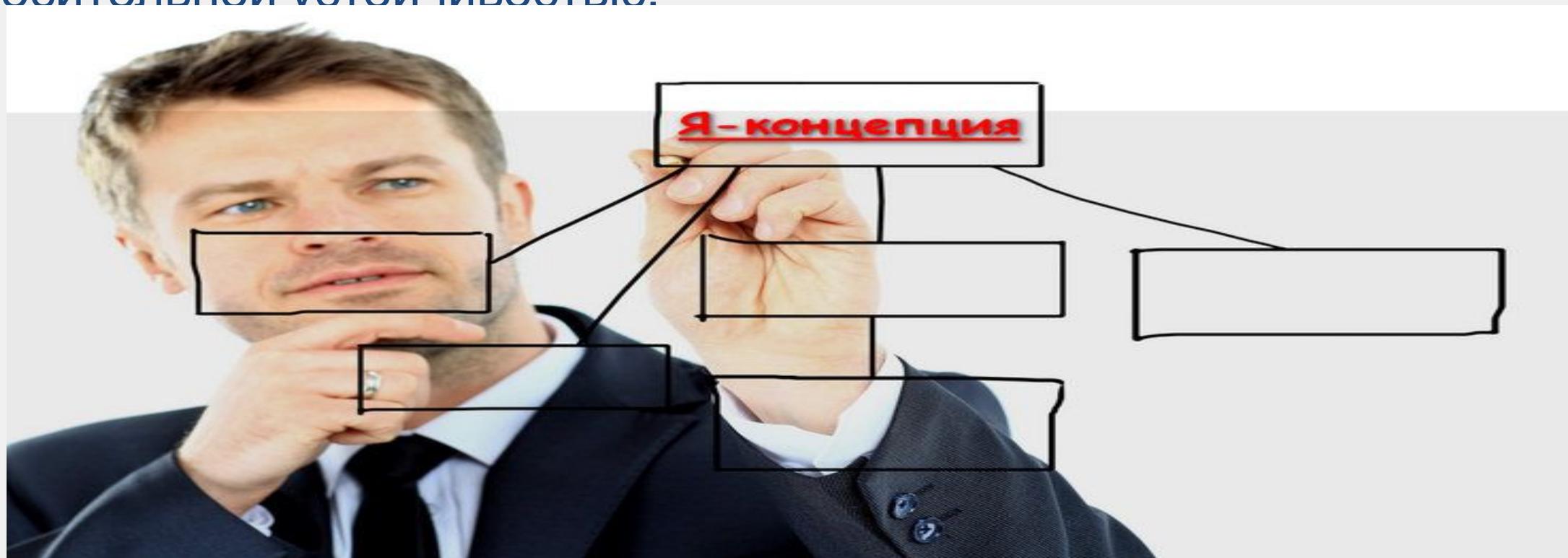
Собственного жизненного пути

Самопознание как важнейший элемент саморазвития



Самопознание как важнейший элемент саморазвития

Я-концепция – это система представлений индивида о самом себе, которые в большей или меньшей степени осознаны и обладают относительной устойчивостью.





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.

Стадий развития интереса к себе





Самопознание как важнейший элемент саморазвития

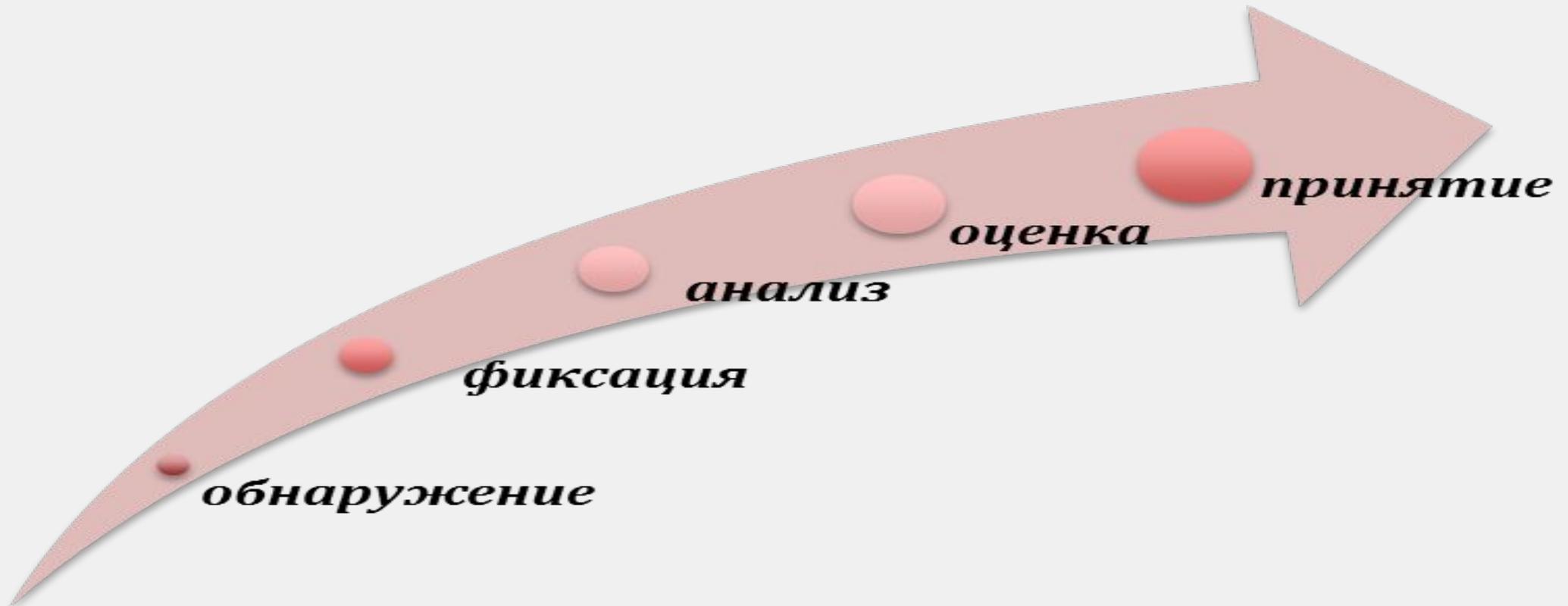
Способы самопознания:

- самонаблюдение,
- самоанализ,
- сравнение,
- моделирование собственной личности,
- осознание противоположностей в каждом качестве, поведенческой характеристике.

Средства самопознания:

- самоотчёт,
- просмотр фильмов,
- просмотр спектаклей,
- чтения художественной литературы,
- современные формы работы психолога,
- коучинг и пр.

Самопознание как процесс





Самопознание как процесс и барьеры в самопознании

- Барьеры, связанные с несовершенством человеческой природы в целом
 - Возникающие в результате несформированности мотивационных, процессуальных и оценочных компонентов.
- 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.



Самопознание как процесс и барьеры в самопознании

- Барьеры, определяемые личностными особенностями познающего себя человека
 - Страх познания себя.
- Стремление оценить себя в соответствии с требованиями социального окружения.
- Неумение преодолеть собственный эгоцентризм.

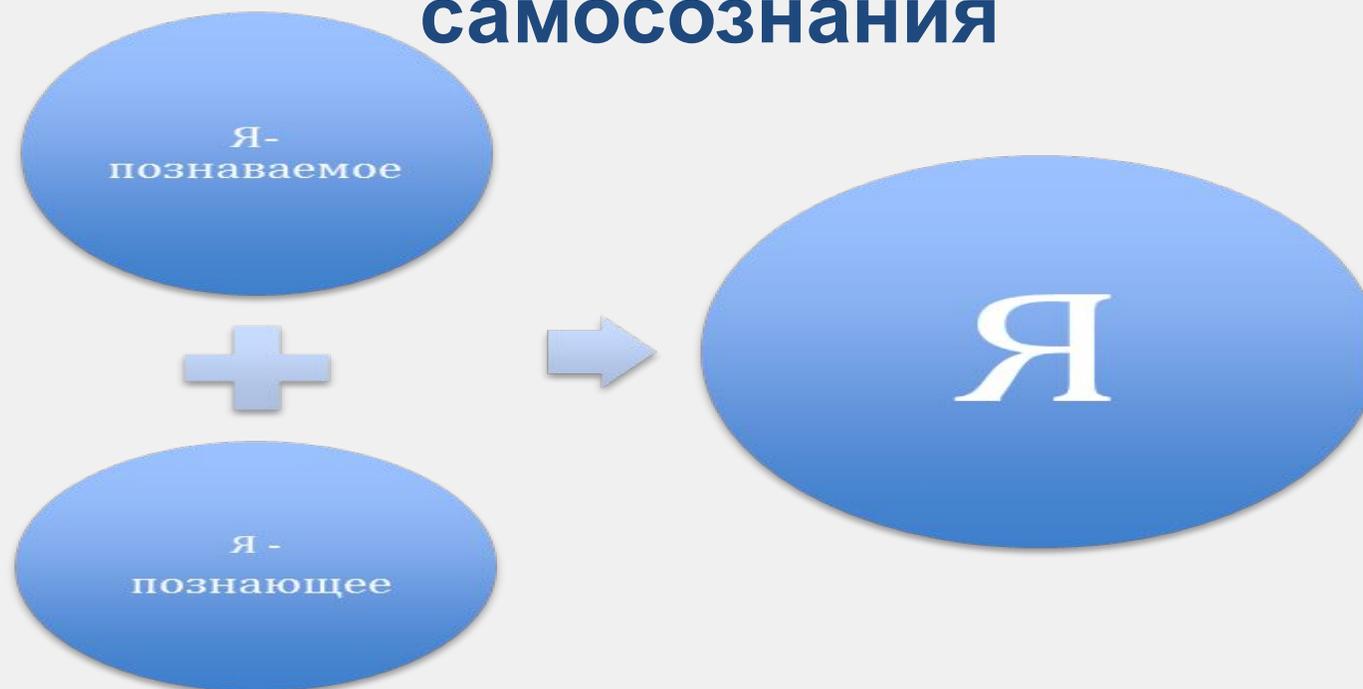


Второй учебный вопрос

Саморазвитие и самоопределение личности

Самосознание - это осознание самого себя, рефлексия сознания относительно себя.

Структура самосознания



Структура самосознания



Я-концепция

- **Классическое направление в изучении самоопределения**
 - **1 подход:** акцент на нахождении личностью своей «внутренней сути» (Н. С. Пряжникова, Т.М. Буякас).
 - **2 подход:** процесс личностного самоопределения через осуществление выбора (Л. И. Божович, М. М. Шibaева, Е. Ф. Сафин).
 - **3 подход:** 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.

Постклассическое направление в изучении

самоопределения - 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.

Основные признаки процесса самоопределения

установление человеком своих особенностей, черт, качеств, возможностей, способностей

выбор человеком критериев, норм оценки себя, «планки» для себя, точки отсчета, координат на основе системы идеалов, ценностей

определение имеющихся к настоящему времени качеств, соответствующих требуемым нормам, принятие или непринятие себя

построение своих целей, задач, планов (близких, отдаленных) для развития у себя необходимых качеств, принятия себя

предвосхищение своих потенциальных качеств, соответствующих нормам завтрашнего дня

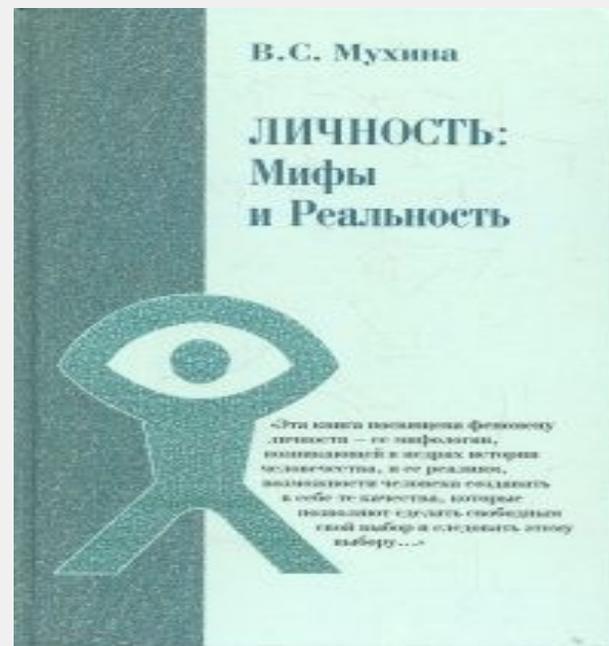
Жизненное самоопределение (определение себя относительно общечеловеческих критериев смысла жизни и реализация себя на основе неот самоопределения), по-видимому, находится в основе других, особенно стратегического самоопределения.

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.

Структура самоопределения личности (В. С. Мухина):

- Определение себя через имя.
- Физическое «Я».
- Половая идентификация
- Определение себя во времени.
- Определение себя через признание другими.



□ Формы самоопределения

самоутверждение

самосовершенствование

самореализация

самоактуализация и др.



Самопознание как важнейший элемент саморазвития

□ **Формы самоопределения**

Самоутверждение — это специфическая деятельность в рамках саморазвития по обнаружению и подтверждению определенных качеств личности, черт характера, способов поведения и деятельности.

Самосовершенствование — человек стремится к некоторому идеалу, приобретает те черты и качества личности, которых у него нет, овладевает теми видами деятельности, которыми не владел, т.е. это процесс сознательного управления развитием личности.

Самореализация — это процесс и результат осуществления человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе жизни.

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.



Самопознание как важнейший элемент саморазвития

□ **Формы самоопределения**

Самоутверждение — это специфическая деятельность в рамках саморазвития по обнаружению и подтверждению определенных качеств личности, черт характера, способов поведения и деятельности.

Самосовершенствование — человек стремится к некоторому идеалу, приобретает те черты и качества личности, которых у него нет, овладевает теми видами деятельности, которыми не владел, т.е. это процесс сознательного управления развитием личности.

Самореализация — это процесс и результат осуществления человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе жизни.

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.



Самопознание как важнейший элемент саморазвития

- **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.



Третий учебный вопрос

Технологии саморазвития и самоуправления

Персональный проектный менеджмент (самопроектирование) - это часть персонального менеджмента, его стратегическое направление, а не применение конкретных способов управления собой, своим временем и т. п.

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.





Персональный проектный менеджмент как основа управления саморазвитием

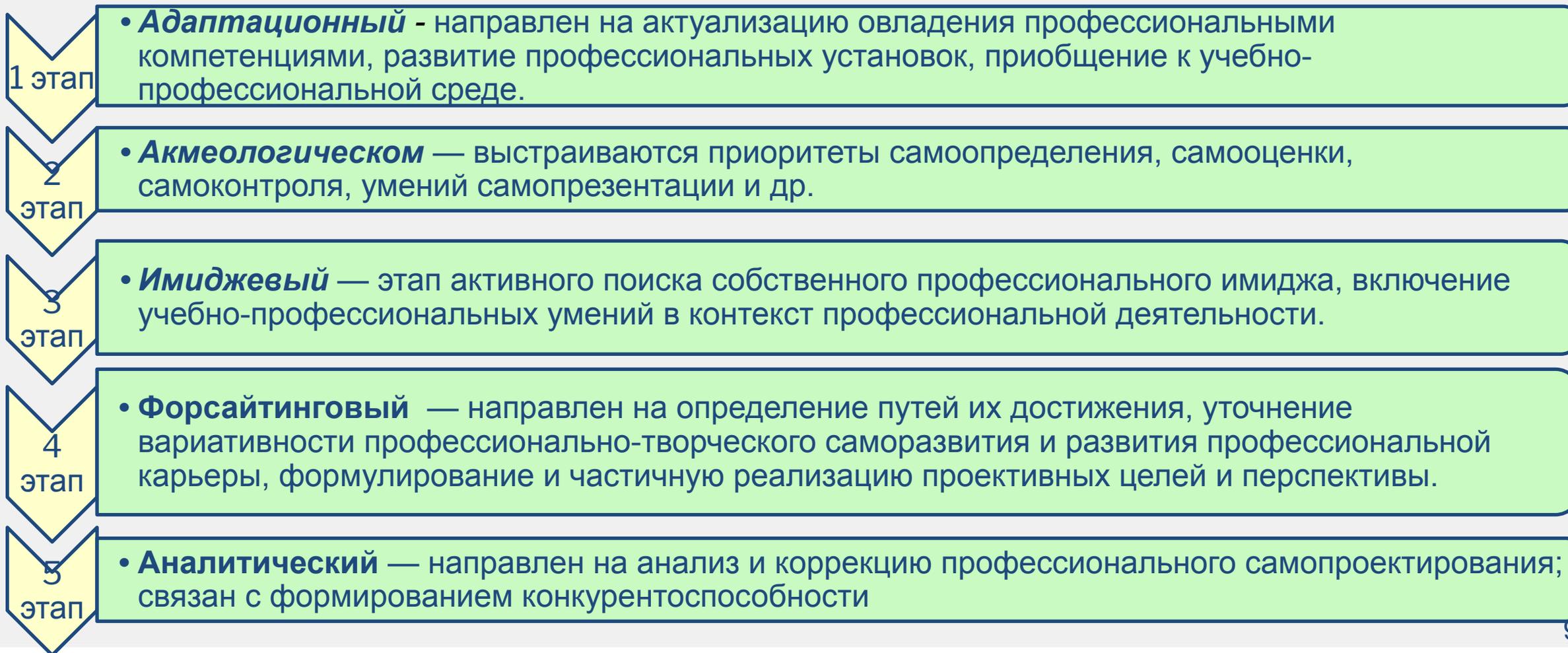
Основные направления самопроектирования

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

Основные направления самопроектирования (продолжение)

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

Профессиональное самопроектирование в вузе по этапам



Самовоспитание — сознательная целенаправленная деятельность человека по совершенствованию своих положительных качеств и преодолению отрицательных..

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.





Способы саморазвития. Функция и методы управления саморазвитием

Самопрогнозирование - ведет к построению образа «Я-будущее». Процедура моделирования своего личностного или профессионального портрета в виде наиболее ярких черт позволяет получить схематизированный рисунок с краткими словесными обозначениями.

Самопрограммирование предполагает выработку конкретной программы действий. Будет успешным при условии применения программно-целевого метода:

- 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.

□ Функции управления саморазвитием

планирование

организация

мотивация

контроль



Способы саморазвития. Функция и методы управления саморазвитием

Виды самоконтроля

(в зависимости от объекта направления активности внимания):

- 1. Самоконтроль компетентности** — самооценка знаний, умений и навыков, способностей, профессионально важных качеств и т. д.
- 2. Инвентаризация перемен в себе.**
- 3. Пересмотр жизненных и профессиональных целей.**
- 4. Фиксация достижений и неудач** (например, в дневнике или самоотчете).
- 5. Самоконтроль своего состояния** (психического, психофизиологического, физического), включая состояние здоровья, работоспособности и саморегуляцию данных процессов с помощью соответствующих средств.



Технология структурирования внимания

Технология структурирования внимания — основанный на определенных принципах алгоритм планирования человеком собственной деятельности с целью ее упорядочения.

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.



СПАСИБО ЗА внимание!