



**РГСУ**

**Технологии самоорганизации  
и эффективного  
взаимодействия**

## □ 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.



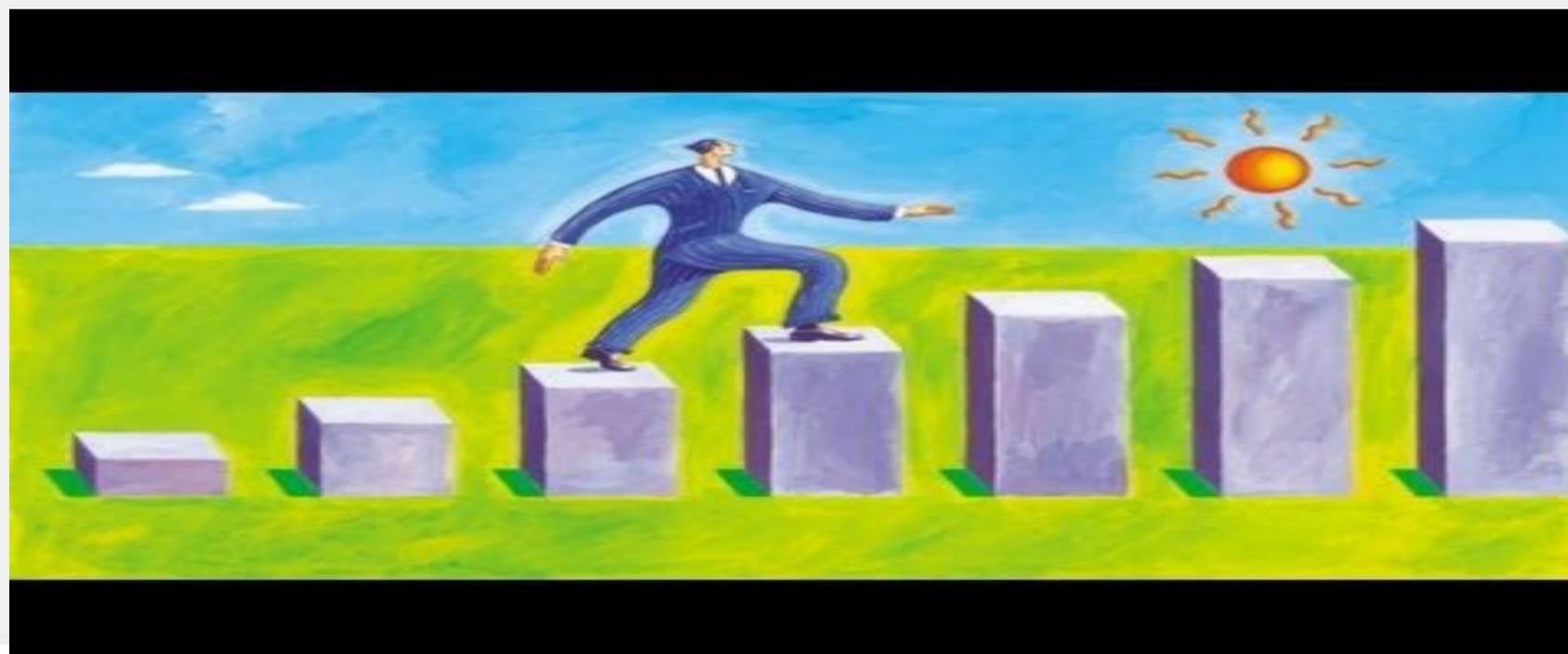
# Сущность саморазвития и его основные характеристики

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



**Сущностными характеристиками саморазвития являются :**

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





# Сущность саморазвития и его основные характеристики

## *Виды событий по Лонгвиновой*

| <b>наименование</b>             | <b>содержание</b>   |
|---------------------------------|---|
| <b>события среды</b>            | то что чаще всего не зависят от личности: война, стихийные бедствия, смерть или рождение близкого человека, назначение на должность   |
| <b>события поведения</b>        | относятся к Поведению человека в окружающей среде (позиция личности, которую личность занимает по отношению к происходящему, поступки связанные с самоизменением и самоформированием) |
| <b>события внутренней жизни</b> | 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.



## 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  
целенаправленно*

*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

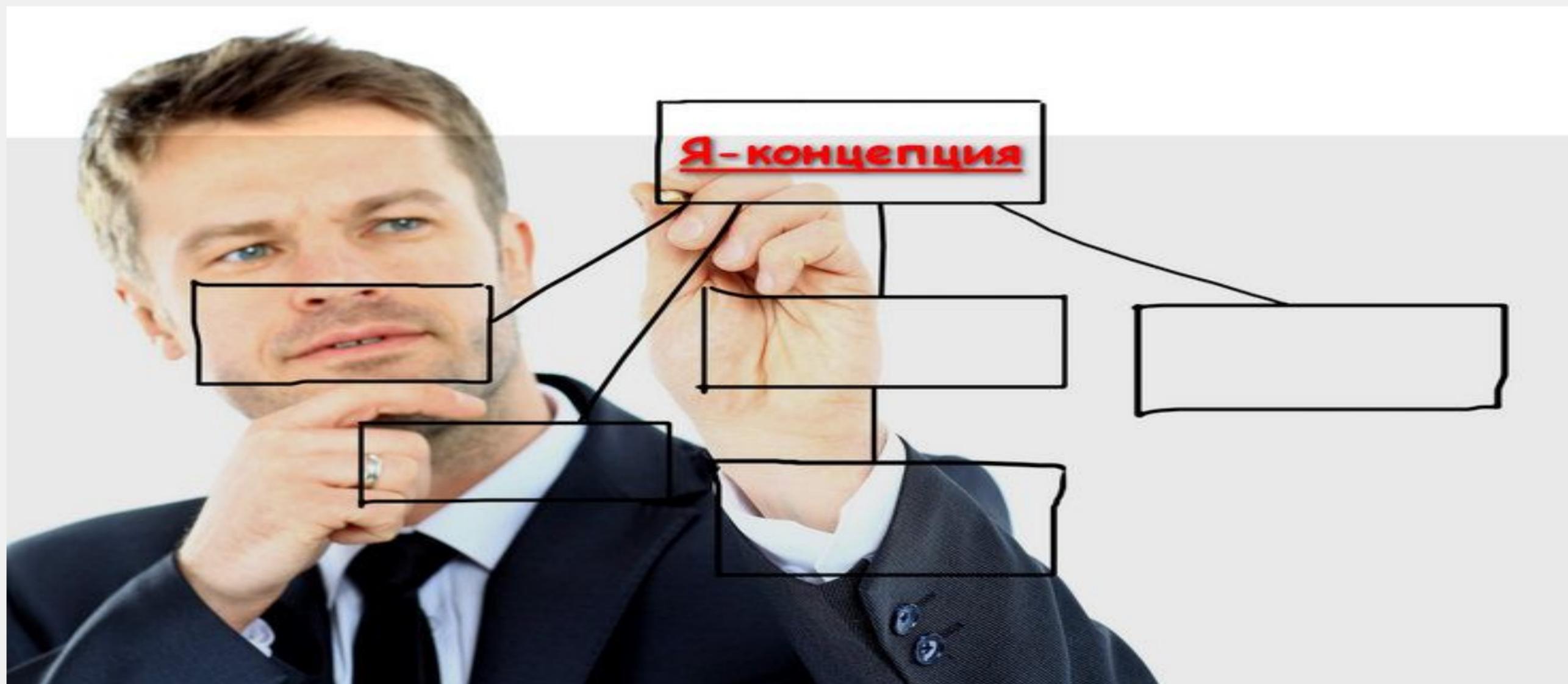
Деятельности

Собственного жизненного пути



# Самопознание как важнейший элемент саморазвития

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



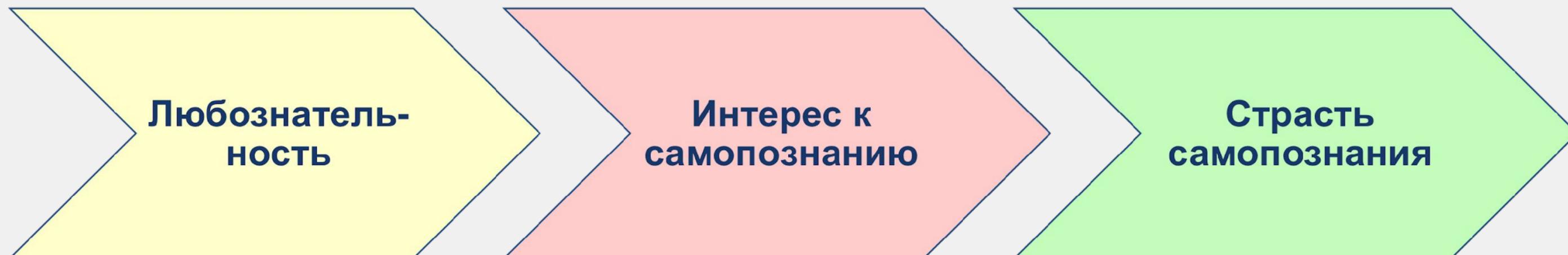


## Какие цели может ставить перед собой человек?

Реальная цель ставится, когда человек анализирует в себе то, что на самом деле существует, а цель нереальная – когда пытаются 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.

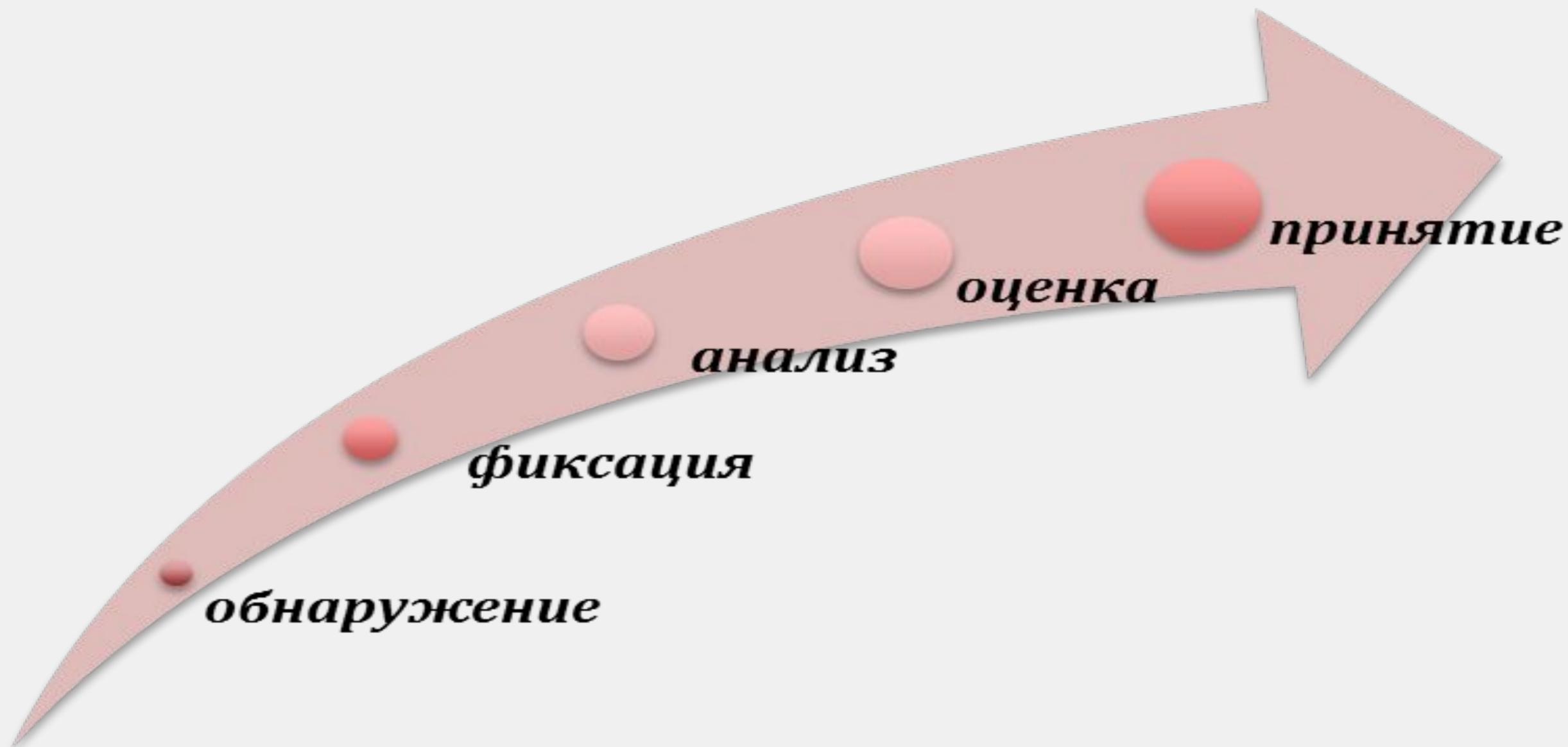


# Самопознание как важнейший элемент саморазвития

## Средства самопознания:

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

## Самопознание как процесс



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.

Барьеры, определяемые  
личностными особенностями  
познающего себя человека

Страх познания себя.

Стремление оценить себя в соответствии с требованиями социального окружения.

Неумение преодолеть собственный эгоцентризм.



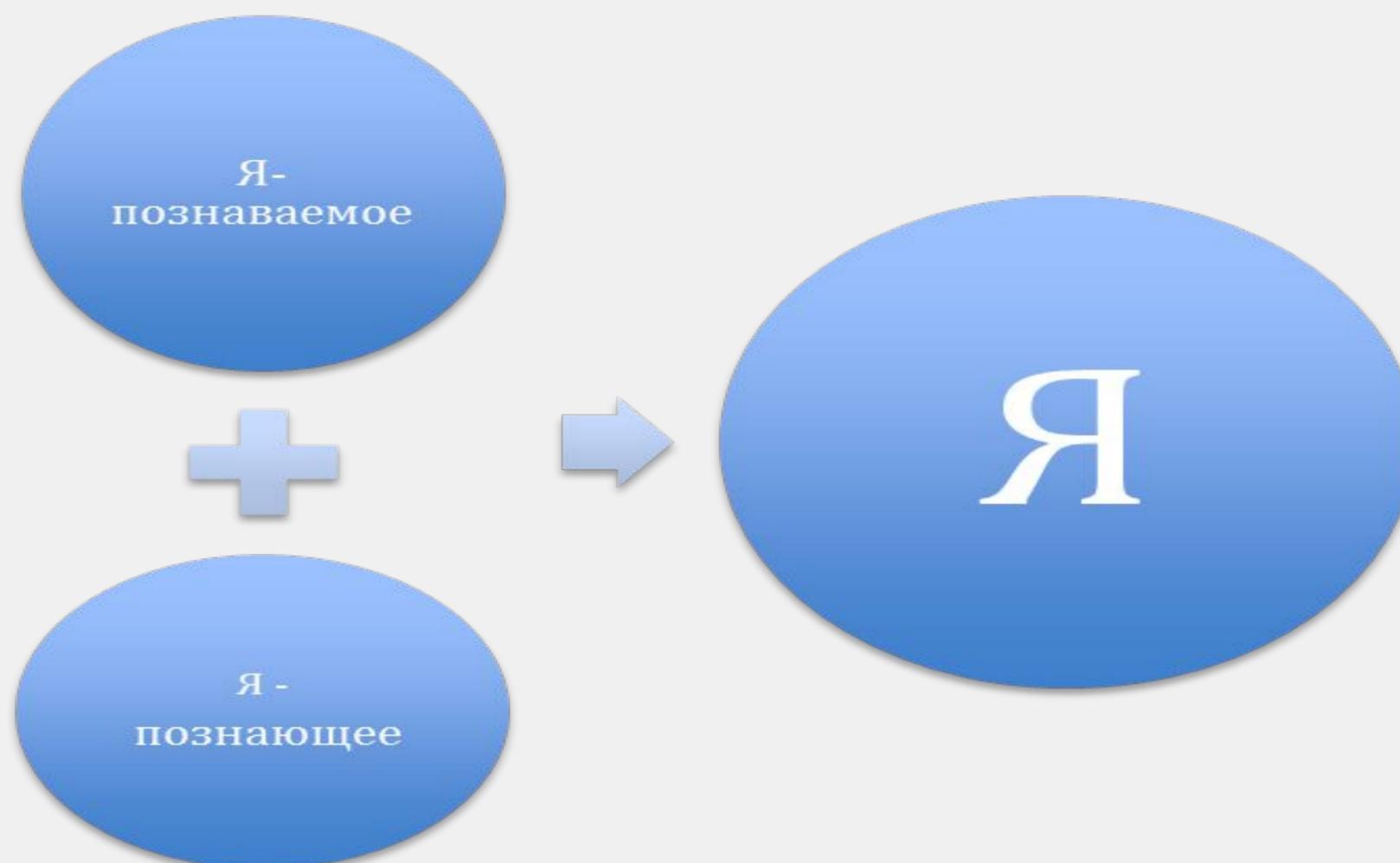
# Второй учебный вопрос

**Саморазвитие и самоопределение личности**

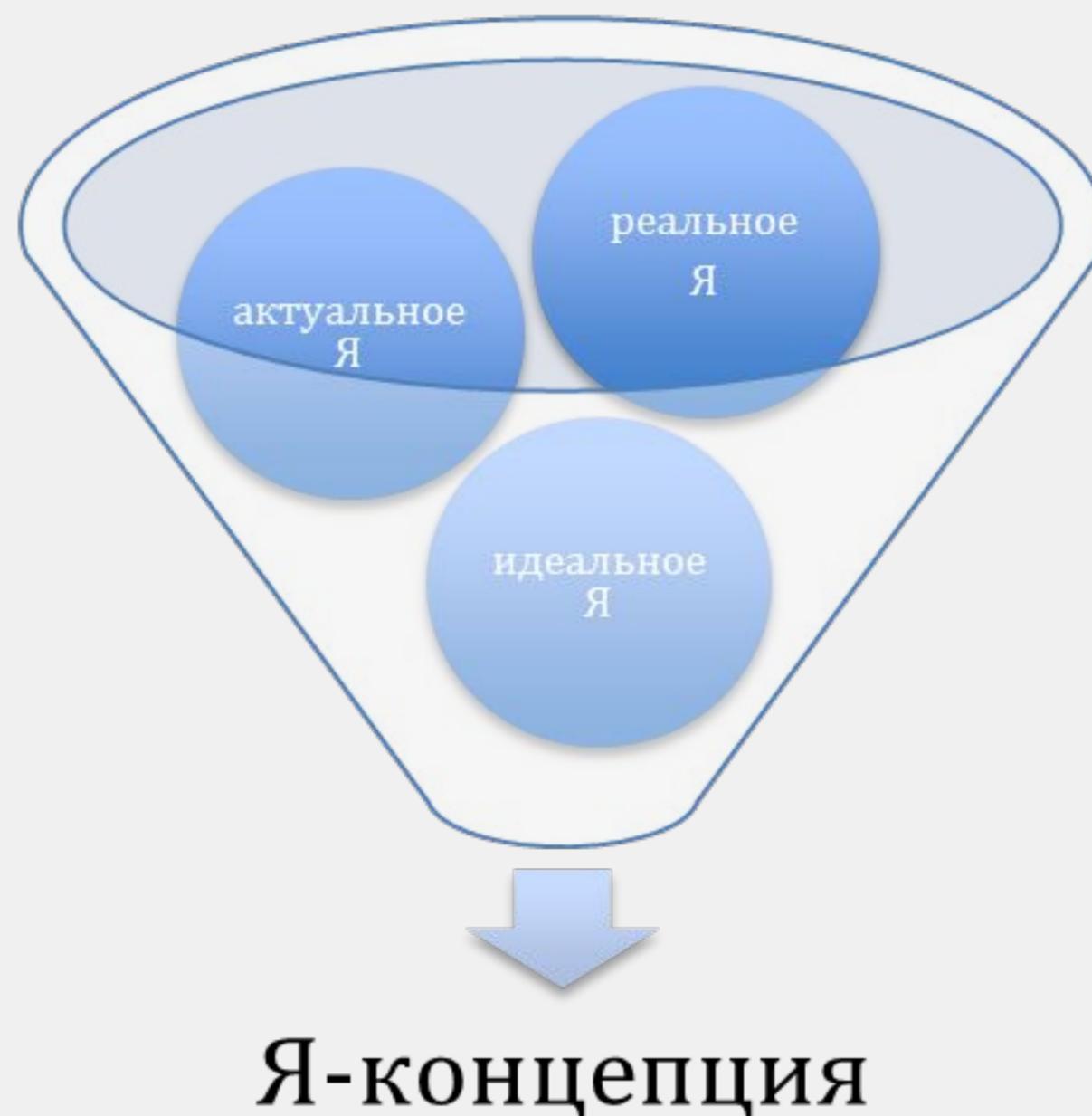


Самосознание - это осознание самого себя, рефлексия сознания относительно себя.

## Структура самосознания



## Структура самосознания



## 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 существо-вания, формирование у индивида осознания цели и смысла жизни относи-тельно ценностей, существующих в обществе, с целью выделения и обосно-вания для себя ценностно-смысловых оснований собственной жизненной концепции.



# Самоопределение личности

**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



# Самоопределение личности

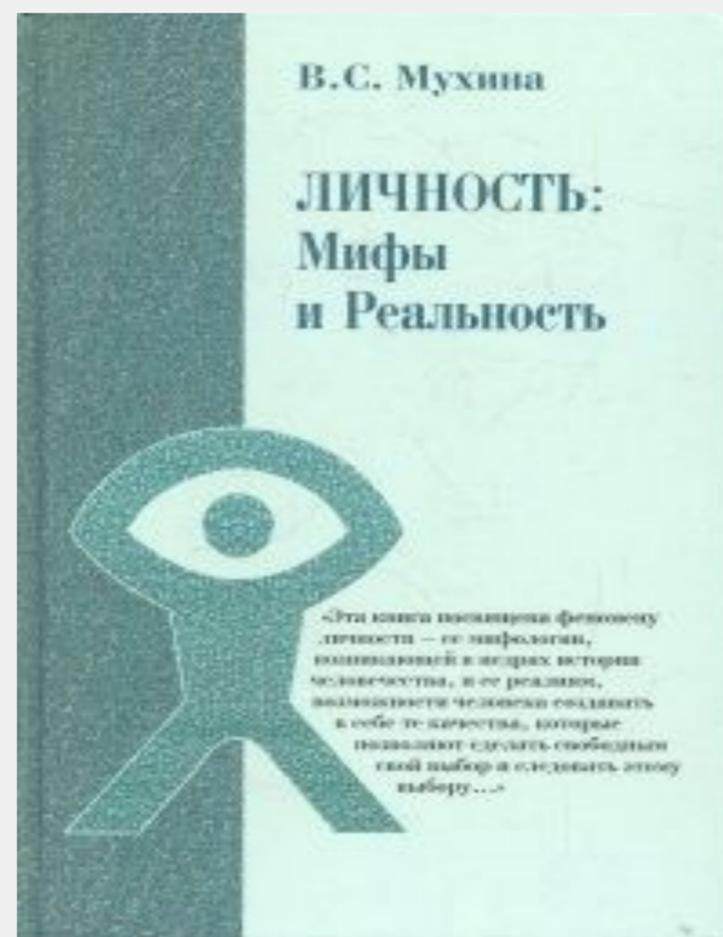
**Жизненное самоопределение** (определение себя относительно общечеловеческих критериев смысла жизни и реализация себя на основе нот самоопределения), по-видимому, находится в основе других, особенно стратегического самоопределения.

**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*

*самосо-  
вершенствование*

*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<br>Способность концентрации на главном<br>Упорядоченность действий                                 |
| Самодисциплина                       | Научиться управлять собой, держать себя в руках<br>Обязательность, верность слову | Пунктуальность, точность исполнения<br>Собранность, аккуратность<br>Наличие чувства ответственности<br>Способность к самоограничению |

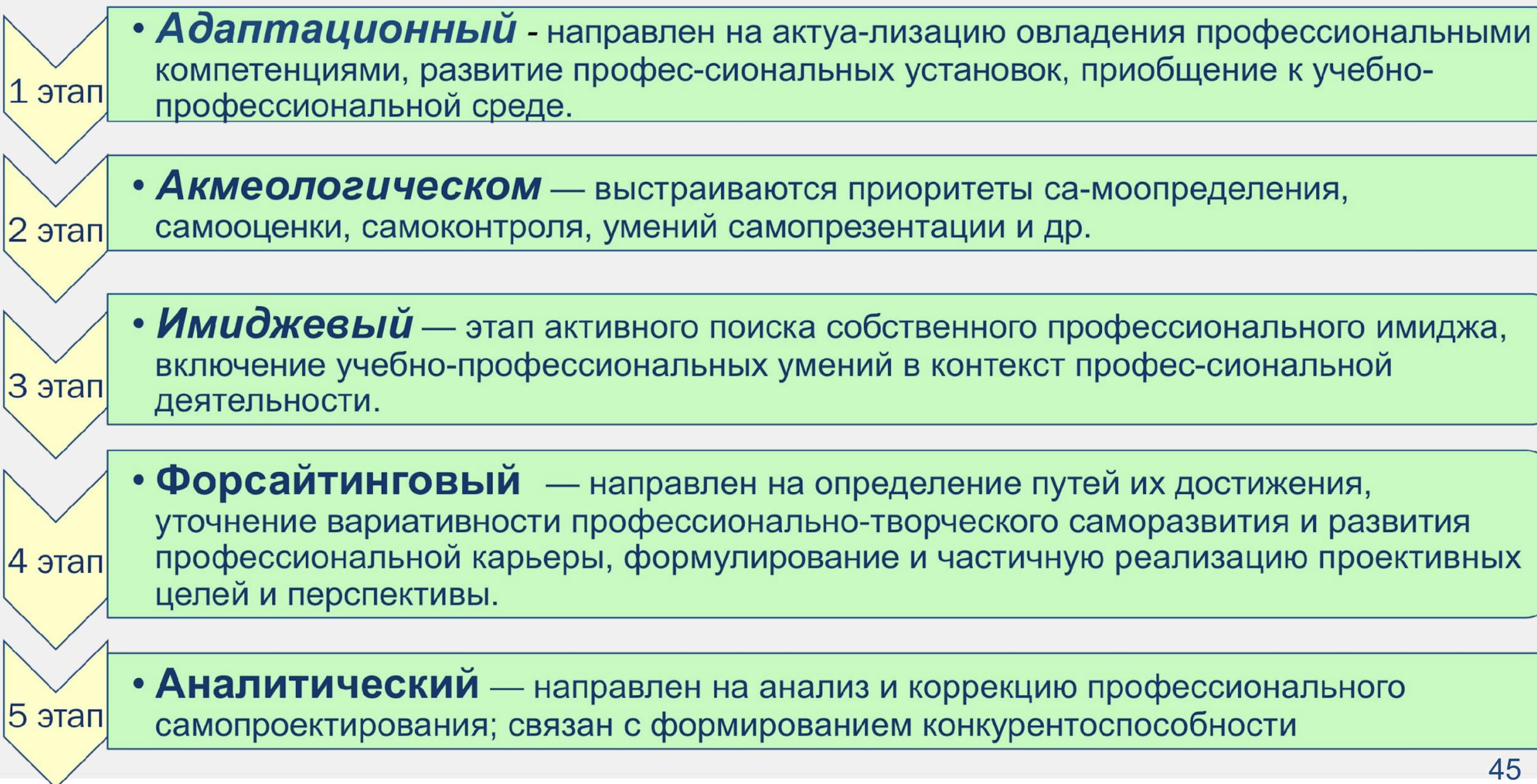


# Персональный проектный менеджмент как основа управления саморазвитием

## Основные направления самопроектирования (продолжение)

|                                |   |  |
|--------------------------------|---|--|
| Техника личной работы          | Знание правил и приемов организации личной работы | Организация рабочего места<br>Умение работать с информацией<br>Умение слушать<br>Знание технологии коммуникаций                                  |
| Поддержание здоровья           | Хорошее самочувствие, высокая работоспособность   | Умеренные физические нагрузки<br>Рациональное питание<br>Здоровый сон<br>Укрепление нервной системы<br>Отказ от вредных привычек                 |
| Эмоционально-волевой потенциал | Воспитание оптимизма и стойкости                  | Целеустремленность, решительность<br>Жизнерадостность<br>Увлеченность работой<br>Психологическая устойчивость<br>Уверенность в собственных силах |
| Самоконтроль (личной жизни)    | Объективная оценка процесса жизнедеятельности     | Контроль собственного имиджа<br>Контроль рабочих процессов<br>Контроль вне рабочих процессов<br>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**