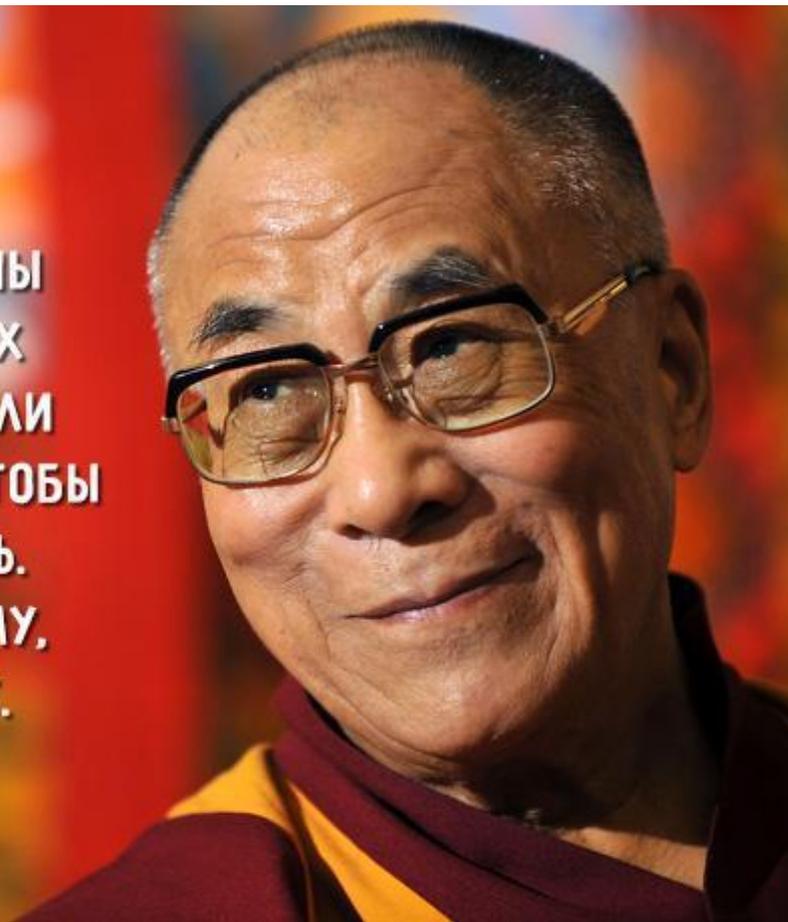


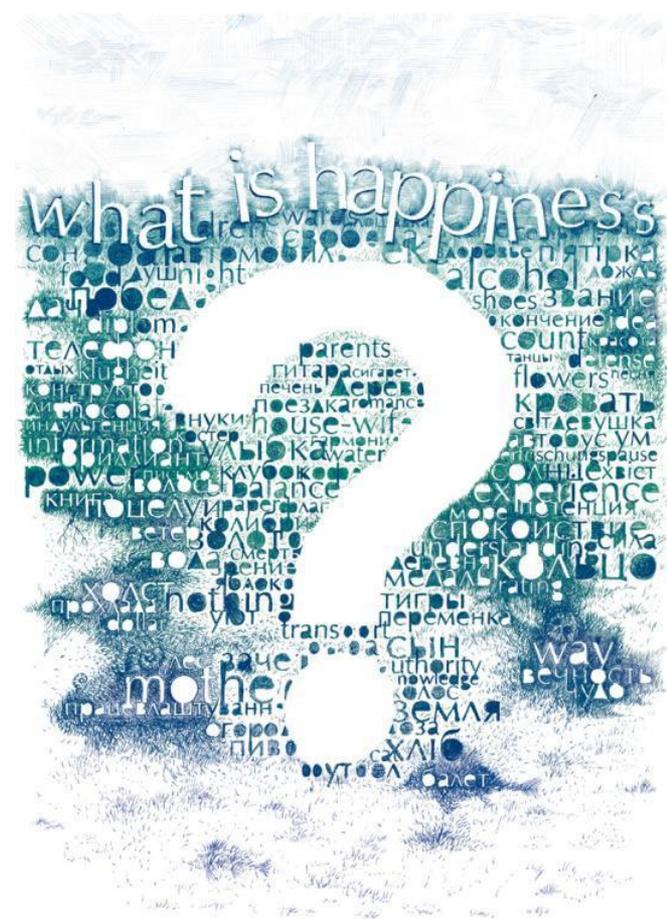
«Ценностные ориентации и «Образ Я» личности как факторы, влияющие на её социальную адаптацию»

**ЛЮДИ БЫЛИ СОЗДАНЫ
ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ИХ
ЛЮБИЛИ, А ВЕЩИ БЫЛИ
СОЗДАНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ
ИМИ ПОЛЬЗОВАЛИСЬ.
МИР В ХАОСЕ ПОТОМУ,
ЧТО ВСЕ НАОБОРОТ.**

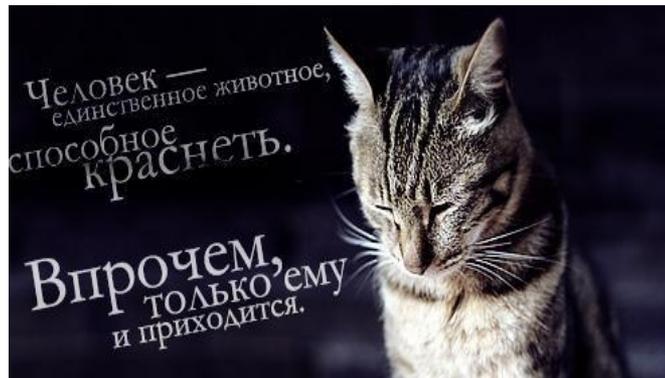


План работы:

- Определение основных понятий: «социальная адаптация»; «адаптивность», «жизненная компетентность», «правовая компетентность», «ценностные ориентации», «образ»Я»;
- Основные составляющие социальной адаптации;
- Пути формирования социальной адаптивности как черты характера и основные показатели эффективности процесса адаптации;
- Рекомендации по формированию адаптивности, как одному из условий успешного формирования жизненной компетентности личности;



Социальная адаптация



- Социальная адаптация — процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; вид взаимодействия личности с социальной средой.
- Адаптация происходит на трех уровнях: физиологическом, психологическом и социальном. На физиологическом уровне адаптация означает способность организма человека поддерживать свои параметры в пределах, необходимых для нормальной жизнедеятельности при изменении внешних условий (гомеостаз). На психологическом уровне адаптация обеспечивает нормальную работу всех психических структур при воздействии внешних психологических факторов (принятие взвешенных решений, прогнозирование развития событий и др.).
- Социальная адаптация обеспечивает приспособление человека к сложившейся социальной среде за счет умения анализировать текущие социальные ситуации, осознания своих возможностей в сложившейся социальной обстановке, умения удерживать свое поведение в соответствии с главными целями деятельности. Выделяют две особые формы социальной адаптации: девиантную (приспособление к сложившимся социальным условиям с нарушением принятых в обществе ценностей и норм поведения); патологическую (приспособление к социальной среде за счет использования патологических форм поведения, вызванных функциональными расстройствами психики).

Критерии оценки успешной адаптации личности.

- Эмоциональный комфорт; высокая степень удовлетворенности отношениями с окружающими, социальным статусом, основными формами деятельности, реализацией основных потребностей, самореализацией и пр.
- Низкий уровень ситуативной и личностной тревожности;
- Самопринятие, адекватные самооценка и уровень притязаний, минимальное разведение Я-реального и Я-идеального, самооценки и уровня притязаний;
- Отсутствие тенденций к невротизации и депрессии;
- Интернальный локус контроля;
- Высокая степень интеграции индивида со средой, включенность в деятельность группы;
- Высокий социальный и социометрический статус, высокая эмоциональная экспансивность;
- Самостоятельность в принятии решений, отстаивание своего мнения;
- Наличие глубоких личностных контактов, широкий круг общения;
- Умение обеспечить свои основные потребности;
- Социальная активность;
- Высокие работоспособность и успешность деятельности, профессиональный рост;
- Достаточные коммуникативные навыки, построение отношений с окружающими на основе взаимоуважения, адекватность поведенческих паттернов;
- Относительная стабильность эмоциональной сферы, адекватность аффективных реакций;
- Соматическое благополучие;

Адаптивность

- Адаптивность личности – способность к адаптации, приспособлению человека к существующим в обществе требованиям и критериям оценки за счет присвоения норм и ценностей данного общества.



Преимущества адаптивности



Благодаря адаптивности человек:

- легче входит в новый коллектив.
- имеет возможность адекватно ориентироваться в ситуации.
- может сохранять работоспособность, невзирая на окружающие перемены.
- менее конфликтен и агрессивен.
- способен быстрее выработать стратегию своего поведения, а также социализации.
- обладает более высокой эмоциональной устойчивостью.
- может изменить свои умения и навыки соответственно среде, в которой находится.

Проявления адаптивности в повседневной жизни

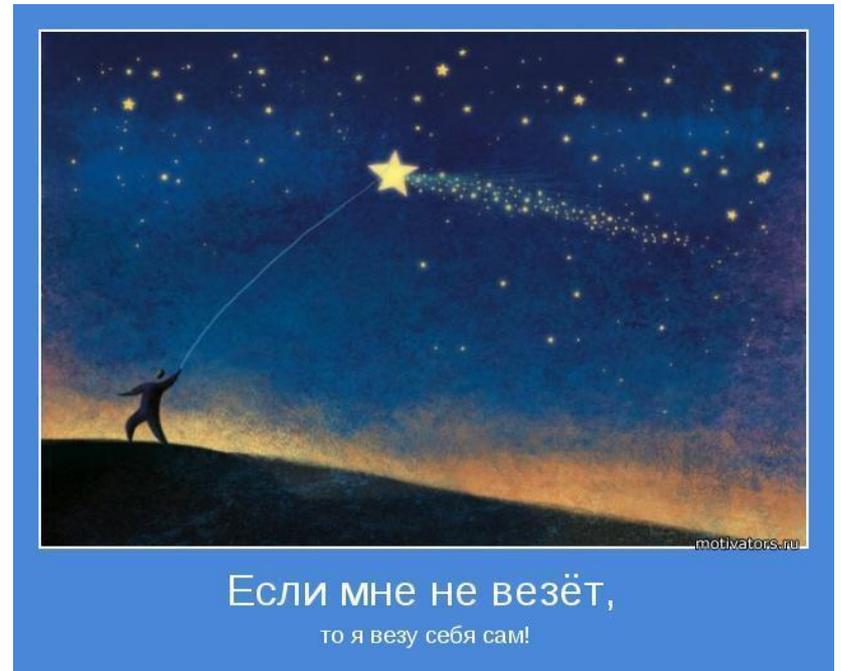


Все наши Взаимоотношения с
окружающим Миром-отражают Наше отношение к самому Себе.Л.Хей

- Изменение места работы. Новый коллектив и корпоративные правила, неожиданный стиль руководителя и непредсказуемое поведение новых коллег — всё это может снизить нашу работоспособность и не дать проявить себя. Застраховаться можно лишь проанализировав ситуацию и, адекватно выбрав стиль поведения, адаптироваться к новым условиям.
- Изменение места жительства. Случается, что приходится поменять не только квартиру, но и город, а часто и страну. Именно от способности адаптироваться зависит дальнейшее благополучие и эмоциональное спокойствие личности.
- Изменение условий жизни. Непредсказуемость перемен способно выбить нас из колеи. Однако именно в экстрасложных жизненных ситуациях – войны, эпидемии, стихийные бедствия — нас выручит способность приспосабливаться к изменениям. Более того, всегда кому-то может понадобиться наша помощь.
- Изменение экономической ситуации неизбежно становится лакмусовой бумажкой и выявляет адаптивность многих личностей. Только проявив гибкость и находчивость можно остаться на плаву в нелегкие времена.
- Семейное положение. В данном случае особо хочется отметить моменты вступления в брак и, как не грустно, развода. В обоих случаях личности приходится прилагать достаточные усилия для адаптации.

Жизненная компетентность

- Жизненная компетентность – это системное качество, которое обретается только в самой жизни, в проживании ее, в преодолениях, в самоотдаче людям, созидательному делу, в осознании того, что делаешь, для чего живешь, для чего в твоей жизни даются те или иные «уроки» в виде болезни, в виде потерь, невзгод, конфликтов, непонимания, неприятия тебя другими или своей собственности неспособности принять и понять другого.
- Жизненная компетентность – это еще и стремление стать лучше, чем есть, самосовершенствоваться, улучшить отношения с людьми, улучшить жизнь вокруг. Причем, не за счет других, а за счет наращивания собственных внутренних сил и ресурсов.



Правовая компетентность

- Правовая компетентность любого гражданина, подразумевает собой знание и выполнение им социальных норм и правил поведения людей, которые устанавливаются или санкционируются государством, естественно в соответствии с его полномочиями, правами и обязанностями. Является составляющей социальной (жизненной) компетентности и производной от личностной адаптивности.

Пути формирования жизненной компетентности:

- В психологии хорошо известно – способности развиваются в деятельности. Точно так же отношения развиваются в отношениях; сознание развивается в процессе осознания, рефлексии того, что проживаешь. Творчество развивается в процессе творения, а не воспроизводства уже сотворенного. Способность любить и заботиться развивается только в строительстве отношений любви и заботы. Способность к преодолению конфликтов формируется только в самом процессе такого преодоления. Нравственные качества ребенка пробуждаются только в нравственно организованной взрослыми жизни, где нравственность – ценность, где поступки и отношения исполнены нравственности.
- Обрести жизненную компетентность можно только проживая жизнь целостно, как целостное человеческое существо, осознавая, что все в жизни взаимосвязано и взаимообусловлено. Неуверенность в себе, комплекс неполноценности ребенка сегодня через 30 лет может обернуться недостатком силы для защиты другого человека, дела, идеи и привести к краху самое прекрасное начинание. Сегодняшняя нерешительность завтра может обернуться разрушением. Слабое здоровье сегодня завтра обернется неспособностью вынести нагрузки профессионала, матери, отца, а значит, может стать причиной развала дела, семьи. Неустойчивость учителя к стрессам, его повышенная раздражительность, хроническая усталость сегодня завтра приведет к равнодушию или агрессии по отношению к собственным ученикам. Нет-числа таким примерам.
- Выход - в системном понимании жизненной компетентности и переходе к созданию условий для ее развития.



Если проблему можно разрешить,
не стоит беспокоиться, если нельзя - беспокоится бессмысленно

Критерии жизненной компетентности:

Подход к системному пониманию жизненной компетентности позволяет выделить те критерии, которые могут обеспечить системное, целостное образование человека на протяжении всей его жизни, от зачатия до старости, направленное на постоянное, не прекращающееся возвращение тех качеств, которые и составляют жизненную компетентность.



Расширять возможности-гораздо
увлекательней, чем сокращать потребности.

1. Базовые потребности человека:

- потребность в другом человеке;
- потребность в постоянном поиске смысла жизни;
- потребность в творческой самореализации;
- потребность во взрослении.

2. Здоровье человека: нравственное, физическое, социальное, эмоционально-психическое, интеллектуальное, генетическое. А значит, система образования человека должна быть оснащена теми технологиями, которые позволяют человеку самостоятельно уметь заботиться обо всех видах собственного здоровья.

Критерии жизненной компетентности:

3. Самоорганизация, т.е. готовность человека в любой жизненной ситуации самостоятельно организовывать свою собственную жизнь совместно с другими людьми. При этом можно говорить не только о самоорганизации индивидуальной, но и коллективной, т.е. готовности коллектива организовывать совместную созидательную деятельность.
4. Творчествоозарение, т.е. готовность к постоянному поиску истины, знаний, к открытиям через глубинную работу с собственным внутренним миром; готовность к продуктивной деятельности, созиданию, а не только к воспроизведению уже созданного, исполнению, пусть и в художественных и научных видах деятельности.
5. Единение, т.е. готовность к взаимодополнению в отношениях с людьми, причем с разными людьми, имеющими другую жизненную позицию, представителями других культур, других национальностей, других религий, других социальных групп и слоев.



Я не могу ждать, когда успех

придет ко мне сам, поэтому начну двигаться ему навстречу

Критерии жизненной компетентности:

6. Система отношений человека:

- отношение к самому себе как готовность и владение инструментами исследования собственного внутреннего мира, готовность постоянно расти и развиваться, искать и находить смысл жизни, к постоянному строительству самого себя как человеческого существа (не только как профессионала, члена общества, представителя страны), как мужчины или женщины в самом глубинном смысле слова;
- отношение к другим как постоянный поиск путей преодоления возникающих или существующих конфликтов, постоянное преодоление барьеров в межличностных и межкультурных отношениях, возможностей для совместной созидательной деятельности;
- отношение к миру как готовность жить в мире созидательной жизнью, готовность преодолевать потребительское отношение к миру, готовность творить, готовность возвращать себя как гражданин планеты.

7. Жизненный потенциал человека (все изначальные потенциальные возможности, данные от природы не просто как конкретному индивиду, а как эволюционно заданные):

- расширение интервалов устойчивости (психофизиологической, психоэмоциональной, нравственной, социальной и др.);
- мобильность жизненного потенциала – способность быстро реагировать на любые запросы среды (физические, социальные, информационные и т.д.), не разрушаясь самому и не разрушая мир;
- автономность – то есть принадлежность твоих жизненных сил тебе самому;
- саморегенерация – способность восстанавливать свой жизненный потенциал, какие бы разрушительные влияния не исходили из среды.



Как я добился успеха?

Я просто не оставлял сил на обратный путь...

Критерии жизненной компетентности:

- 8. Социальная грамотность:
 - проективная грамотность – умение проектировать свою жизнь, свой собственный рост, развитие, решая не просто познавательные, а жизненно важные задачи;
 - кооперантная грамотность – умение строить отношения в коллективе, совместно творить, совместно действовать, преодолевая барьеры, конфликты, дополняя друг друга в деле уникальными способностями и возможностями каждого, не теряя никого, никого не отвергая;
 - организационная грамотность – умение собирать людей и ресурсы для реализации индивидуальных и коллективных проектов.
- 9. Ответственность:
 - готовность принимать реальную, действенную ответственность за себя самого;
 - готовность принимать на себя ответственность за свою семью, за тот климат, который в ней царит, за развитие долгосрочных отношений;
 - готовность принимать на себя ответственность за свой народ, за его развитие и процветание;
 - готовность принимать на себя ответственность за человечество, ибо его выживание, изменение качества жизни зависит и от того, каково качество жизни всех народов, его составляющих.

путь, на котором:

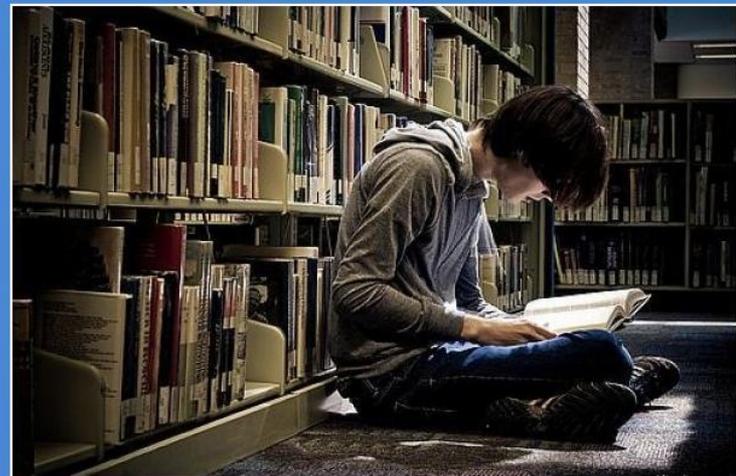
- создаются условия для развития всех системных качеств жизненной компетентности людей любого возраста, с любыми исходными возможностями;
- используются лучшие психолого-педагогические и социальные технологии, направленные на развитие всех системных качеств, составляющих жизненную компетентность человека;
- осуществляется выявление реальных актуальных жизненных (а не просто познавательных) задач, требующих незамедлительного решения, в процессе решения которых и развивается жизненная компетентность;
- организовываются системные действия всех сил и социальных систем общества, ибо ответственность за формирование жизненной компетентности, создание возможности для ее развития у детей и молодежи, взрослых, невозможно возложить только на систему образования и семью, - это дело всех людей.



Иногда следует свернуть с
правильной дороги, чтобы оказаться на верном пути...

Время для формирования жизненной компетентности

- Сензитивным для формирования жизненной компетентности выступает подростковый возраст, который характеризуется интенсивным развитием интеллектуальных способностей, углублением личностной рефлексии, стремлением к саморазвитию, самоутверждения своей индивидуальности, осмыслением притязаний на социальное признание.



Когда не знаете,

за что взяться, беритесь за ум!

RusDemotivator.Ru

Компетентностный подход в формировании жизненной компетентности:

1. Формирование практических умений сознательно и ответственно привлекаться к системе социальных отношений.
2. Готовность к семейной жизни, к построению собственной семьи на основе осознанной материнской и отцовской позиции.
3. Развитие различных способностей и подготовка к выбору профессии.
4. Овладение умениями самостоятельно реализовывать свои планы, отстаивать гражданскую и нравственную позицию.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ

- ЦО - компонент направленности личности. Это разделяемые и внутренне принятые ею материальные и духовные ценности, предрасположенность к восприятию условий жизни и деятельности в их субъективной значимости.
- Ценностные ориентации служат опорными установками для принятия решений и регуляции поведения.
- Субъективное предпочтение тех или иных ценностей — начало определения иерархии ценностных ориентаций: семья, богатство, творчество, карьера, честь, совесть, здоровье, интимные отношения, заботы о других и т. д.
- Непротиворечивость ценностных ориентаций — показатель устойчивости личности. В системе ценностных ориентаций каждого человека происходят изменения, есть своя динамика и развитие.
- Детерминантами ценностных ориентаций личности выступают условия жизни, деятельность, а также склонности, способности, интересы, потребности человека.



«Я-концепция» («Я-образ», «Образ Я»)

- «Я-концепция» («Я-образ», «Образ Я») — система представлений индивида о самом себе, осознаваемая, рефлексивная часть личности. Эти представления о себе самом в большей или меньшей степени осознаны и обладают относительной устойчивостью. Я-концепция (или образ Я) представляет собой относительно устойчивое, в большей или меньшей степени осознанное и зафиксированное в словесной форме представление человека о самом себе. Эта концепция — результат познания и оценки самого себя через отдельные образы себя в условиях самых разнообразных реальных и фантастических ситуаций, а также через мнения других людей и соотнесения себя с другими.
- Я-концепция характеризуется, помимо прочего, адекватностью или неадекватностью: человек может создать такой образ самого себя (и поверить в него), который не соответствует реальности и приводит к конфликтам с ней; напротив, адекватная Я-концепция способствует более успешному приспособлению к миру и другим людям



Невозможно быть счастливым,
постоянно думая, как ты выглядишь в глазах других людей...

Структура «я»-концепции:

Когнитивная составляющая — это представления индивида о самом себе, набор характеристик, которыми, как ему кажется, он обладает.

Эти характеристики нельзя вывести или свести к одному текущему моменту его жизни — если человек считает что он «сильный», это не значит, что он в данный момент поднимает тяжесть. Более того, на самом деле этот человек объективно может и не быть сильным. А может и быть.

Наряду с прочим, когнитивная компонента «я»-концепции представлена в сознании индивида в виде социальных ролей и статусов.

Оценочная — это то, как индивид оценивает эти характеристики, как к ним относится.

Индивид не только полагает, что обладает определёнными характеристиками, но и определённым образом оценивает их, относится к ним. Ему может нравиться или не нравиться что он, к примеру, сильный. Важную роль в формировании этой оценки играют:

- соотнесение представлений о себе с «идеальным „я“»;
- соотнесение представлений о себе с социальными ожиданиями;
- оценка эффективности своей деятельности с позиции своей идентичности.

Поведенческая — это то, как человек в действительности поступает. Кем бы человек себя ни считал, он не может игнорировать то, как он на самом деле себя ведёт, то что ему на самом деле удаётся. Эта «объективная» часть и есть поведенческая составляющая «я»-концепции.



Если ты хочешь управлять

оркестром, ты должен повернуться спиной к толпе!

Литература:

- Аршавский В.В., Ротенберг В.В. Поисковая активность и адаптация. Москва, 1984.
- Акбашев Т.Ф. Первые шаги в педагогику жизни. Казань, 1998.
- Акбашев Т.Ф., Солдатова Т.А. Всеобщая валеограмотность. Казань, 1999.
- Акбашев Т.Ф. Международное движение „Образование ради жизни”. Минск, 2001.
- Акбашев Т.Ф. От общества потребления к обществу образования. Уфа, 1997.
- Анохин П.К. Проблема принятия решения в психологии и физиологии. Проблемы принятия решения. М., 1976.
- Бех І.Д. Посібник “Виховання особистості”. Київ, Либідь, 2003.
- Василюк Ф.Е. Психология переживания. МГУ, 1986.
- Кэррол Ли, Тобер Джен. Дети Индиго. Киев, „София”, 2004.
- Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1980.
- Ливехуд Бернад. Кризисы жизни - шансы жизни. Калуга, 1994.,
- Мисюкова Н.А. Проектирование в образовании. Минск, 2001.
- Степанов С.Ю., Похмелкина Г.Ф., Колошина Т.Ю., Фролова Т.В. Принципы рефлексивной психологии педагогического творчества. Вопросы психологии. 1991, № 5.
- Фромм Э. Иметь или быть. М., 1996.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1996.
- Ясвин В.А. Психологическое моделирование образовательных сред. Психологический журнал, 2000, том 21, № 4.

- Молчанова Т.О., Здоровьесотворяющее образование: критерии жизненной компетентности Преподаватель психологии факультета психологии Николаевского государственного университета им. В.А. Сухомлинского, Исполнительный директор Агентства «Педагогика здоровья и одаренности»
http://www.experts.in.ua/baza/analtic/index.php?ELEMENT_ID=11393