|  |
| --- |
| МИНОБРНАУКИ РОССИИ |
| Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования **«МИРЭА − Российский технологический университет»**  **РТУ МИРЭА** |

**Институт информационных технологий (ИИТ)**

**Кафедра гуманитарных и общественных наук**

**Доклад по дисциплине  
«Социальная психология и педагогика»**

**на тему**

**«Проблема психической самоорганизации человека»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Студент группы ИНБО-01-17 | ИМБО-02-22 | **Ким К.С.** | |
| Практическая работа выполнена | «28».05.2024 | **Бабаева Е.В.** | |
| Зачтено | «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. | |  | |

Москва 2024 г.

Оглавление

[Введение 3](#_Toc167866984)

[Основные проблемы психической самоорганизации человека 4](#_Toc167866985)

[Функции психической самоорганизации 5](#_Toc167866986)

[Методы развития психической самоорганизации 6](#_Toc167866987)

[Заключение 7](#_Toc167866988)

[Список источников 8](#_Toc167866989)

# **Введение**

Психическая самоорганизация – это способность человека самостоятельно управлять своими психическими процессами, состояниями и поведением.

Психическая самоорганизация является важным фактором, определяющим успешность человека во всех сферах жизни. Она позволяет человеку ставить цели, добиваться их, справляться со стрессом и адаптироваться к новым условиям.

# **Основные проблемы психической самоорганизации человека**

1. Низкий уровень самоорганизации. Некоторые люди испытывают трудности с планированием своих действий и контролем над своими эмоциями. Это может приводить к стрессу, низкой продуктивности и неспособности эффективно решать проблемы.
2. Нехватка самодисциплины. Отсутствие способности контролировать свои действия и соблюдать установленные цели и правила может привести к проблемам в личной и профессиональной жизни.
3. Недостаточная самооценка. Низкое мнение о себе и своих способностях может препятствовать личностному росту и достижению поставленных целей.
4. Проблема с мотивацией. Отсутствие внутренней мотивации и целей может привести к безразличию и апатии.

Развитие психической самоорганизации – это длительный процесс, который требует упорства и целеустремленности. Но он того стоит, так как позволяет человеку добиться успеха во всех сферах жизни.

# **Функции психической самоорганизации**

* Обеспечивает целенаправленное поведение человека: позволяет ставить цели, планировать действия, корректировать курс в соответствии с меняющимися условиями.
* Способствует адаптации человека к новым условиям: помогает человеку справляться со стрессом, преодолевать трудности и находить новые решения проблем.
* Развивает личность человека: стимулирует самопознание, самосовершенствование, формирование устойчивых ценностей и смыслов жизни.

# **Методы развития психической самоорганизации**

* Постановка целей: четкая формулировка целей, разбивка их на этапы, определение необходимых ресурсов.
* Планирование: составление планов действий, распределение времени, контроль выполнения поставленных задач.
* Самоконтроль: развитие способности управлять своими эмоциями, побуждениями и поведением.
* Саморегуляция: овладение навыками совладания со стрессом, поддержания оптимального психоэмоционального состояния.
* Саморазвитие: постоянное расширение кругозора, изучение нового, совершенствование своих навыков и умений.

# **Заключение**

В заключение хочет сказать, что психическая самоорганизация – это не врожденное качество, а навык, который можно и нужно развивать.

Сознательное использование методов самоорганизации, работа над собой, стремление к самосовершенствованию – вот ключ к достижению целей, повышению эффективности деятельности и личностному росту.

# **Список источников**

1. <https://mgsu.ru/organizations/RealizDogovorov/realizatsiya-2009/2009-4-polnye/11.4.1.12-uroven-samoorg-polnaya.pdf>
2. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskaya-samoorganizatsiya-cheloveka-kak-subekta-zhizni-semanticheskiy-printsip>