

Оглавление

Тема 1. Самоорганизация личности.....	2
1.1. Основы самоорганизации личности.....	2
1.2. Самоорганизация личности с научной точки зрения.....	3
1.3. Духовная культура как часть самоорганизации личности.....	4
Тема 2. Самоорганизация как основа саморазвития личности.....	5
2.1. Что такое самоорганизация личности и самоорганизованная личность?.....	5
2.2. Сущность саморазвития и его основные характеристики.....	6
2.3. Самопознание как процесс и барьеры и самопознании.....	13
Тема 3. Саморазвитие и самоопределение личности.....	16
3.1. Сознание и самосознание. Структура самосознания.....	16
3.2. Самоопределение личности.....	18
3.3. Формы самоопределения: самоутверждение, самосовершенствование, самореализация, самоактуализация.....	20
Тема 4. Технологии саморазвития и самоуправления.....	24
4.1. Персональный проектный менеджмент как основа управления саморазвитием.....	24
4.2. Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение.....	26
4.3. Способы саморазвития. Функция и методы управления саморазвитием.....	29
4.4. Технология структурирования внимания.....	33
Тема 5. Самоанализ. Учебная мотивация.....	36
Тема 6. Поиск информации и выбор источников.....	42
Тема 7. Построение плана обучения. Необходимые компетенции.....	50
7.1. Коротко о планировании в обучении.....	50
7.2. Создание плана обучения: этапы и задачи.....	51
7.3. Гибкость в обучении: внесение изменений в план и творческий подход.....	54
7.4. Компетенции, необходимые для самостоятельного обучения.....	55
Тема 8. Самоорганизация.....	57
Тема 9. Приёмы и методы эффективного самостоятельного обучения.....	62
9.1. Конспектирование. Суть и критерии.....	62
9.2. Мнемотехники. Суть, приёмы, примеры. Упражнения на развития памяти.....	64
9.3. Универсальные упражнения на развитие памяти.....	67
9.4. Ментальные карты. Что это такое, как их создавать и применять?.....	68

Тема 1. Самоорганизация личности

1.1. Основы самоорганизации личности

Самоорганизация личности – это процесс четкого регулирования собственного времени, и дисциплины.

Чтобы добиться успеха в большом деле, нужно знать его структуру и не забывать про ежедневное планирование своего дня. Нужно не забывать, что ценнее обычного времени ничего не существует.

Чтобы стать самоорганизованным человеком, необходимо развивать в себе силу воли, ответственность и обязательность. Основы самоорганизации личности. Целеустремленный человек, желающий стать независимым, добиться уважения, авторитета и материальных благ, должен знать основы самоорганизации личности. Нужно уметь четко планировать свои дни, недели, месяцы и годы. Жить в гармонии с собой и внешним миром. Вы должны взять на себя контроль за планированием собственного времени, правильной постановке целей. Вы даете себе обещание и выполняете его ежедневно. Неотступное следование своим планам и намерениям требует от нас серьезных усилий над собой, терпения и уравновешенности. Скоро вы почувствуете, что упорство дает результаты, но сначала нужно четко следовать каждому пункту плана.

Успех приходит не только к тем, кто просто много работает. Это прерогатива тех людей, которые привыкли работать над собой. Самоорганизованный человек отвечает нижеперечисленным качествам:

Эмоциональная уравновешенность;

1. чувство ответственности;
2. контроль за эмоциями и действиями;
3. планирование рабочего и свободного времени;
4. умение «зерна от плевел» как в выборе главной цели, так и в отношениях с людьми;
5. аккуратность и обязательность;
6. правдивость.

Развить в себе данные качества сложно, но при желании возможно. Используйте следующие советы, чтобы стать самоорганизованной личностью:

- планировать предстоящий день до мелочей;
- выделять главную цель из нескольких поставленных, и уделять особое внимание ее четкому исполнению;
- не опаздывать с исполнением сроков;
- перевести часы на 5 минут вперед, чтобы не опаздывать;
- отместить лень;
- хвалить и ценить себя.
- отмечать каждое достижение;
- говорить правду окружающим, и самому себе;

- исключить из жизни вредные привычки.

К последнему пункту относится и питание. Вредной привычкой считаются не только курение, прием алкоголя и наркотиков. Нас «убивает» также неправильное питание. Не ешьте жирную, острую и копченую пищу. Выпивайте 2 литра простой (негазированной) воды ежедневно.

Займитесь собственным телом – спорт вам поможет в этом. Ложитесь спать и вставайте по утрам в одно время. Ищите в жизни позитив. Запомните, что вас никто со стороны контролировать не будет. Каждое действие и мысль вы должны оценить самостоятельно, и принять единственно верное решение.

1.2. 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. Как правило, в роли движущей силы к достижению самоорганизации выступает совокупность многих процессов.

Каждый психолог старается делать упор на тех факторах, которые по его мнению становятся основополагающими в этом процессе. Если вдуматься в то, что говорят ученые и собрать воедино все качества, присущие процессу самоорганизации, то создается впечатление, что они пишут программу для роботов-андроидов, имеющих уровень сознания, достаточный для принятия решений. Кроме того, их теории исходят из того, что правила самоорганизации личности прописаны в виде постулатов, и не терпят лирических отступлений. Ее результат – достижение конкретных целей, и по-другому просто быть не может. В данном случае компьютерная программа не подходит. Поэтому большинство ученых-психологов сходятся во мнении, что процесс достижения самоорганизации личности должен опираться только на личностные качества человека.

1.3. Духовная культура как часть самоорганизации личности

Духовная культура личности складывается из совокупности следующих качеств человека:

1. уровня образования;
2. религиозных убеждений;
3. количества и качества потребностей;
4. наличия навыков, умений и способностей;
5. желаний, мечтаний и поставленных целей.

Человек не робот, это существо, имеющее душу. Она должна быть способна к сопереживанию, полна оптимизма или пессимизма, доверия или разочарования. Каждая личность должна стремиться к самосовершенствованию, самопознанию, и самоорганизации. Стремление человека к духовному развитию заложено в нем природой. Поэтому степень самоорганизации напрямую зависит от

психологической среды, педагогических условий и возможностей, представляемых к формированию человека на духовном уровне.

Психологи считают, что гуманитарные науки являются основой культурного развития личности. Понимание прекрасного вызывает в человеке те порывы, которые и отличают его от животного. Стремление стать лучше, изменить этот мир, жить по законам и заповедям, прописанным в Библии – все это основы самосовершенствования, ведущие к высотам самоорганизации.

Прививаемые человеку с детства духовные ценности становятся для него ориентиров для действий и поступков на протяжении жизни. Поэтому важно в воспитании подрастающего поколения выбирать правильную последовательность развития в душе ребенка личностных качеств. Родители, как никто другой, знают интересы и пристрастия своего чада. Старайтесь развить в нем эти данные. А школа, давая среднее образование, не должна забывать о том, что души детей – это пластилин из которого вылепить можно все, что угодно. Самоорганизация личности. С одинаковой вероятностью можно создать высокодуховные личности, которые стремятся к самопознанию, самоорганизации и самосовершенствованию. Для этого необходимо мотивировать и направить их мысли и стремления в правильное русло. Или пресечь порывы юных душ в самом начале пути. Это навсегда убьет в маленьком человеке желание даже думать, что в этой жизни все зависит только от него.

Тема 2. Самоорганизация как основа саморазвития личности

2.1. 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. 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.

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 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 геншталя (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: 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:

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

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

2.2. 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.

Жизнедеятельность – 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.

Задание: Постройте собственную модель идеального «Я»

Итак, сущностными характеристиками саморазвития являются:

1. реализующиеся в активной жизнедеятельности процессы целеполагания, деятельности и поведения человека;
2. 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 выдающимися человеком, работа или учеба и др.

Н. А. Логинова выделяет следующие виды событий:

1. события среды (то что чаще всего не зависят от личности: война, стихийные бедствия, смерть или рождение близкого человека, назначение на должность);
2. события поведения человека в окружающей среде (позиция личности, которую личность занимает по отношению к происходящему, поступки связанные с самоизменением и самоформированием);
3. 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 т.п.).

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:

1. мотив самоутверждения;
2. мотив идентификации с другим человеком;
3. внешние мотивы;
4. мотивация саморазвития.

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, 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:

1. формирование качеств и способностей, которых у человека нет, но которые ему необходимы;
2. развитие имеющихся положительных качеств, которые можно усилить, если их совершенствовать целенаправленно;
3. 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. Какие мотивы определяют потребность в саморазвитии личности?

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:

1. Реальное Я — система представлений о себе, своих чувствах, мыслях, стремлениях;
2. 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: 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.

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. любознательность – характеризуется стремлением узнать о себе, главным образом, то, что человеку неизвестно, но может быть известно другим людям. Любознательность 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.

Задание: 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 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 тд. 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.

2.3. Самопознание как процесс и барьеры и самопознанию

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:

1. барьеры, связанные с несовершенством человеческой природы в целом;
2. 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:

1. 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);
2. несформированность действий самопознания: обнаружения, фиксации, анализа, оценивания, принятия;

3. неумение полноценно использовать различные средства самопознания;
4. неспособность выстроить адекватный образ себя, принять, собственную личность, обрести чувство личной идентичности.

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

1. 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;
2. 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 отделяется 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, делает 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.

Задание: 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.

Тема 3. Саморазвитие и самоопределение личности

3.1. Сознание и самосознание. Структура самосознания

Обобщение определений позволяет констатировать следующее:

1. сознание характеризуется способностью человека выделять себя из окружающей действительности, благодаря сознанию окружающий мир начинает выступать как объективная реальность;
2. человек обобщенно отражает окружающую действительность и, используя речь, фиксирует это отражение в своих знаниях, которые способен передавать из поколения в поколение;
3. люди способны предвосхищать и планировать свое поведение, ставить и достигать жизненные цели;
4. 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 в 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 произвольно, 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 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.

3.2. 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. Шibaева – 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 само-осуществлению 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:

1. 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;
2. физическое «Я». Самоопределение через понимание и принятие своей внешности, физических способностей, ресурсов и возможностей;
3. 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;
4. 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;
5. 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.

3.3. 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 вы-бранных 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.

1. мотив «быть, как все» определяет – не предпринимать действий, выходящих за пределы ожиданий данной группы. Здесь работает механизм конформизма, т. е. зависимости от группы.
2. мотив «быть лучше, чем все» порождает стремление занять лидерские позиции, утвердиться 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.

Задание: 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:

1. то, что человек делает в жизни (творчество, созидание);
2. то, что он переживает;
3. 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:

1. живое и бескорыстное переживание событий своей жизни с полным сосредоточением и погруженностью;
2. постоянный выбор возможности роста;
3. ориентирование не на мнение других, а на свой опыт, «прислушиваться к внутреннему голосу»;
4. умение брать на себя ответственность. Как отмечает А. Маслоу, «всякий раз, когда человек берет на себя ответственность, он самоактуализируется»;
5. 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:

1. процесс актуализации возможностей личности;
2. полноценная реализация творчески и духовно богатой личности;
3. процесс саморазвития личности, ее внутреннего личностного роста;
4. следствие интенциональности человеческой жизни и достижение ее смысла;
5. 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, явную 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.

Тема 4. Технологии саморазвития и самоуправления

4.1. 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:

1. направлен на достижение конкретных целей;
2. включает в себя координированное выполнение взаимосвязанных действий;

3. имеет ограниченную протяженность во времени, с определенным началом и концом;
4. 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:

1. формулирование жизненных целей;
2. личная организованность;
3. самодисциплина;
4. техника личной работы;
5. поддержание здоровья;
6. эмоционально-волевой потенциал;
7. самоконтроль жизнедеятельности.

В каждом направлении человек преследует определенную цель и использует личностные качества (табл. 1).

Таблица 1 - 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 держаться в руках Обязательность, верность слову	Пунктуальность, точность исполнения Собранность, аккуратность Наличие чувства ответственности Способность к самоограничению
Техника личной работы	Знание правил и приемов организации работы	Организация рабочего места Умение работать с личной информацией Умение слушать Знание технологии коммуникаций
Поддержание здоровья	Хорошее самочувствие, высокая работоспособность	Умеренные физические нагрузки Рациональное питание

Эмоциональноволевой потенциал	Воспитание оптимизма и стойкости	и	Здоровый сон
			Укрепление нервной системы
			Отказ от вредных привычек
			Целеустремленность
Самоконтроль (личной жизни)	Объективная оценка процесса жизнедеятельности		Решительность
			Жизнерадостность
			Увлеченность работой
			Психологическая устойчивость
			Уверенность в собственных силах
			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:

1. адаптационный этап, который направлен на актуализацию овладения профессиональными компетенциями, развитие профессиональных установок, приобщение к учебно-профессиональной среде, терминологическую включенность в познание личности; овладение теорией тайм-менеджмента;
2. на акмеологическом – выстраиваются приоритеты самоопределения, самооценки, самоконтроля, умений самопрезентации и др;
3. этап управления самопроектирования будущих менеджеров – имиджевый – этап активного поиска собственного профессионального имиджа, включение учебно-профессиональных умений в контекст профессиональной деятельности;
4. форсайт-инжиниринг (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;

5. аналитический этап – направлен на анализ и коррекцию профессионального самопроектирования; связан с формированием конкурентоспособности будущих менеджеров.

Задание: 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.

4.2. 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:

1. саморазвития (самоутверждения, самосовершенствования);
2. достижения (может быть связано с неудовлетворенностью собой, своим нынешним положением и стремлением приобрести более высокий статус;

3. престижа;
4. власти;
5. 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».

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 полу-чение 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 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».

Задание: 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.

4.3. 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:

1. цель программы как образ результата;
2. задачи как результат декомпозиции цели;
3. перечень мер, необходимых для решения задач;
4. требуемые ресурсы, в том числе время;
5. 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.

Задание: 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:

1. планирование;
2. организация;
3. мотивация;
4. 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:

1. необходимо планировать деятельность по конкретным направлениям развития;
2. план должен включать показатели, характеризующие личностный рост;
3. 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 неудачными (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.

Задание: 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.

4.4. 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.

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 эпитафии: «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.

Тема 5. Самоанализ. Учебная мотивация

Что движет нами в нашем стремлении развиваться и совершенствоваться? Что нужно для того, чтобы заставить себя сделать что-либо, когда, как кажется, нет ни сил, ни желания? В поисках ответов на эти и другие предметные вопросы о том, какое место занимает учебная мотивация в процессе самообразования, нужно принять как установленный факт то, что у любого действия (бездействия) практически всегда есть мотив. Явный или скрытый – но практически всегда.

Это справедливо и в случае с самообучением. Для того чтобы на пути самостоятельного овладения знаниями нас не поджидала неудача, нужно уметь определять свои потребности, четко понимать какие цели и зачем вы преследуете и знать как не растерять запас мотивации и самомотивации, даже если изначально он кажется неиссякаемым. Ведь рано или поздно наступит момент, когда сил просто не хватит. И захочется все бросить. На сегодняшний вечер. На ближайшую неделю. Как этого не допустить и научиться находить учебную мотивацию всегда?

Самоанализ

Самоанализ – анализ индивидом своих потребностей, переживаний, поступков.

Здесь и далее мы будем вкладывать в это понятие не традиционный смысл (традиционный для психологии и психотерапии), а отталкиваться именно от этого простейшего определения. Ведь обучение, и особенно самообучение, должны начинаться с банального понимания того, зачем вам нужно то или иное знание. Конечно, в ранние школьные годы о подобной рефлексии не может быть и речи. Но, взрослея, мы все чаще начинаем задаваться подобными вопросами. Не только в ироничном тоне («Где мне эта дифференциальная геометрия пригодится в жизни?»), а и вполне предметными и обоснованными. Не забредая в дебри педагогики и проблем современного образования, и говоря конкретно о самообразовании, отметим то, что сегодня у нас имеется более широкий арсенал методов и возможностей подбора и построения обучения самостоятельно. Но здесь, как и во многих других сферах, начинать стоит с осознания собственных потребностей, ведь зачастую дело предстоит иметь не с готовыми педагогическими комплексами, а лично определять, куда и как двигаться и какие инструменты на этом пути помогут.

Как связаны учебная мотивация и самоанализ? Вспомните детство. Как радостно и хорошо вам было гонять с друзьями мяч на спортплощадке и как мучительно долго тянулось время, отведенное на выполнение домашнего задания по нелюбимому предмету. Пример, конечно, утрирован, но подобные чувства, облаченные в ту или иную форму, возникали в жизни у каждого. Как избежать подобного, практикуя самообучение? В последующих уроках данного тренинга будет дано немало методов и инструментов, которые позволят поддерживать интерес к учебе и сделают сам процесс более легким (насколько такое определение, конечно, возможно). Но перед этим следует «разобраться в себе». Для этого вовсе не обязательно проводить сеанс самоанализа по всем канонам. Наша цель –

установить истинные потребности, связанные с желанием обучаться. Если они будут установлены верно, лени, с высокой долей вероятности, можно будет не бояться. Но что для этого нужно сделать? По сути, ответить самому себе на два достаточно простых вопроса: «Что мне нужно?» и «Зачем мне это нужно?».

Честно ответить себе на эти вопросы не сложно. Наша цель – установить движущую силу будущего обучения, саму потребность. Это может быть жажда знаний и самосовершенствования, стремление стать лучшим в отрасли, научиться новому. При этом потребностью не может быть следование установившемуся убеждению/моде («А почему бы мне не научиться программировать?») или стремлением заработать деньги («Буду учиться программировать – программисты много зарабатывают»). Нужно понимать, что это – мотивы, которые ведут к удовлетворению потребности, но не являются самой потребностью. Перед нами же на данном этапе стоит задача определения именно потребности, которая и станет движущей силой обучения, основой учебной мотивации.

Как провести простейший сеанс самоанализа? Приготовьте тетрадь и карандаш/ручку. Запишите, какие предметы вам нравились в детстве, что именно в них нравилось, а что вызывало трудности, а также те, которые нравятся сейчас. Кем вы могли бы стать, если бы выбрали в качестве будущей профессии изучение этих предметов? В каких сферах жизни пригодятся эти знания сегодня, как изменят вашу жизнь, чего позволят достичь в личном и профессиональном планах? Вспомните, какие уроки в школе и пары в вузе вам понравились больше всего – не только содержанием, но и формой их проведения. Ответьте себе на вопрос, что делало вас более успешным в одних предметах, и менее – в других. Были ли это какие-то факторы, помимо учебного материала?

Ответы на эти и связанные с ними вопросы лучше всего организовать в виде ментальной карты, ведь таким образом вы получите отличную наглядную базу ваших предпочтений и сильных сторон, которые нужно учитывать и можно использовать в процессе самообучения. Обратиться за помощью можно также к друзьям и родителям – они точно смогут что-то сказать о ваших предпочтениях. В качестве описанного выше примера мы выбрали неопределенную область знаний – школьный или вузовский предмет. На самом деле, таким образом можно работать с желанием обучаться чему бы то ни было глобально – в рамках хобби, например. Главное, путем определения того, что вам действительно интересно, к чему «лежит душа», найти ту отправную точку, которая станет началом самого обучения. И не стесняясь возвращаться к ней каждый раз, когда в силу трудностей или лени захочется все бросить.

Постановка целей

Вы, наверное, слышали поучительную историю о важности постановки целей не только в обучении, но и в жизни, подтверждаемую исследованием ученых Йельского университета. Если нет – вот ее краткий пересказ, отлично отвечающий содержанию данного раздела урока.

В 1953 году группа исследователей провела анкетирование выпускников. Им было задано всего 2 вопроса: «Есть ли у вас собственные, ясно выраженные и сформулированные цели, которых вы хотите достичь в жизни?» и «Есть ли у вас подробный план, как вы собираетесь их достичь после окончания университета?».

Несмотря на то, что Йель – один из лучших вузов не только США, но и мира, лишь 3% опрошенных имели точные цели и план их реализации. Еще у 13% было общее представление о целях, остальные же 84% о своих ближайших и глобальных стремлениях ничего определенного сказать не могли. Спустя 20 лет для тех же людей провели повторное анкетирование, попросив оценить свое финансовое положение. Оказалось, что те 3%, имеющие в 1953 г. четко сформулированные цели на будущее, владели состоянием большим, чем оставшиеся 97%. При этом, они были заняты в разных сферах, окончили университет с разными оценками, жили в разных частях страны. Все, что их объединяло – поставленные когда-то давно цели и достигнутый материальный успех.

История красноречива. Настолько, что когда ее правдивость решили проверить, обратившись к оригинальному исследованию, сделать этого не удалось в виду его отсутствия в архивах учреждения. Но, как говорится, здесь тот случай, что даже если подобного никогда не было, саму историю следовало придумать. Ведь сегодня многие специалисты в области тайм-менеджмента и эффективности в один голос заявляют о важности постановки целей. В любой деятельности. И самообразование – не исключение.

Процесс определения и постановки целей при самообучении. Определив потребность, и на этом основании приняв решение о том, чему учиться, следует поставить конкретные цели. Другими словами, установить каким образом будет достигаться результат. Здесь отлично подойдет методика SMART, согласно которой цели должны быть:

- S (Specific) – конкретными; направленными на те или иные аспекты в одной области;
- M (Measurable) – измеримыми; чтоб на основе их анализа можно было вывести показатель прогресса;
- A (Achievable) – достижимыми; нужно устанавливать реалистичную цель, которую можно реализовать;
- R (Realistic) – реальными, актуальными; с нацеленностью на результат, который может быть достигнут с учетом имеющихся ресурсов;
- T (Time-related) – ограниченными во времени; границы достижения цели должны быть четко определены.

Оценив по данным параметрам свои цели, вы сможете понять насколько они «умные» и, при необходимости, «отшлифовать» их.

Кроме того, в случае с самообразованием сформулировать цели можно в три простых этапа:

1. изучение образовательной ситуации (условий). Перед началом непосредственной работы нужно детально изучить ситуацию, в которой эта

работа будет вестись. Это необходимо для того, чтобы в процессе обучения максимально применять все доступные в сегодняшних условиях ресурсы, методы, техники. Если сравнивать с написанием научного труда, то этот этап отчасти сопоставим с процессом сбора источников и литературы, определения их возможностей и методов работы с ними.

2. определение собственного уровня подготовки. Ответьте себе честно на вопрос – насколько уже хорошо вы разбираетесь в предмете/сфере изучения? Будьте критичны. С одной стороны, знание пары слов на английском языке не позволяет говорить даже о начальном уровне. С другой – если вы уже неплохо разбираетесь в какой-то области, важно определить, нет ли тем, которые не позволят вам с легкостью начать обучение на качественно новом уровне. И если есть, то лучше составить план обучения таким образом, чтобы по максимуму учесть все моменты, которые могут усложнить освоение нового материала.
3. формулирование целей обучения, их уточнение, конкретизация. Проведя первые два этапа, вы получите минимальное представление о состоянии дел в сфере, которую выбрали для обучения и собственном уровне подготовки. Следующий шаг – уточнение изначально сформулированной цели, определение деталей и подробностей. Здесь точно пригодится методика SMART. По сути, на данном этапе вы начинаете создавать собственный план обучения.

Учебная мотивация и самомотивация

Наверняка, если вы проходите этот урок и в целом интересуетесь самообразованием и вопросами учебной мотивации, ее запас у вас уже есть. Но сейчас не о начальном этапе. Итак, как себя мотивировать в учебе? С высокой долей вероятности большинство нижеприведенных советов вы неоднократно слышали ранее, именно эти приемы и уловки при грамотном их использовании помогут вам сохранить заряд мотивации на протяжении всего пути движения к цели.

Любознательство и интерес. Каждый раз, когда мы беремся за что-то новое, ожидаем и строим планы – нас захватывает любознательство. Благодаря этому чувству, было совершено не одно важное с точки зрения человеческой истории открытие. Вот и Лео Бабаута пишет о том, что любознательство – один из любимых им мотиваторов. И рекомендует смело браться за изучение, если предмет вызывает сильный и нескончаемый интерес, рождает вовлечение.

Ведь, как говорил Конфуций: «Скажи мне – и я забуду, покажи мне – и, может быть, я запомню, вовлеки меня – и тогда я постигну».

Желание развиваться и удовольствие от обучения. У вас точно бывало чувство, когда наткнувшись на какую-то интересную статью или видео в Интернете, вы сразу же после их просмотра/прочтения начинали искать подобные материалы и буквально поглощать их, загораясь тематикой. В таких случаях любознательство и желание развиваться тесно связаны. Именно от этих факторов зависит получение удовольствия от процесса самообучения – вы знаете свою потребность, тематика

вызывает у вас интерес и живой отклик. Поэтому отмечайте ваши успехи, следите за ростом, определяйте то новое, чему учитесь каждый день, и считайте это еще одним шагом к намеченной цели.

Осознание необходимости тяжело работать. Одну вещь нужно уяснить сразу – легко не будет. Ведь если было бы легко – все уже давно говорили бы на десятках иностранных языков, знали бы несколько языков программирования и т.д. В чем здесь мотивация? Многие из нас подходят к делу чересчур оптимистично (без этого тоже никак, но в меру), но абсолютно не готовыми к сложностям. И первые же трудности убивают мотивацию. А должно быть наоборот – они должны быть ее подспорьем. Отчасти, это дело отношения. Но в гораздо большей мере – принятия того факта, что для достижения результата нужно упорно работать.

Позитивное отношение. У каждого, наверное, есть свои причины негативного отношения к учебе, пусть и частичного. Кто-то не любил отдельные предметы или учить стихи, у кого-то были нелады с дисциплиной. Это может стать причиной нелюбви к обучению в более позднем возрасте. Но в самообразовании вы вольны сами определять форму и содержание процесса – занятий тем, что вам нравится и что делает вас лучше. Самообразование это не ограничение личного времени и не что-то навязанное извне, это – осознанный выбор лучшего будущего. Относиться к нему следует соответственно.

Бифштекс из слона. Ничто не мотивирует так, как достижение цели. Начиная учиться, перед вами стоят глобальные задачи. Их следует разбивать на небольшие, четкие цели. И покорять их – ежедневно, еженедельно, ежемесячно. Это дает ощущение прогресса, позволяет ощущать результат. В тайм-менеджменте такой прием разделения громоздких задач на легко реализуемые маленькие подзадачи называется бифштекс из слона. Использовать его можно и в самообучении.

Следуйте плану. Учебный план, речь о котором пойдет в следующих уроках, может и даже должен быть гибким, но это не значит, что вы вольны не следовать ему. Ведь соблюдение плана это не только самодисциплина, которая лежит в основе любой полезной привычки, но и способ держать себя постоянно в тонусе. А, втянувшись, будет легче – обучение подобно тренировкам, где результат зависит от соблюдения программы и режима.

Поддержка близких. Дополнительный заряд мотивации – поддержка друзьями или семьей вашего стремления. Они придут на помощь в моменты, когда вам захочется все бросить, помогут советом или собственным примером. Учиться с кем-то вместе продуктивнее и веселее – привлекайте к этому занятию других. Например, тренировать внимательность или развивать память можно вместе с детьми, ведь многие упражнения подходят и взрослым, и детям.

Единомышленники. Кроме непосредственного привлечения близких, одним из способов мотивации может быть постоянное общение с единомышленниками. Тематические форумы, профильные ресурсы и группы в соцсетях дают все для этого необходимое. Так вы и обучаться будете, и поддержку получите в случае

надобности не только по тематике образования, но и в деле практической учебной мотивации.

Игры и соревновательность. Мы азартны и тщеславны. Нам нравится побеждать. Поэтому одна из возможностей следить за прогрессом обучения и в то же время мотивировать себя – упражняясь и играя, определять свои показатели и знать показатели других учеников/пользователей ресурса. Такую возможность дают игры и геймификация образования в целом. Но их польза не только в соревновательности. Они помогают сформировать навыки и отточить их на практике. Именно с этой целью на 4brain реализованы игры, тесты и кейсы. Учтите это, составляя план обучения, постарайтесь включить в него различные активности, которые, помимо прочего, помогут поддерживать интерес к обучению и сделают сам процесс разностороннее.

Мотивация школьников

Все вышеописанное актуально и в случае мотивации школьников. Ведь выполнение домашнего задания, да и сами занятия в классе, в той или иной мере тоже могут считаться самообразованием. А вот еще некоторые советы Вам как будущим родителям по мотивации школьников к обучению.

Интересуйтесь. Воспитывать самостоятельность и ответственность у детей хорошо, но ваше участие в обучении необходимо. Недостаточно отправить ребенка в школу, а потом усадить его делать уроки. Нужно искренне интересоваться его делами, предметами, участвовать в процессе учебы, а не только контролировать. Относитесь к детям с пониманием, учитывайте особенности их возрастного развития.

Создайте правильную атмосферу. Какую атмосферу можно считать правильной? Ту, в которой ребенок сможет развиваться. Ту, которая будет вызывать положительные эмоции и интерес, стремление учиться и обучаться. Окружите ребенка книгами, фильмами, развивающими играми и, главное, достойным для подражания примером – вашим примером.

Поддерживайте. Не в мелочах, но тогда, когда это нужно. Ребенок просит помочь? Обязательно помогите. Пусть для этого понадобится прочесть учебник полностью. Но если вы не покажете, что вам это важно, это не станет важным и для ребенка.

Поощряйте. Неправильно акцентировать внимание на неудачах и непоощрять достижения. Выученный стих, написанное сочинение, полученная «пятерка» – более достойны внимания и похвалы, чем «тройка» или нарушение дисциплины заслуживают выговора.

Учите. Вы также учитель. Вы можете быть не сильны во всех школьных предметах, но хорошо разбираться в некоторых, объяснять их связь с реальной жизнью. Вы можете научить ребенка тому, чему не научат в школе – постановке целей, планированию занятости, самоорганизации, ответственности.

Обсуждайте. Определяйте причины успехов и неудач, учите детей видеть взаимосвязь. В разговорах выясняйте, что ребенку нравится больше, а что доставляет трудности, вместе намечайте пути развития или выхода из ситуации.

Отслеживайте результаты. Интересуйтесь успеваемостью. Так вы всегда сможете выявить проблемные зоны и должным образом среагировать. Привейте ребенку понимание того, что оценки не главное, но именно они в некоторой мере являются показателем результата.

Давайте выбирать. Позвольте ребенку выбирать то, что ему нравится больше и сосредотачиваться на этом. Хочет детальнее изучать историю? Помогите этому, но лишь после выполнения заключенного между вами договора, согласно которому сначала нужно уделить внимание математике.

Стимулируйте развитие качеств и навыков. Конкретные знания это хорошо, но нужно обращать внимание и на те навыки и качества, которые лежат в основе развития познавательных способностей глобально: внимание, память, быстрота реакции, творчество и воображение, аналитические способности и др.

Играйте. Игры (вспомните дидактику Коменского) – мощный инструмент развития, который при правильном подходе способен приводить к хорошим результатам в учебе. Они являются стимулом интереса, вдохновляют и имеют практическую пользу.

Используйте нестандартные методики обучения и развития. Например, стандартные программы отлично дополняются упражнениями по развитию творческого мышления из ТРИЗ-педагогики.

Любите и старайтесь понять детей. Для них ваша любовь, интерес и поддержка будут лучшим стимулом учиться.

Резюмируя все вышесказанное, отметим, что процесс самообучения должен начинаться с определения движущих вами сил и постановки на их основе конкретных целей, а завершаться – знанием того, как себя мотивировать.

Тема 6. Поиск информации и выбор источников

Абсолютно любая деятельность человека в современном мире, если речь идёт хотя бы о малейшем развитии и получении новой информации, предполагает поиск новых данных. Но просто искать информацию – это одно, а искать её профессионально и грамотно – это другое. В этом уроке мы поговорим о том, что вообще представляет собой поиск информации, где и как следует искать информацию, как выбирать источники информации, анализировать их и проверять на достоверность, а также расскажем о правилах поиска информации в Интернете и работе с полученными данными.

Что такое информационный поиск?

Впервые понятие «информационный поиск» было употреблено в 1948 году американским математиком и специалистом в области компьютерных технологий Кельвином Муэрсом, но в общедоступной литературе оно начало встречаться лишь с 1950 года.

Изначально автоматизированный информационный поиск (имеются в виду информационно-поисковые системы) применялся с целью поиска научных данных и соответствующей литературы, и использовался он университетами и публичными библиотеками. Однако с появлением и развитием сети Интернет информационный поиск получил широкое распространение.

По сути, поиск информации является процессом выявления в определённом массиве текстовых документов тех данных, которые касаются конкретной темы и удовлетворяют указанным условиям, и в которых имеются необходимые сведения и факты.

Состоит процесс поиска информации из нескольких последовательных этапов, посредством которых обеспечивается сбор данных, их обработка и предоставление. Как правило, поиск осуществляется следующим образом:

1. определяется информационная потребность и формулируется запрос;
2. определяется комплекс источников, в которых может находиться нужная информация;
3. информация извлекается из выявленных источников;
4. происходит ознакомление с данными;
5. оцениваются результаты поиска.

Но, несмотря на то, что на первом этапе нужно как можно правильнее определиться с тем, какую конкретно информацию вы собираетесь искать (а это может показаться первостепенным), наибольшую важность представляет именно второй этап, ведь определиться с тем, где искать информацию, на порядок сложнее.

Где искать информацию?

Вопрос о том, где искать информацию, действительно очень важен. И в первую очередь, по той причине, что XXI век – это век информационный. А это, в свою

очередь, значит, что информационный поиск на настоящее время имеет свою специфику.

Давайте вспомним: в конце прошлого века и даже начале настоящего столетия с целью поиска информации люди обращались в специализированные заведения. К таким можно отнести библиотеки, архивы, картотеки и другие подобные органы информации. Но если в то время, чтобы отыскать информацию о том, что интересует, человеку нужно было собраться, выйти из дома, добраться до нужного места, заполнить заявку, отстоять очередь, чтобы её отдать, некоторое время подождать, пока нужная литература будет найдена, а затем провести несколько часов в поиске конкретной информации и её записи на бумагу, то сегодня все эти пункты можно обойти стороной, т.к. практически у каждого дома имеется компьютер и доступ в Интернет. Исходя из этого, актуальные ещё в не таком далёком прошлом информационные базы (архивы, библиотеки и прочее) сегодня если и не потеряли своей актуальности, то, во всяком случае, имеют гораздо меньшее количество клиентов.

Чтобы найти то, что нужно в Интернете, требуется просто ввести запрос в строке поискового сервиса (вспоминаем первый этап), нажать кнопку «Найти» и выбрать наиболее подходящий из предложенных вариантов – интернет-страниц. О поиске информации в Интернете мы продолжим говорить чуть позже, а пока заметим, что пренебрегать традиционными способами поиска информации всё же не стоит, и время от времени можно наведываться в библиотеку, картотеку или архив. Ко всем прочему, это позволит вам разнообразить свою деятельность, развеяться и провести время необычно, с пользой и интересом.

Говоря о подборе источников для поиска информации, нельзя не затронуть вопрос о достоверности, что говорит о необходимости уметь анализировать источники данных и определять те, которым можно доверять.

Как выбирать достоверные источники информации?

Любые рассуждения на тему того, какие источники могут быть, и какие следует считать достоверными, так или иначе, приведут нас к стилистическому пониманию источников информации, а их существует немалое количество. Представим лишь самые распространённые:

1. научные исследования, имеющие под собой реальные доказательства, полученные эмпирическим путём;
2. научно-популярные размышления, включающие в себя как фактические эмпирические данные, так и субъективные точки зрения людей, являющихся специалистами в той или иной области;
3. философские трактаты и рассуждения, отличающиеся наибольшей оригинальностью, субъективностью и формой подачи;
4. художественная литература, служащая, как правило, источником информации – пищи для размышления, но не достоверных эмпирических данных;
5. публицистические произведения – категория произведений, которые посвящены актуальным явлениям и проблемам текущей социальной жизни.

Нередко в таких произведениях можно отыскать немало достоверных данных и фактов;

6. средства массовой информации – комплекс органов публичной передачи информации, таких как телевидение, радио, журналы и газеты, а также Интернет.

Всегда следует брать в расчёт то, что практически ни один источник информационных данных не может являться на 100% достоверным. Исключение составляют лишь научные исследования и, в некоторой степени, научно-популярные размышления, т.к., как уже и было подмечено, в них содержатся преимущественно факты, подтверждённые опытом и официально признанные научной общественностью (есть, конечно, и люди, и точки зрения, идущие вразрез с общепринятыми, но в данной статье частные случаи мы рассматривать не будем).

Информацию же из любых других источников следует подвергать тщательной проверке, дабы удостовериться в её актуальности и правдивости. Но прежде чем перейти непосредственно к принципам отбора информации, не будет лишним сказать о том, что для самого процесса информационного поиска является очень удобным и эффективным использование идей особого философского направления – позитивизма, т.к. благодаря этому в ряде случаев (особенно если это касается поиска конкретно научных данных) множество вопросов отпадают сами собой.

Совсем немного о позитивизме

Позитивизм является философским направлением в учении о методах и процедурах научной деятельности, в котором считается, что единственным источником истинного и действительного знания вообще являются только эмпирические (подтверждённые опытным путём) исследования.

Также позитивизм говорит о том, что философское исследование не несёт в себе познавательной ценности. Базовой предпосылкой позитивизма является то, что любые подлинные (они же позитивные) знания – это совокупность результатов специальных наук.

Основной же целью позитивизма является получение объективного знания, что возможно только через проверку информации на деле. Руководствуясь всем этим, мы снова можем вернуться к идее о том, что наиболее достоверными источниками информации являются научные исследования и научно-популярные размышления.

Вооружившись этим принципом как основным, можно начать использовать и другие.

Принципы отбора информации

Можно выделить несколько принципов отбора информации:

1. Принцип наглядности

Исследуемая информация, которая соответствует этому принципу, обладает следующими признаками:

- Информация доступна для восприятия и понимания;

- Формируемые информацией образы достоверны, т.к. их можно смоделировать и установить их источники;
- Основные понятия, объекты и явления могут быть продемонстрированы;
- Информация соответствует запрашиваемым критериям.

2. Принцип научности

Принцип научности подразумевает, что исследуемая информация соответствует современным научным данным. Если такое соответствие соблюдается, то появляется возможность обнаруживать неточности и ошибки, воспринимать другие точки зрения, руководствоваться собственной аргументацией и преобразовывать информацию, сопоставляя её с другой. Вкратце критерии принципа научности можно выразить так:

- данные соответствуют научным представлениям современности;
- если в массиве данных имеются ошибки и неточности, они не способны повлечь за собой искажения объективной картины; касающейся рассматриваемого вопроса;
- информация может иметь вид исторического документа, который показывает путь развития конкретного научного знания.

3. Принцип актуальности

Согласно этому принципу, информация должна быть практичной, злободневной, соответствующей современным запросам, важной на текущий момент времени. Такая информация способна вызвать наибольший интерес, в отличие от неактуальной. Здесь нужно руководствоваться следующими соображениями:

- желательно, чтобы информация была близка по времени и волновала исследователя;
- информация может представлять собой документ, который расширяет представление об исследуемом объекте;
- информация должна обладать исторической ценностью или быть важной по иным причинам;
- информация может являться классическим примером чего-либо, что знают все.

4. Принцип систематичности

Если информация соответствует принципу систематичности, можно наблюдать её многократное повторение в той или иной интерпретации в рамках одного источника или в той же или другой подобной интерпретации в других источниках.

Таким образом, информация достойна внимания и может быть применена, если:

- аналогичные данные можно найти в различных базах данных;
- различные интерпретации не разрушают целостность представлений об одной и той же проблеме.

5. Принцип доступности

Нередко затруднения в поиске и обработке информации могут быть вызваны, во-первых, самим её содержанием, а, во-вторых, стилем, в котором она излагается. По этой причине, работая с информацией, необходимо учитывать, что:

- информация должна быть не только доступной для понимания с точки зрения терминологии, но и расширять тезаурус исследователя, по причине чего она будет восприниматься интересной, но не банальной;
- информация должна соответствовать той терминологии, которой обладает исследователь, но освещать конкретную тему она должна с разных сторон;
- информация должна предполагать и дидактическую обработку, которая снимает терминологический барьер, другими словами, информацию можно адаптировать под себя, при этом сохранив её смысл.

6. Принцип избыточности

Исследуемая информация должна позволять исследователю выделять основную мысль, находить скрытый смысл, если таковой имеется, приходить к пониманию авторской позиции, определять цели изложения и развивать умение соотносить содержание с назначением.

Принципы поиска информации, о которых мы поговорили, могут быть применены в работе с любыми источниками данных: книгами, документами, архивными материалами, газетами и журналами, а также интернет-сайтами. По сути, эти принципы универсальны, но здесь следует чётко понимать для себя, что для поиска информации в традиционных источниках их может быть вполне достаточно, но при поиске информации в сети Интернет во избежание ошибок необходимо соблюдать ещё один ряд правил.

Правила поиска информации в Интернете

Для опытного пользователя поиск информации в Интернете предельно прост, однако, для людей, столкнувшихся с вопросом автоматизированного информационного поиска впервые, этот процесс может показаться довольно сложным из-за обилия всевозможных поисковых операторов. Ниже мы рассмотрим простой поиск и расширенный поиск, а также укажем дополнительную информацию, которая будет полезна при поиске данных в Интернете.

Простой поиск информации в Интернете

Для начала стоит сказать, что наиболее популярной поисковой системой в мире является «Google». В России к нему добавляется «Яндекс», «Поиск@mail.ru» и «Rambler».

Чтобы найти нужную информацию, нужно просто внести в поисковую строку сервиса интересующий запрос, например «Иван Грозный» или «Как правильно водить машину», и нажать «Найти» или клавишу «Enter» на клавиатуре компьютера. В результате поисковик выдаст множество страниц, на которых представлена информация по запрашиваемому запросу. Обратите внимание на то, что наиболее актуальными считаются результаты, расположенные на первой странице поисковой системы.

Расширенный поиск информации в Интернете

По своему принципу расширенный поиск ничем не отличается от простого, кроме того, что можно указывать дополнительные параметры.

При помощи специальных фильтров у пользователя есть возможность задать дополнительные условия для своего запроса. Это может быть ограничение по региону, конкретному сайту, нужному языку, форме слова или фразы, дате размещения материала или типу файла.

Чтобы активировать эти функции, нужно щёлкнуть по специальному значку, расположенному на странице поисковика. Откроется дополнительное меню, где и задаются ограничения. Сбрасываются фильтры (ограничения) нажатием кнопки «Очистить» на странице поисковика.

Дополнительная информация

Каждый пользователь должен иметь в виду, что:

1. ограничение по региону запускает поиск в указанном регионе. В качестве стандарта (По умолчанию) обычно выдаются запросы по тому региону, откуда выходит в Сеть пользователь;
2. ограничение по форме запроса запускает поиск по тем документам, где слова имеют конкретно ту форму, которая стоит в запросе, однако порядок слов может меняться. Пользователь может задать регистр букв (заглавные или строчные), любую часть речи и форму, т.е. склонение, число, род, падеж и т.д. По умолчанию поисковые системы ищут все формы запрашиваемого слова, т.е. если задать «написал», поисковик будет искать «написать», «напишу» и т.п. Однокоренные слова поисковик искать не будет;
3. ограничение по сайту запускает поиск информации среди документов, имеющих на конкретном сайте;
4. ограничение по языку запускает поиск информации на выбранном языке. Есть возможность установить поиск по нескольким языкам одновременно;
5. ограничение по типу файла запускает поиск по конкретному формату документа, т.е. при указании соответствующих расширений можно найти текстовые документы, аудио- и видеофайлы, документы, предназначенные

- для открытия специальными программами и редакторами и т.д. Есть возможность установить поиск по нескольким типам файлов одновременно;
6. ограничение по дате обновления запускает поиск по конкретной дате размещения документа. Пользователь может найти документ от конкретного числа, месяца и года, а также установить временной промежуток – тогда поисковик выдаст всю информацию, добавленную за этот период времени.

Этих правил будет достаточно для поиска информации в Интернете. Освоить его в состоянии любой человек, причём потребуется на это совсем немного времени – обычно хватает буквально 2-3 трёх практических подходов.

Но что делать с найденной информацией, ведь весь её массив не обязателен для изучения? Неважно, как вы предпочитаете искать данные на интересующую тему – ходить в библиотеку или кликать по сайтам, одновременно попивая кофе – помимо того, что вы должны обладать навыками поиска, вы также должны уметь обрабатывать тот материал, который изучаете. И для этого как нельзя лучше подходит конспектирование и некоторые другие техники.

Работа с полученной информацией: конспекты, ментальные карты, опорные схемы и блок-схемы

Конспектирование по праву считается самым популярным и применяемым способом обработки информации. Учитывая это, мы решили уделить этому процессу наибольшее внимание, а по ментальным картам, опорным схемам и блок-схемам представить лишь ознакомительную информацию.

Что такое конспект?

Как все мы знаем, конспект представляет собой письменный текст, где последовательно и кратко излагаются основные моменты какого-либо источника информации. Конспектирование подразумевает приведение к определённой структуре сведений, взятых из оригинала. Основой этого процесса является систематизация данных. Заметки могут быть либо точными выдержками и цитатами, либо иметь форму свободного письма – главное, чтобы оставался смысл. Стил, в котором выдерживается конспект, в большинстве случаев близок к первоисточнику.

При правильном составлении конспекта отражается логическая и смысловая связь записываемого. Конспект можно взять через некоторое время или же дать другому человеку, и чтение и понимание материала не вызовут затруднений. Грамотный конспект способствует восприятию даже самой сложной информации, ведь выражена она в понятной форме.

Конспекты также различаются по видам, и чтобы можно было правильно применять тот вид конспекта, который в большей степени подходит выполняемой работе, эти виды нужно уметь различать.

Виды конспектов

Выделяют плановые конспекты, схематические плановые конспекты, текстуальные, тематические и свободные конспекты. Вкратце о каждом из них.

1. Плановый конспект

Основой планового конспекта является предварительно подготовленный материал, а сам конспект включает в себя заголовки и подзаголовки (пункты и подпункты). Каждый из заголовков сопровождается небольшим текстом, по причине чего имеет понятную структуру.

Плановый конспект в наибольшей мере соответствует подготовке к семинарам и публичным выступлениям. Чем чётче будет структура, тем более логично и полноценно можно будет донести информацию до адресата. По мнению специалистов, плановый конспект должен дополняться пометками, указывающими на использовавшиеся источники, ведь запомнить их все довольно сложно.

2. Схематический плановый конспект

Схематический плановый конспект состоит из пунктов плана, представленных в форме предложений-вопросов, на которые нужно ответить. При работе с информацией нужно вносить по несколько пометок под каждое из-предложений-вопросов. В таком конспекте будет отражена структура и внутренняя связь данных. Кроме того, этот вид конспектов помогает хорошо усвоить изучаемый материал.

3. Текстуальный конспект

Текстуальный конспект отличается от всех остальных максимальной насыщенностью, т.к. для его составления используются отрывки и цитаты из первоисточника. Его легко можно дополнить планом, терминами, понятиями и тезисами. Текстуальный конспект рекомендуется составлять тем, кто занят изучением литературы или науки, ведь здесь цитаты представляют особую важность.

Но и составляется этот вид конспектов непросто, т.к. необходимо уметь определять самые важные отрывки текста и цитаты так, чтобы, в конечном счете, они могли дать целостное представление об изученном материале.

4. Тематический конспект

Тематический конспект отличен от других более всего. Его смысл заключается в том, что освещается какая-либо конкретная тема, вопрос или проблема, а для его составления обычно используют целый ряд источников информации.

Посредством тематического конспекта лучше всего можно провести анализ исследуемой темы, раскрыть главные моменты и изучить их с разных ракурсов. Но нужно понимать, что для составления такого конспекта потребуется исследовать массу источников, чтобы суметь создать целостную

картину – это является неременным условием действительно качественного материала.

5. Свободный конспект

Свободный конспект является лучшим выбором для людей, способных применять разные способы работы с информацией. В свободный конспект можно включить всё: тезисы, цитаты, отрывки текста, план, пометки, выписки и т.д. Необходимо только уметь быстро и грамотно излагать мысли и работать с материалом. Многие считают, что использование конспекта такой формы является самым полноценным и целостным.

Как только вы определились с тем, какой конспект вы будете составлять, можно приступать к самому процессу. Чтобы выполнить работу качественно, нужно руководствоваться определёнными правилами.

Правила составления конспекта

Таких правил несколько и все они предельно просты:

1. ознакомьтесь с текстом, выявите его основные особенности, характер, сложность; определите, есть ли в нём термины, которые вы видите впервые. Отметьте незнакомые понятия, места, даты, имена;
2. узнайте всю необходимую информацию о том, что вам показалось незнакомым в тексте при первом прочтении. Наведите справки о людях и событиях. Узнайте значение терминов. Полученные данные обязательно зафиксируйте;
3. прочтите текст повторно и проведите его анализ. Это поможет вам выделить основные моменты, разделить для себя информацию на отдельные блоки и наметить план конспекта;
4. изучите отмеченные ранее основные моменты, составьте тезисы или выпишите отдельные фрагменты или цитаты (если их наличие не обязательно, то выразите авторскую мысль своими словами с сохранением смысла). При фиксации цитат и фрагментов обязательно помечайте, откуда взята информация, и кто является автором;
5. если у вас есть возможность выражать авторские мысли своими словами, то старайтесь делать это так, чтобы даже большие объёмы данных были выражены в 2-3 предложениях.

Применяя эти рекомендации на практике, вы овладеете навыком грамотного конспектирования, и фиксировать и обрабатывать информацию у вас будет получаться очень быстро и качественно (в качестве подспорья вы можете использовать дополнительный материал о методах конспектирования). Помимо конспектов, для фиксации информации можно использовать и другие не менее интересные и эффективные методики.

Ментальные карты

Ментальные карты или, как их ещё принято называть, диаграммы связей, интеллект-карты, карты мыслей или ассоциативные карты являются таким методом

структурирования информации, в котором используются графические записи, имеющие форму диаграмм. Ментальные карты изображаются в виде древовидных схем, на которых присутствуют задачи, термины, факты и/или какие-либо иные данные, которые связаны ветвями. Ветви, как правило, отходят от главного (центрального) понятия. Эффективность данного метода обусловлена тем, что его можно использовать в качестве удобного и простого инструмента управления информацией, для которого необходимо лишь наличие бумаги и карандаша (также можно использовать маркерную доску и маркеры).

Рекомендуем вам ознакомиться с подробным описанием метода ментальных карт.

Опорные схемы

Опорные схемы наглядно отображают интеллектуальную психологическую структуру человека, которая управляет его мышлением и поведением. Они позволяют изложить информацию при помощи логико-графического языка посредством значимых опор.

При составлении опорной схемы указывается её название, отмечаются ключевые понятия и схематически изображаются показатели и критерии, на основе которых производится группировка материала.

Этот вид структурирования информации очень удобен при подготовке к зачётам, экзаменам, семинарам. Его можно сопровождать конспектами и дополнительными пометками.

Блок-схемы

Блок-схемы – это ещё один действенный метод, помогающий структурировать информацию. Он представляет собой графические модели, которые описывают последовательность мыслительных операций.

Суть блок-схемы заключается в изображении отдельных шагов в форме блоков, имеющих различную форму. Все блоки соединяются друг с другом линиями-стрелками, которые указывают нужную последовательность мышления.

Чаще всего блок-схемы используются для работы с чётко структурированной информацией, когда все шаги являются конкретными. Каждый блок, имея свою форму, указывает на тот или иной мыслительный процесс, и ориентироваться по блок-схеме можно даже с минимальным количеством текстовых данных на ней. Удобно применять в качестве дополнительного инструмента.

В заключение

Как можно заключить, поиск информации и её обработка – это не только интересная, но и увлекательная деятельность. Если научиться применять этот навык с учётом всех особенностей, о которых мы сегодня поговорили, найти нужную информацию и использовать её в своих целях не будет составлять никакого труда, в особенности, если выполнить приемлемый для себя алгоритм действий несколько раз подряд.

В следующем уроке вы узнаете о том, почему в процессе самостоятельного обучения рекомендуется следовать конкретному плану, о том, как его составить, и на что нужно обратить внимание, чтобы обучение было максимально эффективным.

Тема 7. Построение плана обучения. Необходимые компетенции

7.1. Коротко о планировании в обучении

Планирование – важнейшая составляющая человеческой жизни. Умение грамотно планировать процесс своей деятельности позволяет достигать наибольших результатов максимально быстро и без отвлечения на второстепенные вещи. В бизнесе планирование способствует достижению стратегических целей, на работе – выполнять планы, продвигаться по карьерной лестнице и повышать уровень дохода, в личной жизни – самореализовываться, личностно расти и достигать нового уровня жизни. Не менее важно планирование и в обучении, тем более, если вы обучаетесь самостоятельно.

Нужно иметь в виду, что планирование в обучении представляет собой не просто список дел, которые нужно выполнить. Составить план и следовать ему – значит, взять на себя ответственность за своё образование и распределять время наиболее лучшим образом. Если нет плана, всё пускается на самотёк, т.к. в делах и задачах легко запутаться, а что-либо постороннее способно, словно ветер, ворваться в процесс деятельности, навести в ней сумбур и неразбериху, и даже отбить всё желание заниматься обучением. Если же есть план, мы можем чётко распределить время на важные дела и второстепенные, на отдых и общение с близкими людьми, на целенаправленное развитие и приятное времяпрепровождение.

Руководствуясь этими размышлениями, можно выделить следующие преимущества составления плана обучения:

1. вы сами выстраиваете процесс своей деятельности, отсекая неразбериху и посторонние вмешательства;
2. вы экономите время и силы, не расплескивая на выполнение нескольких дел одновременно;
3. вы конкретно знаете, когда и чем вам требуется заниматься;
4. вы имеете возможность давать оценку и характеристику общей картине процесса обучения, по причине чего можете производить корректировки в случае необходимости.

Однако на начальных этапах любого планирования люди нередко сталкиваются с некоторыми трудностями, о которых тоже стоит упомянуть.

Для начала, это внутренний дискомфорт, который связан с потерей привычной свободы действий, т.к. если человек придерживается плана, он не может позволить себе оставить начатое невыполненным только потому, что он устал или ему надоело. Но тут важно уметь отличать реальную свободу действий от иллюзорной, за которой прячется лишь привычка удовлетворять свои вредные привычки, например, оставлять важные дела на потом, а более лёгкие и приятные делать в первую очередь. Если это осознать, справиться с внутренним дискомфортом будет намного проще.

А некоторые люди вообще избегают планирования, руководствуясь тем, что якобы у них нет времени на это и они очень заняты. Но дело в том, что здесь играет роль восприятие: любые изменения воспринимаются с трудом, а вести себя гораздо проще в соответствии со старыми моделями. В действительности же, чтобы составить простой, но неплохой план, требуется порядка 10-15 минут, что в итоге позволяет сэкономить массу энергии и времени.

Итак, мы разобрались с тем, почему важно планирование и что оно даёт (о пользе планирования вы также можете почитать [здесь](#)). Но решить заниматься собственным обучением по конкретному плану – это только часть дела, причём не самая важная. Основная же сложность заключается в том, как составляется план, ведь у этого процесса есть свои особенности. Рассмотрим этот вопрос детально.

7.2. Создание плана обучения: этапы и задачи

Скорее всего, вы знакомы с житейской истиной о том, что счастье запланировать невозможно. В большинстве случаев так оно и есть, т.к. никто не знает, что подстерегает его за «следующим поворотом». Однако когда речь заходит о самостоятельном обучении, от умения планировать зависит львиная доля успеха. Чем чётче будет ваш план, тем под большим контролем вы сможете держать весь образовательный процесс, а также будете видеть, насколько близок намеченный результат – какой объём информации усвоен, и как он усвоен.

Создание плана по самостоятельному обучению подразумевает несколько этапов:

1. Постановка цели

Задачей первого этапа является составление списка того, какими знаниями вы намереваетесь овладеть и каким навыкам научиться. Для этого нужно понять конечную цель и разделить её достижение на несколько составляющих – например, занятий. Это называется стратегическим планированием – вы детально продумываете каждое занятие и определяетесь с тем, какой результат будет в конце каждого занятия достигнут.

Теперь переходите к тактическому планированию. Суть его заключается в том, что вы самым тщательнейшим образом продумываете те действия, которые будете выполнять во время каждого занятия. Сюда следует включить поиск и обработку информации, о чём мы говорили в предыдущем уроке, её изучение, выполнение проверочных заданий и практических упражнений, если таковые имеются.

2. Определение времени

Задачей второго этапа является распределение времени, которое вы планируете выделять на самостоятельное обучение. Изначально нужно определить общее количество времени, которое уйдёт на всё обучение, например, полгода. Затем руководствуйтесь теми пунктами плана, которые вы наметили на предыдущем этапе.

К примеру, если вы уверены, что освоите необходимый материал за 360 часов, то получится, что вам нужно заниматься по 3 часа в день 5 дней в неделю: 3 часа * 5 дней 15 часов * 4 недели 60 часов * 6 месяцев 360 часов. Аналогичным же образом можно провести и обратные расчёты, но тут нужно точно знать, за какое время вы освоите материал и каким количеством времени вы вообще располагаете. Например, если знаете, что у вас есть полгода, а материал вы на 100% освоите за 360 часов, то получится: 360 часов/6 месяцев 60 часов в месяц/4 недели 15 часов в неделю/5 дней (ведь 2 дня нужно отдохнуть) 3 часа в день вам нужно заниматься. Кроме того, очень важно учитывать, что от того количества времени, которое вы отведёте на изучение материала, будет зависеть и объём полученной информации.

3. Определение методов

Третий этап не менее важен, чем два предыдущих. Его задачей является определить способы и методы, которые вы будете использовать в обучении, а также установить, какие для этого будут использоваться источники информации (Интернет, книги, учебники, пособия, обучающие видео-или аудиоматериалы), устройства и инструменты (ПК, ноутбук, смартфон, тетради, ручки, маркеры, карандаши). Но если с источниками информации и инструментами всё просто, то о методах стоит сказать подробнее.

Традиционно, методы обучения разделяются на три группы: Организационные методы. Они, в свою очередь, могут отличаться:

1. по источникам знаний: практические, наглядные и словесные (в случае самостоятельного обучения используются практические и наглядные);
2. по характеру получения знаний: проблемные, исследовательские, поисковые, объяснительно-иллюстративные и репродуктивные (в случае самостоятельного обучения используются поисковые, исследовательские, проблемные и репродуктивные);
3. по характеру изложения и восприятия материала: дедуктивные и индуктивные (в случае самостоятельного обучения используются дедуктивные).

Контролирующие методы. Здесь имеется в виду та форма, в которой вы будете осуществлять контроль своего обучения. При самостоятельном обучении рекомендуется устраивать самопроверки.

Стимулирующие методы. Предполагают применение комплекса мер по самомотивации к обучению. Можно использовать различного рода поощрения, к примеру, после продуктивной недели занятий можно позволить себе два полноценных выходных, встречу с друзьями, поход в кино или парк отдыха и т.д.

В дополнение к этим методам, считающимся основополагающими, существуют и вспомогательные. К ним относятся:

1. пассивный метод. Как правило, он подразумевает пассивное восприятие информации, когда, например, преподаватель объясняет ученикам материал,

управляет процессом урока и проверяет степень усвояемости информации учениками. Но в нашем случае данный метод не подходит, т.к. речь идёт о самостоятельном обучении. Единственным вариантом применения такого метода может служить использование аудио- и видеоматериалов, когда вы являетесь пассивными слушателями или зрителями;

2. активный метод. Обычно под активным методом обучения понимается активное взаимодействие учащихся с преподавателем. В ситуации же с самостоятельным обучением активный метод находит своё выражение в самостоятельном и независимом поиске и обработке данных, составлении конспектов, использовании ментальных карт, блок-схем и т.п. Сюда же относится самопроверка и контроль следования намеченному плану. Проще говоря, этот как раз наш случай;
3. интерактивный метод. Базируется на взаимодействии учащегося с другими людьми, а также на выполнении различного рода интерактивных заданий и упражнений. К таким можно отнести онлайн-тесты и игры, направленные на самостоятельную проверку своих знаний.

Определившись с методами, переходим к следующему этапу составления плана.

Создание плана

Убедившись в том, что вы успешно прошли три предыдущих этапа, можно начинать составлять сам план.

Для составления плана можно использовать специальные методики (во всех подробностях процесс составления плана изложен на этой странице) или же можно составить простой план, для чего не требуются особые знания.

Отличным примером простого плана является таблица, в графы которой внесены все необходимые данные: сроки, названия занятий и их краткая характеристика, список задач, которые нужно выполнить, пункт проверки и результат.

Имейте в виду, что это лишь пример. Вы можете составить таблицу или просто список задач, внести любые пункты и подпункты. Самое главное, чтобы при обращении к своему плану, даже отвлекаясь от обучения на несколько дней, вы сразу же могли увидеть и понять, на каком этапе работы вы находитесь, и что следует делать дальше.

План обучения лучше всего составлять на весь период изучения необходимого предмета. В том случае, если обучение будет долгосрочным (продолжаться несколько лет), нужно составить общий план обучения, а затем разбить его на каждый учебный год. Кроме того, если у вас есть желание построить процесс своего самостоятельного обучения максимально приближенно к государственным стандартам или к стандарту обучения какого-то образовательного учреждения, вы можете изучить Федеральные государственные образовательные стандарты либо найти учебную программу интересующего вас учебного заведения и составить свой план на основе этих документов.

После того как ваш учебный план будет составлен, и вы почувствуете, что готовы приступать к обучению, начнётся основной этап – выполнение плана. Нужно просто пошагово выполнять все его пункты. Но в процессе вы будете получать много новой информации и что-то варьировать. Возможно, у вас появятся интересные мысли по поводу своего обучения и плана, которым вы руководствуетесь. Так или иначе, вы можете столкнуться с небольшим затруднением, а именно: стоит ли безукоризненно следовать своему плану или же можно в нём что-то менять?

Следование плану обучения: да или нет?

Давайте немного поразмышляем на тему следования плану.

Учась в школе или институте, вы не могли не заметить, что по мере изучения какого-либо предмета открываются всё новые его грани, о которых вы изначально и понятия не имели. Сначала предмет рассматривается в общих чертах, затем появляются какие-то новые темы, на которые разделяется весь материал касательно данного предмета. В новых темах тоже есть отдельные пункты и подпункты, о которых обязательно нужно знать, и т.д. и т.п.

Но тем и отличается обучение в образовательном учреждении от самостоятельного обучения, что в первом случае имеется чёткая программа, отработанная годами, проверенная опытом и освоенная огромным количеством учащихся, а во втором случае такой программы нет, а значит, обучающийся самостоятельно человек может столкнуться с множеством «подводных камней».

Учитывая эту особенность, вы должны иметь в виду, что разработанный вами план обучения всегда можно корректировать. Но и здесь нужно мыслить правильно, и понимать, когда от плана отходить не стоит, а когда можно немного уйти в сторону. В связи с этим, рассмотрим два момента.

Как не уйти от плана?

Вопрос о том, как не уйти от плана, можно разделить на две составляющих.

Первая составляющая касается новой информации, которую вы получаете. Нередко, в процессе изучения предмета внимание может «зацепиться» за что-то, что может показаться более интересным. Это могут быть какие-то научные факты, информация о смежном направлении и т.д. Например, планирование идёт рука об руку с достижением целей, и, изучая тонкости планирования, можно невольно переключиться на новую тему, которая вроде бы и касается основного предмета, но прямо к нему не относится.

В итоге можно углубиться в «дебри» другого знания, а главную задачу из вида упустить. Чтобы этого избежать, очень важно всегда помнить о том, что именно вы изучаете и для чего. В качестве «напоминателя» вы можете использовать записки или стикеры – их можно развесить по дому или прикрепить к компьютеру. Главное, чтобы они были перед глазами и выполняли свою функцию – напоминали вам о главном. Также можно использовать и сам план – всегда держите его рядом и время

от времени заглядывайте в него – так фокус всегда будет сохраняться на основной задаче.

Вторая составляющая касается, в большей степени, самодисциплины. Ясное дело, что всем нужно отдыхать и время от времени переключать внимание на другую деятельность. Но это может быть чревато тем, что вы, лишь на время отвлѣкшись от своего плана, рискуете вернуться к нему очень нескоро. Следование плану – это самоконтроль. Если же, как говорится, «отпустить вожжи», можно весь день прозаниматься чем-нибудь более приятным, отложить начало работы на «понедельник» и т.п. Этого нужно всеми силами избегать.

Чтобы не попасть в ловушку мнимой усталости, «нехватки времени» или прокрастинации, необходимо уметь мотивировать себя на следование плану. Мотиваторами могут служить цели, которых вы желаете достичь, результаты, к которым вы стремитесь, навыки, которыми желаете овладеть. Нужно постоянно вспоминать о том, к чему вы стремитесь. Для этого подойдут как те инструменты, о которых мы уже сказали (записки, стикеры), так и всевозможные средства, которые будут напоминать вам о ваших целях, к примеру, фотографии людей, обладающих теми качествами, знаниями и умениями, которыми хотите обладать вы, тематические картинки, фоны рабочего стола на компьютере, будильник на телефоне и т.п. Но самым главным мотиватором (и это важно запомнить) является, конечно же, ежедневная погружѐнность в деятельность – следование своему плану.

Когда можно отойти от плана?

Уйти от плана немного в сторону можно только в том случае, если по ходу изучения материала у вас возникают вопросы, ответы на которые вы не знаете, но без ответов на которые продолжать эффективное обучение вы не сможете. Подумайте только: если вы изучаете ораторское искусство, вы, непременно, столкнѣтесь с вопросом поведения на сцене, который непосредственно связан с актѣрским мастерством. А это значит, что для становления профессиональным оратором вам обязательно потребуется овладеть навыком сценического движения. Исходя из этого, от своего плана, который первоначально не подразумевал изучение актѣрского мастерства, вы можете немного отойти, уделив, к примеру, одну неделю на изучение основ движения на сцене.

И подобных ситуаций может быть сколько угодно. Главное здесь – понять суть: отходить от намеченного плана можно только тогда, когда требуется изучить дополнительный материал, необходимый для полноценного усвоения основного и не снижающий эффективность самостоятельного обучения. Важно заметить также, что отход от плана предполагает разовое действие, которое не будет повторяться систематически. Если же на практике вы столкнулись с тем, что ваш план неполноценен или освоение материала невозможно без чего-то, что вы ранее не учили, план следует адаптировать под новые потребности. На деле это несложно, но сказать об этом не будет лишним.

7.3. Гибкость в обучении: внесение изменений в план и творческий подход

Процесс обучения, тем более самостоятельного, не следует понимать как нечто перманентное и не допускающее изменений. Осуществляться он всегда должен интуитивно, ведь никто лучше вас не может знать его тонкостей и деталей. Соответственно, если вы столкнулись с тем, что стартовый вариант плана в чём-то неполноценен, а единичные попытки улучшить его не приносят нужного результата, план можно и нужно адаптировать.

Адаптация учебного плана, собственно, и есть применение гибкого подхода к обучению. Адаптировать план означает внести в него такие изменения, посредством которых он станет наиболее эффективным и позволит овладеть изучаемым материалом в полной мере. Если, например, вы решили изучить тайм-менеджмент, скорее всего, при составлении плана вы могли не учесть, что эта технология организации и управления временем, помимо того, что состоит из специфических систем и обязывает к применению особых инструментов, включает в себя также такие процессы как целеполагание и планирование, и без их изучения овладеть тайм-менеджментом в полной мере никак не получится. Выход один – адаптировать план – расширить его, включить дополнительные пункты и выделить время на изучение целеполагания и планирования. Так, у вас появятся новые источники информации, новые занятия, новые задания и новые этапы самопроверки, иначе говоря, ваш план будет адаптирован под специфику изучаемого предмета.

Но есть и ещё один нюанс адаптации плана. Заключается он не просто в гибком, а ещё и творческом подходе к обучению. Это значит, что если ещё на этапе составления плана вы не видели, так скажем, общей картины, то по мере занятий вы станете замечать, что для более полного и быстрого освоения материала вам могут потребоваться какие-либо инструменты, о которых вы прежде не задумывались.

К примеру, наиболее важную информацию можно изобразить в виде схемы на магнитно-маркерной доске, чтобы она всегда была перед вашими глазами. Если вы хотите удостовериться в чём-то на практике, то можете собрать дома друзей и провести собственный эксперимент. Не совсем понимая, как тот или иной принцип действует на деле, вы можете отправиться в школу, где учились, найти знакомого преподавателя и попросить его разъяснить непонятные моменты. Если вам мешают заниматься ваши домашние, вы можете придумать для себя «официальный» урок – пойти в читальный зал библиотеки и провести отведённое на занятие время там, или же вообще организовать себе кабинет для занятий, обозначив пространство подвешенными одеялами или даже листами гипсокартона.

Творчески подход – это применение к процессу обучения нестандартного мышления и креативности: встав лицом к лицу с той или иной проблемой, «включайте мозг» и придумывайте, как её можно решить, если стандартные методы не годятся.

И в заключение урока стоит коснуться тех знаний, умений и навыков, т.е. компетенций, которые могут повысить эффективность самостоятельного обучения и усвоения материала.

7.4. Компетенции, необходимые для самостоятельного обучения

Ниже мы представим небольшой список тех компетенций, которыми желательно овладеть перед тем (можно и в процессе), как приступить к самостоятельному обучению, а также укажем ссылки на те страницы нашего интеллектуального клуба, на которых вы можете найти всю необходимую информацию.

1. Выполнять важные дела без промедлений – полезный навык, который поможет вам научиться выполнять задуманное, невзирая на сложность, в намеченные сроки. Рекомендуем вам узнать, что такое прокрастинация и познакомиться с эффективными способами борьбы с промедлением. Также вы можете изучить интересный материал на тему того, куда уходит наше время.
2. Самодисциплина – способность человека управлять собой и своим поведением, выполнять важную работу безо всяких отговорок и следовать тому, что определил для себя как образ жизни. Советуем познакомиться с материалом по развитию самодисциплины.
3. Самомотивация – умение самому влиять на себя таким образом, чтобы выполнять даже самые неприятные дела без внутреннего сопротивления, а также способность поддерживать в себе желание непрестанно добиваться целей. Можете почитать о нескольких полезных советах по самомотивации и уделить время изучению способов самомотивации (для тех, кто желает быстрее перейти к практике, предлагаем 10 практических способов самомотивации на каждый день).
4. Полезные привычки – привычки, которые позволяют действовать максимально продуктивно. Для начала можете почитать о непродуктивных привычках и узнать о том, как избавиться от вредных привычек (можно воспользоваться некоторыми приёмами борьбы с плохими привычками), а затем перейти к развитию полезных привычек.
5. Тайм-менеджмент – эффективная технология управления и использования времени, снискавшая популярность среди людей по всему миру. Этой технологии посвящён целый курс. Используйте время с максимальной пользой для себя – изучите его.
6. Память – способность человека накапливать, сохранять и воспроизводить информацию. Чем лучше будет ваша память, тем больше вы сможете запомнить и применить в жизни. Выделите несколько дней на улучшение своей памяти.
7. Логическое мышление – особый мыслительный процесс, во время которого человек оперирует логическими понятиями и конструкциями, и становится способным делать правильные выводы на основе получаемых данных. Для развития логического мышления вы можете пройти обучающий курс.

8. Творческое мышление и креативность – способность человека к выполнению различного рода задач при помощи нестандартных способов, и умение находить необычные выходы из любых ситуаций. Для освоения таких навыков специально для вас составлен прекрасный обучающий материал на тему развития креативности.
9. Скорочтение и устный счёт – ещё две наиболее полезных компетенции, помогающих человеку в жизни. Развив способность считать в уме, вы научитесь производить сложные математические операции без использования бумаги и ручки или калькулятора. А научившись быстро читать, вы сможете изучать и обрабатывать огромные массивы текстовых данных в рекордные сроки.
10. Целеполагание и планирование – два навыка, уже не раз упомянутые нами в данном уроке. Названия говорят сами за себя: освоив мастерство ставить цели, вы сможете добиваться в жизни самых высоких результатов, чего бы это ни касалось. А умение планировать станет для вас прекрасным подспорьем, как в достижении целей, так и в любой другой деятельности.

Плюс к этому, вы можете воспользоваться и ещё несколькими рекомендациями по самостоятельному обучению.

Мы искренне надеемся на то, что информация, которую вы узнали из третьего урока, сослужит вам хорошую службу в вашем решении самостоятельно обучаться новому и познавать тонкости любого знания.

В следующем уроке мы более подробно поговорим о том, что такое мотивация в обучении, как и какие нужно ставить цели, чтобы обучение было эффективным, а также затронем вопросы управления временем и расскажем о важности развивать усидчивость и быть открытым новой информации.

Тема 8. Самоорганизация

Самоорганизация – процесс упорядочения элементов за счет внутренних факторов, без специфического внешнего воздействия.

Это наиболее общее определение термина, которое, во многом, послужит и нам. Ведь его можно перенести и в самообразование, при котором учебный процесс или отдельные его части нужно уметь организовать самостоятельно, исходя из индивидуальных целей, наличия времени, специфики образовательного материала. Это не отдельная задача, стоящая перед каждым, кто задается вопросами самообучения, а ценный навык современного человека. И далее в этом уроке мы опишем этапы формирования и его составляющие; создания собственного алгоритма, помогающего следовать плану обучения.

Самоорганизация: от навыка до стиля жизни

Существует множество трактовок понятия «самоорганизация». Чаще всего под самоорганизацией понимается умение организовать себя, свое время, свои действия. Другими словами, самоорганизация – это умение организовать ресурсы, имеющиеся в нашем распоряжении.

В рамках тренинга и в этом уроке в частности мы будем говорить о самоорганизации как навыке. Между тем, это не совсем верно, хотя для удобства мы и будем использовать такое определение. Самоорганизация в некоторой мере является консолидацией нескольких умений. В большинстве своих трактовок она включает, а, следовательно, и тесно связана с такими навыками как самодисциплина, управление временем, организационные способности (с приставкой «само» разумеется – речь не об организации мероприятий, а о развитии нужных качеств, таких как пунктуальность, склонность к порядку и планированию, приоритизация, правильная организация пространства). При этом все написанное в той или иной мере будет справедливо в отношении самообразования, но нужно понимать – самоорганизация развивается как стиль жизни, а не как отдельный элемент его составляющий.

Исходя из этого, самоорганизация как навык должна развиваться комплексно. Более того, она нуждается в постоянном поддержании в активном состоянии, системе контроля и реакции на изменения, как внутреннего, так и внешнего характеров. Психологи и педагоги при определении процесса самоорганизации выделяют в нем следующие функциональные компоненты: целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, волевая регуляция и коррекция. По сути, их можно расценить и как этапы, которые необходимо пройти для развития навыка. А уже его оттачивать, гибко настраивая для разных задач в течение жизни.

При этом следует понимать, что теория нужна лишь для получения общего представления и структуризации знаний. Ниже мы также опишем некоторые практические аспекты, из совокупности которых фактически и строится «бытовая» самоорганизация, необходимая для любой успешной деятельности (в том числе и самообразование).

Этапы создания системы самоорганизации

Целеполагание

Задача – стать организованным – должна решаться путем постановки небольших целей и их достижения. О важности умения ставить цели в самообразовании было сказано в первом уроке. Аналогично ситуация обстоит и в таком ее аспекте как самоорганизация – именно с этого стоит начинать работу в данном направлении. По сути, нужно ответить себе на два глобальных вопроса. Первый – над чем в первую очередь работать? Поскольку к созданию собственной системы самоорганизации каждый подойдет с разным опытом, навыками и личными качествами, отправная точка и задачи, с решения которых следует начать, будут разными. Второй – каким должен быть итог работы?

Анализ ситуации

Этот этап – экзамен, целью которого является определение исходной ситуации и стоящих перед вами вызовов. Детальная проработка нужна для четкого понимания, в каких условиях придется развивать навыки, что представляет наибольшую трудность, какие привычки и личные качества у вас уже есть, а над какими необходимо работать.

Планирование

Следующий этап – планирование своих действий, создание пошагового руководства действий. Помогают в этом понимание исходных условий, в которых предстоит действовать, и наличие целей, которые должны быть достигнуты. Если отойти от теории это может показаться сложным, но на деле большинство из нас может с легкостью определить те действия, которые нужно начать совершать для изменений, в противовес устоявшемуся положению дел. Нужно лишь структурировать их и оформить в план.

Волевая регуляция и коррекция

Непосредственно действия. Воля и ее сила определяются поступками человека. Способность совершать действия вне зависимости от субъективных факторов, желаний, лени и т.д. является важной частью развития навыка самоорганизации. Также Вам придется нередко поступать наперекор устоявшимся привычкам, менять один или много аспектов образа жизни – корректировать действия, если они вовсе не приносят или приносят недостаточно пользы и не согласовываются с поставленными целями.

Самоконтроль

Самоконтроль поведения – контроль собственных действий и воздействий. В отличие от ситуативного самоконтроля, когда предпринимаемые действия зависят от условий их совершения, самоконтроль поведения это глобальная способность надолго изменять свое поведение в целом. С точки зрения самоорганизации это способность постоянно совершать конкретные действия, управляя, а точнее контролируя время, состояние, отношение, желания, привычки.

Устранение трудностей

Как итог смыслового блока – небольшое теоретическое руководство о том, как справляться с возникающими препятствиями. Педагоги, занимающиеся вопросами развития самоорганизации деятельности, выделяют несколько этапов работы с учащимися, которые сталкиваются с трудностями при формировании этого навыка. Они, конечно же, подразумевают работу с преподавателем, но могут быть полезны и тем, кто разбирается в тематике самостоятельно. Поэтому коротко их рассмотрим.

Диагностический этап – выявление и фиксация проблемы. Установление ее причин – недостаточность личных знаний, опыта, внешние факторы, условия. Другими словами, на данном этапе нужно четко определить то, что вызывает наибольшие трудности и «не получается», постараться найти причины возникновения этих факторов.

Поисковый этап – выявление возможных путей разрешения проблемы. Составление плана устранения причин.

Активный этап – фаза действия, практические шаги, направленные на реализацию плана из второго этапа.

Рефлексивный этап – определение сильных и слабых сторон, предпринятых действий. Последующая их коррекция для максимизации достигнутых результатов.

Необходимые способности

Организованность

Организованность – воспитание в себе определенных качеств и привычек.

Об их развитии мы, так или иначе, писали в других тренингах и многочисленных статьях блога. Поэтому здесь приведем лишь короткий список. Многие из его пунктов могут показаться не связанными с тематикой самообразования, но пусть вас это не смущает – самоорганизация является выходящим за рамки тренинга навыком, требующим, как говорилось выше, комплексного развития.

Самодисциплина

Самодисциплина – это способность заставить себя предпринимать действия независимо от эмоционального состояния.

Другими словами, это – конкретные шаги, которые вы совершаете после постановки какой-либо цели для ее достижения вне зависимости от желаний, состояний и внешних факторов. Отчасти информация о том, что такое самодисциплина, из каких элементов она состоит и как ее развивать, давалась в статье по ссылке выше. Надеемся, она будет полезной и в вопросах самообразования, с точки зрения которого самодисциплина не является чем-то принципиально иным.

Решительность

Отдельно рассмотрим такое качество как решительность, которая может быть как аспектом самодисциплины, так и самостоятельной характеристикой личности. С

точки зрения самообразования решительность интересует нас как способность действовать без «раскачки» и «включения». Другими словами, это более конкретный, в сравнении с самодисциплиной, навык, который подразумевает не само действие, а саму быстроту начинания, отсутствие сомнений, неуверенности, «творческих страданий» и т.п.

Если вы работаете в коллективе (с другими людьми), то наверняка замечали, что ваших коллег по их действиям с утра можно условно разделить на 2 категории – тех, кто приходит в офис и сразу включается в работу, и тех, кому необходимо время на «раскачку» (кофе, обсуждение последних новостей, соцсети). На поверку – первые почти всегда более организованы, чем вторые. Эту способность нужно развивать и в себе: вставать по первому будильнику, приниматься за дела без проволочек и мнимых оправданий, следовать намеченному плану. Это может пугать, но со временем входит в привычку и оттачивается до автоматизма.

Планирование

Организация и планирование в отдельных случаях могут быть синонимами. Без тщательной проработки, оценки и принятых на их основании действий не стоит рассчитывать на успех ни в одной из сфер жизни, будь то работа, или самообразование. В то же время при самостоятельном обучении планирование это не только составление плана и программы обучения, распределение нагрузки, но и интеграция всего процесса самообучения в свою жизнь, отведение достаточного времени для этих нужд и их согласование с другими аспектами деятельности.

Соблюдение режима дня

Режим дня является основополагающим элементом не только планирования, но и организации жизни, не нуждаясь при этом в долгом представлении. Ведь не имея общего распорядка, ни о какой специфике не может быть и речи. Привнести частичку организованности в ежедневный хаос дел невероятно сложно. И, наоборот – с глобальной надстройкой в виде режима дня следовать расписанию занятий будет легче.

Обустроенное рабочее место и пространство в целом

Правильно обустроенное рабочее место повышает продуктивность работы. Это же утверждение будет справедливым и в случае с образованием – очень хорошо иметь в доме уголок, который бы предназначался для нужд обучения. Первая заповедь его организации – максимальное удобство и стимулирование процесса, исключение отвлечения. Пусть это будет обычный письменный стол с ноутбуком – уберите все лишнее, что может отвлекать или мешать заниматься. Позаботьтесь о том, чтобы под рукой всегда было все необходимое – карандаш, ручка, тетрадь для записей, канцелярские стикеры и т.д. Избегайте использовать отведенное для учебы место для диаметрально противоположных задач. Это может быть и не важно, но учиться и есть лучше все-таки в разных местах. Что касается пространства в целом, то здесь также можно прибегать к определенным уловкам. Например, при изучении иностранного языка, в частности новых слов, рекомендуют сделать карточки с ними и расставить по дому так, чтобы постоянно наткаться на них и повторять.

Также в ход идут триггеры – вещи, которые мотивируют вас на обучение, держат в тонусе, напоминают о целях и результатах, к которым вы стремитесь.

Борьба с прокрастинацией

«Не до этого сейчас. Устал на работе, нет сил. Перенесу на завтра». Это – типичный внутренний диалог при прокрастинации или привычка откладывать на потом. Очевидно, что, стремясь стать самоорганизованным, от этой привычки следует избавляться. По сути, борьба с прокрастинацией и есть воспитанием в себе решительности действовать. В развитии этого качества помогут осознанность при акцептовании решений, преодоление колебаний и принятие ответственности, ранжирование и приоритизация, целеполагание, прием «съедание лягушки», занятия спортом.

Выработка привычек

Самоорганизация это комплексный навык, состоящий из комбинации личностных качеств и мелких привычек. Выработка привычек – процесс во многом сходный по своей природе, вне зависимости от того, говорим ли мы о чтении профессиональной литературы минимум 15 минут в день или о еженедельной уборке квартиры. Детальнее о развитии привычек читайте в наших статьях «Как развить привычку» и «30 идей для 30-дневных вызовов самому себе».

Органайзеры и прочие «помощники»

Быть более организованным, да и просто держать в голове все необходимые данные, будь то связано с образованием или любой другой деятельностью, помогут многочисленные специально предназначенные для этого инструменты. Благо в наш информационно-технологический век недостатка в них нет. Рынок предлагает достаточное количество вариантов – от заточенных под конкретные системы тайм-менеджмента рабочих тетрадей и ежедневников до мини-программ и приложений для смартфонов и планшетов. Канбан-доски, электронные списки задач, онлайн-календари – короткий список категорий. Более специфичными в области самообразования можно считать worksheets – специально разработанные для нужд обучающихся тетради. Они предлагаются популярными MOOK-платформами для более успешного освоения курсов. Развиваются и сервисы интерактивного взаимодействия – в онлайн-классе вы можете «сидеть» за партой, имея возможность общения с учителем и одноклассниками. В целом, онлайн-образование переживает сейчас настоящий бум, предлагая много не только интересных, но и функциональных инструментов для саморазвития.

Популярные заблуждения о самоорганизации

Напоследок – некоторые заблуждения, которые связаны с таким полезным навыком как самоорганизация. Их выделяет в книге «Самоорганизация по принципу «изнутри наружу»» Джулия Моргенстерн – специалист в области личной организованности и тайм-менеджмента.

Способность к самоорганизации – это врожденная характеристика личности. Отдельные люди более дисциплинированы и организованы в силу природных

способностей. Это справедливо лишь в незначительной мере. На самом деле мы говорим о навыке, который можно развить. Кому-то процесс дается легче, кому-то сложнее, но развить его может любой.

Чтобы стать организованным – нужно долго и упорно трудиться. Доля правды здесь есть, но на самом деле это не так. Пройдя процесс один раз, и вынеся нужные уроки, в дальнейшем будет гораздо легче. Это как уборка дома, где давно никто не убирался. Сначала нужно приложить много сил, но в дальнейшем, если поддерживать порядок постоянно, будет не так сложно, как в первый раз. Самоорганизация – не статичный процесс, поддерживать определенный порядок постоянно невозможно. Тот порядок, который организован в одних условиях, вполне может оказаться неактуальным для другого человека в других условиях. Но это не будет значить, что самоорганизация не работает в обоих случаях. Очевидно, что этот процесс необходимо адаптировать под нужды разных людей – он будет разным для офисного работника и мамы с грудным ребенком. Но как навык, самоорганизация состоит из деталей, которые идентичны в любых случаях. Это как детский конструктор – из него можно построить как дом, так и автомобиль.

Тратить время на самоорганизацию непродуктивно. Ведь организация со временем приходит сама собой, достаточно постепенно «влиться в течение», поэтому учиться ей не обязательно. Но в данном отношении все немного сложнее. Речь идет не только о порядке вещей или правильной организации пространства. Самоорганизация является важной составляющей тайм-менеджмента и окупится многократно, поскольку в перспективе, с выработкой личной системы, будет способна помочь и в деле экономии времени, и его рационального использования, и повышения эффективности.

Успешного вам освоения навыка!

Этот урок поможет заложить лишь основу формирования первичных умений и навыков самоорганизации, совершенствовать которые нужно будет самостоятельно. Возможно, мы сейчас озвучим непопулярную мысль, особенно для тех, кто верит в быстрые результаты, но в данном направлении нужно будет работать в течение жизни. Советы из данного урока носят глобальный характер, их цель – указать знаковые вопросы развития самоорганизации (а также возможные проблемы и способы их решения), которая тесно связана не только со способностью учиться, но и любой другой деятельностью человека (работа, отдых). В интересующей нас области основное внимание нужно уделять тем аспектам, от которых непосредственно зависит обучение. Задача их определения сугубо индивидуальна, но, скорее всего, вам, для того чтобы успешно самостоятельно обучаться, не понадобится отдельно работать над навыком самоорганизации. Комплексная работа подскажет необходимое направление, сориентироваться в котором, как мы надеемся, вы сможете благодаря этим урокам.

Тема 9. Приёмы и методы эффективного самостоятельного обучения

9.1. Конспектирование. Суть и критерии

Заключительный урок нашего тренинга по самообразованию был подобран далеко не случайно. Освоив предыдущий материал, вы уже знаете, что такое самомотивация и как можно себя мотивировать, что такое самоорганизация (вот, кстати, классные 10 советов по самомотивации) и как ежедневно оставаться дисциплинированным и организованным, вы также знаете, как искать нужные вам данные и самостоятельно выстраивать план обучения. Безусловно, вся эта информация имеет огромную важность, и без неё сделать процесс своего самостоятельного обучения довольно сложно. Но и одних лишь этих знаний будет недостаточно, т.к. нужно понимать, как именно вы будете заниматься, а точнее: какие приёмы и методы эффективного самостоятельного обучения вообще можно использовать?

Сравните это с тем, что у вас есть автомобиль, о котором вы всегда мечтали: вы садитесь за руль, но совершенно не знаете, как им управлять – в результате он останется просто красивой вещью в гараже. Чтобы пользоваться им – ездить на работу, по делам и на отдых – нужно уметь водить. Как раз этот урок и научит вас водить ту машину самообразования, которая у вас появилась после изучения первых четырёх уроков.

Ниже мы расскажем о наиболее эффективных приёмах и методах самостоятельного обучения: конспектировании, мнемотехниках и ментальных картах.

Конспектирование. Суть и критерии

Как правило, под конспектированием принято понимать особую форму организации исследуемого текста и новый жанр его предъявления, которые образуются после переработки имеющейся в нём информации. Трактую это более простыми словами, конспект представляет собой тот текст, который имеется у вас после записи интересующих данных в своей тетради. Во многих случаях конспект является основным пособием учащихся во время их подготовки к экзаменам, зачётам, семинарам, а также при написании рефератов, курсовых и дипломных работ.

Для чего нужен конспект?

По большому счёту, конспект необходим для следующих целей:

1. переработка любой информации и придание ей новой формы, типа и вида;
2. выделение в устной и письменной речи самого важного и нужного для решения задач учебного или научного характера;
3. создание понятийной или структурной модели актуальной проблемы;
4. упрощение запоминания информации;
5. облегчение овладения специфической терминологией;
6. накопление информации для создания более сложных работ, например, докладов, рефератов, дипломов, диссертаций, статей, книг и т.п.

Любой конспект должен подразумевать составление плана, фиксацию тезисов и выписок, быть логичным по внутреннему содержанию, включать в себя основные положения, выводы, доказательства и факты и отражать личное отношение своего составителя к изучаемому предмету. Кроме того, конспект может быть использован не только своим автором, но и другими людьми.

Основные положения конспекта

Конспект, если он служит для серьёзных целей, всегда должен отражать следующее:

1. предмет исследования;
2. факты и утверждения, касающиеся предмета исследования;
3. способы доказательства фактов и утверждений, касающихся предмета исследования.

Важной составляющей конспектирования является отказ от многословия, большого количества цитат и сохранения стилистики, если это идёт вразрез с логикой. Не менее важно, чтобы конспектирующий умел выделять главные мысли.

Главные мысли, идеи и тезисы, в свою очередь, обусловлены задачей самого процесса конспектирования. Таковой может служить абсолютно любой элемент содержания, например, категории, понятия и их трактовки, законы и их формулировки, события и факты с доказательствами их истинности и т.п. Всё это является главными позициями, которым может быть придана либо форма цитат, либо они могут быть выписаны произвольно, с использованием своих собственных слов.

Процесс конспектирования выделяется ещё и тем, что можно применять всевозможные сигнальные обозначения, которые увеличивают информативность сжатой информации. Это могут быть выделения, подчёркивания, восклицательные или вопросительные знаки, рамки, стрелки, галочки и т.д. У каждого человека может быть своя система обозначений, посредством которых данные отображаются не словесно, а условно-символически.

Для сокращения конспекта и сжатия информации можно использовать различные аббревиатуры – сокращённые слова и словосочетания и вставлять вместо некоторых слов знаки, к примеру, вместо слова «больше» можно вставить знак «>». А сама информативность может быть увеличена применением ярких цветов, порядковых номеров, цифр, римских и арабских букв.

Допускается вставление в конспект данных и из других источников, что может делаться с целью сравнить, обобщить, доказать и т.д. А особую роль в конспекте играют собственные суждения, т.е. личные оценки конспектирующего, его отношение, согласие или несогласие с чем-либо, которое может выражаться в словесных или знаковых обозначениях.

Желательно оставлять в конспекте немного свободного места (строки или поля), куда можно будет вносить примечания, а также использовать цветное оформление для особо важных мест. Данные нужно вносить не «сплошняком», а в виде

столбцов. Можно сокращать слова, однако злоупотреблять этим не стоит, хотя, если вы делаете конспект лично для себя и точно понимаете, какой знак и какое сокращение что обозначает, то можете использовать сокращения и знаки в том количестве, в котором считаете нужным.

Важно отметить также и то, что конспектирование – это серьёзная работа со словами, в которой отбираются базовые (опорные) термины и понятия, отражающие суть и особенности изучаемой темы или проблемы. Если какие-либо слова и термины оказываются непонятными, то их, непременно, нужно проработать со справочником или словарём, тем самым расширив свой словарный запас и получив новые знания. Можно даже сделать собственный небольшой словарь или же зафиксировать определения прямо в конспекте, не забыв при этом указать источник информации.

Итак, с основными положениями конспекта мы разобрались, благодаря чему процесс конспектирования стал намного понятнее и проще. Но давайте всё же подытожим эту тему более кратко и лаконично.

Правила хорошего конспекта

Основополагающим свойством хорошего конспекта вообще является то, какова его долговременность и актуальность. Практика показывает, что грамотный конспект может иметь не меньшее значение, нежели те же лекции или даже книги, ведь он способен сразу же освежить в памяти нужную информацию и подсказать что-то.

Качество конспекта обусловлено целью его создания и назначением. Исходя из этого, можно выделить следующие правила хорошего конспекта:

1. конспект должен быть кратким (рекомендуется конспектировать так, чтобы конспект составлял не более 1/8 информации из оригинала);
2. конспект должен быть понятным, чётко структурированным (так обеспечивается его удобочитаемость, высокая скорость изучения и понимание структуры);
3. конспект должен быть научно корректным (имеется в виду содержание актуальной и научно обоснованной информации);
4. конспект должен быть индивидуальным (в нём должны присутствовать собственные суждения, символы и знаки автора);
5. конспект должен иметь адресность (необходимо чётко фиксировать данные, указывать страницы и особые пометки).

Таким образом, учитывая в работе все рассмотренные параметры, вы можете составить грамотный и качественный конспект, который сослужит хорошую службу не только вам, но и людям, которые будут иметь возможность с ним ознакомиться. Кстати, дополнительный интересный материал на тему конспектирования вы можете прочитать здесь.

Следующим же разделом нашего урока будут мнемотехники – особые техники, позволяющие запоминать абсолютно любую информацию. Их отличие заключается

в том, что для воспроизведения данных вам не потребуется никаких конспектов и других сторонних источников – только ваша память и всё.

9.2. Мнемотехники. Суть, приёмы, примеры. Упражнения на развития памяти

Мнемотехники – это особые приёмы и упражнения, позволяющие запоминать любую информацию и тренировать память.

Причём использовать их можно не только в обучении, но и в любой другой сфере жизни: на работе, на отдыхе, в путешествиях, при чтении книг и т.д. К тому же они помогают чётко понять, какой вид информации (текста, точные данные или образы) наиболее подходят конкретному человеку для запоминания.

Но давайте немного подробнее поговорим на тему того, для чего и кому нужны мнемотехники – поверьте, успешно применив их для обучения, вы станете применять их везде.

Значение мнемотехник в жизни человека

Всем известно, что сегодня каждому из нас просто необходимо запоминать массивы точных сведений, тем более, если это касается обучения, но по привычке мы записываем данные в записные книжки, органайзеры, гаджеты и т.д. Если же приучить себя записывать необходимую информацию в свой мозг, можно, во-первых, избавиться от этой зависимости от сторонних предметов, а во-вторых, в любой момент времени обращаться к тем данным, которые нам нужны.

Для тех, кто учится, мнемотехники просто неоценимы, ведь они позволяют запоминать всё, что нужно, а после – считывать это уже из своей памяти. Информацию же можно будет помнить столько времени, сколько вам нужно. Так что если вы поставили себе цель стать специалистом по какому-либо направлению, с мнемотехниками у вас получится это гораздо быстрее. Да и к зачётам и экзаменам вы всегда будете готовы на 100%.

А если затронуть другой аспект образования – не ученичество, а преподавательство, то и здесь мнемотехники просто бесценны – представьте только преподавателя, который вообще не пользуется конспектами, учебниками и справочниками, а берёт всю информацию из головы! Согласитесь, быть таким педагогом или иметь дело с ним гораздо приятнее.

Точно так же и в профессиональной сфере – имея в процессе работы или ведения бизнеса дело с большим количеством людей и информации, человек, использующий мнемотехники, намного лучше будет запоминать имена, контакты, должности, адреса, телефоны и другие данные, касающиеся людей и проектов.

И о здоровье человека здесь просто нельзя не упомянуть: доподлинно известно, что любая часть организма, которой не пользуется человек, со временем просто атрофируется. Аналогично тому, как мышцы загипсованной в течение года ноги становятся слабыми и тонкими, неиспользуемая человеком память притупляется и становится хуже. Мнемотехники – это тренировка памяти, позволяющая поддерживать её в форме и выполнять свои функции достойно.

Продолжая подобные размышления, можно уже совсем далеко отойти от темы самообразования. Поэтому мы надеемся, что уже названного нами вам хватит, чтобы понять ценность мнемотехник и возыметь желание овладеть ими. Соответственно, самое время перейти к конкретным приёмам, которые можно и нужно применять в процессе своего самостоятельно обучения для запоминания изучаемого материала.

Ниже мы рассмотрим три самых распространённых мнемотехнических метода, заслуживших популярность среди множества студентов и педагогов по всему миру.

Метод «Матрёшка»

Первый метод подразумевает парное соединение образов. Для начала необходимо представить блоки информации в виде образов-ассоциаций. Основной (первый) образ является самым большим, и в него входит второй. Как только вы поместили второй образ в первый, на некоторое время исключите первый образ из сознания, представьте главным образом второй и поместите в него третий. Таким образом, все образы будут постоянно вкладываться друг в друга, образуя своеобразную «матрёшку». Но следует запомнить, что создавая ассоциации, вы должны оперировать только двумя образами (первым и вторым, вторым и третьим, третьим и четвёртым и т.д.).

В следующей ситуации, когда нужно вспомнить то, что вы запомнили, поступайте аналогичным образом: сначала представляйте первый образ, а затем ждите, когда в памяти всплывёт второй. После появления второго образа, «забывайте» первый и ждите появления третьего и т.д.

Важно сказать о том, что этот метод рассчитан на интенсивное применение, и должен быть отработан должным образом. Старайтесь использовать его как можно чаще. При создании первого образа, важно сделать его намного больше второго, при этом выделяя некий подобраз, служащий привязкой для второго – более меньшего образа.

Метод «Цепочка»

Второй метод предполагает создание парных ассоциаций. Но здесь размер образов в каждой паре всегда примерно одинаков. Сначала создаются образы блоков информации (звенья), которую вы хотите запомнить, соединённые в некое подобие цепочки. После того как первое и второе звенья соединены, внимание переносится на второе звено, которое соединяется с третьим. В дальнейшем нужно действовать по аналогии.

В следующий раз, когда вы захотите припомнить информацию, в вашем сознании сразу же будет возникать цепочка из трех-пяти информационных звеньев. Но цепочку всегда нужно создавать по конкретной схеме: при горизонтальном построении первый образ лучше всего располагать слева, а при вертикальном – внизу цепи. В процессе припоминания образы будут считываться в том же порядке, в котором вы их размещали.

Метод символов

Третий метод лучше всего использовать, когда требуется запомнить абстрактные понятия, которые лишены какого-либо конкретного образа. Разные люди могут кодировать одни и те же слова по-разному. Однако чаще всего используются символы, закреплённые в сознании большей части людей – символы, которые можно встретить всегда и везде.

Большинство иностранных слов, названий, терминов, фамилий и т.п. аудиально схожи с уже известными нам словами, которые очень просто представить в форме зрительных объектов, к примеру, слово «Аляска» похоже на «коляска», «Пушкин» - на «пушку» и т.д. На данный момент не нужно запоминать, что значат незнакомые слова (если таковые имеются) – следует просто запомнить, как они произносятся и в какой последовательности.

Запомните: когда мы видим дорожный знак и расшифровываем его, мы применяем мнемотехнику; когда ученик усваивает связь между знаком «А» и соответствующим звуком, он также применяет мнемотехнику; и такие всем нам знакомые символы как «Корона» (власть), «Белый голубь» (мир), «Красный крест» (помощь), «Череп» (смерть) – всё это есть использование мнемотехники.

Исходя из всего изложенного, если вы собираетесь применять метод символов, вы должны определиться с тем, каким конкретным зрительным объектом может быть обозначено конкретное понятие. Как только ответ на этот вопрос будет получен, просто представляйте требующую запоминания информацию в виде образов, например таких:

И ещё несколько примеров применения мнемотехник:

Пример 1. Вам нужно соединить при помощи «Матрёшки» два образа – «Гора» и «Солдаты». Вообразите очень большую «гору» и выделите в этом образе подобраз – «тропинку». Привяжите к «тропинке» своих «солдат» - пусть они по ней идут. После «уменьшения» «горы» новая «тропинка» будет незаметна, однако как только вы «увеличите» «гору», вы сразу же увидите на ней «солдат». Заметьте, что большое значение здесь имеет именно «увеличение».

Как поступить, чтобы не забыть сделать что-то через какое-то время? Представьте, что вам через неделю идти на экзамен, но вы хотите себя ещё и «подстраховать», купив преподавательнице цветы, ведь у неё день рождения. Как же об этом не забыть?

Пример 2. Вам нужно создать ассоциацию между каким-либо вашим действием, в реализации которого вы уверены, и покупкой цветов, которая может «стереться» из памяти.

Согласно условиям данного примера, вы непременно выйдете из подъезда своего дома, чтобы пойти на экзамен. Как составить ассоциацию? Просто представьте, как вы выходите из подъезда, и вас засыпают цветами. Представить это очень просто, но вы должны чётко «увидеть», как на вас обрушивается «волна» цветов.

По прошествии недели, собираясь на экзамен, можете быть уверены, что в вашем сознании всплывёт картина с цветами, и вы не забудете купить букет.

Изначально представляйте нужную картину на протяжении 20-30 секунд. Можно делать картину активной, представляя всё в движении. А чем более нелепой или смешной будет воображаемая ситуация, тем больше шансов, что она появится в сознании в нужный момент.

Можно также думать о том, что нужно не забыть сделать завтра, связывая необычные действия с обычными, которые вы выполняете ежедневно. Или же связывайте то, что хотите не забыть, с объектами, постоянно фигурирующими в радиусе вашего внимания – это поможет вам создать такие ассоциативные связи, которые сами по себе укажут на то, что вам необходимо сделать.

И в заключение разговора о мнемотехниках несколько советов по тренировке памяти где угодно и когда угодно.

9.3. Универсальные упражнения на развитие памяти

Упражнений, которые мы рассмотрим, всего четыре и все они очень просто, но предельно эффективны. Выполняйте их ежедневно, и запоминать нужную информацию для вас станет намного легче. Эти упражнения, аналогично мнемотехникам, будут полезны как для самостоятельно обучения, так и для любой деятельности вообще.

1. В самом начале дня спрашивайте себя о том, что вы должны сегодня сделать. Что стоит на первом месте, что – на втором, что – на третьем и т.д. Если вы не можете максимально точно дать ответ, то представьте в воображении страничку органайзера с планом на сегодня: вспоминайте детали дел, их порядок, пометки, сокращения. А в конце дня думайте о том, что должны сделать завтра, и делайте мысленное «фото» составленного списка.
2. Разбивайте свой будний день на четыре равные части. Каждая часть должна содержать в себе мысленное «фото» конкретной ситуации, например, как вы изучаете интересующий предмет, пишете конспект и т.п. Чтобы делать такое «фото» получалось проще, поместите в «рамочку» любой важный момент своего дня – того же обучения или конспектирования, и запомните его, удерживая в сознании в течение 5-10 секунд.
3. Воссоздайте в сознании какое-то яркое событие из прошлого, сопровождающееся позитивными эмоциями. Прочувствовав его ещё раз, постарайтесь проанализировать состояние своих мышц во время него. Зачастую это расслабленность, приятные вибрации и покалывания, но, конечно же, это лишь в общих чертах.

В действительности такие психические состояния, как вдохновение, успокоение или радость имеют множество характеристик, в наибольшей степени проявляющихся в ритме дыхания и позе. Попробуйте увидеть все эти различия, а затем запомните их – зафиксируйте. После этого, воссоздав нужное состояние, «вставляйте» в него ту информацию, которую хотите запомнить.

Чтобы припомнить её позже, просто воссоздайте нужное состояние ещё раз.

4. На столе, где вы занимаетесь учёбой, расставьте все предметы не так, как вы привыкли их видеть, а так, чтобы их расстановка вынудила вас обратить на них ваше внимание. Когда будете производить манипуляции с предметами, соотносите положение каждого из них с каким-либо действием, которое вам нужно выполнить. Например, стакан для ручек и карандашей, расположенный «не там», может заставить вас вспомнить о том, что вы собирались наметить учебный план на ближайшую неделю, а подставка для учебника, стоящая на другом конце стола – о том, что сегодня вы планировали прочесть не одну, а две главы по изучаемому предмету.

Мнемотехники, как вы и сами могли заметить, можно использовать для чего угодно, а запоминать и воспроизводить с ними информацию может быть намного проще, нежели без них. Однако на их полноценное освоение может потребоваться немало времени и сил. И что делать, если время не позволяет вам заниматься ими, или предмет, который вы изучаете, оказался на удивление сложным? А что делать, если объём информации, которую нужно запомнить, велик или же данные просто всегда должны быть в наглядном свободном доступе?

Здесь не подойдут ни конспекты, ни мнемотехники (обязательно почитайте о них и здесь тоже), зато на редкость актуальными будут ментальные карты. А вышеназванными методами эти ментальные карты можно превосходно дополнить.

9.4. Ментальные карты. Что это такое, как их создавать и применять?

Ментальные карты являются особой техникой визуализации мыслительного процесса. Используются они для разных целей, как то: фиксация, понимание или запоминание информации, содержащейся в книгах и текстах; генерация и запись идей; усвоение особенностей новой темы, проблемы или предмета; подготовка к экзамену, зачёту, тесту или принятию решения.

Ментальные карты – это очень эффективный метод работы с данными, но таковым он является лишь тогда, когда человек умеет не только им пользоваться, но и грамотно составлять. Поэтому давайте разберёмся, как же это делается?

Как составить ментальную карту?

Процесс составления ментальной карты предельно прост. Он состоит из нескольких этапов:

1. Сначала нужно взять лист бумаги (можно соединить несколько) и написать в центре основную тему (проблему), ради которой и создаётся карта, заключив её в замкнутый контур.
2. Затем от центральной темы (проблемы) нарисовать ветви, связанные с ней. Эти ветви должны вести к ключевым словам.
3. Далее карта должна расширяться посредством добавления к нарисованным ранее ветвям подветвей с другими ключевыми словами. Так должно продолжаться до тех пор, пока тема не будет исчерпана, т.е. пока не будут указаны все её основные моменты и особенности.

И снова мы просто не могли не представить вам пример замечательной ментальной карты:

Вот вы составили ментальную карту. Но что же с ней делать? Есть ли какие-то особенности при работе с ней? Можем вас заверить, таковые имеются – о них мы и побеседуем далее.

Как работать с ментальными картами?

Работа с ментальными картами основана на ряде правил, которые, непременно, нужно соблюдать, т.к. от этого будет зависеть эффективность и продуктивность всего процесса обучения, несмотря на то, что техника работы с ментальными картами может казаться понятной на уровне интуиции.

Правила работы с ментальными картами

В работе с ментальными картами используйте следующие правила:

1. на одной ветви должно располагаться только одно слово. Это позволяет экономить и время и место, а также делает карту более удобочитаемой. Может показаться, что другие, вроде бы важные, слова могут забыться, но они не забудутся, если за ключевые слова вы возьмёте самые запоминаемые и яркие;
2. ментальная карта читается более удобно, если лист расположен горизонтально;
3. ключевые слова должны быть написаны чёткими печатными буквами и чёрным цветом;
4. ключевые слова должны быть размещены прямо на линиях взаимосвязи и исключать рамки;
5. длина линии, на которой написано ключевое слово, должна быть равна его длине, а сама линия должна быть непрерывной;
6. для основных ветвей лучше использовать разные цвета, чтобы исключить визуальное слитие всей карты;
7. чем более удалено ключевое слово от главной темы, тем менее крупным должен быть его шрифт;
8. ветви должны быть расположены равномерно; не следует оставлять пустых мест, но и размещать ветви слишком близко друг к другу не нужно;
9. можно использовать символы, знаки и рисунки – это допускается как для основной темы, так и для ветвей;
10. при составлении сложной ментальной карты, на начальном этапе можно сделать миниатюру со всеми основными элементами, дабы определиться со структурой.

Следует знать, что ментальные карты представляют собой уникальный способ фиксации данных, противоположный текстовой записи, схемам и спискам. Основным отличием их от иных методов визуализации является то, что они активируют память. В то время как конспекты, списки, древовидные схемы и т.д. очень однообразны, ментальные карты включают в себя массу способов активизации восприятия, от разной толщины линий и величины шрифта до

использования изображений и символов. Предлагаемая техника не только способствует организации и упорядочиванию информации, но и лучшему её восприятию, пониманию, запоминанию и построению ассоциаций.

Даже если вы заняты прочтением учебника или книги, вы можете создать ментальную карту и на своём собственном опыте убедиться в том, насколько она является действенным методом для осмысления прочитанного. А что говорить о том, что созданная вами карта может пригодиться через несколько месяцев и даже лет? Ко всему прочему, ментальные карты можно использовать для генерации новых идей, углублённого понимания сложных и необычных тем, отображения больших объёмов данных в ёмкой и лаконичной форме.

И напоследок хотелось бы дать ещё несколько рекомендаций по использованию ментальных карт.

Рекомендации по использованию ментальных карт

Во-первых, стремитесь к тому, чтобы создание ментальной карты доставляло вам удовольствие. Делайте карту необычной, красивой, красочной – применяйте фантазию и креативность. Естественно, всё это должно зависеть от ваших задач и целей.

Во-вторых, не жалейте времени на создание ментальной карты, особенно на первом этапе. Пока опыта ещё нет, у вас может уйти несколько часов, чтобы создать действительно качественную ментальную карту, но со временем вы будете делать это всё быстрее и быстрее.

В-третьих, помните о том, что любая ментальная карта – это не просто отображение процесса вашего мышления, но и его диагностика. Форма, внешний вид, структура, аккуратность – всё это отражение вашего отношения к делу и изучаемому предмету, а также вашего понимания того, что вы изучаете.

И, в-четвёртых, рисуйте ментальные карты руками, не прибегая к использованию графических редакторов, программ и т.п. Дело в том, что создание ментальных карт или, как это ещё называют, майндмэппинг – процесс творческий, и должен способствовать организации вашего мышления, чего не могут обеспечить компьютерные программы. Рисуя руками, вы всегда увидите, насколько правилен ваш мыслительный процесс, в чём ваши преимущества и недостатки, на чём можно сделать уклон и что следует доработать.

Если вы хотите узнать о ментальных картах ещё более подробно, то рекомендуем вам обратить внимание на эту статью. И в дополнение к конспектированию, мнемотехникам и ментальным картам вы можете использовать специальные календари и повторение, а также научиться правильно составлять списки и расставлять приоритеты.

Теперь вы обладаете всеми знаниями, которые позволят вам построить процесс самостоятельного обучения таким образом, чтобы вы могли извлечь из него максимум пользы и усвоить всё то, что считаете нужным. Но никогда не забывайте

о том, что практика – всему «голова». Поэтому беритесь за дело и применяйте новые знания, не откладывая на потом.

Основная литература

1. Психология и педагогика : учебник для бакалавров, рек. УМО / под ред. П.И. Пидкасистого .— 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2013 .— 724 с. — (Бакалавр) .— ISBN 978-5-9916-2804-4.
2. Селевко, Г.К. Технологии развивающего образования .— М. : НИИ школьных технологий, 2005 .— 185с. — (Энциклопедия образовательных технологий) .— ISBN 5-87953-202-X.
3. Современные образовательные технологии : учеб. пособие для вузов / под ред. Н.В. Бордовской .— 3-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2015 .— 432 с. — ISBN 978-5-406-03975-5.

Дополнительная литература

1. Айзенберг, А.Я. Самообразование: история, теория и современные проблемы: учебное пособие. – М.: Изд. Высшая школа, 1986.
2. Алисов, Е.А. Методы активного социально-психологического обучения в современных условиях образовательной среды : учеб. пособие / Е.А. Алисов. — Курск : РОСИ, 2008 .— 62с.
3. Вазина, К.Я. Саморазвитие человека: резонансное взаимодействие с миром и собой (концепция, опыт) : Монография .— М. : МГУП, 2005 .— 124с.— ISBN 5-8122-0496-9.
4. Игнатьева Е.Ю. Педагогическое управление учебной деятельностью студентов в современном вузе: Монография. - СПб.: Изд-во "ЛЕМА", 2012. - 300 с.
5. Ильин, Е.П. Психология воли : [учеб. пособие] / Е.П. Ильин .— 2-е изд., перераб. и доп. — СПб. : Питер, 2009 .— 364с. : ил. — (Мастера психологии). — ISBN 978-5-388-00269-3.
6. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения : учеб. пособие для вузов, доп. МО РФ / Е.А.Климов .— 4-е изд., стереотип. — М. : Академия, 2010 .— 303с. — (Высшее профессиональное образование) .— ISBN 978-5-7695-5690-6.
7. Криулина, А.А. Тренинг профессионально-личностного развития : рабочая программа для слушателей Курской региональной Бизнес-школы / А.А. Криулина .— Курск : Призма, 2013
8. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии : Учеб. пособие .— М. : Нар. образование, 1998 .— 255 с.
9. Селевко, Г.К. Педагогические технологии на основе дидактического и методического усовершенствования УВП .— М. : НИИ школьных технологий, 2005 .— 287с. — (Энциклопедия образовательных технологий) .— ISBN 5-87953-196-1.
10. Технологии индивидуализации обучения в вузе : Всерос. междисциплинар. науч. конф., Москва, 27 декабря 2007 г. / отв. ред. И.В. Усольцева .— М. : Изд-во СГУ, 2008 .— 274с.— 47с.
11. Чернышев, А.С. Программа самообучения и самоконтроля по социальной психологии управления : учеб. пособие / А.С. Чернышев, О.А. Форопонова,

А.А. Форопонова ; Курск. гос. ун-т .— Курск : Изд-во Курск. гос. ун-та, 2012 . — 139с.

Статьи

1. Бершадский, М.Е. Личностно ориентированное образование в информационном обществе / Михаил Евгеньевич. Бершадский // Народное образование .— М., 2011 .— № 6 .— С.182-190 .— ISSN 0130-6928.
2. Колесников, А.К. Современные образовательные технологии для будущего учителя / А.К. Колесников // Alma Mater : Вестник высшей школы .— М., 2012 .— № 1 .— С.34-38 .— ISSN 0321-0383.
3. Мартынов, В.Г. Развитие инновационной образовательной технологии обучения студентов в виртуальной среде профессиональной деятельности / В.Г. Мартынов, П.В. Пятибратов, В.С. Шейнбаум // Высшее образование сегодня: Рецензируемое издание ВАК России в области психологии, педагогики и социологии .— М., 2012 .— № 5 .— С.4-8 .— ISSN 1726-667X.
4. Елина, Е.Г. Образовательные технологии и методы в высшей школе на примере США и стран Европы / Е.Г. Елина, М.А. Фризен // Alma Mater : Вестник высшей школы .— М., 2012 .— № 11 .— С.85-90 .— ISSN 0321-0383
5. Дорожкина, Н. Таймлайны : интересно и познавательно / Н. Дорожкина // История. — 2013 .— октябрь (№ 10) .— С. 30-32 : ил.
6. Трудоустройство выпускников как фактор успешности вуза / ; Н. Жданкин [и др.] // Ректор ВУЗа .— М., 2014 .— № 3 .— С.4-79 .— ISSN 2074-9619.
7. Трайнев, В.А. Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в свете федерального закона об образовании от 2013 года / Владимир Алексеевич Трайнев, Сергей Владимирович Михайлов // Информационные и телекоммуникационные технологии : Научный и общественно-информационный журнал .— М., 2014 .— № 1 (20) .— С.34-39
8. Ухова, Л.В. Инновационные образовательные технологии в преподавании коммуникативных дисциплин / Л.В. Ухова // Alma Mater : Вестник высшей школы .— М., 2014 .— № 7 .— С.69-76 .— ISSN 0321-0383.
9. Дьяконова, О.О. Эдьютейнмент в образовании взрослых и интерактивные технологии обучения в современной школе / О.О. Дьяконова // Педагогика : Научно-теоретический журнал Российской академии образования.— М., 2014 .— № 8 .— С44-52. — ISSN 0869-561X.
10. Холодная, М.А. Психодидактические образовательные технологии как фактор интеллектуального воспитания учащихся / Марина Александровна Холодная // Народное образование .— М., 2014 .— № 8 .— С.111-119 .— ISSN 0130-6928.
11. Шутьков, С.А. Вопросы совершенствования активного и интерактивного обучения в высшей школе / С.А. Шутьков // Ученый совет .— М., 2015 .— № 1 .— С.65-71 .— ISSN 2074-9953.
12. Кисляк, Ю. Ф. Формирование внутренней учебной мотивации студентов вузов / Ю. Ф. Кисляк // Психология обучения. — 2010 .— № 2 .— С. 87-91.

- 13.Антони, М. А. Интерактивные методы обучения как потенциал личностного развития студентов / М. А. Антони, Е. С. Рудель // Психология обучения .— М., 2010 .— № 12 .— С.53-63 .— ISSN 1561-2457.
- 14.Котмакова, Т. Б. К вопросу о педагогических технологиях развития личностной мобильности / Т. Б. Котмакова // Высшее образование сегодня. — 2010 .— № 1 .— С. 59-61.
- 15.Доронина, Н. Н. Организация учебного процесса в вузе с использованием активных методов обучения / Н. Н. Доронина // Социология образования .— М., 2011 .— № 3 .— С.31-38 .— ISSN 1561-2465.
- 16.Оценка компетенций выпускника высшего учебного заведения / [В.Н. Фокина и др.] // Экономика образования : Научный журнал .— М., 2012 .— № 6 .— С.98-108 .— ISSN 1609-4654.
- 17.Филянин, В. Оценочный тренинг для руководителей : задачи и решения / В. Филянин // Справочник по управлению персоналом. — 2014 .— № 9 .— С. 58-63 : табл. — ISSN 1727-1029.
- 18.Мусина, В.П. Диагностика структуры и технология формирования профессиональной активности молодежи / В.П. Мусина // Alma Mater : Вестник высшей школы .— М., 2014 .— № 11 .— С.38-45 .— ISSN 0321-0383.
- 19.Н.Б. Яновская. Саморазвитие интеллектуальной сферы студента как цель обучения Alma Mater : Вестник высшей школы .— М., 2015 .— № 7 С. 39-45
- 20.С.Л. Новолодская. Интерактивные технологии в поликультурном образовании Alma Mater : Вестник высшей школы .— М., 2015 .С. 69-73
- 21.Жданкин Н.А., Баласанова Д.А. Как повысить мотивацию студентов к учебе инновационными подходами? // Ректор вуза. — 2013. — № 3. — С. 50–57.
- 22.Жданкин Н.А. Инновации для повышения мотивации студентов к учебе // Alma mater (Вестник высшей школы). — 2014. — № 7. — С. 37–44.