

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«Российский Государственный Социальный Университет»**

Специальность – Информационные системы (по отраслям)

Дисциплина «**Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия**»

«**Рубежный контроль к разделу 2**»

**Выполнил:**

студент 1 курса

группы ИН-К-0-Д-2020-2-11,

Чайковский Н. О.

**Проверил:**

преподаватель

Бразуль-Брушковский Е. Г.

Постарайтесь объяснить, что такое осознанность (майндфулнесс). Назовите несколько признаков внимательного осознания (осознанности)

Осознанность это осознавание, которое возникает при внимательном отношению к текущей деятельности, при этом сохраняется неосуждающее восприятие к получаемому в конкретный момент опыту. Практика осознанности включает в себя саморегулирование внимания, чтобы оно сохранялось на непосредственном переживании, и определения отношения к своим переживаниям в текущий момент времени.

Признаки внимательности включают в себя отсутствие импульсивных реакций на чувства и эмоции; наблюдение, отмечание, внимательность по отношению к ощущениям, мыслям, чувствам; отсутствие автоматизма, сосредоточенностью; описание текущих чувств и эмоций словами; непредвзятое и неосуждающее отношение к переживаемому опыту.

Приведите обоснование следующего тезиса: Осознавание (осознанность) ведет к повышению индивидуальной ответственности и одновременно повышению эффективности общения с другими людьми.

Осознанность, это прежде всего открытость к знаниям, к чему-то новому, способность различить своё текущее состояние, обосновать его, возможно даже не только себе. Так, получается, что общаться с другими людьми становится легче и эффективней, ведь мы можем принимать и смотреть на точки зрения с разных сторон, воспринимать цели и идеи других людей исходя из какого-то определённого контекста.

Когда мы говорим про осознанность в контексте повышения индивидуальной ответственности, то это можно объяснить тем, что понимая своё состояние, мы можем различать и состояние других, или хотя бы предсказывать или догадываться о нём, и уже из этих мыслей строить свои дальнейшие действия и понимать, что от нас нужно, или что от нас ожидают в какой то конкретный момент.

Как определяется приоритетность задач? Что такое высокоприоритетные задачи?

Что бы определить приоритетность задачи необходимо оценить последствия от ее невыполнения, чем страшнее последствия, тем приоритетнее задача. У неприоритетных задач последствия так же не так страшны. К тому же необходимо учитывать срочность задачи, чем срок задачи ближе, тем она будет приоритетнее.

Высокоприоритетные задачи — это такие задачи, которые помогают достичь перспективные задачи или долгосрочные планы.

В чем разница между текущими, циклическими и перспективными задачами? В условиях нехватки времени выполнение каких задач вы бы отложили на потом, и почему?

Текущие задачи — это те задачи, которые нужно выполнить в ближайшее время, чаще всего это не регулярные задачи, но бывают и регулярные. Срок таких задач обычно до одного месяца. Например, моей текущей задачей является закончить работу с заданиями по ТСиЭВ и сходить в магазин.

Циклические задачи, это такие задачи, которые нужно выполнять регулярно и с каким-то циклом. Такие задачи обычно не имеют срока, так как выполняются постоянно. Например, я каждый день с утра чищу зубы, пью коктейль и заправляю постель, это мои циклические задачи, или, например я каждый год в первый день хорошей погоды открываю сезон катания на роликах, это тоже моя циклическая задача.

Перспективные задачи обычно означают реализацию долгосрочных планов. Например, мои перспективные задачи включают: получения повышения на работе, получение диплома РГСУ.

В условиях нехватки времени я бы отложил текущие не высокоприоритетные и циклические задачи в пользу высокоприоритетных.

Что такое прокрастинация?

Прокрастинация это склонность откладывать дела на потом. Обычно промежуток времени, на который откладываются какие-либо задачи – неопределён. Если такая черта не отражается существенно на деятельности человека, то прокрастинация не считается серьезным отклонением, и в целом может являться нормой, и присуща практически всем людям. Но чаще всего прокрастинация является проблемой. Тогда люди не успевают ничего сделать, планы откладываются на потом, и когда задачи, которые были отложены, вдруг становятся срочными, такие задачи приходится выполнять в сжатые сроки. Например, так было у меня с ТСиЭВ.

Прокрастинация серьезная проблема, так как она часто несёт за собой другие. Прокрастинация на работе, например грозит проблемами с клиентами и заказчиками или работодателем, а прокрастинация на учебе грозит отчислением и (или) большим количеством проблем, чем было бы при условии отсутствия такой черты или её должного контроля.