



**Российский государственный социальный  
университет**

## **ИТОГОВОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

**по дисциплине «Технологии самоорганизации»**

**Ответьте письменно на все вопросы:**  
(тема практического задания)

<b>ФИО студента</b>	Мухортова Иветта Михайловна
<b>Направление подготовки</b>	Клиническая психология
<b>Группа</b>	КПС-С-2-Д-2021-1

**Москва 2019**

## 1. Какие цели может ставить перед собой человек?

Человек может ставить перед собой цели как долгосрочные, среднесрочные так и краткосрочные. Цели могут быть практическими, связанные с социальной жизнью или профессиональной деятельностью, а могут быть нравственными или психологическими, направленными на выработку в нашем характере определенных черт, качеств или установок.

Люди ставят перед собой цели во всех сферах жизни. Но центральными, определяющими являются: «Жизненные цели человека» — это главные, сверхдолгосрочные цели. В них заложен смысл их жизни. Они должны «греть» нас, заставляя двигаться по жизни. А выбрать их нужно еще до того, как начнем формулировать и ставить цели более осязаемые.

Несмотря на то, что жизнь кажется длинной, она очень быстро и незаметно проходит. Поэтому необходимо научиться находить именно те цели, которые принесут счастье лично нам.

Все мы индивидуальны, поэтому жизненные цели человека должны отражать его индивидуальность. Если мы хотим добиться успеха в жизни, то нам необходимо выбрать цели, которые будут соответствовать нашим ценностям, нашим сильным чертам, нашим пристрастиям и нашему желаемому стилю жизни. И уже после, ощутив суть собственных перспективных целей, человек способен достичь небывалых высот в творческом, профессиональном и карьерном росте, материальном благополучии, устройстве личной жизни.

Аристотель считал, что цель человеческой жизни — счастье, которое состоит в мышлении и познании. Так, главная цель в жизни по Аристотелю — постоянное саморазвитие.

Л. Н. Толстой был солидарен с Аристотелем. Он считал, что суть бытия в самосовершенствовании и развитии личности.

Я считаю, что важно не столько оставаться живым, сколько иметь цель в жизни. Человек без цели сравним с роботом. Надо не бояться ставить перед собой трудновыполнимые задачи, нужно верить в себя, и всё получится!

2.Какие, по мнению австрийского ученого К. Лоренца, существуют препятствия человека к самопознанию?

Выдающийся австрийский ученый, один из основоположников этологии — науки о поведении животных — К. Лоренц выделяет три препятствия на пути самопознания человека:

1) Самое примитивное.

Оно мешает самопознанию человека тем, что запрещает ему увидеть историю собственного возникновения. Другими словами, человек не желает признавать своего родства со своими братьями меньшими— животными. И сила этого эмоционального отторжения столь велика, что порождает самые невероятные теории о происхождении человека. Как отмечает К.Лоренц: «Хотя происхождение от животных нередко и не отрицается прямо, но близкое родство с шимпанзе либо перепрыгивается серией логических кульбитов, либо обходится изощренными окольными путями» [Лоренц, 1994, стр 16].

2) Эмоциональная антипатия к признанию того, что наше поведение подчиняется законам естественной причинности.

Это препятствие порождается противоречием между смутным чувством несвободы и вполне оправданной потребностью в свободе воли и столь же оправданным желанием, чтобы их действия определялись не случайными причинами, а высокими целями;

3) Наследие идеалистической философии, особенно в западной культуре.

Делящей мир на мир вещей и мир человеческого внутреннего закона, который лишь один заслуживает признания как ценности.

Такое деление замечательно оправдывает эгоцентризм человека, идет навстречу его антипатии к собственной зависимости от законов природы — и

потому нет ничего удивительного в том, что оно так глубоко вросло в общественное сознание.

Итак, наиболее общими препятствиями к самопознанию человека, согласно представлениям К. Лоренца, является нежелание человека осознать себя частью природы, приписывание себе высшей ценности и права управлять природой (в науке такой взгляд на взаимодействие человека и природы называется антропоцентризм).

### 3. Какие мотивы определяют потребность в саморазвитии личности?

Мотивы саморазвития – это то самое топливо, которое определяет нашу суть. Мотив саморазвития – это не насилие над собой, а чувство радости от возможности получать новые впечатления и чувства.

У каждого человека свои потребности и цели. В зависимости от этого, существует множество мотивов саморазвития, разные модели поведения и деятельности. Человек, который увлечен своей деятельностью, не только достигает успеха, а и чувствует себя счастливым.

Побудить человека к активным действиям может лишь совокупность мотиваций. Чем больше мотивов для саморазвития, тем быстрее и активнее человек примется за работу.

Важно понимать, что человек постоянно живет в мотивации. Желания появляются каждую минуту, все новые и новые. И мы находимся в постоянном действии.

Чем больше наших потребностей мы сможем реализовать, тем больших высот сможем достичь в жизни. Их реализация конечно напрямую зависит от мотивации. А. Маслоу рассматривает мотивацию с точки зрения базовых потребностей человека.

Он выделил 5 основных потребностей человека:

1) Физиологические — потребность в пище, дыхании, крыше над головой, рождении детей, отдыхе и т.д.;

2) Потребности в безопасности — стабильность, уверенность в завтрашнем дне, гарантия занятости, стремление защититься от грубого обращения;

3) Потребности в общении — необходимость дружбы и любви, признания, внимание к себе, находиться в коллективе, заботиться о близких;

4) Потребности в самооценке — потребности в уважении, карьерном росте, признании, похвале и престиже;

5) Потребности в творческом самовыражении, воплощении в жизнь своих навыков и умений.

Физиологические потребности и потребности в безопасности являются первостепенными

Трудно думать о любви, когда сильно кушать хочется. Это низшие потребности, без удовлетворения которых человек не сможет двигаться дальше, пока не удовлетворит эти нужды. На следующем этапе развития появляются мотивы самосовершенствования, которые направлены на исполнение более высоких потребностей.

Когда человек чувствует себя в безопасности и удовлетворил все свои физиологические потребности, он начинает чувствовать нужду в любви. Ему не хватает друзей, общения, любимого человека. Он хочет получить близкие и дружеские отношения. Находиться в социуме, быть полезным в обществе.

Далее человек начинает нуждаться в признании. Ему важны его достижения, ощущение своей значимости, самодостаточности. Также человек начинает заботиться о своей репутации и статусе. Достигнув этого, у личности возникает чувство уверенности в себе. Он начинает понимать то, что его действия приносят пользу и нужны этому миру. Это сильнейшая мотивация к саморазвитию.

И высшей ступенью развития потребностей является потребность в самоактуализации. Человек, удовлетворивший свои потребности физиологические, в безопасности, признании и уверенности в себе, начинает истинный поиск себя. Он ищет свое истинное предназначение в жизни.

На этом этапе человек может полностью сменить род деятельности, начать много путешествовать, читать, узнавать, чтобы понять, кто он есть на самом деле и в чем его предназначение. Ищет деятельность, где он сможет полностью раскрыть все свои возможности, умения и таланты. Сфера, которая принесет истинную радость ему самому и максимальную пользу для всего мира.

Каждый человек индивидуален и процесс самосовершенствования у каждого проходит по-разному. Одни люди мечтают достичь заоблачных высот в какой-то сфере, а другие приходят к тому, что им очень мало нужно для счастья. Они уходят в уединение или слияние с природой.

Самомотивация – это привилегия сильных людей. Многие люди прекращают двигаться дальше и теряют мотив саморазвития, когда достигают успеха в какой-то области. Но проходит время, и они понимают, что им этого мало. Саморазвитие – бесконечный процесс, нет предела совершенству и тем более нет предела развитию личности.

Главный мотив саморазвития – это желание прожить полноценную, интересную жизнь.