# Содержание

[ВВЕДЕНИЕ](#_Toc134849756)

[1 КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ](#_Toc134849757)

[1.1 НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТЬ](#_Toc134849758)

[1.2 ХАРАКТЕР](#_Toc134849759)

[1.3 СПОСОБНОСТИ](#_Toc134849760)

[1.4 ПОТРЕБНОСТИ И МОТИВЫ](#_Toc134849761)

[1.5 ЭМОЦИИ](#_Toc134849762)

[1.6 ВОЛЯ](#_Toc134849763)

[2 САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ](#_Toc134849764)

[2.1 САМОПОЗНАНИЕ КАК ВАЖНЕЙШАЯ ПОПЫТКА САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ](#_Toc134849765)

[2.2 ПЛАНИРОВАНИЕ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ УСЛОВИЕ УСПЕШНОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ](#_Toc134849766)

[2.3 МЕТОДЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО САМОРЕГУЛИРОВАНИЯ](#_Toc134849767)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ](#_Toc134849768)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ](#_Toc134849769)

# ВВЕДЕНИЕ

Познай самого себя

*Надпись на храме Аполлона в Дельфах*

Современная наука при описании психологии личности представляет ее в виде структуры, включающей в себя следующие компоненты:

1. направленность;
2. характер;
3. волевые качества;
4. способности;
5. эмоции;
6. мотивации.

Все эти компоненты, интегрируясь в психическую структуру личности, выражают ее индивидуальность и определяют свойственный данному человеку ход мыслей и поведения в различных ситуациях. Взаимосвязанные компоненты личности существуют на базе индивидуальной психоматики.

Организм и личность составляют единство: компоненты личности, такие, как темперамент, способности, характер, мотивация объединены системообразующими признаками: направленностью, активностью, саморегуляцией, эмоциональностью[1, с174 - 176].

Целью работы является исследование воспитание способности самоуправления.

Задачами является рассмотрение компонентов психологии личности и самосовершенствования.

Для воспитания способностей самоуправления важно исследование волевых качеств человека и поэтому на них остановимся подробнее.

# 1 КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ

1.1 НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТЬ

Направленность – важнейшее свойство личности, в котором выражается динамика развития человека как социального и духовного (или бездуховного) существа, главные тенденции его поведения.

Направленность личности – это ведущее психологическое свойство личности, в котором представлены система ее побуждения к жизни и деятельности.

Направленность оказывает организующее влияние не только на компоненты структуры личности (например ,на проявление темперамента или на развитие способностей), но и на психические состояния (к примеру ,преодоление стресса) и всю область протекания психических процессов.

Направленность воплощается в различных формах – ценностных ориентациях, симпатиях или антипатиях, во вкусах и склонностях и проявляется в разных сферах деятельности человека: профессиональной , семейной, политической и т.д. Именно в направленности выражаются цели, во имя которых действует личность, ее мотивы, ее субъективные отношения к различным сторонам действительности, т.е. вся система ее характеристик.

Направленность выступает как системообразующее свойство личности ,определяющее ее психический склад. В общем плане направленность личности в психологии определяется как отношение того, что личностьполучает и берет от общества, к тому, что она ему отдает[13,с. 346-348]

##

## 1.2 ХАРАКТЕР

В психологии граница разделения темперамента и характера достаточно условна. Генотип он определил как прирожденный тип нервной системы, или темперамент, а фенотип - как комбинацию врожденных особенностей нервной системы и условий воспитания, или характер.

Характер человека формируется в процессе его воспитания в результате взаимодействия социальных и биологических факторов. Его можно считать вектором воспитания и генного набора данного человека.

В своем формировании, развитии и функционировании характер человека тесно связан с его темпераментом, не совпадая с ним. Свойства характера, по сравнению со свойствами темперамента более содержательны, конкретны. Характер также связан с личностью человека, хотя личность человека и его характер не одно и тоже.

Характер человека показывает не только то, что он делает, но и то, как он это делает. От характера зависит не содержание , а стиль его деятельности. Он представляет стержневое психическое свойство человека, накладывает отпечаток на все его действия и поступки, определяющие типичные способы его реагирования на жизненные ситуации.

К характеру относятся не любые его индивидуальные психологические особенности и свойства, а только наиболее выраженные и устойчивые черты, типичные для данного человека и систематически проявляющиеся в его действиях и поступках.

Характер можно определить как совокупность устойчивых и существенных форм индивидуальных свойств личности, отражающих все многообразие отношений к себе, людям и труду.

Характер формируется не только в процессе воспитания, но и в процессе самовоспитания. Личность может сознательно корректировать негативные проявления своего характера[5, с.165 - 172].

1.3 СПОСОБНОСТИ

Понятие «способность» помогает понять , почему люди , поставленные жизнью в примерно одинаковые условия, достигают разных успехов , почему человек может добиться выдающихся успехов в одной области и быть бездарным в другой.

Понятие «способность» содержит несколько смыслов:

1. во – первых, под способностями понимают индивидуальные психологические особенности, отличающие одного человека от другого.
2. во – вторых, способностями называют не всякие особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой – либо деятельности
3. в – третьих, способности – это не то, что сводится к знаниям, умениям и навыкам, которые уже выработаны у данного человека, но что обеспечивает их быстрое приобретение.

Способность формируется на основе задатков, генетически обусловленных.

Развить все способности в равной мере не возможно. Гармонический человек относится к области утопических мечтаний, он будет гармонически недоразвит. Для человека главное – определить свои ведущие способности и реализовать их в профессиональной сфере, ставя перед собой трудные, но выполнимые задачи[14, с. 346 - 349].

##

## 1.4 ПОТРЕБНОСТИ И МОТИВЫ

Потребности и мотивы настолько тесно переплетены в структуре личности, что понять эти компоненты можно только во взаимосвязи.

Начинать анализ нужно с потребностей. В своих первичных биологических формах потребности есть состояние организма, выражающую объективную нужду в чем – то, что лежит вне его. По мере становления личности происходит изменение и развитие потребностей. Как личности люди отличаются друг от друга разнообразием имеющихся у них потребностей и особым их сочетанием.

Любая форма поведения человека объясняется как внутренними, так и внешними причинами. К внешним причинам относят стимулы, исходящие из сложившейся ситуации, а к внутренним – мотивы, потребности, цели, желания и т.д., именуемые личностной диспозицией.

Понятие мотива, в отличие от понятия мотивации, означает то, что принадлежит самому субъекту поведения, является его устойчивым, личностным свойством, изнутри побуждающим его к совершению определенных действий.

А. Маслоу разработал «иерархию потребностей» и соотнес с ней иерархическую структуру поведенческих мотивов.

Выделяются следующие фундаментальные потребности:

1. физиологические потребности – потребности в пище , сне и т.д.
2. потребность в безопасности проявляется в том , что человек должен чувствовать себя в безопасности, избавиться от страха;
3. потребность в любви и принадлежность – человеку свойственно принадлежать к общности, находится рядом с людьми, быть принятым ими.
4. потребность в уважении – человек нуждается в одобрении и признании окружающих, в достижении успехов;
5. потребность в самоактуализации – в иерархии потребностей самый высокий уровень, связанный с реализацией своих потребностей, развитием собственной личности.

А. Маслоу выявил следующие принципы мотивации человека:

1. Мотивы имеют иерархическую структуру.
2. Чем выше уровень мотива, тем менее жизненно необходимыми являются данные потребности.
3. С повышением потребностей повышается готовность в большей активности.

Высшие потребности имеют следующие признаки:

1. Высшие потребности более поздние;
2. Чем выше уровень потребностей, тем менее она важна для выживания, тем дальше может быть отодвинуто ее удовлетворение и тем легче от нее на время освободиться.
3. жизнь на более высоком уровне потребностей означает более высокую биологическую эффективность, большую ее продолжительность.
4. Удовлетворение высших потребностей чаще имеет своим результатом развитие личности, чаще приносит радость, обогащает внутренний мир.

А. Маслоу считал людьми тех, целью которых является развитие своих способностей, самоактуализации. Самоактуализация представляет собой личностный рост в ходе продуктивной деятельности – это рост вверх. Личностный ,психологический рост он рассматривал как последовательное удовлетворении более высоких потребностей. Пока доминируют низшие потребности , движение к самоактуализации не может начаться. Высшие потребности воспринимаются как менее насущные. Человеку, все усилия которого направлены на добывания средств к существованию не до высших материй[15, 37- 41].

##

## 1.5 ЭМОЦИИ

Эмоциональные процессы, функцией которых выступает внутренняя регуляция деятельности, тесно связаны с потребностью человека и его мотивацией. Эмоциональная реакция возникает лишь на то, что входит в круг потребностей и интересов человека. То, к чему человек относится безразлично , эмоций не вызывает. Эмоции возникают лишь тогда, когда происходит удовлетворение или неудовлетворение его потребностей.

В эмоциональных процессах устанавливается связь между потребностями человека и ходом событий, совершающимися в соответствии или в разрез с потребностями индивида.

Эмоции – физиологическое состояние организма, имеющее ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствований и переживаний человека – от глубоко травмирующих страданий до высоких форм радости и социального жизнеощущения.

Эмоции обычно следуют за актуализацией мотива и предшествуют рациональной оценке адекватности ему деятельности человека. Эмоции порождают переживания удовольствия, страха, робости и т.д., которые играют роль ориентирующих сигналов.

Эмоции как компонент психологии личности характеризуются тем , что они:

1. во-первых, выражают отношение субъекта к себе и к миру;
2. во-вторых, обладают положительным или отрицательным знаком.

Когда человеку что-то нравиться, то возникает положительная эмоция, если нет – отрицательная. Если все безразлично, то становится скучно, скука приводит к раздражению, а это уже эмоции.

Положительные эмоции оказывают благотворительное влияние на жизненный тонус человека.

Отрицательные эмоции тоже необходимы, но в небольшой дозе. Они играют роль стимуляторов, заставляя искать новые решения, подходы, методы.

Роль нейтральных раздражителей такая же, как балластных веществ в питании: на их фоне возникают положительные и отрицательные эмоции[2, с. 51 - 64].

На основе этих данных делается выводы, значимые для общения:

* человек, вступающий в общение, должен знать: чтобы партнер продуктивно работал, он должен получить соответствующую положительную эмоцию. Любое грубое и резкое обращение снижает его работоспособность;
* если же в процессе общения человек не сдержался и обругал своего партнера, то для того чтобы восстановить его работоспособность его нужно похвалить 7 раз[3, с 235].

Эмоции имеют отчетливо выраженный ситуационный характер, т.е. выражают оценочное личностное отношение к складывающимся или возможным ситуациям, к своей деятельности и к своим проявлениям в них. Кроме того эмоции способны предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили. Важнейшая особенность эмоций состоит в их способности к обобщению ситуации.

Аффектами в современной психологии называют сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания. Аффект представляет собой стремительно и бурно развивающийся эмоциональный процесс взрывного характера, который может дать неподчиненную сознательному волевому контролю разрядку в действии. Именно аффекты по преимуществу связанны с шоками.

В психологии выделяют такой вид эмоций как чувства – переживаемые в различной форме внутреннее отношение человека к тому, что происходит в его жизни, что он понимает и делает. Чувства более устойчивы, чем эмоции, и носят предметный характер, возникающий в результате обобщения эмоций, при котором они связываются с представлением или идеей о некотором объекте – конкретном или отвлеченном.

##

## 1.6 ВОЛЯ

В процессе жизнедеятельности человеку приходиться преодолевать разнообразные препятствия, для чего ему необходимо напрягать свои физические и умственные силы, предпринимать волевые усилия.

Воля – это сознательное регулирование личности своих действий, поступков, проявляющиеся в умении преодолевать трудности в достижении цели[6, с 203-205].

Препятствия и трудности, которые необходимо преодолевать человеку, бывают двух видов: внешние и внутренние.

Внешние препятствия носят объективный характер и связаны с противодействием других людей, различными обстоятельствами, изменением трудовой деятельности.

Внутренние препятствия выражаются в упорном нежелании делать то, что необходимости, в лени, инертности, подавленном эмоциональном состоянии, страхе перед определенными действиями и т.д.

Воля есть не только сознательное направление умственных и физических усилий, но и сознательное сдерживание активности , уклонения от действий.

Волевые действия подразделяют на простые и сложные.

Простые волевые действия включают два звена: постановку цели и ее исполнение. Структура сложного волевого действия включает три звена: осознание и постановку целей, планирование действий по достижению целей, исполнение действий. Очевидно, что наибольших волевых усилий требует исполнение планируемых действий.

Воля проявляется в таких волевых свойствах личности, как целеустремленность, самостоятельность, решительность, настойчивость, выдержка, самообладание и т.п. Каждому из этих свойств противостоит противоположная черта характера, в которых выражено безволие, т.е. отсутствие своей воли и подчинение другой воле[12,с.530-535].

Важнейшим волевым свойством личности выступает целеустремленность как способность человека осуществлять свои жизненные цели.

Самостоятельность проявляется в способности совершать действия и принимать решения на основе своих внутренних мотиваций, своих знаний, умений и навыков. Несамостоятельный человек ориентирован на подчинение другому, на перекладывание ответственности на него за выполняемые действия.

Решительность выражается в умении своевременно и без колебаний принимать обдуманное решение и претворять его в жизнь. Действия решительного человека характеризуются продуманностью и быстротой, смелостью, уверенность в своих поступках. Противоположной чертой решительности является нерешительность. Человек, отличающийся нерешительностью, постоянно сомневается, колеблется в принятии решений и в использовании выбранных методов решения. Нерешительный человек, даже приняв решение, начинает вновь сомневаться, выжидать, как поступят другие.

Выдержка и самообладание есть умение владеть собой, своими действиями и внешними проявлениями эмоций, постоянно их контролировать, даже при неудачах. Противоположностью выдержки является неумение сдерживать себя, что вызвано отсутствием воспитание и самовоспитания.

Настойчивость выражается в умении человека достигать поставленной цели , преодолевая трудности на пути к их достижению. Настойчивый человек не отступает от принятого решения, а при неудачах действует с двойной энергией. Человек, лишенный настойчивости при первой неудаче отступает от принятого решения.

Дисциплинированность означает осознанное подчинение своего поведения определенным нормам и требованиям. Дисциплинированность проявляется в разных формах, как в поведении, так и в мышлении, и противоположна недисциплинированности

Мужество и смелость проявляется в готовности и умении бороться, преодолевать трудности и опасности на пути к достижению цели, в стремлении отстаивать вою жизненную позицию. Мужеству противоположно такое качество, как трусость, вызываемое обычным страхом.

Воля как способность человека к самодетерменации и саморегуляции делает его свободным от внешних обстоятельств. Воля делает человека во многом непредсказуемым, несводимым к простой арифметике действующих мотивов.

Воля является психологической функцией, которая буквально пронизывает все стороны жизни человека. Она задает упорядоченность, целенаправленность и сознательность человеческой жизни и деятельности.

Воля представляет собой, безусловно, высший уровень регуляции психики по отношению к уровням мотивации, эмоций и внимания[4, с.203].

Формирование перечисленных волевых свойств личности определяется главным образом целенаправленным воспитанием, при котором воспитание воли должно быть неразлучно от воспитания чувств[11, с.203- 206].

Способность к совершению волевых действий формируется по мере формирования личности и воплощается в устойчивые личностные качества: самостоятельность, организованность, дисциплинированность и др. Безвольная личность характеризуется нерешительностью, внушаемостью, упрямством. Упрямство часто путают с истинным проявлением воли[4, с 206].

#

# 2 САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

2.1 САМОПОЗНАНИЕ КАК ВАЖНЕЙШАЯ ПОПЫТКА САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Любой человек, прежде чем приступить к сложному делу самосовершенствования, должен начать с составления своего рода физических и психологических качеств, своих возможностей и ограничений, или, как говорят психологи, с самоанализа и самопознания.

Самопознание – это оценка человеком самого себя, осознание своих интересов, мотивов поведения. Трудность этой задачи связана с тем, что она предполагает попытку посмотреть на свой внутренний мир как бы со стороны, соединить субъект и объект наблюдения. Поэтому результаты самоанализа оказываются не совсем точными.

Что же нужно делать, чтобы получить более или менее объективные результаты анализа своих собственных психических и физических качеств? Для этого используют некоторые рекомендуемые наукой приемы:

Например – беспристрастная, по возможности, оценка накопленного профессионального и жизненного опыта, которая так или иначе даст ответ на вопрос о наших сильных качествах, таких, как активность, честность, готовность к риску, общительность, стремление к повышению своего социального статуса и т.п., а также о наших слабостях: недостаточная энергичность, нежелание рисковать, боязнь нового и т.п. Чем богаче ваш жизненный опыт, тем больше материала будет в вашем распоряжении, чтобы дать самому себе правдивую оценку. По мнению И. В. Гете, «человек знает самого себя лишь постольку, поскольку он знает мир».

Рекомендуются и другие методы самопознания, в том числе: тестирование, треннинги, деловые игры. С помощью этих приемов, получаемых все большее распространение в качестве методов обучения, контроля и самопознания, можно добиться более или менее объективных результатов.

Но и эти методы, как считают психологи, все же не являются полностью надежными. Поэтому важен также и учет мнений других людей о наших сильных и слабых сторонах, особенно мнение тех, кто знает нас уже много лет: родственников, друзей товарищей по работе.

И наконец, результаты самопознания будут более надежны , если будут постоянно проверяться, дополняться, уточняться, корректироваться в ходе повседневной трудовой, познавательной и общественной деятельности человека. «Как можно познать самого себя? – спрашивал Гете и отвечал: - Благодаря созерцанию это вообще невозможно, оно возможно только при помощи действия. Пытайся исполнить свой долг и тогда ты узнаешь, что в тебе заключено».

Смысл всей работы человека по самопознанию русские мыслители издавна видели в том, чтобы найти наилучшее соответствие между способностями и талантами, которыми обладает каждый человек, и теми реальными условиями их развития и совершенствования, которые даны ему судьбой, условиями его реальной жизни. Работа эта весьма напряженная, многотрудная, порою даже трагическая[10, с. 302 - 310].

2.2 ПЛАНИРОВАНИЕ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ УСЛОВИЕ УСПЕШНОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

На основе результатов всесторонней самооценки и слагается более или менее точная картина наших отрицательных и положительных качеств, тот итог самопознания, который и может быть положен в основу плана самосовершенствования.

Четкое планирование – еще одна важная предпосылка успешного самосовершенствования.

Планирование представляет собой своеобразный проект размещения процессов труда, учебы и других форм деятельности во времени на более или менее продолжительный период: от одного дня и до всей жизни человека.

Основной целью планирования является обеспечение рационального использования личного времени. Установлено, что увеличение времени, затраченного на сам процесс планирования, приводит в итоге к экономии времени в целом.

Как показывает опыт, альтернативой планирования может быть только беспорядок, хаос, неразбериха как в общественной , так и в личной жизни.

Планирование включает два основных этапа:

1. Составление плана. Это вид работы, который, так или иначе, присутствует в любой человеческой деятельности, в том числе и в деятельности по самосовершенствованию. Это целый набор действий и операций, среди которых особое значение имеют такие, как исследование затрат времени на отдельные виды планируемых дел, консультации с людьми , имеющими значительный опыт планирования, разработка самого плана.

Планирование личного труда, обучения представляет собой целую систему, включающую в себя ряд подсистем: долгосрочные планы, конкретизирующие их среднесрочные и краткосрочные планы.

Планирование начинается с составления долгосрочного плана, который может охватывать несколько лет и даже всю вашу жизнь. В среднесрочных планах, составляемых на период от одного года до одного месяца, намечаются как правило мероприятия, проводимые регулярно в каждом году или каждом месяце. Краткосрочные планы – это планы на сегодня-завтра, охватывающие время от одного дня и до недели. Все виды личных планов, конечно, должны соответствовать друг другу. Важно также оставлять резерв времени; при этом рекомендуется соблюдать правило: 60 : 40, т.е. планом может быть охвачено только 60% времени, а остальные 40% следует отвести как результат для возникновения неожиданных дел.

1. Реализация принятого плана. Ее успех,как установлено исследованиями, во многом зависит от умения классифицировать поставленные задачи по степени их важности, т.е. учитывать, что не все дела одинаково важны.

Необходимо также ежедневно планировать свой рабочий день, каждое утро определять перечень задач и действий.

Важно постоянно помнить, что главная цель планирования – конкретный результат. Поэтому должен вестись постоянный контроль итогов и результатов планирования как по срокам , так и по качеству[8, с. 348-350].

2.3 МЕТОДЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО САМОРЕГУЛИРОВАНИЯ

В современных условиях постоянными спутниками нашей жизни стали перегрузки, физическое и психическое перенапряжение. В обыденной речи их часто называют стрессами.

Стресс – это особый ответ организма на любое предъявляемое ему требование, напряжение организма, направленное на преодолевание различных трудностей и приспособление к возникшим требованиям[4, с.202].

С тех пор это явление стало предметом тщательных научных исследований, особенно со стороны психологов, педагогов и медиков. В результате к настоящему времени широко утвердилось мнение, что человеческий организм может работать в двух основных режимах:

* В режиме стресса, т.е. в режиме мобилизации, активизации, напряжения, даже перенапряжения своих сил, психологических и физических;
* В режиме обычном, т.е. спокойном, не требующим напряжения, а тем более перенапряжения.

Естественно следующим вопросом, возникшим после уяснения сущности стресса, стал вопрос о его причинах, источниках, стрессогенных факторах.

В поисках ответа на этот вопрос ученые установили следующее:

* Появление стресса не зависит от работы учебы в пределах нормы, от отдыха без излишеств, также как и от таких факторов как погода или возраст;
* Стресс зависит исключительно от перегрузок, перенапряжения, причем они могут быть разовыми, но острыми, вызываемые такими стрессогенными причинами, как, например, смерть близкого человека, распад семьи и т.д., могут быть не столь острыми, но хроническими, следующими друг за другом в виде, например, недостатка какой-либо важной информации, тревоги и т.п.

Возникновение стрессовой ситуации воздействует на человеческий организм на нескольких уровнях. На психологическом уровне стрессовая ситуация проявляется как чувство беспокойства, тревоги; на физиологическом уровне - в повышении кровеносного давления, учащении пульса; на физико-химическом уровне – в усиленной выработке адреналина.

Стрессовое состояние начинается не сразу, оно имеет свою динамику, этапы развития:

* Начальный этап связан с психологическими проявлениями в виде чувства беспокойства, напряжения, вызванного, например, ожиданием важного события, его затягивания;
* На следующем этапе происходит уже комплексная перестройка организма, мобилизация всех его сил. Это основная фаза сопротивления организма стрессогенным факторам;
* И наконец, в случае затягивания стрессовой ситуации происходит истощение сил организма, его заболевания. Этот этап наступает тогда, когда ресурсов организма не хватило для его перестройки. Это как раз и есть деструктивный стресс или дистресс, который имеет для человека особо тяжкие последствия.

Отсюда ясно, насколько важно для любого человека, особенно ориентирующегося на самосовершенствование, грамотно использовать методы самозащиты от деструктивного стресса.

Для успеха этого дела необходимо, прежде всего, учесть некоторые исходные требования к процессы регулирования стрессовых ситуаций:

* Нельзя рассчитывать на возможность привыкания к стрессогенным факторам.
* Не следует рассчитывать и на то, что удастся полностью устранить стрессы из жизни, поскольку они – ее неразлучные спутники.
* Поэтому противодействие стрессам должно иметь своей целью не абсолютное их устранение, а лишь ослабление, насколько это возможно, их деструктивных последствий.

С учетом этих исходных правил и следует противостоять стрессу используя разнообразные методы в соответствии с его структурой:

* На физическом уровне – это такие элементарные приемы, как ежедневные прогулки на свежем воздухе, занятие любимым делом, разумное ограничение деловых встреч и поездок.
* На эмоциональном уровне повышение стрессоустойчивости способствует посещение театров, концертов. Кроме того, при столкновении со стрессовой ситуацией полезно переключать внимание на эмоционально более приятную для вас тему.
* На интеллектуальном уровне, планируя свое самообразование, работу, жизнь, следует ставить перед собой такие задачи, чтобы не надорваться при их достижении.
* Нужно учиться постоянно поддерживать в себе достаточно высокий жизненный тонус. Кроме указанных способов с этой целью целесообразна использовать различные системы психофизического саморегулирования (СПС).

Современные СПС исходят из утвердившегося в психологии представления, что психические и физические начала в организме человека находятся в нерасторжимом единстве. Исходя из этого, психологи и предлагают комплексы самоуправления организмом на основе использования особого набора упражнений для оздоровления нервной системы организма, души и тела, повышения жизненного тонуса.

Эти комплексы упражнений достаточно просты и представляют собой систему команд, которые человек отдает сам себе.

Вместе с тем следует помнить, что любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Поэтому наилучший способ борьбы с тяжелыми последствиями стресса – его профилактика, заблаговременное предупреждение. Для этого следует придерживаться не стрессового стиля жизни.

Его основные характеристики состоят в следующем:

* Заблаговременное освоение указанных методов преодоления деструктивного стресса и их комплексное использование в случае его возникновения;
* Возможно более полное распознавание своих способностей и возможностей и постановка на этой основе посильных, реальных жизненных задач;
* Признание невозможности достижения во всем совершенства и допущение возможности как удач, так и неудач, ошибок, умение в сложных обстоятельствах не терять чувства юмора;
* Стремление участвовать в работе, которая интересна, достойно оплачивается и приносит чувство удовлетворения;
* Дозирование своей деятельности, работы, учебы таким образом ,чтобы периоды большой нагрузки и даже некоторого перенапряжения чередовались с периодами передышки, отдыха;
* Постоянное внимание к своей физической форме, регулярное и разнообразное питание, исключение злоупотребления курением, алкоголем, а лучше всего – полный отказ от них.
* Стремление найти таких друзей, которые оказывают на вас позитивное воздействие, и избегать таких связей, которые наоборот ведут к депрессии.
* Умение радоваться жизни, несмотря на ее суровость, находить наслаждение даже в тех небольших подарках, которые она нам иногда преподносит.

Конечно, важно не только знать, что делать, чтобы не стать жертвой стресса, но не менее важно ясно представлять и то, что не нужно делать, видеть те опасности и угрозы, совокупность которых характеризуется как стрессовый образ жизни. Подобный образ жизни складывается, если человек:

* Участвует в скучной, неинтересной , раздражающей работе.
* Испытывает постоянную нехватку времени.
* Находится в состоянии постоянного беспокойства по поводу приближающихся неприятных событий.
* Приобрел пагубные для здоровья привычки: постоянное переедание, злоупотребление алкоголем и малоподвижный образ жизни.
* Поглощен только одним видом деятельности, превратился в трудоголика, интересуется только деньгами, ведет одинокий, замкнутый образ жизни.
* Смотрит на жизнь мрачно, видит в ней только трудности, испытания и страдания, постоянно серьезен, неулыбчив, лишен чувства юмора.
* Оказавшись в стрессовой ситуации ведет себя пассивно, молча переносит связанные со стрессом страдания, как неизбежные и непреодолимые.

Подобный стиль жизни чреват непредсказуемыми последствиями

[9, с 284 - 230].

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современных условиях постоянными спутниками нашей жизни стали перегрузки, физическое и психическое перенапряжение. В обыденной речи их часто называют стрессами. И поэтому очень важно правильно спланировать свое личное время[7, с 50].

Важно постоянно помнить, что главная цель планирования – конкретный результат . Поэтому должен вестись постоянный контроль итогов и результатов планирования как по срокам , так и по качеству.

Основной целью планирования является обеспечение рационального использования личного времени. Установлено, что увеличение времени, затраченного на сам процесс планирования, приводит в итоге к экономии времени в целом.

Так же необходимо помнить, что организм и личность составляют единство: компоненты личности, такие, как темперамент, способности ,характер, мотивация объединены системообразующими признаками: направленностью, активностью, саморегуляцией, эмоциональностью. И для своей самоорганизации необходимо следить за своей физической формой.

Давно и хорошо известно, что дорогу осилит только идущий, что в жизни нужно быть максимально активным, следуя той морали, которая вытекает из известной притчи о разной судьбе о двух лягушках, попавших в банку со сметаной.

Каждый человек должен стремиться, если не к полному совершенству, то хотя бы к совершенству в определенной области. Ведь человек не даром зовется венцом творения природы. Он должен быть королем, постоянно развиваться и самоорганизовываться.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Введение в общую психологию: учеб. Пособие /Колесов Д.В.; Московский психолого-социальный институт. – М. – Воронеж: МОДЕК, 2002. – 736с.
2. Две модели связей положительных и отрицательных эмоций/ А.А. Горбатков// Вопросы психологии – 2004. - № 3, с. 51 – 64.
3. Литвак М.Е. Командовать или подчиняться. Психология управления. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003 – 350с.
4. Нуркова В.В., Березанская Н.Б. Психология. Учебник. – М. : Высшее образование, 2005. – 484с.
5. Общая психология/ Пер. с грузинского Е.Ш. Чомахидзе; Под ред. И.В. Имедадзе. – М.: Смысл; СПб.: Питер, 2004. – 413с.: ил.
6. Общая психология: учеб пособие для вузов/ Першина Л.А. – М.: Академический проект, 2004 – 448с.
7. Основы психологии: учеб. Пособие/ Скибицкий Э.Г., Мордвинова Е.Л.; СГУПС, Сиб. Ин-т фнансов. И банков. Дела. – Новосибирск: СГУПС, 2003. – 116с.
8. Психология и педагогика: Учеб. Пособие/ Под. Ред. Островского Э.В. – М.: Вузовский учебник, 2006. – 384с.
9. Психология и педагогика: Учеб. Пособие для технических вузов/ Кроль В. М. – 2-е издание, перераб. И доп. – М. : Высшая школа, 2004- 326с.
10. Психология и педагогика: Учебник для вузов по направлению 653500 «Строительство»/ Милорадова Н.Г.. – М.: Гардарики, 2005. – 335с.
11. Психология: Учебник для вузов по направлению и специальности психология/ Тихомиров О.К. ; под ред О.В. Гордеевой. – Н.: Высшее образование, 2006. – 539с.
12. Психология: Учебник/ В.М. Аллахвердов и др. ; ответ. Ред. А.А. Крылов. – 2-е изд. Перераб и доп. – М.: Проспект – 2005. – 743с.
13. Психология: Учебник для вузов по педагогической . специальности Ф.Г. Асадуллина, под.ред Б.А. Сосновского; МПГУ. – М.: Юрайт, 2005. -661с.
14. Психология для студентов вузов: Учеб. Пособие. Для вузов/ И.Г. Антипова; под общей редакцией Е.Н. Рогова. – М. – Ростов н/Д: МарТ,м 2004. – 558с.
15. Что такое НЛП / С. Пухир// Экология и жизнь. - 2006 - № 3, с.37 – 41.