



"Я-концепция" — восприятие человеком самого себя и его размышления по поводу своего "Я", собранные воедино и представляющие своеобразный центр управления внутри человека.

В определении, принадлежащем Дж. Стейнсу, "Я-концепция" формулируется как существующая в сознании индивида система представлений, образов и оценок, относящихся к самому индивиду. Она включает и себя:

- - оценочные представления, возникающие в результате реакций индивида на самого себя;
- - представления о том, каким он выглядит в глазах других людей, на основе которых формируется мнение о том, каким он хотел бы быть и как он должен себя вести. По мнению Ф. Раиса, "Я-концепция" — это сознательное когнитивное восприятие и оценка индивидом самого себя, мысли и мнения о себе. ""Я-концепция" — часть личности или характера человека, которая им осознается".

У. Джеймс, первым из психологов, начал разрабатывать проблематику "Я-концепции". Глобальное, личностное "Я" он рассматривал как двойственное образование, в котором соединяются "Я-сознающее" (1) и "Я-как-объект" (2). Это — две стороны одной целостной личности, всегда существующие одновременно. Одна из них являет собой опыт ("Я-сознающее"), а другая — содержание этого опыта ("Я-как-объект"). "Я-как-объект" — это то, что человек может назвать своим. В этой области У. Джеймс выделяет четыре составляющие: духовное "Я", материальное "Я", социальное "Я", телесное, физическое "Я". Самооценка человека зависит от того, кем он хотел бы стать, какое положение хотел бы занять в этом мире, именно это служит точкой отсчета в оценке им собственных успехов или неудач. Чтобы улучшить представление о себе, человеку надо либо добиваться успеха, либо снизить свой уровень притязаний.

На представления человека о себе, на формирование его "Я-концепции" влияет то, как его оценивают другие люди. В теории зеркального "Я" Ч. Кули подчеркивал, что мнения, оценки других людей качеств и способностей ребенка, человека являются главным источником данных о его собственном "Я". Зеркальное "Я" возникает на основе символического взаимодействия человека с разнообразными

группами, членом которых он является. Непосредственные отношения между членами группы предоставляют человеку обратную связь для самооценки. "Я-концепция" формируется в процессе, в ходе которого усваиваются ценности, установки, роли.

Дж. Мид также отмечал, что становление человеческого "Я" как целостного психического образования, в сущности, есть не что иное, как происходящий "внутри" индивида социальный процесс, в рамках которого возникают "Я-сознающее" и "Я-как-объект". Через усвоение культуры (как сложной совокупности символов, обладающих общими значениями для всех членов общества) человек способен предсказать поведение другого человека, который в свою очередь тоже предвидит наши реакции. Самоопределение человека как носителя той или иной социальной роли осуществляется путем осознания и принятия тех представлений, которые существуют у других людей относительно этого человека.

Э. Эриксон отмечает, что "Я-идентичность" возникает у ребенка, когда он общается со взрослыми. Ребенок стремится во всем походить на значимого для него взрослого, таким образом, происходит формирование его

"Я-концепции". Но самооценки, образ "Я" могут меняться динамично, поэтому идентичность никогда не достигает завершенности, не является чем-то неизменным.

"Я чувствую — я мыслю — я действую" — эта формула отражает структуру "Я-концепции". Совершая поступки, человек оценивает их эффективность и нравственную сторону, прислушивается к тому, как оценивают его окружающие люди, а итоговая рефлексия над собственными поступками, чувствами и убеждениями позволяет человеку совершенствоваться, развивать свою "Я-концепцию": человек начинает видеть себя в новом свете, в иной перспективе, и этот взгляд на самого себя меняется в течение жизни, проходя определенные закономерности и подчиняясь жизненным возрастным циклам. В итоге "Я-концепция" включает в себя рабочие, текущие или вероятные "Я".

Рабочая "Я-концепция", согласно воззрениям Х. Маркуса и П. Нуриуса, — это набор представлений о себе, которыми человек обладает в данный момент. Рабочая "Я-концепция" содержит и привычные взгляды человека на себя, и эпизодические представления, связанные с какой-либо определенной деятельностью, и представления о своих возможностях — словом, все то, что активно и работает в данный момент времени. Она представляет собой постоянно активный и

изменяющийся массив знаний о самом себе, не все из которых доступны осознанию.

Формирование "Я-концепции" начинается с раннего детства, проходя ряд этапов.

- 1. Телесное выделение себя из окружающего мира начинается в младенчестве и завершается к двум годам, когда ребенок понимает, что его тело существует независимо от внешнего мира и принадлежит только ему. Двухлетний ребенок способен узнавать себя в зеркале, устанавливает границы своих владений ("мой ботинок", "моя кукла"), выделяя себя из мира окружающих людей.
- 2. Формирование отношения к себе происходит в течение дошкольного детства: ребенок, например, считает себя "хорошим" или "неумехой"; в основном такие самооценки ребенка являются прямым отражением отношения к нему окружающих, прежде всего родителей, братьев, сестер. Эти ранние самооценки со временем становятся базисными элементами "Я-концепции" человека, хотя их трудно выявить впоследствии, поскольку они приобретаются в то время, когда речевое развитие ребенка еще не позволяет их адекватно вербализовать. Дошкольники замкнуты на себе, и поэтому их занятия и мысли направлены на то, чтобы как можно больше узнать о себе. Они сравнивают себя с другими детьми, обнаруживая различия в росте, цвете волос, поле, происхождении, симпатиях. Они сравнивают себя со своими родителями, узнают, что у них есть общие с ними черты, и открывают новые для себя формы поведения, которые стараются перенять. Желая как можно больше узнать о себе, дошкольники задают множество вопросов: о том, откуда они появились, почему им становятся малы их ботинки, хорошие они дети или плохие и т.д.

По мере того как дети узнают, кто они и что собой представляют и начинают расценивать себя как активную силу в своем окружении, они создают из разрозненных знаний когнитивную теорию себя или "личный сценарий", помогающий им интегрировать свое поведение.

Наиболее сильное влияние на развивающийся у ребенка "Я-образ" обычно оказывают родители, поскольку именно они снабжают детей определениями правильных и неправильных действий, образцами поведения и оценками поступков, и все это закладывается в основу собственных представлений ребенка. Происходит процесс интернализации, в ходе которого ребенок принимает социальные правила и нормы поведения как собственные ценности. Как дети интернализируют эти ценности? Вначале ребенок может просто копировать

словесные формулировки родителей: например, рисуя мелком на стене, он говорит себе: "Нельзя, нельзя, нельзя!", т.е. делает то, что ему хочется и в то же время пытается сдержать себя, говоря, что этого делать не следует. Через несколько месяцев он, вероятно, сможет настолько контролировать себя, что не поддастся побуждению, которое сейчас еще не способен побороть. Развивающаяся "Я-концепция" и формирующиеся социальные понятия способствуют попыткам детей управлять своим поведением.

На "Я-концепцию" ребенка влияет степень идентификации с матерью, с отцом. Девочки, которые близки с матерью, чувствуют себя более уверенными, умными, самостоятельными. Те, кто такой близости не ощущает, видят в себе негативные качества — мятежность, импульсивность, обидчивость и бестактность. Мальчики, которые близки с отцами, обладают более высокой самооценкой и стабильностью образа "Я" по отношению к тем, у кого отношения с отцом сложились как отчужденные.

Таким образом, положительные отношения мальчика с отцом и девочки с матерью гораздо важнее для формирования адекватной "Я-концепции", чем принадлежность к какому-либо социальному классу.

3. В школьном возрасте происходит существенное изменение "Я-образа" в зависимости от успехов (неудач) в учебе, от отношения учителей, родителей и сверстников к ребенку. Если ребенок способен добиться успеха в учебе, он включает трудолюбие в качестве составной части в свой "Я-образ". А дети, неуспевающие в школе, могут начать чувствовать себя неполноценными по сравнению со сверстниками, и это чувство может остаться у них на всю жизнь, особенно обостряясь в ситуациях оценивания. Если они все же смогут преуспеть в чем-то, что ценится в их среде (в спорте, музыке, искусстве или иных занятиях), у них есть еще шанс сохранить рабочий настрой, положительный "Я-образ" и желание доводить дело до конца.

Способность видеть себя отличным от других людей, обладающим определенными свойствами, составляет "Я-образ". Самоуважение означает видение себя человеком, обладающим положительными качествами, т.е. человеком, способным достигать успеха в том, что является для него важным. В младшем школьном возрасте самоуважение в значительной степени связано с уверенностью в своих академических способностях, которая соотносится со школьной успеваемостью. Дети, которые хорошо учатся в школе, имеют более высокую самооценку, чем неуспевающие ученики. Если ребенок принадлежит к социальной среде, где

образованию не придается большого значения, его самоуважение может быть вообще не связано с достижениями в учебе.

4. В отрочестве и юности самооценки принимают более отвлеченный характер, и у подростков появляется заметная озабоченность тем, как их воспринимают окружающие. Найти себя, собрать из мозаики знаний о себе собственную идентичность становится для подростков и юношей первостепенной задачей. Именно в этот период их интеллект достигает такого уровня развития, который позволяет им задумываться над тем, что представляет собой окружающий мир и каким ему следует быть. С 12 лет у подростков возникает интерес к собственному внутреннему миру, они размышляют о себе, познают самого себя, анализируют свои личностные качества. С обнаружением в себе этих новых познавательных способностей юноши и девушки развивают эго-идентичность — целостное, связанное представление о себе, формируется "Я-образ" к 15—16 годам.

Было выявлено, что в раннем подростковом возрасте девочки чаще имеют низкую самооценку по сравнению с мальчиками, и эти различия усиливаются к концу периода юности. На основании представления о себе как личности у подростка к 16—17 годам возникает особое личностное новообразование — психологическая готовность к самоопределению. Л. И. Божович определяет это возрастное образование личности подростка с точки зрения самосознания субъекта: самоопределение характеризуется осознанием себя в качестве члена общества и конкретизируется в новой, общественно значимой позиции. Самоопределение личности предполагает не только знание субъекта о себе, но и деятельность его, осуществляемую в соответствии с этими знаниями.

5. На протяжении всего взрослого периода жизни "Я-концепция" человека одновременно стремится сохранить преемственность и претерпевает изменения. Как правило, те, кто имел негативную "Я-концепцию" при вступлении в период юности, становясь взрослыми, сохраняли ее. Важные события жизни — смена работы, женитьба, рождение детей и внуков, развод, потеря работы, война, личные трагедии — заставляют нас пересматривать отношение к себе. Если новый жизненный опыт, полученный индивидом, согласуется с существующими представлениями о себе, он легко ассимилируется, входит внутрь "Я-концепции". Если новый опыт не вписывается в существующие представления, противоречат уже имеющейся "Я-концепции", то "оболочка" "Я-концепции" срабатывает как защитный экран, не допуская чужеродное тело внутрь этого сбалансированного организма.

В том случае, когда отличие нового опыта от уже имеющихся представлений индивида о себе непринципиально, он может внедряться в структуру "Я-концепции", насколько это позволяют адаптационные возможности составляющих ее самоустановок. Противоречивый опыт, вносящий рассогласование в структуру личности, может усваиваться также и с помощью защитно-психологических механизмов, например, таких, как рационализация.

"Я-концепция" играет важнейшую роль в формировании целостной личности. Представления человека о самом себе даже в детском возрасте, а тем более во взрослом периоде жизни, стремятся быть согласованными, не противоречащими друг другу, иначе произойдет фрагментация личности и человек будет страдать от смешения ролей. "Я-концепция" включает в себя как реальное, так и "идеальное Я" — наши представления о том, каковы мы на самом деле и какими бы нам хотелось и следовало быть. Человек, воспринимающий эти два "Я" как не слишком далеко отстоящие друг от друга, скорее станет зрелым и приспособленным к жизни, чем тот, который ставит свое "реальное Я" намного ниже "идеального Я".

Если какая-то информация идет вразрез с нашими представлениями о себе, мы, скорее всего, не пропустим ее через наш "фильтр". Когда поведение человека согласуется с его "Я-образом", он часто может обойтись и без одобрения со стороны окружающих: он доволен собой и ему не надо других наград. Другими словами, "Я-концепция" может выполнять функцию самоощернения. Но она может нести в себе и самообвинительные тенденции.

Люди, считающие себя неудачниками, могут подсознательно подрывать свои усилия по исправлению ситуации, с тем чтобы сохранить привычный прежний свой образ. Резкая перемена "Я-образа" — даже в лучшую сторону — может восприниматься человеком очень болезненно, так как ему придется вновь вести борьбу за идентичность.

Дж. Ловингер попыталась описать процесс формирования людьми связанных, непротиворечивых представлений о себе и развитие "Я-концепции" представила в виде последовательности предсказуемых стадий. "Я-концепция", или "ЭГО" индивида, проходит в своем развитии ряд стадий, которые зависят от смысловых структур, или истолкований внешнего мира, и от структур характера, предназначенных для осмысления своего опыта и достижения самопонимания.

Первые две стадии — досоциальная и импульсивная — встречаются прежде всего у маленьких детей. На досоциальной стадии младенцы озабочены исключительно

собственными потребностями и стремятся к удовольствию.

Дети в раннем детстве, находящиеся на импульсивной стадии, уже достигли отдельной идентичности, хотя их по-прежнему интересует главным образом удовлетворение своих потребностей. Они оценивают свои действия как хорошие или плохие, основываясь исключительно на том, поощряют их за это или наказывают. Их представление о мире эгоцентрично и конкретно. Дж. Ловингер обнаружила, что некоторые дети, подростки и даже взрослые задерживаются на этой стадии.

Третья стадия — самозащитная, или дельта-стадия, — более прогрессивна: дошкольник руководствуется своекорыстием и для удовлетворения личных интересов все средства хороши: он подчиняется правилам только исходя из личной выгоды и чтобы избежать неприятностей. Но на этой стадии могут задержаться некоторые подростки и взрослые — они продолжают во всем искать свою выгоду и манипулировать окружающими, а их отношения с другими людьми сосредоточены на вопросах контроля, господства, обмана и собственных неприятностей.

Четвертой стадии — конформистской — большинство людей достигает в конце детства или в отрочестве. Человек судит о себе по внешним обстоятельствам: имуществу, статусу, репутации, внешности, а правилам подчиняется просто "потому, что так надо". Человек пытается избегать осуждения людей, и когда это ему не удается, испытывает чувство стыда.

Следующие три стадии требуют рефлексивного мышления со стороны подростков и взрослых. На пятой — сознательной — стадии они судят о своих особенностях, достижениях и идеалах исходя из собственных принципов, обязательно руководствуясь нормами сверстников или авторитетных лиц, способны к самокритике, осознают, что критерии "правильно -неправильно" зависят от контекста.

На шестой — автономной — стадии люди осознают внутренние конфликты между личными нуждами и своими идеалами, а также между своим и чужим восприятием одних и тех же событий. Они уже способны понимать других, проявлять терпимость и уважение к их взглядам, решениям жизненных проблем, выбору друзей и рода занятий. Вместо осуждения они начинают признавать за другими право на собственные решения.

Седьмая — интегрирующая — стадия достигается, когда люди обретают способность уважать и примирять конфликтующие требования как внутри себя,

так и в отношениях с другими. Они не только терпят то обстоятельство, что другие не похожи на них, но и ценят это отличие. По оценкам Дж. Ловингер, этой стадии достигают менее 1% всех взрослых.

Формирование самосознания, идентичности — непрекращающийся процесс. Взрослые должны переструктурировать свою личную, профессиональную и семейную идентичность по мере того, как меняется их внутренний и внешний мир. Люди, которые могут увлечься своей работой, значительную часть своего чувства идентичности черпают в карьере. Другие могут приобрести свою идентичность не столько в профессиональной деятельности, сколько в семье или где-либо еще. Три системы развития взрослого человека предполагают динамические взаимодействия между тремя "Я": как индивидуума, как члена семьи и как работника.

90% мужчин и женщин указывают, что их семейные роли и обязанности являются важнейшими компонентами при определении себя. Лишь в очень редких случаях мужчина или женщина определяли себя исходя прежде всего из своей карьеры, а не семьи.

Идентичность человека как компетентного работника складывается, когда человек заинтересован, увлечен своей работой (внутренняя мотивация), показывает в ней хорошие результаты. Люди, достигшие идентичности себя как компетентного работника, утверждают, что они продолжали бы работать, даже если бы могли этого не делать, имея полную материальную обеспеченность, поскольку они получают от работы большее удовлетворение, чем от досуга.

В последние годы большинство работающих уже не определяют себя преимущественно через свою трудовую деятельность, а пытаются найти баланс между семьей, работой и развлечениями.

"Я-концепция" как совокупность установок человека, направленных на самого себя, включает в себя, согласно исследованиям Р. Бернса, следующие уровни:

- 1) образ "Я" — представления человека о самом себе — рефлексивная когнитивная схема;
- 2) самооценка — эмоциональная оценка этого представления, поскольку конкретные черты образа "Я" могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением;
- 3) потенциальная поведенческая реакция, т.е. те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом "Я" и самооценкой. Предметом

самовосприятия и самооценки человека могут стать и его тело, и его способности, и его социальные отношения, и множество других личностных проявлений.

Когнитивная схема "Я-концепции" включает в себя две подсистемы: личностная идентичность и социальная идентичность. Личностная идентичность — это самоопределение человеком своих физических, интеллектуальных и нравственных черт.

Социальная идентичность складывается из отдельных идентификаций и определяется принадлежностью человека к различным социальным категориям: расе, национальности, классу, полу, социальной группе, к выполнению определенных социальных ролей. Например, человек оценивает себя в качестве сына, учащегося, спортсмена или друга, спрашивая себя: насколько я хорош в этой роли, насколько она отражает сущность моего "Я", в какой степени мне важна эта роль? Социальная идентичность содержит и то, что о нас думают другие, или то, что мы принимаем за их отношение к нам. Через понимание других человек приходит к формированию своего социального "Я". Наряду с личностной идентичностью социальная идентичность оказывается важным регулятором самосознания и социального поведения.

По мнению многих зарубежных психологов, позицию которых обобщил У. Хьюит, "Я-концепция" включает в себя следующие компоненты:

- 1) физический компонент (осмысление и оценка человеком своего тела, веса, роста, пола, степени привлекательности, предпочитаемого стиля одежды, типа жилища, режима питания, предпочитаемых марок автомобиля, предпочитаемого образа жизни — физкультура и спорт или праздность, алкоголь);
- 2) академический компонент (осмысление и оценка человеком своих интеллектуальных возможностей, своих учебных академических достижений, насколько высоки успехи в математике или иностранных языках, а также социальная оценка академических достижений на основе сравнения собственных успехов с достижениями других людей, принадлежащих к одному поколению или социальному классу; учебные успехи в школе или институте способны повысить или снизить самооценку). У. Джеймс отмечал: "Наше самоощущение в этом мире зависит исключительно от того, кем мы вознамерились стать и что мы вознамерились совершить";

- 3) социальный компонент (представления человека о своем положении в обществе, о характере взаимоотношений с окружающими людьми в семейном кругу, в соседском сообществе, в кругу сверстников и знакомых, в учебном или трудовом коллективе в сочетании с тем, как человека оценивают окружающие и какие социальные роли он выполняет). Многие социальные роли становятся важной частью нашего "Я";
- 4) трансперсональный компонент (представления человека о смысле жизни, нравственных, религиозных ценностях).

С психологической точки зрения "Я-концепция" играет тройную роль: она способствует достижению внутренней согласованности личности, определяет интерпретацию опыта и является источником ожиданий. В социологическом смысле "Я-концепция" выполняет функцию объединения личности и окружающего общества.

Феноменологический подход в понимании "Я-концепции", развитый К. Роджерсом, основывается на следующих положениях:

- - поведение человека зависит от ракурса индивидуального восприятия, которое преломляется в феноменальном поле сознания человека, где центром является "Я-концепция";
- — "Я-концепция" — это одновременно и представление, и внутренняя сущность индивида, которая тяготеет к ценностям, имеющим культурное происхождение;
- - "Я-концепция" регулирует поведение, обладает относительной стабильностью, обуславливает довольно устойчивые схемы поведения;
- - расхождения между опытом индивида и его "Я-концепцией" нейтрализуются с помощью механизмов психологической защиты;
- - главным побуждением всякого человека является стремление к самоактуализации.

Большой вклад в исследование закономерностей формирования "Я-концепция" внес К. Роджерс, подчеркивая важность позитивного отношения, безусловного принятия ребенка со стороны значимых родных для формирования здоровой "Я-концепции". Поскольку позитивное отношение к себе зависит от оценок других людей, прежде всего значимых родителей, то может возникнуть разрыв между опытом индивида и его потребностью в позитивном отношении к себе.

Вместе с "Я-концепцией" развивается потребность в позитивном отношении со стороны окружающих. Развитие "Я-концепции" — это не просто процесс накопления данных опыта, условных реакций и навязанных другими представлений. "Я-концепция" представляет собой определенную систему. Изменение одного аспекта может полностью изменить природу целого. Таким образом, "Я-концепция" — это прежде всего система самовосприятий человека.

"Я-концепция", согласно определению К. Роджерса, складывается: из представления о собственных характеристиках и способностях индивида;

- - представлений о возможностях его взаимодействия с другими людьми и окружающим миром;
- - ценностных представлений, связанных с объектами и действиями;
- - представлений о целях и идеях, которые могут иметь позитивную или негативную направленность.

"Я-концепция — это сложная структурированная картина, существующая в сознании индивида. В эту структуру входит как собственно "Я", так и отношения, в которые "Я" может вступать, а также позитивные и негативные ценности, связанные с воспринимаемыми качествами и отношениями "Я" в прошлом, настоящем и будущем.

В рамках структуры "Я-концепции" К. Роджерса существуют три основные модальности:

- 1) "реальное Я" — установки, связанные с тем, как человек воспринимает свои актуальные способности, роли, актуальный статус, т.е. с его представлениями о том, каков он на самом деле;
- 2) "зеркальное (социальное) Я" — установки, связанные с представлениями человека о том, как его видят другие;
- 3) "идеальное Я" — установки, связанные с представлениями человека о том, каким он хотел бы стать.

Если "реальное Я" и "идеальное Я" резко отличаются, то их низкая конгруэнтность (совпадение) порождают низкую самооценку, высокую тревожность, депрессивность. Расхождения между "реальным Я" и "идеальным Я" могут приводить к искаженному восприятию реальности — субвенции, порождают различные психологические трудности. Если возникает рассогласование между реальным опытом и "реальным Я", то может произойти психологическая дезадаптация как результат попыток оградить сложившуюся "Я-концепцию" от

угрозы столкновения с таким опытом, который с ней не согласуется. Это приводит к искажениям в восприятии опыта или к его игнорированию в форме неверной интерпретации. К. Роджерс полагал, что благодаря психотерапевтическому воздействию восприятие "идеального Я" становится более реалистичным и "реальное Я" начинает больше гармонизировать с миром.

Учитывая то, что человеку порой приходится скрывать свои истинные мысли и чувства, демонстрируя те, которые получают одобрение окружающих, то в результате человек все меньше остается самим собой, "маскируется, притворяется", что приводит к разладу между реальным "Я", формируемым средой, и той частью психики, которая становится для него источником тревоги. Напротив, если человек почувствует, что его принимают таким, каков он есть, то он склонен раскрывать свои подлинные мысли, чувства, эмоции. Таким образом, личность уравновешенна, когда есть согласие между реальным "Я" и его чувствами, мыслями и поведением.

Результатом несоответствия между "реальным Я" и жизненным опытом, с одной стороны, и между "реальным Я" и тем образом "идеального Я", который сложился у человека о себе самом, с другой, могут быть тревога и нарушение психологической адаптации. М. Розенберг и Г. Каплан описывают более дробную классификацию образов "Я". "Возможное Я" - представления человека о том, каким он мог бы стать. Оно не тождественно "идеальному Я", заданному социальными нормативами и долженствованиями. "Возможное Я" отличается от "желаемого Я", непосредственно определяемого мотивациями человека, так как включает в себя рефлексию моментов произвольности в саморазвитии.

"Идеальное Я" содержит цели, которые человек связывает со своим будущим (Г. Оллпорт), образ того, каким человек хочет или надеется стать в будущем для достижения адекватности и совершенства (Комбс, Соупер), идеальный образ культурных идеалов, представлений и норм поведения, которые становятся личными идеалами благодаря механизмам социальной подкрепления и осуществляют регулирующую функцию, ответственную за выбор поступков.

С. Л. Рубинштейн писал, что реальная личность, отражаясь в своем самосознании, осознает себя как «Я», как субъекта своей деятельности. Он подчеркивал, что человек определяется прежде всего его отношением к своему труду, поэтому его самооценка определяется тем, что он как общественный индивид делает для общества. Это сознательное общественное отношение к труду, по мнению С. Л. Рубинштейна, является стержнем самосознания личности.

Человека с низкой самооценкой не ценит никто, кроме самых близких друзей. Нетрудно заметить, что неуверенность — своеобразный сигнал для окружающих, так как никто не знает человека лучше, чем он сам, а он заранее расписывается в своей несостоятельности, показывая тем самым свою неуверенность, что говорит о негативном влиянии низкой самооценки на жизнь человека.

Самооценка важна, поскольку отражает уверенность человека в своих профессиональных и личных способностях, его самоуважение и адекватность происходящему. Оптимальны высокая самооценка, уважение к себе при трезвой (реалистичной) оценке своих возможностей и способностей. Заниженная самооценка приводит к выученной беспомощности — человек заранее опускает руки перед трудностями и проблемами, поскольку все равно ни на что не способен. Завышенная самооценка чревата чрезмерными претензиями на внимание к своей персоне и опрометчивыми решениями.

Уровень притязаний «самооценка в действии». Высокий уровень притязаний указывает на то, что человек хочет многого достичь в жизни, подняться по социальной или профессиональной лестнице, завоевать свое место под солнцем. Он готов для этого рисковать и браться за трудные задачи. Низкий уровень притязаний бывает у людей, для которых важнее не потерять достигнутое, избежать неудачи.

Локус контроля — показатель ответственности человека. Люди с внешним локусом контроля ищут объяснения всего происходящего в стечении обстоятельств и поступках других людей. Внутренний локус контроля говорит об ответственности за свои поступки и способности делать выводы из собственных ошибок (иногда приводит к чрезмерному самообвинению).

Неверная самооценка, считают Санфорд и Донован, лежит в основе многих проблем, которые могут быть у работника, — от переедания до алкоголизма. Поэтому если человек не любит и не уважает себя, то он выбирает работу, уровень сложности которой ниже его возможностей, и совершает другие ошибки, в основе которых лежит его же мнение, что он этого заслуживает.

Успех — это всегда следствие внутренних, а не внешних причин. То есть все, что может помочь человеку в достижении успеха, находится в нем самом. К этим внутренним признакам, отличающим успешного человека от неуспешного, относятся в первую очередь три фактора: самооценка, общительность, энергичность.

С. Ю. Колесников (директор по персоналу и организационному развитию группы компаний «СБС») считает, что уверенность в своих силах заставляет человека бороться за то, что он ранее считал непосильным для себя, что открывает новые возможности. Высокая самооценка помогает избежать задержек при выборе вариантов действий. Единожды выбрав стратегическое направление, успешный человек идет по нему, не сворачивая. Он осознает, что существуют и другие пути, ведущие к его цели, однако уверенность в собственных силах убеждает его, что путь, им выбранный, по крайней мере ничуть не хуже других путей и он достигнет своей цели. Здоровая амбициозность и желание быть лучшим играет роль топлива, позволяя менеджеру и возглавляемой им фирме двигаться вперед.

По мнению Р. Бернса, высокая самооценка обеспечивает хорошее владение техникой социальных контактов, позволяет индивиду показать свою ценность, не прилагая особых усилий.

Многое из того, что человек делает или отказывается делать, зависит от уровня собственного достоинства человека. Те, кто сам не считает себя особенно талантливым, не стремятся к высоким целям и не проявляют огорчения, когда им не удается что-то хорошо сделать. Человек, который думает о себе как о никчемном, ничего не стоящем объекте, часто неохотно прилагает усилия, чтобы улучшить свою судьбу. В то же время те, кто высоко себя ценит, часто склонны работать с большим напряжением. Они считают ниже своего достоинства работать недостаточно хорошо.

То, что люди думают о себе, оказывает глубокое влияние на всю их жизнь. Люди, осознающие собственную значимость, как правило, распространяют вокруг себя ореол удовлетворенности. Они менее зависимы от поддержки и одобрения окружающих, поскольку научились сами себя стимулировать. Такие люди своей предприимчивостью и инициативой заставляют вращаться социальный механизм, и соответственно им достается львиная доля предоставляемых обществом благ.

Л. Н. Корнеева указывает, что на профессиональную деятельность специалиста оказывает влияние параметр высоты самооценки. Высота самооценки влияет на уровень целей и широту профессиональных планов субъекта. Адекватная самооценка профессионала определяет степень расхождения между уровнем его притязаний и реальным уровнем осуществления деятельности, точность постановки целей, адекватную эмоциональную реакцию на различный результат деятельности.

Завышенная самооценка способствует постановке целей, не соответствующих возможностям профессионала: он ориентирован на успех, пренебрегает необходимой информацией, не развивает больших усилий для достижения своих целей. Заниженная самооценка приводит к пассивности, боязни ответственности, к склонности профессионала ставить легкие цели и задачи; к ожиданию неуспеха. Неадекватная самооценка не позволяет профессионалу полностью реализовать свои возможности в профессиональной деятельности.

Н. В. Самоукина считает, что для достижения профессионального успеха большое значение имеет внутреннее состояние, сопутствующее эффективной деятельности. Она пишет, что человек, когда у него получилось что-то важное и значимое, чувствует спокойствие и уверенность в себе. Н. В. Самоукина замечает, что успешные люди, в своем стремлении вверх, не проявляют сверхзависимости от собственного положения: они очень уверены в себе и в своих возможностях. Именно напористость и уверенность, даже при отсутствии яркого таланта, по мнению Н. В. Самоукиной, являются основными причинами успеха в случае, если конкурентом выступает талантливый, но стеснительный и неуверенный в собственных силах человек.

Типичный портрет успешного предпринимателя, как считают североамериканские исследователи, включает в себя такие личностные свойства, как реалистическая оценка при выборе альтернатив, критичность в представлении о своих возможностях и одновременно высокий уровень притязаний, готовность идти на разумный риск, преодолевать узкоконъюнктурные оценки и хорошо прогнозировать развитие событий. Согласно полученным данным, предприниматели не страдают от скромности, их самооценка тождественна, а иногда и превосходит оценку преуспевающих коллег. Это важный методический вывод, позволяющий рассматривать самооценки предпринимателей либо как завышенные, либо как адекватные.

Ю. А. Борисов, И. А. Кудрявцев выявили, что у успешных менеджеров наблюдается тенденция к завышенной самооценке, у них высокий уровень самоуважения, они полны уверенности в своих силах, оптимистически прогнозируют будущее, стремятся постоянно повышать уровень целей и требований к себе. Напротив, в образе мира неуспешных менеджеров нет видения себя ответственными и автономными в пределах своей компетенции лидерами, нет властной ролевой диспозиции, смысловой установки на эффективное управление подчиненными или людьми. Зависимость успешности управления от структурно-содержательных характеристик самосознания и мотивационно-смысловой сферы закономерна. Она

позволяет учитывать количество и качество отклонений по этим личностным параметрам от соответствующих шкал принятого культурного эталона как критерии профессионального отбора.

С. В. Славнов отмечает, что операциональная сторона, включающая личностные профессионально важные качества и представления о них, наиболее существенна с точки зрения прогноза профессиональной пригодности, тогда как мотивационная сфера («духовное наполнение профессии»: увлеченность «менталитетом» профессии, мотивация «высоких уровней достижения», стремление к саморазвитию в профессии, «внутренний локус профессионального контроля») имеет важнейшее значение для профессионального роста.

В проведенном исследовании образа успешного профессионала С. В. Славнов выявил у опытных сотрудников следующие оценки по личностным чертам: быстро и легко входит в контакт, хорошо контролирует свои эмоции, наблюдателен, с адекватной самооценкой, широким кругозором и др.

И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий указывают, что осознание временной перспективы и построение жизненных планов требуют уверенности в себе, в своих силах и возможностях.

Обобщая результаты сказанного выше, можно подвести итог, выражаясь словами А. В. Петровского: все, что сложилось и отстоялось в личности, возникло благодаря совместной с другими людьми деятельности и в общении с ними и для этого предназначено. Человек включает в деятельность и общение существенно важные ориентиры для своего поведения, все время сверяет то, что делает, с тем, что ожидают от него окружающие, справляется с их мнениями, чувствами и требованиями. Познавая качества другого человека, личность получает необходимые сведения, которые позволяют выработать собственную оценку. Уже сложившиеся оценки собственного «Я» есть результат сопоставления того, что личность наблюдает в себе, с тем, что видит в других людях. Человек, уже зная кое-что о себе, присматривается к другому человеку, сравнивает себя с ним, предполагает, что и тот небезразличен к его личностным качествам, поступкам, проявлениям; все это входит в самооценку личности и определяет ее психологическое самочувствие.

Согласно работам, проведенным перечисленными авторами, можно заключить: самооценка является центральным звеном произвольной саморегуляции, определяет направление и уровень активности человека, его отношение к миру, к

людям, к самому себе; выступает в качестве важного детерминанта всех форм и видов деятельности и социального поведения человека. Она выполняет регуляторную и защитную функции, влияя на развитие личности, ее деятельность, поведение и взаимоотношения с другими людьми. Отражая степень удовлетворенности или неудовлетворенности собой, уровень самоуважения, самооценка создает основу для восприятия собственного успеха или неуспеха, достижения целей определенного уровня, т.е. уровня притязаний личности.

Люди с адекватной либо высокой самооценкой настроены более оптимистично, нежели те, у кого самооценка занижена; они успешно решают встающие перед ними задачи, так как чувствуют уверенность в собственных силах. Такие люди менее подвержены стрессу и тревожности, доброжелательно воспринимают окружающий мир и самих себя.

Верная самооценка дает человеку нравственное удовлетворение и поддерживает его человеческое достоинство.

Профессиональная самооценка рассматривается как самоотношение служащего к результату сопоставления реального и идеального «Я — профессионал», формирующегося в результате процесса самооценивания (в контексте профессиональной деятельности службы, в сравнении с другими и с самим собой).

Согласно принципу единства сознания и деятельности (С. Л. Рубинштейн), деятельность человека обуславливает формирование его сознания и самосознания, психических процессов, свойств человека, а они в свою очередь являются регуляторами его деятельности, условиями ее адекватного выполнения.

В результате можно заключить, что исследования, проведенные российскими и зарубежными авторами, показали зависимость успешности профессиональной деятельности от уровня самооценки человека. Все авторы единогласно утверждают, что неадекватная либо заниженная и завышенная самооценка негативно влияет на социальное поведение человека и его деятельность.

Уровень притязаний личности — это стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным.

Люди, обладающие реалистическим уровнем притязаний, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей, большей продуктивностью по сравнению с людьми, уровень притязаний которых неадекватен их способностям и возможностям.

Расхождение между притязаниями и реальными возможностями человека ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать, его поведение становится неадекватным, возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность. Из этого следует, что уровень притязаний тесно связан с самооценкой личности и мотивацией достижения успехов в различных видах деятельности.

Американскими учеными Д. Макклеландом и Д. Аткинсоном разработана теория мотивации достижения успехов в различных видах деятельности. Согласно этой теории, люди, мотивированные на успех, ставят перед собой цели, достижение которых однозначно расценивается ими как успех. Они стремятся, во что бы то ни стало добиться успеха в своей деятельности, они смелы и решительны, рассчитывают получить одобрение за действия, направленные на достижение поставленных целей. Для них характерны мобилизация всех своих ресурсов и сосредоточенность внимания на достижении поставленных целей.

Совершенно иначе ведут себя люди, мотивированные на избегание неудачи. Для них явно выраженная цель в деятельности заключается не в том, чтобы добиться успеха, а в том, чтобы избежать неудачи. Человек, изначально мотивированный на избегание неудачи, проявляет неуверенность в себе, не верит в возможность добиться успеха, боится критики, не испытывает удовольствия от деятельности, в которой возможны временные неудачи.

Частный (ситуативный) и общий (личностный) уровень притязаний

Различают частный и общий уровень притязаний.

Частный уровень притязаний относится к достижениям в отдельных областях деятельности (в спорте, музыке и т. п.) или человеческих отношений (стремление занять определенное место в коллективе, в дружеских, семейных или производственных отношениях и т. п.). В основе такого уровня притязаний лежит самооценка в соответствующей области.

Уровень притязаний может носить более общий характер, то есть относиться ко многим областям жизни и деятельности человека и, прежде всего, к тем, в которых проявляются его интеллектуальные и нравственные качества.

Люди, обладающие реалистичным уровнем притязаний, отличаются уверенностью в своих силах, настойчивостью в достижении цели, большей продуктивностью, критичностью в оценке достигнутого.

От чего зависит уровень притязаний

Уровень притязаний как психологическая характеристика впервые был экспериментально изучен в 20-х годах XX в. под руководством К. Левина немецким психологом К. Хоппе. Было показано, что выбор задачи определенной трудности зависит от успеха или неудачи в решении предыдущих задач: успех способствует выбору более трудных задач (повышение уровня притязаний), неудачи - наоборот, более легких (снижение уровня притязаний). Выяснилось также, что среди испытуемых существуют лица, которые в случае возникновения риска озабочены не тем, чтобы добиться успеха, а тем, чтобы избежать неудачи. Если им приходится осуществлять выбор между задачами различной степени трудности, они выбирают либо самые легкие задачи, либо самые трудные. Первые - потому, что убеждены в успехе (элемент риска минимален); вторые - потому, что неудача в этом случае будет оправдана исключительной трудностью задачи (при этом самолюбие не окажется уязвленным).

Эксперименты Хоппе в различных модификациях были впоследствии повторены многими исследователями. Результаты позволили выявить следующую закономерность: обычно личность устанавливает свой уровень притязаний между очень трудными и очень легкими задачами и целями таким образом, чтобы сохранить на должной высоте свою самооценку.

Формирование уровня притязаний определяется не только предвосхищением успеха или неудачи, но прежде всего трезвым, а иногда смутно осознаваемым учетом и оценкой прошлых успехов и неудач.

Самооценка и уровень притязаний

Самооценка - оценка человеком своих собственных качеств, достоинств и умений. Уровень притязаний - степень трудности задач, которые человек ставит перед собой. Очевидно, что это вещи разные, хотя и взаимосвязанные. А если они взаимосвязаны, то как?

Как самооценка зависит от уровня притязаний

От уровня притязаний самооценка зависит, но не напрямую, а косвенно. Нельзя сказать, что высокий уровень притязаний поднимает самооценку, а низкий - опускает. Точнее говорить, что самооценка зависит от адекватности притязаний, от соответствия или не соответствия своему уровню притязаний.

Если девушка из провинции тяжело переживает, что на ее открытку с признанием в любви не откликнулся известный столичный актер, это говорит о ее завышенных, то есть неадекватных притязаниях: она предполагала, что известный столичный актер заинтересуется ею только по одной ее открытке.

С другой стороны, если автор этих строк займет последнее место в соревновании тяжелоатлетов на Олимпиаде, его самооценка сильно поднимется. Не потому, что он проиграл все состязания, а потому что просто оказаться с олимпийской сборной - уже честь и гордость. Наверное, такие притязания можно считать адекватными.

Как самооценка влияет на уровень притязаний

Уровень притязаний определенно зависит от (не)адекватности самооценки. Неадекватность самооценки может привести к крайне нереалистичным (завышенным или заниженным) притязаниям.

В поведении это проявляется в выборе слишком трудных или слишком легких целей, в повышенной тревожности, неуверенности в своих силах, тенденции избегать ситуации соревнования, некритичности в оценке достигнутого, ошибочности прогноза и т. п.

Зависит ли уровень притязаний от уровня самооценки? Зависит, но весьма сложным образом. Снижение уровня самооценки от высокого к среднему обычно снижает притязания человека, однако дальнейшее снижение самооценки может уровень притязаний неожиданно, парадоксальным образом поднять: возможно, человек ставит на самую высокую цель, чтобы то ли отыграть свои неудачи, то ли снизить разочарование от уже ожидаемой неудачи.

Проиграть в равном бою бывает обидно, а хотя бы поучаствовать в битве с Титаном - неплохое развлечение при любом исходе.

Поэтому после череды неудач, возможно перед последним проигрышем, действительно иногда хочется вызвать на бой самого Титана!

Самоорганизация относится к числу волевых качеств личности. Проявление воли (точнее было бы - «силы воли», волевого усилия) в различных специфических ситуациях заставляет говорить о волевых качествах (свойствах) личности. При этом как само понятие «волевые качества», так и конкретный набор этих качеств остаются весьма неопределенными, что заставляет некоторых ученых сомневаться в действительном существовании этих качеств. Итак, до сих пор имеются большие

трудности в разведении или идентификации понятий «организованность» и «самоорганизация», обозначающих волевою активность.

Сегодня, на рубеже третьего тысячелетия, становится все более очевидным, что важнейшей жизненной задачей каждого сознательного человека становится постоянное самосовершенствование, развитие своих личных и профессиональных качеств.

Динамика современного общества преподносит нам перспективу «пожизненного обучения». Современная социально-экономическая ситуация требует от каждого постоянных усилий в борьбе за самосовершенствование, непрерывность своего профессионального роста. В условиях нарастающей социальной напряженности резко возросло значение для каждого человека умения управлять собой, использовать свои творческие способности, которые превратились сегодня в самый ценный капитал.

Весьма актуально звучат сегодня слова Платона: «Самая великая победа, которую мы можем одержать, — это победа над самим собой».

В связи с этим резко возрастает значимость правильного самопознания своих способностей, объективной самооценки, умения пользоваться разнообразными техниками саморегулирования.

Современная психология исходит из положения, что в картину мира, которую формирует человеческая психика, включен и сам человек, носитель сознания. Специфика человеческого сознания состоит в том, что оно двунаправлено: прежде всего — вовне, на внешний мир, на объект, но вместе с тем оно обращено и вовнутрь, на самого носителя сознания, на субъект.

Правда, степень выраженности этих векторов сознания у разных людей неодинакова. Людей, психика которых направлена преимущественно вовне, называют экстравертами, а тех, у кого она направлена главным образом вовнутрь, — интровертами.

Сознание и самосознание в психической жизни индивида неразрывны, хотя качественно своеобразны. Сознание в целом может осуществляться только на основе осознания своей пространственной принадлежности к внешнему миру. Если сознание ориентировано на объективный мир в целом, то объектом самосознания является субъективный мир личности. В процессе самосознания личность выступает и как субъект, и как объект познания.

Самосознание создает в нас чувство собственной уникальности, неповторимости, единственности. Это чувство постоянно поддерживается памятью о нашем прошлом, переживаниями настоящего, надеждами на будущее.

Исторически самосознание, так же как и сознание в целом, могло зародиться только в процессе общественных взаимоотношений между людьми, в процессе производственной деятельности. Познавая себя в процессе труда и общения, человек мог регулировать свое поведение и одновременно изменять общественные отношения. Самосознание, таким образом, развивалось в процессе родового и индивидуального развития самого человека.

По мере своего развития самосознание стало выступать стержневым звеном, участвовать в регуляции всех форм активности человека, его развития и саморазвития. Оно является необходимым условием сохранения психических качеств личности, преемственности основных стадий ее развития.

По своей структуре самосознание представляет собой единство трех компонентов:

- процесс самопознания;
- эмоциональная самооценка;
- процесс саморегулирования на основе результатов самопознания и самооценки.

Эти компоненты самосознания так или иначе присутствуют в каждом его акте. Причем первый из них - самопознание - выступает в качестве исходного момента, основы самосознания, продуктом которого является то или иное знание индивида о себе.

Именно на этой основе формируется и эмоционально-ценностное отношение личности к себе, т.е. возникает второй компонент самосознания - самооценка. Она, в свою очередь, запускает механизм саморегулирования, действен но-волевой сферы, например механизм профессионального самосовершенствования, повышения профессиональной квалификации.

Самопознание - процесс оценки человеком самого себя, начальным моментом которого является самонаблюдение, самоанализ.

Однако самоанализ с точки зрения современной психологии может дать только начальный материал для самопознания, который в целях повышения его объективности должен быть дополнен другими методами исследования.

Инструментами корреляции и уточнения результатов самопознания является совокупность всех форм общения данной личности, опыт его профессиональной и социальной деятельности.

Самосовершенствование - целесообразная деятельность человека по систематическому формированию у себя положительных качеств и ограничению или устранению отрицательных.

Основой этой деятельности является образование и самообразование, т.е. совершенствование имеющихся знаний, умений и навыков. Исходный момент самосовершенствования — самопознание.

Логически родовым понятием для самосовершенствования является категория самоорганизации - центральная категория теории самоорганизации, или синергетики — одной из новейших комплексных общенаучных дисциплин.

Синергетика — новое междисциплинарное направление современной науки, исследующее процессы самоорганизации различных систем (физических, биологических, социальных). Эффективность самопознания и самосовершенствования во многом зависит от степени его включенности в процесс человеческого общения.

Поскольку исходной собственной, специфической категорией самосознания является самопознание и на ней основываются все другие главные понятия рассматриваемого процесса, на этой категории следует остановиться несколько подробнее.

Самопознание, оценка и регулирование самого себя проходят ряд этапов в процессе индивидуального развития. На доречевой стадии самопознание ограничивается лишь осознанием своего физического бытия. Затем наступает этап осознания себя как субъекта действий, происходит осмысление своих психических свойств. Позднее формируется социально-личностная самооценка. оценка своих нравственных качеств.

Весьма длительным, многоэтапным стал исторический процесс изучения самосознания.

В общем виде эта проблема была впервые поставлена уже в Древнем мире. Известно, что на фронте древнегреческого храма Аполлона в городе Дельфы было начертано: «Познай самого себя». Этот афоризм принадлежит одному из семи

греческих мудрецов — Хило- ну (VI в. до н. э.). Афоризм Хилона положил в основу своей системы великий Сократ, признанный отцом философии за совершение крутого поворота философской мысли от проблем природы к загадкам человеческой души.

С тех пор эта проблема стала центральной для всей философской науки. Так, И. Кант, характеризуя содержание своей философской системы, писал: «Если существует наука, действительно нужная человеку, то это та, к которой я иду, а именно подобающим образом занять человеку место в мире — и из которой можно научиться тому, каким быть, чтобы быть человеком».

Следует отметить, что человеческая мудрость, в том числе и та, которая учит нас управлять собой, не знает границ науки, религии, искусства и обыденной жизни.

В Средние века, например «творчестве выдающего христианского философа Аврелии Августина (Блаженного), одного из отцов церкви, самопознание оказывается важной стороной постижения Бога. Известно, что одной из главных идейных установок христианства стало убеждение, что «Царство Божие находится внутри нас», т.е. в нашей душе.

В рационализме Нового времени определяющим в изучении самосознания оказался принцип непосредственной данности психического. который предполагает, что внутренняя жизнь человека открывается его пониманию такой, какой она является на самом деле (Р. Декарт).

Эта гуманистическая установка европейского Просвещения на признание ценности и позитивных возможностей самопознания и самосовершенствования была активно поддержана многими деятелями культуры России. Это мироощущение, выражавшее самую суть русского национального самосознания, присутствует во множестве работ русских философов, историков, писателей и поэтов XIX- XX вв. Русские мыслители (И. Киреевский, А. Хомяков, Н. Бердяев) настойчиво обосновывали идею о том, что смысл любой работы человека по самопознанию состоит в отыскании наилучшего соответствия между способностями, которыми обладает в той или иной степени каждый человек, и теми реальными условиями их применения. которые даны ему судьбой. Работа по поиску путей такого согласования, подчеркивали они, многотрудная, порой даже трагическая. По в поиске и реализации гармонии между личными способностями и реальными условиями их применения состоит высший смысл человеческой жизни.

Однако господствующее в эпоху Просвещения оптимистическое представление о безграничности возможностей человеческого разума в процессе самопознания впервые поставил под сомнение родоначальник немецкой классической философии И. Кант, обнаруживший разорванность человеческой познающей способности, сложность согласования познающей, нравственной и эстетической составляющих духовной жизни.

В западной философии XX в. самопознание все чаще стало трактоваться как «переживание себя» (Э. Гуссерль). Подчеркивалось, что самопознавательная деятельность наталкивается на обломки индивидуальных бессознательных представлений (З. Фрейд).

Тенденция современной философской мысли, представляемая такими течениями, как герменевтика, феноменология, структурализм, связана с отказом от понимания самопознания как непосредственного пути к себе. В свете этих установок проблема самопознания может быть решена только с помощью тех или иных «посредников», в роли которых могут выступать сознание «другого», предметный мир, те или иные социально значимые образцы, эталоны.

Проблема самопознания

Исследуя ту же самую проблему самопознания, современная психология концентрирует внимание на следующих задачах, без решения которых невозможна эффективная деятельность человека.

1. При решении проблемы самопознания важно учитывать, что в данном случае речь идет не о познании того, что находится вне нас, а о постижении того, что находится внутри нас; иначе говоря, при самопознании субъект не отделен от объекта, сливается с ним, поскольку мысли человека о самом себе являются неотъемлемой частью его самого. Поэтому в этом деле нельзя искать легких путей.
2. Но даже не вполне исчерпывающие и не совсем точные результаты самоанализа, самооценки, которые нами могут быть получены в самом начале этой нелегкой работы, тем не менее будут представлять собой немалую для нас ценность, дадут позитивный результат, поскольку в той или иной степени будут упорядочивать нашу деятельность, придавая ей большую целенаправленность и повышая таким образом ее общую эффективность.
3. Далеко несовершенные в самом начале итоги анализа своих возможностей, конечно, будут нуждаться в существенной корректировке. И самым надежным

инструментом такой корректировки, уточнения результатов самоанализа, самооценки является активное общение со своими коллегами, партнерами, близкими людьми, постоянное взаимодействие, кооперация с ними. Именно общение выступает в качестве наиболее надежного критерия правильности или ошибочности проведенного анализа своих способностей. Причем чем выше, оптимальнее уровень разнообразных форм общения у данного субъекта, тем полнее реализуются его информационные, интерактивные и оценочные функции.

4. Однако вся эта работа самосовершенствования станет более эффективной, если она будет упорядочена, подчинена определенным целям. Для этого человеку важно уяснить, какие именно из множества способностей и задатков, которыми располагает каждый из нас, нужно укреплять и развивать, чтобы сделать свою производственную и повседневную деятельность более эффективной. Для решения этой проблемы психологии при разработке психogramm различных профессий разрабатывают различные варианты перечней тех профессиональных качеств, которые наиболее востребованы современным рынком труда.

Так, среди качеств, необходимых современному специалисту, руководителю любого уровня и направления наиболее часто упоминаются. например, такие как:

- умение общаться с людьми;
- творческие способности;
- хорошие организационно-технические навыки в своей отрасли;
- педагогические способности, т.е. умение не только накапливать информацию, но и передавать ее другим в доступной форме, выступая в роли инструктора, преподавателя;
- хорошие знания в области математики, информатики, компьютерной техники, их применения в своей области;
- навыки финансовой, инвестиционной деятельности;
- знание иностранных языков, в первую очередь таких «горячих», как английский, немецкий, японский, что особенно увеличивает шансы найти хорошую работу;
- очень важны хорошие навыки эффективного самопознания и самосовершенствования, ил и самоменеджмента.

Но не менее важно иметь представление и о тех качествах, которые негативно сказываются на деятельности любого специалиста, руководителя, снижают ее эффективность. Среди качеств, препятствующих успешной карьере любого работника, часто указываются такие как:

- отсутствие четких жизненных и профессиональных целей;
- недостаточная способность творческого подхода к делу;
- боязнь дел, связанных с риском;
- смутное представление о своих способностях;
- слабое развитие профессионально значимых навыков;
- нехватка энергии, активности, слабые волевые качества;
- неумение влиять на людей, обучать их;
- неспособность к самоменеджменту, саморазвитию.

5. Растущая сложность, многообразие производственной деятельности порождает еще одну первостепенную задачу самопознания и самосовершенствования — четкое планирование личной деятельности, включая личную жизнь.

Правда, есть мнение, что планирование, особенно излишне детализированное, лишает нашу жизнь значительной доли ее привлекательности в виде присущей ей спонтанности, непредсказуемости, порождает однообразие и скуку, поскольку пытается втиснуть живую жизнь в жесткие рамки плановых показателей. Конечно, в подобной позиции есть своя доля истины.

Но не следует забывать, что альтернативой планированию, вносящему в нашу жизнь организованность и порядок, может быть только состояние неорганизованности и беспорядка, порождающее в нас чувства тревоги, беспокойства и неуверенности в своих возможностях справиться славной неожиданно наваливающих на нас разнообразных дел и забот, спланировать которые мы не захотели. Именно подобные ситуации часто служат причиной тяжелых стрессов, которые в связи с их широким распространением среди руководящих работников получили наименование «синдрома менеджера».

6. Отсюда еще одной задачей самопознания является анализ способов и приемов постоянного поддержания на должном уровне своего психического и физического здоровья. Далее будут рассмотрены приемы поддержания руководителем высокого уровня своей деловой активности, здоровья, способам психологической защиты от опасности деструктивного стресса.

Указанная проблематика оказывается все более востребованной среди значительной части специалистов и управленцев, которые все яснее начинают сознавать ту простую истину, что самая большая победа, которую мы можем одержать, есть победа над собой.

Конечно, никого нельзя принудить к самосовершенствованию, ни угрозами, ни гипнозом, если у человека нет к тому собственного внутреннего побуждения. Но наше собственное несовершенство обычно застигает нас врасплох. Недостаточность самообладания человек начинает замечать в трудных ситуациях: повышение объема и сложности работы; острый конфликт, болезнь, возраст и т.п. Тут-то и обнаруживается, что многим простым вещам нужно учиться или доучиваться: сосредоточению и мобилизации, переключению внимания, эмоциональной перестройке, расслаблению, отдыху, сну.

Причем управлять собой оказывается трудно, когда это особенно необходимо. Огромное большинство людей этому никогда специально не учится. Поэтому и не удивительно, что и к экзаменам приходят неподготовленными?

Человеческая мудрость издавна учит нас управлять собой. Между современным аутотренингом и древней йогой и другими старыми и новыми способами духовно-телесного самосовершенствования оказалось множество совпадений, гораздо больше, чем различий.

Но по-прежнему какой-то панацеи здесь нет. Но есть живой поток мысли, в который может войти каждый, пройдя по перекресткам знания, где на разных языках говорят об одном и том же. Суть этих идей можно свести к следующему:

- нельзя изменить себя в желаемую сторону, не изучая себя постоянно;
- нельзя изучить себя, не пытаясь себя изменить;
- нельзя изучать себя, не изучая с равной заинтересованностью других людей, хотя бы одного человека, но чем больше, тем лучше;
- нельзя изучить человека холодно, равнодушно, по-настоящему познать человека можно, только помогая ему;
- ни себя, ни других нельзя изучить иначе, как в деятельности и общении;
- изучение человека и самоизучение принципиально незавершимы, потому что человек с точки зрения современной теории систем есть «открытая система», меняющаяся во многом не-
- предсказуемо; больше, чем какое-либо другое существо, человек
- «становится», но не «есть».

В этом и состоят некоторые трудности самопознания, самосовершенствования, самоуправления.

Самосовершенствование личности

Сегодня становятся все более очевидными причины, которые на рубеже третьего тысячелетия привели к выдвиганию на первый план в жизни каждого человека, особенно квалифицированного специалиста, задачи самовоспитания, самосовершенствования.

Самосовершенствование — есть активная, целеустремленная деятельность человека по систематическому формированию и развитию у себя положительных и устранению отрицательных качеств, основой которой является совершенствование имеющихся профессиональных знаний, умений и навыков.

Возрастания роли самосовершенствования личности, как показывают исследования, происходит по следующим причинам.

1. Стремительное развитие электронных источников информации, все более широкое использование для обучения компьютеров, системы Интернета.

Электронные средства информации позволяют доставлять ее в любое место и в любое время. В таких новейших системах образования, основанных на электронных источниках информации, как дистанционное обучение, интернет-образование, непосредственное общение преподавателя с обучаемым сводится до минимума и резко возрастает роль самого обучаемого в выборе направления, темпов и сроков обучения. В итоге процесс образования в значительной мере превращается в самообразование.

2. Лавинообразный рост объемов информации во всех областях человеческой жизнедеятельности, ее постоянное и быстрое обновление. В связи с этим резко сократились «сроки годности» образования, выяснилось, что оно представляет собой «скоропортящийся продукт» и возникла необходимость его постоянного обновления. Если раньше 20 лет учебы человеку хватало на 40 лет профессиональной деятельности, то теперь запаса профессиональных знаний, полученных в школе, едва хватает на несколько лет. Вместо принципа «образование на всю жизнь» педагогика и психология стали руководствоваться принципом «образование через всю жизнь», причем главной его формой становится самосовершенствование.

3. Необходимость непрерывного, самостоятельного образования диктуется сегодня также и стремительными темпами технического прогресса, усиливающейся конкуренцией на рынках товаров и услуг, требующей постоянного обновления выпускаемой продукции. Так, японская фирма «Тойота» в течение только одного дня вносит в среднем 20 изменений в свою продукцию.

4. Наряду с развитием системы основного — общего и специального образования — усиливается система дополнительного образования, повышения квалификации и переквалификации работников. Работа этих образовательных структур рассчитана в основном на контингенты обучающихся без отрыва от производства и ориентирована главным образом на организацию их профессионального самосовершенствования, самообразования.

5. И наконец, самообразование и самосовершенствование сегодня все в большей степени перемещается непосредственно на само производство и осуществляется изо дня в день самими работниками на своих рабочих местах вне каких бы то ни было специализированных образовательных структур под руководством со стороны своих непосредственных менеджеров, которые все в большей степени сами становятся психологами, педагогами и воспитателями своих подчиненных.

Психолого-педагогические функции с точки зрения современного производственного менеджмента выступают в качестве одной из важнейших профессиональных обязанностей руководителя любого уровня. Так, японские учебники по менеджменту сегодня называются так: «Менеджмент, который оживляет человека», «Менеджмент, создающий человека», «Менеджмент, глубоко заглядывающий в человека» и т.п. Причем, конечно, в этих условиях всеобщего и непрерывного обучения любой руководитель современного производства свою первейшую задачу видит в постоянном самообучении, самосовершенствовании или в самоменеджменте.

Дальновидные исследователи предвидели возможность подобного качественного сдвига в организации процесса в становлении человеческой психики уже в начале прошлого века. Так, известный немецкий социолог Георг Зиммель (1859-1918) давал следующее определение образованного человека: «Человек образованный — тот, кто знает, где найти то, что он не знает».

Перспектива «пожизненного обучения», которую преподносит нам развитие современного общества, может показаться как многообещающей, так и отчасти грустной. И поскольку изменить здесь что-либо мы не в силах, остается только вспомнить ироничное суждение по этому поводу, высказанное еще бессмертным Козьмой Прутковым: «Век живи — век учись! И ты, наконец, достигнешь того, что подобно мудрецу, будешь иметь право сказать, что ничего не знаешь».

Но если подобный финал нашего самосовершенствования неизбежен, то следует придать хотя бы некоторую упорядоченность, организованность самому процессу

движения к нему. Здесь нам, очевидно, опять таки следует опереться на столь же глубокомысленное утверждение того же автора о том, что: «нельзя объять необъятное». Эта максима подталкивает к мысли, что в процессе самосовершенствования нужно прежде всего разумно ограничить пределы своей активности, поставив перед собой такие реальные цели, которые соответствовали бы нашим способностям и возможностям.

Такая цель будет иметь характер представления об идеале образцового работника, профессионала, мастера своего дела, который в принципе, как всякий идеал, недостижим, но который тем не менее призван выполнять задачу упорядочивающего, организующего начала, конечной цели всей нашей деятельности по самосовершенствованию. Каков же должен быть этот идеал, чтобы по возможности соединять в себе противоречивые черты идеальности и реальности?

В современной психолого-педагогической литературе эта целевая модель совершенного работника, специалиста, достигшего вершин или акте, как говорили древние греки, изображается в виде перечня характерных черт, без наличия которых сегодня нельзя представить эффективного работника.

Среди характеристик такого идеального профессионала, мастера своего дела наиболее часто указывается следующая совокупность качеств, которые могут быть подразделены на два блока: личностных и профессиональных качеств.

Личностные качества, присущие людям, достигшим вершин профессионального мастерства, которые отличают их от людей, находящихся на более низком уровне развития:

1. энергичность, означающая, что идеальный работник отличается высокой активностью, трудоспособностью, неутомимостью: он полон желания добиться успеха как в своей профессиональной деятельности, так и в личной жизни. Это качество может характеризовать как эффективного рядового работника, так и руководителя.

Но одного этого качества недостаточно, особенно для руководителя. постоянно имеющего дело с людьми, побуждающего их к качественному труду. Поэтому среди личностных качеств идеального работника указывают также

2. коммуникабельность, т.е. желание, готовность вести за собой других, умение брать на себя ответственность за других, а не только за себя. Для руководителя

это качество является не просто одним из многих, а главным его признаком, определяющим эффективность всей его деятельности;

3. твердость воли - еще одно необходимое качество эффективного работника, под которым понимается умение проявить твердость и последовательность не только в собственном деле, но и способность внушить уверенность сомневающимся, без чего невозможно убедить людей в правильности избранных целей и добиться результата;

4. честность, порядочность, нравственные качества; это означает, что образцовый работник, какой бы пост он ни занимал, должен отличаться единством слова и дела; без этого качества невозможно обеспечить доверие людей, возможность сотрудничества с ними. В Своде из 10 заповедей, предложенных в наши дни Русской православной церковью как для начальников, так и для рядовых тружеников, предлагаются следующие нравственные нормы:

- присваивая чужое имущество, пренебрегая имуществом общим, не воздавая работнику за труд, обманывая партнера, человек преступает нравственный закон, вредит обществу и себе:
- в конкурентной борьбе нельзя употреблять ложь и оскорбления, эксплуатировать порок и инстинкты.

5. незаурядный уровень интеллекта. Он должен уметь собирать, анализировать большие объемы информации и использовать ее как для решения проблем своей организации, так и для личного самосовершенствования.

Конечно, перечисленные качества в значительной степени предопределены у каждого человека на биологическом, геномном уровне, но они все же могут в той или иной степени корректироваться, развиваться, усиливаться в течение жизни человека, его трудом, волей, стремлением к самосовершенствованию.

Но кроме перечисленных личностных качеств, эффективный работник должен обладать еще и некоторой совокупностью профессиональных знаний, умений и навыков. Если личностные качества образцового работника универсальны, более или менее сходны у работников всех категорий, то профессиональные признаки специфичны у представителей каждой профессии, каждой специальности. Общее между этими двумя блоками качеств состоит лишь в том, что они в одинаковой степени нуждаются в постоянном совершенствовании и развитии.

Общее же направление такого развития для каждой профессии устанавливается государственными стандартами специального образования, которые устанавливают перечень специальных знаний и умений, по каждой специальности. Конечно, у физика, биолога, инженера, менеджера этот перечень оказывается неодинаковым.

Но в равной степени профессионалом высокою класса можно стать лишь при условии овладения обоими этими блоками качеств: личностным и специальным.

В связи с выделением качеств образцового специалиста, образцового работника следует в заключение рассмотрения этого вопроса сделать одно существенное замечание: наличие всего комплекса личностных и профессиональных качеств у работника создает возможность, но отнюдь еще не гарантирует ему обязательного успеха в его деятельности. Многие в практической деятельности зависят от умения использовать свои способности применительно к конкретной производственной или жизненной ситуации. Учет особенностей конкретной ситуации является важнейшим требованием к современному эффективному специалисту.

Определив таким образом двуединую цель самосовершенствования, учитывая условия успешного применения своих способностей, не менее важно правильно выбрать пути, способы, методы, достижения поставленной цели.

Каждый земледелец, прежде чем начать что-либо сеять, пытается выяснить, с какой землей он имеет дело, что может на ней вырасти, а что нет. Точно так же и любой человек, прежде чем приступить к сложному делу самосовершенствования, должен начать с составления своего рода реестра своих физических и психических качеств, своих возможностей и своих ограничений или, как говорят психологи, с самоанализа или самопознания.

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

Тем не менее, как известно из истории философии, великий Сократ считал самопознание основой всей человеческой нравственности и мудрости.

Однако задача эта оказывается настолько сложной, что она, пожалуй, сравнима лишь с той, с которой столкнулся барон Мюнхгаузен, попав вместе с конем в

глубокое болото. Правда, как известно из его повествований, он, схватив себя за волосы, сумел-таки вытащить из болота, не только себя, но и коня.

Нам же в результате самонаблюдения нужно извлечь из глубин психики скрытые в ней качества, причем так, чтобы итоги нашей работы вызвали несколько большее доверие, чем описание подвигов знаменитого немецкого барона.

Что же нужно делать, чтобы получить более или менее объективные результаты анализа своих собственных физических и психических качеств?

Специалисты-психологи считают, что для этого нужно использовать следующие рекомендуемые наукой приемы:

1. первый из них — по возможности беспристрастно оценить накопленный профессиональный и жизненный опыт. Такая оценка так или иначе даст ответ на вопрос и о наших сильных качествах, например, таких как активность, честность, готовность к риску, общительность, стремление к повышению своего социального статуса и т.п., а также о наших слабостях, таких как недостаточная энергичность, нежелание рисковать, боязнь нового и т.п. Чем богаче ваш жизненный опыт, разнообразнее трудовая деятельность, тем больше материала будет в вашем распоряжении, чтобы дать самому себе правдивую, а не приукрашенную самооценку. По мнению И.В. Гете, «человек знает самого себя лишь постольку, поскольку он знает мир».

Однако с помощью только этого приема трудно добиться полной объективности результатов самоанализа. Поэтому психологи рекомендуют и другие методы самопознания, в том числе:

2. тестирование, тренинги, деловые игры. С помощью этих приемов, которые получают все большее распространение в качестве методов обучения, контроля и самопознания, можно добиться более объективных результатов. Эти средства сегодня широко применяются для определения психофизических характеристик. знаний, опыта, умений испытуемого. Так, широко известны тесты, включающие несколько сотен вопросов и на их основе определяющие уровень интеллекта (например, широко известный тест уровня интеллекта английского психолога Ганса Айзенка и др.).

(Но и эти методы, как считают психологи, все же не являются полностью надежными);

3. поэтому важен также и учет мнений других людей о наших сильных и слабых сторонах, особенно мнений тех, кто знает нас много лет: родственников, друзей, товарищей по работе:

4. и наконец, результаты самопознания будут наиболее надежными. если они будут постоянно проверяться, дополняться, уточняться, корректироваться в ходе повседневной трудовой, познавательной, 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».

Конечно, для того чтобы серьезно заняться этой нелегкой работой. нужно хорошо осознать ее значимость.

Необходимо помнить, что установка на высокую ценность самопознания является одной из центральных не только в западной, начиная с Сократа, но и в русской культурной традиции.

Уместно также напомнить, что одна из главных идей христианства, которая особенно отчетливо звучит в православии, состоит в убеждении, что «царство Божие находится внутри нас».

Смысл всей работы человека по самопознанию русские мыслители издавна видели в том, чтобы найти наилучшее соответствие между теми способностями, талантами, которыми обладает каждый человек, и теми реальными условиями их развития, совершенствования, которые даны ему судьбой, условиями его реальной жизни. Работа эта весьма напряженная, многотрудная, порой даже трагическая. Но в поиске и реализации такой гармонии между личными способностями и реальными возможностями, согласно традиции русского самосознания, состоит высший смысл человеческой жизни.

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

Четкое планирование — еще одна важная предпосылка успешного самосовершенствования. Если при традиционных формах образования задачу планирования выполняла главным образом школа, то в условиях самообразования планирование становится собственной задачей обучающегося.

Планирование представляет собой своеобразный проект размещения процессов труда, учебы, 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, затрачиваемого на сам процесс планирования, приводит в итоге к значительной экономии времени в целом.

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

Планирование включает в себя ряд этапов:

Работа по составлению плана — 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 средне- 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, планируются, как правило, мероприятия, проводимые регулярно в каждом году или в каждом месяце, краткосрочные планы — это планы на сегодня-завтра, охватывающие время от одного дня и до недели. Все эти виды личных планов, конечно, должны соответствовать друг другу.

Обязательный компонент этой системы — контроль, проверка результатов, сопоставление «план-факт». Причем делать это нужно по истечении каждого планового периода.

Важно также обязательно оставлять резерв времени: при этом рекомендуется соблюдать правило: 60 : 40, т.е. планом должно быть охвачено только 60% времени, а остальные 40% следует отвести как резерв для возникновения

неожиданных дел. В противном случае, вы можете попасть в трагикомическую ситуацию, в которой оказалась одна бизнес-леди, когда ее муж случайно обнаружил в ее ежедневнике следующую запись: «Суббота, 23.00 — секс с мужем».

Успех работы по реализации принятого плана, как установлено исследованиями, во многом зависит от умения классифицировать намеченные задачи по степени их важности, т.е. от умения учитывать, что не все дела, которые у вас есть, одинаково важны, так же как не все ветви яблони приносят одинаковые плоды; принцип планирования, требующий выстраивания всех дел по степени их важности. иногда называют принципом ABC. этими буквами обозначают те три важнейших дела, которые сегодня нужно выполнить в первую очередь, отодвинув на второй план все остальные.

Необходимо также ежедневно планировать свой рабочий день, каждое утро определяя перечень задач и действий. Причем этот список должен быть реалистичным, посильным и не включать в себя более пяти-семи дел. Начинать его выполнение следует всегда с дел категории ABC.

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.

Научившись планировать, человек сможет изменить к лучшему не только свою карьеру, но и свою жизнь, достигнуть высшего уровня самосовершенствования.

Однако и работа по самопознанию, и планирование деятельности по самосовершенствованию будут поставлены под угрозу, если одновременно с этим вы не будете уделять должное внимание своему здоровью, его психофизическому регулированию.