

image not found or type unknown



Самосознание - самый высокоорганизованный психический процесс, обеспечивающий единство, целостность и постоянство личности. Самосознание выражается в осознании человеком самого себя, своих собственных качеств, своего «Я».

Самосознание и самосовершенствование.

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, навыков и умений.

В современном обществе люди постоянно вынуждены обучаться и адаптироваться под стремительно развивающийся мир - это своего рода «пожизненное обучение». Современная социально-экономическая ситуация требует от каждого постоянных усилий в борьбе за самосовершенствование, непрерывность своего **профессионального знания**. 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 значение познания 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 двунаправленно: прежде всего — вовне, на внешний мир, на объект, но вместе с тем оно обращено и вовнутрь, на самого носителя сознания, на субъект.

Разумеется, у каждого человека это выражается по-разному. Людей, психика которых направлена преимущественно вовне, называют **экстравертами**, а тех, у

кого она направлена главным образом вовнутрь, - **интровертами**.

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. 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 каждой его области. 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**, 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 - целенаправленная 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 взаимодействия человека с другими людьми.

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.

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. Стремительный рост объемов информации во всех областях человеческой жизнедеятельности, ее постоянное и быстрое обновление. В связи с этим резко сократились «актуальность» 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 **представлении 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 желанием 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 высокого 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 человека 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.

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, так 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.

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 АВС. 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**.