



Высокий темп современной жизни требует от человека способности быстро адаптироваться к новым условиям, учиться, приобретать различные навыки и умения. При высоком уровне напряжения в повседневной жизни, при ограниченных физических возможностях и времени актуальность приобретает сохранение психического здоровья, которое невозможно без умения управлять собой. Под этой способностью понимают осознание человеком своих индивидуальных особенностей, активное стремление к совершенствованию, умение корректировать свои эмоции, мысли и поведение.

Умение управлять собой – одна из наивысших форм самосовершенствования, когда функции воспитателя человек выполняет для себя сам. Это – целенаправленное и осознанное влияние личности на саму себя. Управление собой предполагает определённый уровень развития интеллекта, который проявляется во всём, что касается изменения собственного «Я». Чтобы управление собой происходило на постоянной основе и было эффективным необходимо осознавать себя, своё место в окружающем мире и последствия своих действий. Для этого нужен определённый опыт, а также способность к самонаблюдению, самоанализу и самокритике. Ключевым же двигателем становится осознание необходимости перемен, желание изменить свою жизнь к лучшему и внутренняя готовность к изменению привычного образа жизни.

В структурном смысле управление собой – это единство трех составляющих:

- познавательной деятельности (самопознание);
- эмоционально-оценочной деятельности (самооценка);
- действенно-волевой, регулятивной деятельности (саморегуляция).

Результатом самопознания является формирование представления о себе, своей ценности и настоящей сущности. Это в значительной степени влияет на всю психику, на восприятие мира, определяет единый вектор поведения человека даже в сложных жизненных обстоятельствах.

Результаты работы в сфере самопознания преобразуются в особенную форму самосознания личности – её самооценку. С развитием личности меняется

содержание самооценки и степень её участия в регуляции поведения. От самооценки зависят отношения человека с окружающими, его критичность и требовательность себе, отношение к успехам и неудачам. Также самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

Важным компонентом управления собой является саморегуляция, то есть умение личности управлять своими эмоциями, чувствами, настроением, психикой, действиями, поступками, поведением. Движущей силой саморегуляции является воля, а её проявления происходят как на внутреннем, так и на внешнем уровнях. Для самого человека важнее именно внутренний аспект, однако окружающие наблюдают именно внешние проявления саморегуляции как процесса управления собой, и большую роль в этом отношении играют внешний вид и голос.

Человек, который умеет управлять собой, не проявляет эмоции, которые считает неподходящими в данной ситуации. Даже в самых критичных случаях он не повышает голос, не сбивается с привычного темпа речи, не начинает использовать несвойственную ему лексику.

Об умении управлять собой говорит и внешний вид. Люди, подверженные перепадам настроения и влиянию эмоций, часто краснеют или бледнеют, их мимика отражает их чувства. Человек, овладевший умением управлять собой, внешне не меняется даже в моменты сильного стресса: он по-прежнему сдержан, не позволяет себе небрежной причёски или неаккуратной одежды, остаётся спокойным и уверенным в себе.

Таким образом, именно голос и внешний вид являются важными показателями способности человека к успешной саморегуляции, которая, в свою очередь – важный аспект умения управлять собой.