



В фильме - сказке «Золушка», знакомом нам с детства, одно из заданий для девушки звучит следующим образом: «Познай саму себя». Это указание выполнить достаточно сложно, но в то же время самопознание – один из самых увлекательных процессов, раскрывающих нам тайны бытия.

Именно мы знаете себя лучше всех. Хотя это правдиво только в случае понимания нами собственных потребностей и интересов, сильных и слабых сторон, способностей и имеющихся навыков. Все это можно узнать в процессе самопознания, включаемом при самосознании.

Самосознание – особая форма сознания, в которой личность выступает в качестве и субъекта, и объекта познания.

Самосознание – это прежде всего процесс, с помощью которого человек познает себя и относится к самому себе, но оно также характеризуется своим продуктом – «Я – концепцией».

Все ответы, на вопрос «кто Я?», отражают нашу «Я – концепцию», т.е. все убеждения о себе, представляют собой Я – структуры, которые определяют восприятие остального мира, что называется эффектом ссылки на себя.

Когда информация применима к нашей Я – концепции, мы усваиваем и обрабатываем ее гораздо лучше и больше. Например, если нас спросят, применимо ли к нам такое понятие, как «лояльный», мы будем помнить это понятие лучше, чем если бы нас спросили, к кому из других людей применимо это слово. Как известно, «своя рубашка ближе к телу», и поэтому мы воспринимаем окружающий мир, принимаем решения и судим об окружающих людях по себе, на основе собственных взглядов и убеждений, а также особенностей нашей личности.

Например, один из самых влиятельных теоретиков менеджмента Питер Друкер подчеркивает необходимость правильного ответа на следующие вопросы:

- в чем мои сильные стороны?
- какой наиболее эффективный для меня способ работы?
- как я учусь?
- какова моя система ценностей?

- в чем мое призвание?
- что я могу сделать?

Кроме того, он акцентирует внимание на том, что каждый человек несет ответственность за свои отношения с другими людьми.

Р. Бернс определяет «Я – концепцию» как совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженную с их оценкой. Выделение как описательной, так и оценочной составляющих позволяет Р. Бернсу рассматривать «Я – концепцию» как свойственный каждому индивиду набор установок, направленных на самого себя.

- 1.** «Образ Я» - представление индивида о самом себе.
- 2.** Самооценка – аффективная, т.е. эмоционально - окрашенная оценка этого представления, которая может обладать разной интенсивностью.
- 3.** Потенциальная поведенческая реакция, т.е. те конкретные действия, которые могут быть вызваны «образом Я» и самооценкой.

Также Р. Бернс описывает строение «Я – концепции» в виде иерархической структуры, на вершине которой располагается глобальная «Я - концепция», включающая всевозможные грани индивидуального самосознания. По его мнению, существуют три основные модальности само - установок.

- 1.** «Реальное Я» - установки, связанные с тем, как индивид воспринимает свои актуальные способности, роли, свой актуальный статус.
- 2.** «Зеркальное (социальное) Я» - установки, связанные с представлениями индивида о том, каким его видят другие.
- 3.** «Идеальное Я» - установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы стать.

В каждой из модальностей Р. Бернс выделяет следующие аспекты: физическое Я, социальное Я, умственное Я, эмоциональное Я.

Самооценка – эмоционально – окрашенное отношение к себе в разных конкретных ситуациях и разных видах деятельности. Под само - отношением понимается целостное, относительно постоянное эмоциональное отношение к себе, мера принятия или неприятия индивидом самого себя, так как оно синтезирует много

прошлых и настоящих самооценочных моментов.

Другой известный психолог У. Джеймс (William James) считал, что наша самооценка зависит от того, кем мы хотели бы стать, какое положение хотели бы занять в этом мире, т.е. наше «идеальное Я» служит точкой отсчета в оценке собственных успехов и неудач.

Важнейшим отличием одного человека от другого, даже если они находятся на схожем уровне и обладают примерно одинаковым опытом и образованием, являются их приоритеты и система ценностей.

Личность человека – сложнейшая система, пример показан на рисунке1.

Самосознание и само-менеджмент

Приоритеты ценностей и зрелость системы ценностей

Установка в отношении изменений

Когнитивный стиль

Межличностная ориентация

Понимание своего отличия от других людей

Рис. 1. Схема ключевых элементов самосознания личности.

Различия в системе ценностей определяют отношение людей к командным формам организации работы и лидерству.

Второй параметр, по которому в профессиональной деятельности люди отличаются друг от друга – это отношение к изменениям. Психологи используют такую характеристику личности, как пластичность, которая определяет способность человека адекватным образом адаптироваться, т.е. преображаться в ответ на значимые изменения внешних и внутренних факторов.

Пластичность личности влияет на восприятие человеком изменений и его реакции на эти изменения. Люди, у которых пластичность низкая, часто оказывают сопротивление организационным изменениям, даже в том случае, если эти изменения направлены, например, на повышение качества трудовой жизни этих людей.

Третий элемент самосознания – межличностная ориентация. Согласно теории межличностной ориентации У. Шютца (американский психолог), при установлении взаимоотношений между людьми у человека развиваются три основные потребности: потребность во включенности, потребность в контроле и потребность в привязанности. Соотношение этих потребностей определяет взаимодействие человека с другими людьми.

Четвертый элемент, требующий осознания – это когнитивный стиль, т.е. способ сбора и обработки информации.

Когнитивный стиль (лат. cognition «знание») – термин, используемый в когнитивной психологии для обозначения устойчивых характеристик того, как различные люди думают, воспринимают и запоминают информацию, а также предпочтительного для них способа решения проблем.

Когнитивный стиль обычно отличают от когнитивной способности или уровня: последний измеряется так называемыми тестами интеллекта (intelligence tests).

Знание перечисленных элементов, характеризующих личность человека, позволяет ему лучше управлять собой или, иными словами, осуществлять само-менеджмент.

Одновременно самосознание помогает человеку лучше понять, в чем и в какой степени он отличается от других людей, и в рамках управленческой деятельности использовать эти различия в интересах дела.

***Ты мог бы управлять провинцией любой,
Когда бы управлять ты мог самим собой.
Фридрих фон Логау.***

Еще древние греки утверждали, что управление обстоятельствами жизни начинается с управления собой. Также известно, что управление людьми начинается с самоуправления.

Самоуправление личности – процесс целенаправленных воздействий на себя, свою личность, позволяющий осуществить жизненные цели и планы.

Саморегуляция – управление собственными психическими состояниями и поведением в рамках сложившихся ситуаций.

Источники информации:

1. учебник «Лидерство», авт. Живица О.В.

2. учебник «Основы Психологии», авт. Грацианова Л.И.