

Лекция 8

Самосовершенствование личности

1. Самосовершенствование как цель и основа жизнедеятельности человека.
2. Самообразование и самовоспитание личности.
3. Личностная и социальная зрелость как критерий эффективности самосовершенствования человека.
4. Карьера человека как условие и уровень его самореализации.

1. Самосовершенствование как цель и основа жизнедеятельности человека.

Развитие личности – это процесс постоянных выборов между двумя полярными отношениями к миру и себе: между доверием и недоверием, между инициативой и пассивностью, между компетентностью и чувством неполноценности.

Эрик Эриксон

Среди характеристик личности XXI века приоритетное место занимает ее компетентность и профессионализм, обеспечивающие востребованность и конкурентоспособность в обществе.

В понятие «компетентность» сегодня включается не только соответствие занимаемой должности, способность решать профессиональные задачи, но и открытость новому опыту, способность принимать ответственные решения и находить выход из нештатных ситуаций, потребность и способность к личностному развитию и профессиональному росту в течение всей жизни. В.И. Слободчиков определил это состояние как способность человека «превратить всю свою тотальность в предмет фактических преобразований. Для этого человеку необходимо овладеть методами работы с собой, практиками довооружения себя» для достижения поставленных целей.

Традиционно школа имеет дело с реалиями сегодняшнего дня: учащимися такими, какие они есть, с их сегодняшними интересами и ценностями, но готовит их для жизни в новых условиях. Эпоху, начавшуюся XXI веком, определяют как интеллектуально-информативную эпоху космопланетарного глобализма. В масштабном проекте «Образование мирового класса»¹ прописаны основные жизненные роли, которые предстоит освоить уже выпускнику школы, чтобы быть востребованным и компетентным в обществе. Его первая роль — *это реализовавшаяся личность*, хорошо осознающая свои способности и потребности, последовательно использующая полученные знания для жизненных выборов, позволяющих вести здоровый образ жизни, продуктивную, наполненную самоосуществлением жизнь. Вторая роль – *это личность со стремлением к поддержке других людей*. Это жизненная роль человека, умеющего ценить взаимоотношения с другими людьми и развивать плодотворные взаимодействия как в спектре семейных, личных, деловых связей на уровне как этно-национального сообщества, так и на международном уровне. В-третьих, *это человек, находящийся в состоянии перманентного образования в течение всей жизни*, способный постоянно приобретать новые знания наряду с умением реагировать на изменяющиеся условия внешнего мира. В-четвертых, *это роль субъекта культуры*, относящегося к культуре как ценности, понимающего ее значение для личности и общества. В-пятых, *это высококвалифицированный работник*, способный брать на себя ответственность за высокое качество производимого им продукта. В-шестых, *это информированный гражданин*, хорошо осведомленный в области права, истории, политики, экономики, социальных видов деятельности наряду с гражданской ответственностью. Седьмая роль — *защитник окружающей среды*. Реализация человеком этой роли требует осознания сущностных

¹ См. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: Учеб. пособие для студ. пед. вузов и систем повыш. квалиф. пед. кадров / Е.С. Полат, М.Ю. Бухарнина и др. М.: Издательский центр «Академия», 2000. – С. 8 - 9.

взаимосвязей природных явлений и деятельности человека, ее природосохранного характера, что обеспечивает регулирование и увеличение природных ресурсов.

«Человек в системе образования» — это перманентное состояние человека XXI века. Подготовка человека, способного к самосовершенствованию в течение всей жизни, – важная задача образования.

Специфика профессиональной деятельности человека проявляется в том, что он постоянно рефлексировывает относительно ранее усвоенных образцов деятельности, ценностных эталонов, концептуальных схем поведения. Компонентом профессиональной компетентности человека является его опыт самосовершенствования, то есть самовоспитания и самообразования.

Новые ценности приоритетов образования отразились в новых требованиях к специалисту. Появилось понятие **«конкурентоспособная» личность, ведущими характеристика которой являются: четкость целей и ценностных ориентаций, трудолюбие, творческое отношение к делу, способность к риску, независимость, способность к непрерывному саморазвитию, профессиональному росту, стремление к высокому качеству конечного продукта.**

Системообразующими компонентами личности, способной быть субъектом культуры XXI века, являются педагогическая позиция по отношению к себе и творческая направленность в любой деятельности.

Педагогическая позиция по отношению к самому себе – это устойчивая система отношений человека к своим способностям, возможностям, своей индивидуальности, побуждающая его к адекватной самооценке, непрерывному самообразованию и самовоспитанию. Подобная позиция обеспечивает самореализацию личности социально ценным способом в различных видах деятельности. Она проявляется в готовности и способности к личностному и профессиональному росту в течение всей жизни. Функциональными компонентами такой готовности являются: гносеологический (что человек знает), аксиологический (чем человек дорожит), творческий (что человек умеет), коммуникативный (с кем и как человек общается) и эстетический (чем человек восхищается) потенциалы личности.

Сущность профессиональной деятельности человека предполагает его непрерывную работу по саморазвитию и самотворчеству в пределах каждого из потенциалов человека. Продуктом ее являются, во-первых, рефлексивные способности, развитые до уровня высочайшей саморегуляции и проявляющиеся в деятельности по самосовершенствованию; во-вторых, способности предвидения как сущностная характеристика интеллигента, живущего в настоящем, но ориентированного на будущее; в-третьих, развитая способность к общению, диалогу; в-четвертых, способность организовать время своей жизни как пространство непрерывного общекультурного и профессионального самосовершенствования.

2. Самообразование и самовоспитание личности.

Проблемы самосовершенствования и реализации творческого потенциала человека изучает акмеология.

Акмеология (от греч. акме – вершина) – наука о развитии и реализации творческого потенциала человека как субъекта профессионального труда и целостной жизнедеятельности.

В настоящее время в акмеологии выделено два основных направления: профессиональная акмеология (Н.В.Кузьмина, Н.В.Кухарев и др.) и акмеология личности (Б.Г.Ананьев, А.А.Бодалев, Д.Брунер, Ж.Пиаже и др.).

Предметом профессиональной акмеологии является познание закономерностей становления профессионализма личности на всех этапах ее жизнедеятельности, начиная с профессионального самоопределения.

Акмеология личности исследует закономерности достижения акме физического, интеллектуального и духовного развития человека.

Акмеологические характеристики специалиста – это внутренние побудители, обуславливающие потребность человека в активном саморазвитии, продуктивной самореализации творческого потенциала в труде и продвижении к собственным вершинам профессионального совершенства.

Условием развития акме в сфере профессионального труда является целенаправленное развитие такого интегрального качества, как интрогенная активность, когда человек за счет своей постоянной работы, своего внутреннего мира стремится к самостоятельно выношенным решениям, к их обязательному осуществлению.

В студенческом возрасте интрогенная активность уже сформирована и обнаружила себя в момент принятия ответственного решения в выборе сферы профессиональной деятельности, в выборе вуза. Далее – это будет выбор уровня образования: бакалавр, специалист, магистр; затем – выбор места работы, должности в сфере профессиональной деятельности и т.д.

Акмеологическая характеристика личности, например, в профессиональной педагогической деятельности связана с творческим ее уровнем и непрерывным самообразованием.

Как отмечалось выше, «Человек в системе образования» — это перманентное (постоянное, непрерывное) состояние человека XXI века. Государственными институтами, обеспечивающими возможность непрерывного образования, самосовершенствования являются: общеобразовательная школа, учебные заведения профессионального (профессионально-технического, среднего специального, высшего) образования, институты повышения квалификации и дополнительного образования.

Непрерывное образование в отечественной педагогической культуре рассматривается в нескольких контекстах: 1) это концепция, согласно которой образование охватывает всю жизнь человека; 2) образовательная практика, представляющая собой непрекращающееся целенаправленное освоение социального опыта с использованием всех имеющихся образовательных систем; 3) образование взрослых за пределами базового образования, приобретение и повышение квалификации, переподготовка в процессе смены профессий. В мировой педагогике синонимом непрерывного образования являются термины: «продолжающееся образование», «пожизненное образование», «возобновляющееся образование». Философские основы непрерывного образования разработаны Платоном и Аристотелем и рассматриваются как непрерывное духовное самосовершенствование личности.

Непрерывное образование включает в себя специально организованное обучение в учебных заведениях и самообразование.

Самообразование рассматривается, как правило, в двух значениях: «самообучение», «самонаучение» и как «самосозидание», «достраивание себя», «практикование себя» (В.И. Слободчиков), «самосовершенствование».

Поскольку «самообучение» является частным случаем самообразования (самостоятельное обучение игре на гитаре, игре в шахматы и т.п.), подчинено тем же закономерностям, что и самообразование личности в целом, подробнее остановимся на анализе сущности самообразования как процесса самосовершенствования личности.

Самообразование в профессиональном бытии² человека, в его непрерывном образовании выполняет роль связующего звена между профессиональной подготовкой и последующим повышением квалификации. Функции самообразования представлены в таблице.

¹Таблица разработана на основании источников:

Введение в педагогическую деятельность.../А.С. Роботова, Т.В. Леонтьева, И.Г. Шапошникова и др. М., "Академия", 2000.– С.164.

² Профессиональное бытие – это система личностных ценностей, приемов самосовершенствования, способов и возможностей свободного выбора ответственных решений, обеспечивающих самореализацию в деятельности и удовлетворенность ею.

Функции самообразования в профессиональной деятельности человека³

Автор	Функции самообразования
Роботова А. С.	самообразование выступает механизмом превращения репродуктивной деятельности человека в продуктивную; самообразование приближает специалиста к творческому уровню его самореализации в профессиональной деятельности;
Князева М. М.	экстенсивная (накопление, приобретение новых знаний); ориентировочная (определение себя в образовательном пространстве вуза, культуры города, своего места в обществе); компенсаторная (преодоление недостатков школьного обучения, ликвидация «белых пятен» в общей культуре); саморазвивающая (развитие самосознания, памяти, мышления, речи, рефлексивных способностей); методологическая (формирование образа мира, своего места в мире, определение сути профессионального бытия педагога); коммуникативная (установление связей между науками, специальностями); сотворческая (доопределения, достраивания деятельности до уровня творчества); омолаживающая (преодоление инерции собственного мышления, предупреждение застоя в своем профессиональном росте); психотерапевтическая (сохранение жизненной энергии, силы личности, переживание полноты жизни); геронтологическая (поддерживание связей с миром, укрепление жизнестойкости организма).
Диденко В.Д.	компенсация недостатков полученного образования; постоянная адаптация к изменяющейся профессиональной деятельности, ее технологиям; непрерывное развитие творческого потенциала личности.

Таким образом, самообразование реализует потребность профессионала быть состоятельной, независимой, конкурентоспособной личностью.

Самообразование может осуществляться как самосовершенствование специалиста и как «свободное движение в культуре, как полное, многостороннее, естественное бытие человека в знании» (А.С. Роботова).

Основным источником самообразования учащейся молодежи является вся человеческая культура. Сгруппированные по целевым установкам, источники самообразования представлены в таблице 6.

Таблица 6.

Источники самообразования личности

Источник самообразования	Деятельность по самообразованию	Результаты самообразования
книги, периодическая печать, СМИ, интернет	знакомство с актуальными и «свежими» публикациями; знакомство с мнениями ведущих ученых,	бытие в курсе важнейших событий; информированность;

Источник самообразования	Деятельность по самообразованию	Результаты самообразования
	высказываниями по телевидению, радио; обладание информацией о конференциях, семинарах, выставках	компетентность
исследовательская деятельность	курсовое проектирование, конкурсные проекты; исследовательская работа в научных кружках	упорядоченность знаний, личностное мировоззрение, свой стиль деятельности; знакомство с миром ученых
обучение на разных курсах	параллельно основному курсу освоение дополнительных программ (стенография, иностранный язык, имиджмейкер, ораторское искусство и др.)	личностный рост; профессиональная компетентность; ответственность; самоорганизация
работа (по основной или сопутствующим специальностям)	участие и организация конференций, семинаров по профессиональным проблемам	самопознание; самореализация; самосовершенствование
хобби	занятия в хоре, театре, хореографическом кружке, спорт, туризм, краеведение, фото- и кинодело и др.	способность «блистать» в какой-то сфере деятельности, непосредственно не связанной с профессией; контакты с широким кругом людей

Профессиональное самообразование как самостоятельно осуществляемая деятельность, направленная на повышение профессионализма, включает:

- овладение новыми ценностными установками, подходами в профессиональной деятельности;
- профессиональное просвещение, т. е. освоение новых идей, технологий;
- осмысление (рефлексия) собственного опыта и прогнозирование дальнейшей работы.

Важным результатом самообразования человека являются развитые рефлексивные способности, которые обеспечивают ему отчетливую рефлексию теоретических знаний, методов, используемых для решения профессиональных задач (интеллектуальная рефлексия); рефлексию коммуникативных программ, личностных установок (личностная рефлексия); методологическую смелость, позволяющую отказываться от выверенных, но исчерпывающих свои объяснительные и прогностические возможности средств, методов работы; потребность и способность ставить новые цели и разрабатывать новые программы их достижения.

Высокий профессионализм человека, его компетентность и конкурентоспособность не могут вырасти только из занятий совершенствованием профессиональных знаний, умений. Важнейшим условием достижения высокого уровня профессионализма является личностный рост специалиста. Н.Р. Битянова⁴ рассматривает эффективность личностного роста профессионала через саморазвитие, в процессе которого человек приобретает способность управлять текущими событиями, формировать продуктивные, открытые отношения с людьми, мужественно и последовательно отстаивать свои взгляды, воспринимать жизнь во всем многообразии, противоречивости и красоте.

Отличительными признаками такой развитой личности являются:

- способность и потребность брать на себя ответственность за свои действия;
- умение удовлетворять свои потребности, нужды, не принося ущерба другим;
- достижение значительных успехов в профессиональной деятельности, так как она является средством самовыражения;
- энергия и жизнестойкость в повседневной жизнедеятельности;
- открытость профессиональным переменам и новому жизненному опыту.

⁴ См. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. М.: Международная педагогическая академия, 1995. – С.7-8.

Механизмами личностного роста являются: самопознание, самопобуждение, программирование профессионального и личностного роста, самореализация.

Точкой отсчета личностного роста, самовоспитания человека является выбор идеала – образца, на который хотелось бы равняться. Это может быть конкретный человек или собирательный образ. Наличие идеала-образца является первопричиной, толчком самовоспитания.

Под самовоспитанием понимают активно-творческое отношение индивида к себе, «достраивание» самого себя, направленное на совершенствование определенных личностных качеств, нейтрализацию «несовершенств» своей личности. Стартом самовоспитания, личностного роста является самопознание. Исследователи проблемы самообразования и самовоспитания (А.Я. Арет, А.А. Бодалев, А.И. Кочетов и др.) ввели понятие «самопознающая деятельность», которое подчеркивает сложность этого процесса, ее глубинный психологический резонанс: человек должен выявить и вербализовать (проговорить) свои несовершенства и сильные стороны. Приемами самопознания являются: самонаблюдение, самоанализ, самоотношение, самооценка.

Важнейшим фактором, определяющим непрерывность пополнения, изменения знаний о себе, является динамизм самой профессиональной деятельности, изменение ее участников, характера взаимодействия с ними. Это постоянно побуждает профессионала обращаться к своему «Я», совершенствовать знания о себе.

Решая различные профессиональные задачи, человек постоянно оценивает себя, свои возможности, соотносит их с конкретными обстоятельствами и после этого принимает решения. Если при этом формируется неадекватная (завышенная или заниженная) самооценка, создается ситуация психологического напряжения и для самого профессионала, и для его коллег и близких. Завышенная самооценка сопровождается недооценкой реальных обстоятельств деятельности, что приводит его в стрессовое состояние, когда человеку трудно справиться с собой.

Заниженная самооценка сопряжена с переоценкой внешних обстоятельств. Она порождает апатию, неуверенность человека в себе и также отрицательно влияет на человека. Для формирования адекватной самооценки существует множество методик.

Культура самовоспитания проявляется в устойчивой потребности работать над собой и владении оптимальными для личности приемами самовоспитания. Эта потребность реализуется в умении разработать программу самовоспитания (выбрать те качества, совершенствование которых необходимо в первую очередь, сформулировать цели и пути их достижения, определить, по каким реальным признакам можно судить о динамике развиваемого качества).

Объектом самовоспитания человека являются как профессионально необходимые качества, отсутствие которых препятствует профессиональной деятельности, так и желательные, хотя и не необходимые свойства. Выделяют еще свойства, мешающие профессиональной деятельности, а также недопустимые в ней. Возьмем в качестве примера педагогическую деятельность.

Недопустимы в профессиональной педагогической деятельности: жестокость, деспотизм, наличие вредных привычек (алкоголизм, наркотическая зависимость), рукоприкладство, непримиримость, нравственная нечистоплотность.

Мешают плодотворной педагогической деятельности такие качества, как: неуверенность в себе, мстительность, высокомерие, самовлюбленность, рассеянность, несобранность, завистливость, некомпетентность.

Желательные для педагогической деятельности качества: обаяние, артистизм, элегантность, чувство юмора, внешняя привлекательность, современность, приветливость.

Культура самовоспитания предполагает знание приемов самопобуждения, способствующих реализации разработанной программы. Приемами самопобуждения являются: самокритика, самоприказ, самообязательство, самопринуждение. Выбор приемов самопобуждения, включение их в практику повседневной жизнедеятельности, самореализации предполагает упражнения, т.е. многократное повторение тех или иных состояний, действий, ситуаций, которые закрепляются как новые качества личности.

Человек, избравший определенную сферу деятельности, рассчитывает на перспективную карьеру.

3. Личностная и социальная зрелость как критерий эффективности самосовершенствования человека.

Сила личности проявляется в способности человека сохранять чувство собственного достоинства при самых неблагоприятных стечениях обстоятельств.

Поль Вайнцвайг⁵ выделил «четыре кита», на которых зиждется сила личности: потребность преодолевать трудности, самоконтроль, гармонизация отношений личности с миром и самим собой, способность к идеализации окружающей среды и общества. Рассмотрим основные из них – первые две составляющие силу личности.

Трудности несет в себе сама жизнь. Преодолевать их приходится каждому. Чтобы продолжать намеченный путь, человек должен устранить препятствие, встретившееся на его пути. Но для устранения препятствия требуется приложить определенные психофизические усилия, вызывающие напряжение. В состоянии напряжения человек не может находиться долго: напряжение следует устранить; снять его – значит удовлетворить определенную потребность, стоящую за этим препятствием.

Как бороться с трудностями – препятствиями на жизненном пути?

П. Вайнцвайг утверждает, что каждое неисполненное желание, неудовлетворенная потребность – это неиспользованная энергия человека, которая никуда не девается, а может накапливаться. Разрядиться же эта накопленная энергия может в самое неподходящее время и в самом неподходящем месте в виде грубости, непонятных слез, ненужного отчаяния. Такие эмоциональные состояния часто называют стрессами. П. Вайнцвайг считает их нормальными в жизнедеятельности человека и предлагает систему «работы со своим стрессом».

Различают физиологические стрессы, связанные с физическими перегрузками, болью, высокой температурой, и психологические стрессы. Психологические стрессы разделяют на информационные и эмоциональные. И те, и другие встречаются в жизни человека достаточно часто.

Информационный стресс – это состояние информационных перегрузок, когда человек не успевает принимать ответственные решения в требуемом темпе при высокой ответственности за их последствия.

Эмоциональные стрессы, как положительные, так и отрицательные, подробно охарактеризованы в психологической литературе, поэтому мы не будем на них останавливаться. Отметим лишь, что эмоциональные стрессы вызывают такие эмоциональные состояния, как обида, страх, чувство вины, гнев.

Положительные эмоциональные стрессы также могут нести в себе отрицательные заряды: радостное перевозбуждение, неадекватное восприятие действительности и др.

П. Вайнцвайг предлагает рассматривать каждое препятствие как желание, удовлетворению которого что-то грозит. В жизнедеятельности человека это может быть ситуация, когда надо сесть за выполнение взятой на дом работы, но хочется посмотреть интересный видео (телефильм), почитать книгу и т.д.

Рецепт П. Вайнцвайга: а) договориться с самим собой, сделать из возможных отрицательных эмоций положительные; б) найти в возможном отрицательном явлении положительное переживание, а если его нет, то придумать. В нашем случае это может быть время выполнения работы: «В прошлый раз на эту работу у меня ушло 1 ч. 15 мин. Интересно, смогу ли я сегодня уложиться в 1 час?» Выполнение необходимой работы уже осуществляется на положительном эмоциональном фоне и может принести удовлетворение.

И напротив, неудовлетворенность, связанная с работой на дому, ведет к накоплению неиспользованной энергии, которая при повторениях может стать неосознаваемой причиной повышенной раздражительности по отношению к членам семьи и коллегам, к выполняемой деятельности в целом.

⁵ Поль Вайнцвайг. Десять заповедей творческой личности. М.: Прогресс, 1990.

Для того чтобы избегать накопления отрицательных переживаний, важно их тут же проанализировать. При этом следует помнить: и положительные, и отрицательные переживания в жизни – это естественный ее ход.

Переживаний избежать нельзя. Важны не сами переживания, а отношение к ним. Эти отношения могут быть неадекватными, когда люди «делают из мухи слона», либо, как страус, прячутся от проблем, отодвигая их решения.

Наиболее плодотворна стратегия, выраженная в форме «Если не можешь изменить факт, то можешь изменить к нему свое отношение».

Откуда же берутся у человека негативные переживания по поводу, скажем, поведения коллег или замечаний администрации?

П. Вайнцвайг считает, что эти отрицательные эмоции имеют в своей основе единые психологические механизмы.

Страх возникает перед влиянием какого-то факта на ближайшее будущее человека. И чем ближе будущее, тем сильнее страх. Он вызывается предвидением лишения удовольствий или удовлетворения потребностей. Если в опыте человека имели место страдания из-за каких-либо лишений, в его сознании молниеносно «рисует» картина страданий из-за возможного изменения существующего статус кво к худшему.

Основной способ справиться со своим страхом – «размыслить» (П. Вайнцвайг) его сущность. Поразмыслив над сутью произошедшего, приходим к выводу, что в замечании директора, управляющего возникает угроза запланированному будущему (получить, к примеру, внеочередной отпуск и др.). Но это уровень повседневных забот. Ближайшие планы, как и желания, можно и нужно менять, если возникает объективная невозможность их осуществления. При изменении желаний изменяется и само ожидаемое будущее.

Справиться с трудностями (препятствиями) – значит найти безвредный способ их миновать или просто обойти. Безвредным считают тот способ действия, который не причиняет вреда ни самому человеку, ни окружающим его людям и ведет к достижению цели.

Свести до минимума душевные терзания по поводу трудностей, неприятностей, препятствий, выпадающих на долю человека, помогает библиотерапия, суть которой формулируется так: «Если есть проблема – прочти книгу, и найдешь выход из тупика».

Все трудности, неприятности можно воспринимать с конструктивной точки зрения и рассматривать их как стимул для увеличения силы своей личности. Преодолевая трудности, препятствия, человек становится сильнее. Значит, в дальнейшем он может чувствовать себя уверенным, найдет достойный способ действовать в предлагаемых жизнью обстоятельствах.

Итак, относясь к трудностям, препятствиям, «ударам судьбы» (Г.С. Альтшуллер) как к некоему неизбежному и положительному обстоятельству, позволяющему испытать себя, силу своей личности, человек упражняет, развивает способность преодолевать трудности.

Следующей составляющей силы личности П. Вайнцвайг считает самоконтроль. Самоконтроль – это способность человека контролировать свои действия и поступки, быть хозяином времени своей жизни, своей судьбы, карьеры. Он определяет сущность самоконтроля как преобразование хаоса негативных мыслей и чувств, уменьшающих жизненную энергию, в гармоническую структуру. Такое преобразование может осуществляться осознанно. В качестве составляющих самоконтроля П. Вайнцвайг называет, во-первых, храбрость; во-вторых, сострадание; в-третьих, терпение.

Очень бегло остановимся на этих качествах личности. Храбрость – это мужество, решительность в поступках, отсутствие страха перед опасностью. Следовательно, это готовность человека к преодолению препятствий, это его уважение к самому себе, готовность ко встрече со своим будущим... Уже в самом факте готовности к преодолению трудностей «просвечивается» удовлетворенность собой за проявление мужества и решительность.

Сострадание – это взаимопонимание и готовность помочь другому человеку, готовность разделить с ним его страдания, радость и другие чувства. Сострадающий, сочувствующий, участвующий в переживаниях другого получает своеобразную «прививку» на случай, если с ним произойдет нечто подобное: разделив горе с кем-либо, человек свое горе переживает

несколько легче, потому что уже приобрел опыт переживания, который несколько сглаживает остроту переживаний.

Терпение – это и способность терпеть, и настойчивость, упорство, выдержка в каком-либо деле.

Терпение кто-то назвал «зимой наших чувств в ожидании их весеннего прорастания». Этот опозитизированный образ неприятных жизненных коллизий помогает человеку направить ход его мыслей и чувств в психотерапевтическое русло, в котором нет обреченности на бесконечные страдания. Более того, такого рода препятствия, с которыми по ряду причин не может справиться человек сию минуту, можно рассматривать как трудности, преодолеть которые поможет само время.

Естественно, что такая установка эффективна при условии деятельностного подхода человека к своим проблемам. Бесплодное ожидание при пассивном отношении к жизни результатов не принесет. В основе эффективного решения проблем лежит объективный анализ жизненных ситуаций, основанный на знании законов и закономерностей, их вызвавших.

Обида как эмоциональное состояние человека психологическим механизмом имеет сравнение его ожиданий с поведением окружающих по отношению к нему. Человек склонен уподоблять их себе, и ждет от них конкретных, определенных реакций на свои действия, сходных с его собственными. Так человек неосознанно моделирует ситуацию, отклонение поведения других от его ожиданий порождает обиду, вызывает страдания.

Нейтрализовать обиду помогает глубокое осознание и понимание корней ее возникновения. Правомерны вопросы к самому себе: почему другие должны думать, как я? Почему они не могут быть непохожими на меня? Могут ли у них быть свои интересы?

Ответы на эти вопросы помогают «размыслить» обиду, оправдать «обидчиков», моделировать траекторию профессионального поведения с большей вероятностью.

Гнев, как правило, следует за чувством обиды. Это более агрессивная форма отказа Другому в праве быть непохожим на меня, не соответствовать моему эталону, ожиданию, отказ Другому в свободе быть таким, каков он есть.

«Размысливание» причины гневного состояния также идет по логике добровольного признания права человека быть самим собой, непохожим на других.

Самоконтроль – это развиваемая способность человека контролировать свои чувства и действия, не принося вреда себе, окружающим и решению поставленных задач. Самоконтроль можно рассматривать как психотерапию человека в общении с самим собой, как психогигиену его профессиональной деятельности, обеспечивающую ему профессиональное долголетие, успешную карьеру.

Другие составляющие силы личности по П. Вайнцвайгу – гармонизация отношений и способность к идеализации окружающей среды сопоставимы с «достойной целью» (Г.С. Альтигуллер) и являются производными от вышепредставленных компонентов личностной силы – потребности преодолевать трудности и самоконтроля, (См. Вайнцвайг П. Десять заповедей творческой личности. – М., 1990. – С. 16–42, 134–181).

Итак, жизнь и профессиональная деятельность человека, его карьера невозможна без самовоспитания в течение всей жизни.

В структуре карьеры человека значимую роль играет его имидж.

Имидж (от англ. image – образ) – эмоционально окрашенный стереотип восприятия человека коллегами, социальным окружением, массовым сознанием. Имидж включает в себя как реальные качества человека, так и приписываемые ему.

Имидж может создаваться произвольно («Я такой, какой есть») и формироваться осознанно и целенаправленно. Чтобы включиться в «созидание себя», важно знать составляющие имиджа.

1 группу качеств, формирующих имидж личности, образуют: природные качества личности (лицо, рост), которыми важно уметь пользоваться.

2 группу – социальные качества (коммуникабельность, эмпатичность, рефлексивность, красноречие).

3 группу – образованность (нравственные ценности, владение технологиями принятия решений, разрешения конфликтов, профессиональная компетентность).

4 группу – «рабочие» качества, связанные с ориентацией на достижения, ответственностью, обязательностью.

Создание своего имиджа и его поддержание – это также процесс и результат самовоспитания, самосозидания, непрерывной работы человека над собой.

4. Карьера человека как условие и уровень его самореализации.

Понятие «карьера» пришло из французского языка и обозначает продвижение в сфере профессиональной деятельности, достижение известности. Со словом «карьера» нередко связывают наличие негативных человеческих качеств, проявляющихся в погоне за успехом в любой сфере деятельности, вызванных стремлением к личному благополучию. В русском языке эти качества запечатлены как «карьеризм», «карьерист».

Мы рассматриваем карьеру как естественную потребность человека в полной жизненной самореализации всех его способностей на пользу людям, обществу, приносящую ему удовлетворенность собой.

Выбирая сферу профессиональной деятельности, человек сознательно (или неосознанно) строит свою личностную концепцию благополучного будущего, упорядоченного, взаимосогласованного, предсказуемого и понятного. В этой личностной концепции своего будущего он видит себя удачливым и неуязвимым.

Естественно и нравственно стремление каждого человека к своему духовному бессмертию, к увековечиванию своего личного вклада в культуру общества.

Полноценная жизненная самореализация в профессиональной сфере возможна, если человек:

- признает свою профессиональную деятельность как наилучшую для самореализации собственной личности;
- осознает свои способности, интересы, жизненные предпочтения и мотивы поведения, способен к дружескому взаимодействию с другими людьми, независимо от их индивидуальных особенностей;
- обладает знаниями, умениями и навыками, позволяющими ему наиболее полно реализовать свои способности в профессиональной деятельности и разнообразных отношениях;
- способен к целенаправленным волевым усилиям, необходимым для реализации его стремления быть эффективным, компетентным профессионалом, значимым для окружающих на всех этапах жизненного пути.

В широком смысле слова карьера понимается как общая последовательность развития и самореализации человека в основных сферах жизнедеятельности: в работе, семье, общественной жизни, досуге.

В карьере человека фиксируется динамика его социально-экономического положения, статусно-ролевого уровня, масштабов и форм социальной активности. Сущностной характеристикой карьеры является продвижение вперед, активность человека в освоении и совершенствовании способов профессиональной деятельности с учетом динамичности ценностных ориентаций, темпов и направленности социокультурного развития общества.

Успешность карьеры человека зависит от целого ряда факторов: от определения сферы профессиональной деятельности (профессионального самоопределения); от профессионального выбора, затрагивающего лишь ближайшую перспективу, не обязательно учитывающую последствия принятого решения; от личностных особенностей, от уровня притязаний, ценностных установок.

Траекторию своего профессионального роста каждый человек выстраивает с учетом названных выше характеристик.

Прежде чем приступить к обсуждению проблемы успешной карьеры, рассмотрим виды карьеры.⁶ По динамичности продвижения личности в сфере профессиональной деятельности выделяют линейную, стабильную, спиральную, кратковременную, платообразную и снижающуюся карьеру.

Линейная карьера складывается у человека, который с самого начала трудовой деятельности выбрал понравившуюся ему сферу и упорно на протяжении всей трудовой деятельности поднимается по служебной лестнице. Типичный пример: учитель – руководитель методического объединения – завуч – директор школы – инспектор районного отдела образования – работник министерства и т.д. У человека, сознательно и продуманно выбравшего сферу профессиональной деятельности, линейная конфигурация карьеры является типичной и наиболее перспективной.

Стабильный тип карьеры сопутствует тем, кто еще в молодости избрал сферу своей деятельности и остался в ней до конца трудовой деятельности. Такие люди повышают уровень своего мастерства. Если взять педагога, то это – учителя, любимые своими учениками, их приглашают быть репетиторами. Эта категория педагогов имеет, как правило, более высокий доход. Они не стремятся продвигаться по иерархической лестнице в системе образования. Их устраивает роль эффективного, любимого учителя. Повседневная работа учителя внешне мало изменяется. Его профессиональный рост связан с повышением квалификации, духовным ростом. Это распространенный вид карьеры.

Спиральная конфигурация карьеры складывается у беспокойных, мятущихся личностей. Они с энтузиазмом включаются в работу, хорошо выполняют ее, достигают высоких результатов, быстро продвигаются в своем статусе и ранге. Но через 5-7 лет интерес притухает, они часто переходят на другую работу, где все повторяется заново.

Кратковременная карьера, как правило, сопутствует недисциплинированным и низкоквалифицированным работникам. Они часто переходят с работы на работу. Их повышение, «продвижение» по службе обычно случайно и незначительно. Таких работников называют «летунами».

Платообразная карьера характерна для той категории людей, которые хорошо справляются со своими обязанностями, их считают перспективными для занятия более ответственных и масштабных ролей и функций. После достижения определенного уровня обнаруживается предел их возможностей, компетентности. Это «мертвая зона» на плато, когда человеку не открывается перспективы для продвижения. Он с этого места уходит на пенсию.

Снижающаяся карьера – это трагическая конфигурация карьеры. Она квалифицируется в тех случаях, когда человек неплохо начинает свою профессиональную деятельность, добивается определенных успехов в ней, но в жизни происходит нечто непредвиденное (болезнь, стресс и т.п.), что постепенно снижает его работоспособность. Специалист перестает соответствовать требованиям, предъявляемым к личности и характеру выполняемой работы, постепенно опускается до самого низкого уровня.

При каких условиях карьера человека складывается эффективно?

Давайте привлечем к поиску ответа на этот вопрос книгу Генриха Сауловича Альтшуллера «Как стать гением»⁷. Он считает, что карьеру можно представить в виде цепочки событий, шагов, выборов, которые совершает человек в борьбе против мешающих и противодействующих ему внешних и внутренних обстоятельств.

Проанализировав сотни биографий людей, создавших прекрасные карьеры и реализовавшихся во всех ипостасях, Г.С. Альтшуллер разработал своеобразный алгоритм построения карьеры. Во-первых, человек должен ответить на вопрос, какие цели он ставит перед собой. Во-вторых, определить, что мешает ему стать тем, кем мечтает? В-третьих, решить, как преодолеть противодействие жизненных обстоятельств?

⁶ См. Введение в педагогическую деятельность: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ А.С. Роботова и др. – М.: Изд. центр «Академия», 2000, стр. 186-187.

⁷ Альтшуллер Г.С., Верткин И.М. Как стать гением. Жизнь, стратегия творческой личности. Мн.: Беларусь, 1994, стр. 3-9.

Сопоставив факты биографий выдающихся людей, он пришел к следующим выводам.

1. У каждого из них была Достойная Цель. Ее основной критерий: она должна быть общественно полезной, позитивной, направленной на развитие жизни; цель должна быть прекрасной, к решению которой можно приступить сейчас же; конкретная цель должна иметь выход к глобальным проблемам.

Выбранную цель Г.С. Альтшуллер считает эквивалентом собственной жизни. Выбирая достойную цель, важно иметь в виду, что она «заведомо превышает возможности и способности человека, за нее берущегося... Достижение таких «непосильных» целей – это вклад в копилку ориентиров человечества: трудно сказать, что ценнее – непосредственно полученные результаты или сам факт того, что человек не испугался, не отступил»⁸.

2. План достижения Достойной Цели. Каждодневное планирование деятельности, строгое распределение сил, разумная смена занятий – норма жизни человека. Сознание самоотчетности заставляет не распускаться; понимание масштабности цели, ее необходимости для людей позволяет преодолевать определенные тяготы быта. «Это просто способ прожить счастливую жизнь», - пишет Г.А. Альтшуллер.

Обязательный элемент плана – контроль за его выполнением, контроль темпов продвижения к цели. Без систематического отчета самому себе не может быть серьезной работы. Человек должен точно знать, сколько времени он тратит на достижение Достойной Цели. Контроль выполнения планов обеспечивает планирование реально выполнимого объема и позволяет увеличивать этот объем за счет сокращения потерь времени.

3. Работоспособность как необходимое условие достижения поставленных целей и задач профессиональной деятельности. Ее рассматривают как способность личности к длительному интеллектуальному и физическому напряжению, обуславливающая результативность работы. Опыт показывает, что важнейшим условием повышения работоспособности человека могут являться:

- учет рабочего времени и выполненного объема работы;
- чередование утомительных, сложных видов деятельности с приятными занятиями;
- своевременный и полноценный отдых, соблюдение гигиены и безопасности труда;
- разработка, освоение и внедрение эффективных технологий профессиональной деятельности.

4. Техника решения встающих перед человеком задач. Становление карьеры предполагает филигранное решение если не всех, то определенного класса профессиональных задач. Например, один человек (учитель) великолепно организует и осуществляет эстетическое воспитание учащихся средствами своего предмета. У другого эффективно осуществляется индивидуальная работа с учащимися, у третьего – самостоятельная работа школьников. Самые общие шаги в решении проблем А.Г. Альтшуллер прописывает следующим образом: во-первых, следует определить противоречие, наличие которого препятствует достижению цели; во-вторых, проанализировать историю решения проблемы в теории и на практике; затем – разработать собственную стратегию решения проблемы.

5. Умение «держать удар» – это следующая составляющая, помогающая человеку успешно реализовать траекторию своего профессионального развития, свою карьеру. Соппротивление инновационным решениям могут оказывать коллеги, администрация из-за боязни личной перестройки, члены семьи, требующие большего внимания быту, заботе о ее материальном благополучии. Удар может быть в виде попыток публичного присвоения идей, результатов работы.

6. Результативность профессиональной деятельности (или анализ промежуточных результатов) в решении профессиональных задач – следующая составляющая профессиональной карьеры. Рефлексия промежуточных результатов (как положительных, так и отрицательных) позволяет оценить промежуточные продукты труда и сопоставить их с прогнозируемым конечным результатом, скорректировать план достижения целей и технологию решения профессиональных задач.

Повседневная работа требует от человека длительного интеллектуального напряжения, волевых усилий, эмоционального напряжения. Сила личности человека – это важная составляющая его карьеры.

Литература

1. Бороздина, Г.В. Основы психологии и педагогики : учеб. пособие для студентов непер. специальностей учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Г.В. Бороздина. – Минск, 2004.
2. Вечорко, Г.Ф. Основы психологии и педагогики : ответы на экзаменационные вопросы / Г.Ф. Вечорко. – Минск, 2007.
3. Вигман, С.Л. Педагогика в вопросах и ответах : учеб. пособие / С.Л. Вигман. – М. : ТК Ведби, Изд-во Проспект, 2006.
4. Ерофеева, М.А. Общие основы педагогики : конспект лекций / М.А. Ерофеева. – М., 2006.
5. Жук, О.Л. Педагогика : учеб.-метод. комплекс для студентов пед. специальностей / О.Л. Жук. – Минск, 2003.
6. Латыш, Н.И. Образование на рубеже веков / Н.И. Латыш. – 2-е изд., доп. – Минск, 2000.