

УДК 124.3

## ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ ОСНОВЫ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ В СФЕРЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

канд. пед. наук, доц. Ю.А. ЕГОРОВА  
(ФГБОУ ВПО «Камская государственная инженерно-экономическая академия»  
(филиал в г. Чистополь), Россия, Республика Татарстан)

Представлены ориентировочные основы для осуществления целеполагания в сфере самосовершенствования. Определена структура самосовершенствования. На ее основе спроектирована модель целей в сфере самосовершенствования, включившая двадцать пять групп целей в сферах: самосознания, самопознания, самоопределения, самооценки, самоактуализации, самотрансценденции, самореализации, самовыражения, самоутверждения, самоконтроля, самокоррекции, самообучения (самообразования), самовоспитания, саморазвития, самомотивации, самостимулирования, самопрограммирования, самозащиты, самопомощи, самосозидания, самоорганизации, самоуправления, саморегуляции, самодисциплины, самоконкуренции. Каждая группа представлена целями: формирования представлений об объекте целеполагания и его роли в жизнедеятельности человека; осознания своих слабых и сильных сторон в области объекта целеполагания; формирования потребности в объекте целеполагания; формирования осознания необходимости умения (навыка, компетенции) в области объекта целеполагания; формирования способности в области объекта целеполагания; овладения техникой (технологией) в области объекта целеполагания. Опора на представленную модель целей позволяет субъектам самосовершенствования четко формулировать собственные цели, а значит, способствует достижению успеха в сфере самосовершенствования.

«Только ограниченные и поверхностные люди всегда довольны собой и ни в чем не сомневаются» [1, с. 6].

**Введение.** Достижение вершин, компетентности и профессионализма в настоящее время стало социальной необходимостью [2, с. 78], следовательно, каждый субъект образования, будь то руководитель, педагог, родитель либо учащийся, для достижения успеха в профессиональной и личной сферах жизнедеятельности должен заниматься самосовершенствованием.

**Самосовершенствование** (self-perfection) – сознательная и систематическая работа над собой в целях совершенствования ранее приобретённых и формирования новых качеств личности; процесс осознанного, управляемого личностью развития, в котором в субъективных целях и интересах личности целенаправленно формируются и развиваются её качества и способности [3]; это не только овладение личностью человеческой культурой, это достижение «культурного уровня», выработка культуры [2, с. 72].

Свойство жизнедеятельности (бытия) человека, характеризующее его устремленность к вершинам личностного, профессионального развития и самосовершенствования, называется *акмичностью* [2, с. 29].

Личность в целенаправленном, прогрессивном, восходящем развитии рассматривается наукой *акмеологией* [2, с. 90], задачами которой являются: 1) рассмотрение акмеологических механизмов, закономерностей, траекторий движения личности к вершинам своего развития [2, с. 631]; 2) содействие личности в достижении все более высоких уровней [2, с. 85], в полноте самореализации [2, с. 89]; 3) разработка средств самосовершенствования и развития жизнедеятельности до высшего уровня профессионального мастерства [2, с. 37]. Предметом акмеологии является совершенствование личности в жизни, деятельности (профессии, общении), приводящее к максимальной самореализации личности и компетентному осуществлению деятельности в качестве субъекта [2, с. 240], основным признаком которого, по С.Л. Рубинштейну, является *способность совершенствования, способность человека достигать высшего оптимального уровня своего развития, идеала* [2, с. 71]. Под способностями к самоусовершенствованию В.И. Андреев понимает *способности человека активно работать над собой, совершенствуя себя, свои творческие, профессиональные и другие качества личности* [4, с. 121].

Главной целью самосовершенствования является развитие **самости**: «Самость является нашей жизненной целью, так как она есть завершённое выражение... комбинации, которую мы называем индивидуальностью...» (К.Г. Юнг) [5]. **Самость** (нем. Selbst – «я», собственная личность) – в аналитической психологии К.Г. Юнга – архетип порядка, являющийся центром целостности сознательного и бессознательного душевного бытия человека и принципом их объединения; архетип, обозначающий глубинный центр и выражение психологической целостности отдельного человека. Выступает как принцип объединения сознательной и бессознательной частей психики и обеспечивает вычленение индивида из окружающего его мира. По Юнгу, «самость есть не только центр, но и полный круг, весь тот объем, включаю-

щий в себя и сознание, и бессознательное: она есть центр суммативной целостности, как Я есть центр сознания» [6]. Ядром «самости» является «Я-концепция» как «целостный образ собственного «Я» – относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с окружающим миром, с другими людьми и относится к себе» (А.М. Новиков) [7, с. 130].

Самость образуют **процессы самости (самопроцессы)**, к которым относятся: самосознание, самопознание, самоопределение, самооценка, самоактуализация, самотрансценденция, самореализация, самовыражение, самоутверждение, самоконтроль, самокоррекция, самообучение, самообразование, самовоспитание, саморазвитие, самомотивация, самостимулирование, самопрограммирование, самозащита, самопомощь, самосозидание, самоорганизация, самоуправление, саморегуляция, самодисциплина, самоконкуренция и другие. Все самопроцессы взаимосвязаны между собой.

Как считает В.И. Андреев, «от процессов самости зависит эффективность различных видов деятельности» [4, с. 119]. В частности, «педагогическая эффективность ориентации профессионального обучения на саморазвитие конкурентоспособности студента тем выше, чем более последовательно и системно активизированы и интенсифицированы самопроцессы» (Ю.В. Андреева) [8].

По мнению А.М. Новикова, развитие самости как «область воспитания человека в педагогике исследована явно недостаточно. А ведь это направление во всем деле обучения и воспитания сегодня актуальнейшее!» [7, с. 130 – 131]; «Дело педагогики высшей школы – предложить методологию организации образовательного процесса, оптимальным образом развивающего «самость» студента» [7, с. 135 – 136].

Учитывая необходимость для субъекта образования: 1) развития *самости* как средства достижения жизненного и профессионального успеха, 2) *самосовершенствования* как средства развития самости и 3) *целеполагания* как системообразующей и смыслообразующей основы самосовершенствования, актуальной исследовательской проблемой и **целью** представленной **работы** является проектирование *ориентировочных основ целеполагания в сфере самосовершенствования* как базы для: разработки целевого компонента методологии, ориентированной на развитие и саморазвитие самости субъектов образования и определения субъектами образования собственных целей в сфере самосовершенствования.

Для определения содержания «*ориентировочных основ целеполагания в сфере самосовершенствования*» необходимо уточнить смысл терминов «ориентировочная основа действия» и «опоры».

*Ориентировочная основа действия (ООД)* – один из центральных терминов в работах, проводимых в русле деятельностной теории усвоения социального опыта, прежде всего, теории поэтапного формирования умственных действий, предложенной П.Я. Гальпериным [9, с. 51]; ООД – *знания* о нормативных условиях действия [9, с. 50], т.е. *информация*, фиксированная в памяти деятеля [9, с. 52]. Значимость ООД очевидна, так как «актуализация знаний о нормативных условиях действия – это необходимый момент инициации деятельности» [9, с. 50].

Ориентировочную основу действия составляет *информация*, соответствующая структуре умения, отражающая нормативные условия действия и требования, предъявляемые к его продукту (П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина) [9, с. 51]. Содержание ООД трактуется двояко.

С одной стороны, природа ООД рассматривается как *образная*: ООД – это «...система представлений человека о цели, плане и средствах осуществления предстоящего или выполняемого действия» (А.И. Подольский) и «образ действия и образ среды действия» (Н.Ф. Талызина).

С другой стороны, под ООД понимается *система условий* (понятие «система объективных условий действия»), которые учитываются деятелем, – эталонная совокупность условий выполнения действия, учет которой субъектом делает ООД нормативной, а само действие успешным [9, с. 51].

С термином ООД связано *ООД-знание*, актуально не осознаваемое деятелем образование, актуализация которого обуславливает возникновение соответствующего ООД-образа. ООД-знание заслуживает наибольшего внимания при анализе деятельности, поскольку является одной из важнейших характеристик зрелого субъекта [9, с. 51]. С термином ООД также связано понятие «*схема ориентировочной основы действия*» («схема ООД», «СхООД») – *информация* об условиях успешного выполнения действия, предназначенная для использования субъектом, не обладающим умением выполнять действие, *представленная на внешних материальных носителях* – в учебнике, на учебной карте и др. [9, с. 52].

Под «ориентировочными основами» тренинга Е.В. Сидоренко понимает материал, предъявляемый тренером в лекциях и инструкциях, – раздаточную брошюру для участников тренинга [10, с. 97].

*Опоры* – термин, обозначающий *обобщенные и предельно сжатые теоретические сведения*, обычно в виде модели, формулы, таблицы, схемы. Термин «опоры» вошел в употребление в 70-е годы, главным образом в публикациях педагогов-новаторов С.Н. Лысенковой, В.Ф. Шаталова, Е.Н. Ильина. Опоры используются как *ориентир* в практических действиях учащихся, а также как средство управления собственной познавательной деятельностью [11, с. 120].

В соответствии с вышесказанным, под *ориентировочными основами целеполагания* целесообразно понимать такие «схемы ООД» (опоры), как структура объекта целеполагания (объект, относительно которого формулируется цель) и модель целей в сфере объекта целеполагания. Таким образом, под ориентировочными основами целеполагания в сфере самосовершенствования следует понимать: 1) *структуру самосовершенствования* и 2) *модель целей в сфере самосовершенствования*.

Потребность в проектировании *ориентировочных основ целеполагания в сфере самосовершенствования* обусловлена необходимостью обеспечения *качества целеполагания*, под которым понимается качество результата (продукта) целеполагания, т.е. целей.

В роли эталона качественной цели избрана цель-SMART, что в переводе с английского означает «умная» цель. К характерным особенностям цели-SMART относятся: **Specific** – конкретность, ясность; **Measurable** – измеримость с помощью конкретных индикаторов и стандартных процедур измерения; **Assignable** – обоснованность, доказанность, необходимость для субъекта; **Realistic** – реалистичность, достижимость; **Time related** – четкая ориентированность во времени, конкретность сроков достижения [12].

Полагаем, что знание субъектами самосовершенствования *природы, структуры и модели* объекта целеполагания, способствующее построению его целостного образа, обеспечит качество целеполагания и его продуктов – целей. Однако поисковый запрос относительно наличия структуры самосовершенствования и модели целей в сфере самосовершенствования в педагогической практике не дал положительного результата. Следовательно, **задачами** работы выступают:

- 1) определение структуры самосовершенствования;
- 2) разработка модели целей в сфере самосовершенствования.

### **Основная часть**

#### **1. Определение структуры самосовершенствования**

За основу для построения структуры самосовершенствования принята структура деятельности как целостной системы, компонентами которой являются: субъект, цель, предмет, средство, процедура, условия, продукт [9, с. 43]. Наполним перечисленные компоненты конкретным содержанием.

**Субъекты** самосовершенствования: руководитель, педагог, родитель, учащийся.

**Цель** самосовершенствования: «достижение совершенства в личностном и профессиональном развитии».

**Предмет** самосовершенствования: личностное и профессиональное развитие, развитие самости.

**Средства самосовершенствования:** знание (понимание) природы самосовершенствования, структура самосовершенствования, модель целей в сфере самосовершенствования, методы и технологии самосовершенствования.

**Процедура** деятельности самосовершенствования включает четыре компонента: ориентировочный, исполнительский, контрольный, корректировочный.

**ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ** компонент процедуры самосовершенствования представлен такими само-процессами, как: самосознание, самопознание, самоопределение, самооценка.

**Самосознание** (self-consciousness): полное понимание своей сущности, самого себя, своего значения, своей роли в жизни, в обществе (Ефремова, Ожегов); осознание и оценка человеком самого себя как личности – своего нравственного облика и интересов, ценностей, мотивов поведения (Энциклопедический словарь); осознание человеком себя как личности с присущими ей мировоззрением, целями, интересами и мотивами поведения (Словарь медицинских терминов); осознание человеком своего общественного статуса и своих жизненно важных потребностей (Психологический словарь) [13]; осознание субъектом самого себя в отличие от иного – других субъектов и мира вообще; осознание человеком своего общественного статуса и своих жизненно важных потребностей, мыслей, чувств, мотивов, инстинктов, переживаний, действий [3].

**Самопознание** (self-cognition) – познание самого себя, собственной сущности (Ефремова) [13].

Способности к самопознанию – от того, насколько человек хорошо знает себя, свои достоинства и недостатки, свои профессиональные возможности, он может прогнозировать собственную способность проявить себя в той или иной ситуации (В.И. Андреев) [4, с. 120].

В качестве инструментов самопознания выступают **самоанализ** (self-analysis) – анализ собственных поступков и переживаний (Ефремова, Ожегов), **самонаблюдение** (introspection) – наблюдение за самим собою, своим состоянием, мыслями, чувствами и т.п. (Ефремова); наблюдение, объект которого – психические состояния и действия наблюдающего субъекта (Энциклопедический словарь) [13] и **самодиагностика** (self-diagnostics) – самостоятельное определение путем тестирования индивидуально-психологических особенностей личности с целью оценки их состояния и прогнозирования дальнейшего развития [14, с. 107].

Значимость самопознания для субъекта самосовершенствования объясняется тем, что «без осознания и глубокого понимания субъектом того, что он хочет усовершенствовать в себе и что побуждает его это сделать, его усилия будут слабо мотивированы, а, следовательно, и мало результативны» [4, с. 137].

**Самоопределение** (self-definition, self-determination) – самостоятельный выбор человеком своего жизненного пути, целей, ценностей, нравственных норм, будущей профессии и условий жизни [15]; сознательный выбор и утверждение личностью своей позиции в разнообразных проблемных ситуациях [16, с. 174]. Самоопределяться – находить свое место в жизни, в обществе; осознавать свои интересы (Ефремова). Самоопределиваться – определить свое место в жизни, в обществе, осознать свои общественные, классовые, национальные интересы (Ожегов) [13].

Способности к самоопределению – это то, насколько точно человек знает, чего хочет, какие цели и задачи он считает для себя приоритетными, и почему (В.И. Андреев) [4, с. 120].

**Самооценка** (self-estimate) – оценка самого себя, собственных достоинств и недостатков, своих поступков (Ефремова, Ожегов); оценка собственной личности, ее значения, достоинств, недостатков, а также совершенных поступков (Словарь медицинских терминов); оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Самооценка – один из важнейших регуляторов поведения личности (Энциклопедический словарь) [13].

Способности к самооценке – это способности человека объективно оценивать свои личные качества и способности, то есть не завышая и не занижая их, а также способности объективно оценивать (не занижая и не завышая) результаты своей деятельности (В.И. Андреев) [4, с. 120].

ИСПОЛНИТЕЛЬСКИЙ компонент процедуры самосовершенствования представлен такими самопроцессами: самоактуализация, самотрансценденция, самореализация, самовыражение, самоутверждение.

**Самоактуализация** (self-actualization) – процесс, сущность которого состоит в наиболее полном развитии, раскрытии и реализации способностей и возможностей человека, актуализации его собственного личностного потенциала. Самоактуализация способствует тому, чтобы человек мог стать тем, кем он может стать на самом деле, и, следовательно, жить осмысленно, полно и совершенно [17]; раскрытие личностного потенциала, рост и развитие личности человека, происходящие вследствие естественного разворачивания в нем того, что заложено природой [18]; стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей [7, с. 134].

**Самоактуализирующаяся личность** (от лат. aktualis – действительный, настоящий) – тип личности, по классификации А. Маслоу, для которой характерно *непрерывное стремление к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей*. Это личность, способная к творчеству, полноценному общению, активному саморазвитию [16, с. 173].

**Самотрансценденция** (self-transcendence) – выход человека за пределы своего Я, его направленность на других людей, на дело, в целом, на что-то иное, нежели он сам (А. Маслоу, В. Франкл, Ж.-П. Сартр и др.), «быть человеком – значит быть направленным не на себя, а на что-то иное (В. Франкл, 1990) [19, с. 122].

**Самореализация** (self-realization) – реализация существующего потенциала, осуществление имеющихся желаний, знаний, умений и способностей, представлений о себе и своем пути в жизни [20]; деятельность человека по наиболее полной реализации своего потенциала, достижению вершины своих возможностей [21, с. 46].

По мнению С.И. Кудинова, самореализация – это совокупность инструментально-стилевых и мотивационно-смысловых характеристик, обеспечивающих постоянство стремлений и готовность к самовыражению личности в различных сферах жизнедеятельности в процессе онтогенеза. Среди форм самореализации личности ученый выделяет внешнюю и внутреннюю. Внешняя направлена на самовыражение индивида в различных сферах жизнедеятельности: профессии, творчестве, спорте, искусстве, учебе, политической и общественной деятельности и др. В то время как внутренняя обеспечивает самосовершенствование человека в физическом, интеллектуальном, эстетическом, нравственном и духовном аспектах [22].

По мнению Т.И. Колесниковой, нереализованные способности представляют собой психологическую угрозу для личности [23, с. 26].

Способности к самореализации – это способности человека проявить себя там, где это необходимо на пределе своих возможностей. Доказать себе и другим, на что он реально способен (В.И. Андреев) [4, с. 120].

Творческая самореализация – это процесс осуществления творческих замыслов для достижения намеченных целей в решении лично значимых проблем (творческих задач), позволяющих личности максимально полно реализовать свой творческий потенциал (В.И. Андреев) [4, с. 132].

Способности личности к творческой самореализации – это синтез способностей к целенаправленной, лично значимой творческой деятельности, в процессе которой личность максимально полно реализует свой творческий потенциал (В.И. Андреев) [4, с. 132].

**Самовыражение** (self-expression) – выражение себя, своей индивидуальности в какой-либо деятельности [24]; отреагирование вовне своих внутренних чувств, убеждений, установок и т.д.; поведение, осуществляемое для чистого удовольствия [25].

*Оптимальность и конструктивность собственного самовыражения* и самореализации авторы [2] считают критерием культуры личности [2, с. 84].

**Самоутверждение** (self-affirmation) – утверждение ценности и значимости собственной личности (Ефремова); утверждение себя, своей личности, своего значения (Ожегов). Стремление индивида к достижению и поддержанию определенного общественного статуса, часто выступающее как доминирующая потребность. Это стремление может проявляться как в реальных достижениях в той или иной области, так и в отстаивании своей значимости перед другими путем лишь словесных заявлений (Психологический словарь) [13].

По мнению Н.И. Рейнвальд, потребность в самоутверждении неразрывно связана с фундаментальными потребностями человека в самовыражении и самораскрытии. Это стремление к достижению максимальной полноты жизни, доступной в данных условиях существования [26, с. 207].

**КОНТРОЛЬНЫЙ** компонент процедуры самосовершенствования представлен таким самопроцессом, как самоконтроль.

**Самоконтроль** (self-control) – контроль над самим собой, своим поведением, состоянием, своей работой (Ефремова); контроль над своими действиями, поступками (Ожегов) [13].

Способности к самоконтролю – способности личности применительно к каждому новому виду деятельности найти адекватно ей критерии самоконтроля. Используя их, выполнять деятельность с минимальным числом ошибок, то есть качественно и эффективно [4, с. 120].

**КОРРЕКТИРОВОЧНЫЙ** компонент процедуры самосовершенствования представлен таким самопроцессом, как самокоррекция.

**Самокоррекция** (self-correction) – исключительная обеспокоенность своим публичным имиджем и склонность приспосабливать свои действия к потребностям настоящей ситуации [27].

Из рассуждений К. Юнга о самости можно понять, что «высшее и самое главное переживание» в ходе самокоррекции – это осознание и переживание человеком целостной психологической системы, управляющей его деятельностью, поведением или жизнью в целом [28, с. 331].

К **условиям** самосовершенствования относятся: когнитивные, личностные и организационно-деятельностные.

**КОГНИТИВНЫЕ** условия самосовершенствования представлены такими самопроцессами, как самообучение и самообразование.

**Самообучение** (self-teaching) – автодидактика (от греч. autos – сам и didasko – учу) [29] – самостоятельное развитие личностью *опыта*, в структуру которого входят: индивидуальные знания, умения (компетенции), навыки, привычки [30].

**Самообразование** (self-education) имеет сугубо индивидуально-личностный характер. Это – приобретение знаний путем самостоятельных занятий вне учебного заведения, без помощи преподавателя (Ефремова, Ожегов) [13]; свободная деятельность, осуществляемая на основе свободного выбора и направленная на удовлетворение потребностей в социализации, самореализации, повышении образовательного, профессионального, научного и культурного уровней, получении удовольствия и наслаждения [31, с. 173]. Непрерывное самообразование человека на протяжении всей его жизни В.И. Андреев определяет как *настоящее* образование [4, с. 137]. Также ученый выделяет два направления самообразовательной работы – общекультурное и профессиональное – и считает важным не только их сочетание, но и их гармоническое взаимодополнение [4, с. 138].

**ЛИЧНОСТНЫЕ** условия самосовершенствования представлены такими самопроцессами, как: самовоспитание, саморазвитие, самомотивация, самостимулирование, самопрограммирование, самозащита, самопомощь, самосозидание.

**Самовоспитание** (self-upbringing) – самостоятельное развитие личностью *направленности*, под которой понимается совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности, формами которой выступают: мировоззрение, ценности, идеалы, ценностные ориентации, жизненные принципы, влечения, желания, интересы, склонности, порывы, стремления, убеждения [30].

**Саморазвитие** (self-development) – самостоятельное развитие личностью *психических процессов* (*высших психических функций*), которое, в соответствии со сферами личности (сферами психики человека): интеллектуальной, волевой, эмоциональной, физической – рассматривается в аспектах:

1) интеллектуальная сфера – *интеллектуальное саморазвитие* (включает в себя саморазвитие трех взаимосвязанных процессов: мышления, памяти, внимания);

2) волевая сфера – *волево саморазвитие* (к основным волевым качествам относятся целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержанность, дисциплинированность, смелость и мужество);

3) эмоциональная сфера – *эмоциональное саморазвитие* (чувства). Высшие чувства: нравственные, эстетические, интеллектуальные;

4) физическая сфера – *физическое саморазвитие* (наращивание ловкости и силы; саморазвитие двигательных функций под влиянием условий жизни и видов физической деятельности; специальное физическое саморазвитие, направленное на выполнение особых видов деятельности, в том числе спортивных) [30; 32].

**Самомотивация** (self-motivation) – активизация поведения, побуждение себя к активной деятельности в определенном направлении, к совершению поведенческого акта на основе осознания собственных потребностей, интересов, стремлений, целей, влечений, установок, идеалов и т.п. [33].

**Самостимулирование** (self-stimulation) – буквально – стимуляция себя, употребляется в различных ситуациях в попытках *обеспечивать свою собственную разнообразную стимуляцию* [34]; термин «автостимуляция» (и «аутоstimуляция») в психологической литературе (в частности, в работах Л.С. Выготского) применяется в значении *произвольной (волевой) регуляции, овладения собственным поведением*, что в высших психических функциях достигается особыми знаковыми средствами [35].

**Самопрограммирование** (self-programming) – склонность действовать таким образом, что мы получаем результаты, соответствующие нашим ожиданиям [36].

**Самозащита** (self-protection) – 1) защита самого себя; 2 – защита собственными силами (Ефремова) [13]. Термин Мюррея для обозначения потребности защищаться от критики, вербально оправдывать свои действия [37]; *действия, предпринимаемые человеком для того, чтобы физически или психологически защитить себя от опасностей, реальных или вымышленных, которые он видит в окружающем мире* [38].

*Внутриличностная (интропсихологическая) защита* – способ разрешения конкурирующих или конфликтных взаимодействий подструктур личности за счет сохранения позитивного образа Я при любых угрожающих ему изменениях во внешнем и внутреннем мире [2, с. 355].

Функциональное назначение интропсихологической защиты и ее цель заключаются в ослаблении интропсихологического конфликта (напряжения, беспокойства), обусловленного противоречием между инстинктивными импульсами бессознательного и интериоризованными требованиями внешней среды, возникающими в результате социального взаимодействия.

К наиболее распространенным защитным механизмам относятся: двигательная активность, компенсация, отрицание, замещение, фантазия, идентификация, интеллектуализация, проекция, рационализация, регрессия, подавление [2, с. 362].

**Самопомощь** (self-help) – помощь себе. Этот термин часто используется в движении за человеческий потенциал в отношении психотерапевтических проблем. Он относится к поощрению человека к росту, зрелости и *принятию ответственности на себя без ненужной зависимости от других*, особенно от специальных учреждений [39]. Одним из психологических средств самопомощи является самопреобразующая *акмеологическая деятельность* (акмеологическое самовоздействие) [2, с. 358], базирующаяся на использовании *акмеологических технологий* – вида психотехнологий, направленных на развитие внутреннего потенциала, повышение профессионализма и адаптационных возможностей [2, с. 549], позволяющих моделировать и развивать интеллектуальную, эмоциональную и волевою культуру психической активности [2, с. 555].

**Самосозидание** (self-creation) – творческие усилия, направленные человеком на самого себя. Самосозидание требует способностей к рефлексии на самого себя, на других, а также на те значимые для саморазвития человека сущности Великого поля общественного сознания, которые могут продвинуть человека в его стремлении к созиданию себя как личности (В.С. Мухина) [40].

ОРГАНИЗАЦИОННО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЕ условия самосовершенствования представлены такими самопроцессами, как: самоорганизация, самоуправление, саморегуляция, самодисциплина, самоконкуренция.

**Самоорганизация** (self-organization) – четкое планирование своей жизни, своих дел как на день, на неделю, на месяц, на год, так и на перспективу. Рациональное использование своих сил и времени. Такая организация своей деятельности, которая дает не только конкретные результаты, но и приносит удовлетворение от самого процесса, мобилизация себя на достижение цели и, если необходимо расслабиться, умение снять напряжение, используя приемы аутотренинга, релаксации [4, с. 120].

Под *субъектом* К.А. Абульханова-Славская понимает человека, направляющего и регулирующего, *организующего* ход своей жизни [2, с. 96].

**Самоуправление** (самоменеджмент) (self-management) – способность управления собой – чувствами, эмоциями, состояниями, поведением в целом [41, с. 126]; сознательная регуляция социальных механизмов активности личности, т.е. отношений с другими людьми, высших форм поведения, стиля деятельности, динамики психических и функциональных состояний (Г.Ш. Габдреева) [41, с. 107 – 108].

**Саморуководство** (self-leadership) – внутреннее управление своим поведением, действуя скорее на основе собственных убеждений и ценностей, чем на основе социальных норм или группового давления [42]; самостоятельная постановка сотрудником естественно мотивированных задач и принятие им решений о наиболее целесообразных действиях, денежное вознаграждение за выполнение которых не предусмотрено [43].

Под способностью к самоуправлению, в широком смысле этого слова, Н.М. Пейсахов понимает «способности произвольно, осознанно управлять своими отношениями с другими людьми в ходе совместной деятельности, своим поведением, деятельностью и психическими состояниями» [41, с. 23].

Ученый выявил иерархию способностей к самоуправлению в системе управления учебным процессом – это способность человека: 1) целенаправленно, осознанно строить свои *отношения с другими людьми* в ходе совместной деятельности; 2) *изменять свое поведение* на основе понимания людей и особенностей своей личности (своих положительных качеств и недостатков); 3) *перестраивать свою деятельность* в соответствии с целями группы, их личной значимостью и своими возможностями; 4) *регулировать свои психические состояния* таким образом, чтобы не нарушались межличностные отношения, а цели деятельности достигались оптимальным путем – эффективно, экономно, быстро [41, с. 28].

К базовым навыкам самоуправления относятся: в эмоциональной сфере – навыки снятия мышечной и психической напряженности, позитивного самопринятия и др.; в когнитивной сфере – приемы улучшения памяти, концентрации внимания, гибкости мышления, креативности, речевой гибкости и др.; в мотивационно-смысловой сфере – приемы осознания и формулирования целей, наращивания побудительности цели, личностной гибкости и др. [2, с. 648].

**Саморегуляция** (self-regulation) – процесс управления собственным психологическим и физиологическим состоянием, а также поступками [44]; способность управлять собственными психическими состояниями и поведением с тем, чтобы оптимальным образом действовать в сложных ситуациях [45, с. 445]; возможность управления событиями окружающей среды и собственным поведением [46]; целесообразная самоорганизация поведения, объективная оценка реально достигаемых результатов [47]; «интегративные психические явления, процессы и состояния», обеспечивающие «самоорганизацию различных видов психической активности» человека (В.И. Моросанова) [3].

Психическая саморегуляция (regulare – приводить в порядок, налаживать) – система сознательных актов, действий, направленных на поддержание, достижение необходимого психического состояния, *управление соей психикой* [16, с. 155].

Психологические основы саморегуляции включают в себя управление познавательными процессами: восприятием, вниманием, воображением, мышлением, памятью, речью, а также личностью: поведением, эмоциями и действиями – реакциями на возникшую ситуацию [45, с. 445]. Методы саморегуляции: *рациональная психотерапия* – воздействие на негативные эмоции убеждением с помощью логики и рассудка (основатель метода – П. Дюбуа) [48, с. 330], *аутогенная тренировка*, основанная на принципе самовнушения, *нейролингвистическое программирование (НЛП)* (Дж. Гриндер, Р. Бэндлер) [48].

Благодаря саморегуляции *купируются негативные состояния* (усталости, стресса), приводятся в соответствие наивысшие психические затраты с решающими ключевыми периодами деятельности, деятельность поддерживается то мотивационными, то волевыми механизмами [2, с. 93].

По мнению Г.Ш. Габдреева, изучение процессов самоуправления и саморегуляции необходимо осуществлять на следующих пяти иерархических уровнях жизнедеятельности человека [41, с. 108 – 109], показанных в таблице 1, где 1-й уровень – наиболее высокий.

Таблица 1

Уровни самоуправления и саморегуляции жизнедеятельности человека

№ п/п	Уровень самоуправления и саморегуляции	Объект самоуправления и саморегуляции
1	Социально-психологический	Межличностные <i>отношения</i>
2	Личностный (уровень свойств личности)	<i>Поведение</i> личности, основанное на ее потребностях, мотивах, особенностях самооценки и уровня притязаний
3	Уровень психических процессов	<i>Деятельность</i>
4	Уровень психических состояний	Психические уровни реагирования, проявляющиеся в виде <i>переживаний</i>
5	Уровень функциональных состояний	<i>Проявления периферической нервной системы</i> (соматики и вегетатики)

По мнению Г.Ш. Габдреевой: «Способность к самоуправлению не может появиться сама собой, а должна быть результатом целенаправленного воспитания и обучения, следствием управления учебно-воспитательным процессом в вузе. Следовательно, управление подготовкой специалистов высшей квалификации приобретает новую направленность, новую цель – формировать потребность и технику само-

управления в широком смысле слова». Для преодоления нервных перегрузок, возникающих в учебном процессе, необходимо «научить студента профилактике и преодолению возможных последствий психического перенапряжения, умению поддерживать необходимый оптимум в отношениях с другими людьми, поведении, деятельности всего организма в условиях сложной учебной деятельности, т.е. умению самоуправления на всех уровнях рассмотренной выше системы» [41, с. 126 – 127].

**Самодисциплина** (self-discipline) – умение подчинять свои действия определенным требованиям (Ефремова) [13]; контролирование своего поведения, особенно сиюминутных импульсов [49]; подавление или торможение сиюминутных и социально неприемлемых желаний и импульсов, способность к самоограничениям [50].

**Самоконкуренция** (self-competition) – конкурирование с самим собой, проявляющееся в повышении «планки» собственных профессионально-творческих достижений, выделена Ю.В. Андреевой как тип профессиональной конкуренции среди журналистов, «когда журналист, как и другие представители творческих профессий, вынужден конкурировать с самим собой» [8]. Под самоконкуренцией мы понимаем вызов, бросаемый человеком самому себе, необходимый для достижения наилучших результатов.

**Продуктом** самосовершенствования является «совершенная личность», сознательно управляющая собой, собственным развитием. «Сознательное управление ... собственными зонами развития рассматривается как достижение самосовершенствования в профессиональном становлении» [2, с. 558].

Системное описание процесса самосовершенствования графически представим в таблице 2. Представленная структура самосовершенствования, образованная в результате системной интеграции процессов самости, определяет *направления* целеполагания в сфере самосовершенствования. Процессы самости выступают здесь в качестве объектов целеполагания, а значит, в качестве основ для проектирования модели целей в сфере самосовершенствования, состоящей из взаимосвязанных групп целей.

Таблица 2

Структура самосовершенствования

Компоненты структуры	Содержание компонентов структуры самосовершенствования			
Субъект	Руководитель, педагог, родитель, учащийся			
Цель	Достижение совершенства в личностном и профессиональном развитии			
Предмет	Личностное и профессиональное развитие, развитие самости			
Средство	Знание (понимание) природы самосовершенствования, структура самосовершенствования, модель целей в сфере самосовершенствования, методы и технологии самосовершенствования			
Процедура	Оrientировка	Исполнение	Контроль	Коррекция
	Самосознание Самопознание Самоопределение Самооценка	Самоактуализация Самотрансценденция Самореализация Самовыражение Самоутверждение	Самоконтроль	Самокоррекция
Условия	Когнитивные	Личностные	Организационно-деятельностные	
	Самообучение Самообразование	Самовоспитание Саморазвитие Самотивация Самостимулирование Самопрограммирование Самозащита Самопомощь	Самоорганизация Самоуправление Саморегуляция Самодисциплина Самоконкуренция	
Продукт	Совершенная личность, сознательно управляющая собой, собственным развитием			

## 2. Разработка модели целей в сфере самосовершенствования

В состав спроектированной на основе структуры самосовершенствования модели целей в сфере самосовершенствования (табл. 3) вошли двадцать пять групп целей. Структура каждой группы представлена целями: 1) формирования представлений об объекте целеполагания и его роли в жизнедеятельности человека; 2) осознания своих слабых и сильных сторон в области объекта целеполагания; 3) формирования потребности в объекте целеполагания; 4) формирования осознания необходимости умения (навыка, компетенции) в области объекта целеполагания; 5) формирования способности в области объекта целеполагания; 6) овладения техникой (технологией) в области объекта целеполагания.



Таблица 3

Модель целей в сфере самосовершенствования

Группы целей в сфере самосовершенствования	Перечень и содержание целей в составе групп целей
<b>1. Группа целей в сфере самосознания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самосознании</i> и его роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самосознания;</li> <li>- формирование потребности в самосознании;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) самосознания;</li> <li>- формирование способности к самосознанию;</li> <li>- овладение техникой (технологией) самосознания</li> </ul>
<b>2. Группа целей в сфере самопознания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самопознании</i> и его роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самопознания;</li> <li>- формирование потребности в самопознании;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) самопознания;</li> <li>- формирование способности к самопознанию;</li> <li>- овладение техникой (технологией) самопознания</li> </ul>
<b>3. Группа целей в сфере самоопределения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самоопределении</i> и его роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самоопределения;</li> <li>- формирование потребности в самоопределении;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) самоопределения;</li> <li>- формирование способности к самоопределению;</li> <li>- овладение техникой (технологией) самоопределения</li> </ul>
<b>4. Группа целей в сфере самооценки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самооценке</i> и ее роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самооценки;</li> <li>- формирование потребности в правильной самооценке;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) правильной самооценки;</li> <li>- формирование способности к самооценке;</li> <li>- овладение техникой (технологией) самооценки</li> </ul>
<b>5. Группа целей в сфере самоактуализации</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самоактуализации</i> и ее роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самоактуализации;</li> <li>- формирование потребности в самоактуализации;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) самоактуализации;</li> <li>- формирование способности к самоактуализации;</li> <li>- овладение техникой (технологией) самоактуализации.</li> </ul>
<b>6. Группа целей в сфере самотрансценденции</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самотрансценденции</i> и ее роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самотрансценденции;</li> <li>- формирование потребности в самотрансценденции;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) самотрансценденции;</li> <li>- формирование способности к самотрансценденции;</li> <li>- овладение техникой (технологией) самотрансценденции</li> </ul>
<b>7. Группа целей в сфере самореализации</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самореализации</i> и ее роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самореализации;</li> <li>- формирование потребности в самореализации;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) самореализации;</li> <li>- формирование способности к самореализации;</li> <li>- овладение техникой (технологией) самореализации</li> </ul>
<b>8. Группа целей в сфере самовыражения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самовыражении</i> и его роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самовыражения;</li> <li>- формирование потребности в самовыражении;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) самовыражения;</li> <li>- формирование способности к самовыражению;</li> <li>- овладение техникой (технологией) самовыражения</li> </ul>

Продолжение таблицы 3

Группы целей в сфере самосовершенствования	Перечень и содержание целей в составе групп целей
<b>9. Группа целей в сфере самоутверждения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самоутверждении</i> и его роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самоутверждения;</li> <li>- формирование потребности в самоутверждении;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) самоутверждения;</li> <li>- формирование способности к самоутверждению;</li> <li>- овладение техникой (технологией) самоутверждения</li> </ul>
<b>10. Группа целей в сфере самоконтроля</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самоконтроле</i> и его роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самоконтроля;</li> <li>- формирование потребности в самоконтроле;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) самоконтроля;</li> <li>- формирование способности к самоконтролю;</li> <li>- овладение техникой (технологией) самоконтроля</li> </ul>
<b>11. Группа целей в сфере самокоррекции</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самокоррекции</i> и ее роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самокоррекции;</li> <li>- формирование потребности в самокоррекции;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) самокоррекции;</li> <li>- формирование способности к самокоррекции;</li> <li>- овладение техникой (технологией) самокоррекции</li> </ul>
<b>12. Группа целей в сфере самообучения (самообразования)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самообучении (самообразовании)</i> и их роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самообучения (самообразования);</li> <li>- формирование потребности в самообучении (самообразовании);</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) самообучения (самообразования);</li> <li>- формирование способности к самообучению (самообразованию);</li> <li>- овладение техникой (технологией) самообучения (самообразования)</li> </ul>
<b>13. Группа целей в сфере самовоспитания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самовоспитании</i> и его роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самовоспитания;</li> <li>- формирование потребности в самовоспитании;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) самовоспитания;</li> <li>- формирование способности к самовоспитанию;</li> <li>- овладение техникой (технологией) самовоспитания</li> </ul>
<b>14. Группа целей в сфере саморазвития</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>саморазвитии</i> и его роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере саморазвития;</li> <li>- формирование потребности в саморазвитии;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) саморазвития;</li> <li>- формирование способности к саморазвитию;</li> <li>- овладение техникой (технологией) саморазвития</li> </ul>
<b>15. Группа целей в сфере самомотивации</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самомотивации</i> и ее роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самомотивации;</li> <li>- формирование потребности в самомотивации;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) самомотивации;</li> <li>- формирование способности к самомотивации;</li> <li>- овладение техникой (технологией) самомотивации</li> </ul>
<b>16. Группа целей в сфере самостимулирования</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самостимулировании</i> и его роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самостимулирования;</li> <li>- формирование потребности в самостимулировании;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) самостимулирования;</li> <li>- формирование способности к самостимулированию;</li> <li>- овладение техникой (технологией) самостимулирования.</li> </ul>

Окончание таблицы 3

Группы целей в сфере самосовершенствования	Перечень и содержание целей в составе групп целей
<b>17. Группа целей в сфере самопрограммирования</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самопрограммировании</i> и его роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самопрограммирования;</li> <li>- формирование потребности в самопрограммировании;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) самопрограммирования;</li> <li>- формирование способности к самопрограммированию;</li> <li>- овладение техникой (технологией) самопрограммирования</li> </ul>
<b>18. Группа целей в сфере самозащиты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самозащите</i> и ее роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самозащиты;</li> <li>- формирование потребности в самозащите;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) самозащиты;</li> <li>- формирование способности к самозащите;</li> <li>- овладение техникой (технологией) самозащиты</li> </ul>
<b>19. Группа целей в сфере самопомощи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самопомощи</i> и ее роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самопомощи;</li> <li>- формирование потребности в самопомощи;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) самопомощи;</li> <li>- формирование способности к самопомощи;</li> <li>- овладение техникой (технологией) самопомощи</li> </ul>
<b>20. Группа целей в сфере самосозидания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самосозидании</i> и его роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самосозидания;</li> <li>- формирование потребности в самосозидании;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) самосозидания;</li> <li>- формирование способности к самосозиданию;</li> <li>- овладение техникой (технологией) самосозидания.</li> </ul>
<b>21. Группа целей в сфере самоорганизации</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самоорганизации</i> и ее роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самоорганизации;</li> <li>- формирование потребности в самоорганизации;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) самоорганизации;</li> <li>- формирование способности к самоорганизации;</li> <li>- овладение техникой (технологией) самоорганизации</li> </ul>
<b>22. Группа целей в сфере самоуправления</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самоуправлении</i> и его роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самоуправления;</li> <li>- формирование потребности в самоуправлении;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) самоуправления;</li> <li>- формирование способности к самоуправлению;</li> <li>- овладение техникой (технологией) самоуправления</li> </ul>
<b>23. Группа целей в сфере саморегуляции</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>саморегуляции</i> и ее роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере саморегуляции;</li> <li>- формирование потребности в саморегуляции;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) саморегуляции;</li> <li>- формирование способности к саморегуляции;</li> <li>- овладение техникой (технологией) саморегуляции</li> </ul>
<b>24. Группа целей в сфере самодисциплины</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самодисциплине</i> и ее роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самодисциплины;</li> <li>- формирование потребности в самодисциплине;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) самодисциплины;</li> <li>- формирование способности к самодисциплине;</li> <li>- овладение техникой (технологией) самодисциплины</li> </ul>
<b>25. Группа целей в сфере самоконкуренции</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о <i>самоконкуренции</i> и ее роли в жизнедеятельности человека;</li> <li>- осознание своих слабых и сильных сторон в сфере самоконкуренции;</li> <li>- формирование потребности в самоконкуренции;</li> <li>- формирование осознания необходимости умения (навыка, компетенции) самоконкуренции;</li> <li>- формирование способности к самоконкуренции;</li> <li>- овладение техникой (технологией) самоконкуренции</li> </ul>

### Заключение

В результате проведенного исследования, выполненного на основе большого фактического материала, спроектированы ориентировочные основы целеполагания в сфере самосовершенствования.

1. Определена *структура самосовершенствования*, включившая двадцать пять процессов самости: самосознание, самопознание, самоопределение, самооценка, самоактуализация, самотрансценденция, самореализация, самовыражение, самоутверждение, самоконтроль, самокоррекция, самообучение, самообразование, самовоспитание, саморазвитие, самомотивация, самостимулирование, самопрограммирование, самозащита, самопомощь, самосозидание, самоорганизация, самоуправление, саморегуляция, самодисциплина, самоконкуренция. Анализ природы самосовершенствования позволяет отнести его к *аутопсихологической деятельности* – особого рода внутриличностной психологической деятельности по саморазвитию и самосовершенствованию, направленной на самостроительство и самопреобразование, результатом которой является *аутопсихологическая компетентность* – способность ориентироваться в интроспихическом (внутриличностном) пространстве, обеспечивающая оптимальные модели самоорганизации жизни и профессиональной деятельности. Аутопсихологическая компетентность определяется как готовность и способность к целенаправленной психической работе по изменению личностных черт и поведенческих характеристик. Это умение личности развивать и использовать собственные психические ресурсы, создавать благоприятную для деятельности ситуацию путем изменения своего внутреннего состояния за счет приобретения, закрепления, контроля знаний, умений и навыков, создания волевой установки на достижение значимых результатов [2, с. 356 – 357].

2. На основе структуры самосовершенствования построена *модель целей в сфере самосовершенствования*, включившая двадцать пять групп целей, структура каждой из которых представлена целями: а) формирования представлений об объекте целеполагания и его роли в жизнедеятельности человека; б) осознания своих слабых и сильных сторон в области объекта целеполагания; в) формирования потребности в объекте целеполагания; г) формирования осознания необходимости умения (навыка, компетенции) в области объекта целеполагания; д) формирования способности в области объекта целеполагания; е) овладения техникой (технологией) в области объекта целеполагания.

3. Анализ природы самосовершенствования позволяет утверждать, что целеполагание в сфере самосовершенствования образует «внутренний» блок структуры образовательного целеполагания. В отличие от так называемого «внешнего» целеполагания, ориентированного на профессиональную деятельность субъектов образования (управленческое, педагогическое и ученическое целеполагание), «внутреннее» (самопроцессное) целеполагание ориентировано на работу данных субъектов над собой с целью развития самости, достижения профессионального и личностного совершенства.

В целом проектирование ориентировочных основ целеполагания в сфере самосовершенствования, выполненное в данной работе, является вкладом в разработку *целевого компонента* столь необходимой для педагогики высшей школы, по мнению А.М. Новикова, «методологии организации образовательного процесса, оптимальным образом развивающего «самость» студента» [7]. Учитывая утверждение К.Г. Юнга о том, что «надежда когда-либо достичь хотя бы приблизительно полного сознания самости весьма мала» [5], все же выражаем надежду на то, что осознанное осуществление целеполагания в сфере самосовершенствования на основе предложенной модели целей позволит субъектам самосовершенствования хоть в какой-то степени приблизиться к искомому идеалу.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Духовное становление человека: сб. ст. / сост. Э.В. Соколов; под ред. Б.Д. Парыгина. – Л.: Знание, 1972. – 174 с.
2. Акмеология: учебник; под ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2004. – 688 с.
3. Самосовершенствование личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/>.
4. Андреев, В.И. Конкурентология. Учебный курс для творческого саморазвития конкурентоспособности / В.И. Андреев. – Казань: Центр инновационных технологий, 2004. – 468 с.
5. Глоссарий аналитической психологии К.Г. Юнга [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.33plus1.ru/Decor/Art/Russian/MIF/C\\_G\\_Jung.htm](http://www.33plus1.ru/Decor/Art/Russian/MIF/C_G_Jung.htm).
6. Самость [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psi.webzone.ru/st/310000.htm>.
7. Новиков, А.М. Развитие «самости» студента (категориальный аспект проблемы) / А.М. Новиков // Высшее образование в России. – 2011. – № 11. – С. 130 – 136.
8. Андреева, Ю.В. Педагогическая система ориентации профессионального обучения на саморазвитие конкурентоспособности студентов-журналистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю.В. Андреева. – Казань, 2006.
9. Габай, Т.В. Педагогическая психология / Т.В. Габай. – М.: Академия, 2003. – 240 с.

10. Сидоренко, Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2004. – 208 с.
11. Энциклопедия современного учителя. – М.: Изд-во «Астрель», «Олимп», Изд-во «АСТ», 2000. – 336 с.
12. SMART-технология постановки целей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rvd.do.am/news/2010-03-07-4>.
13. Общий толковый словарь русского языка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tolsklovar.ru/>.
14. Дьяченко, М.И. Психологический словарь-справочник / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск: Харвест. – М.: АСТ, 2001. – 576 с.
15. Самоопределение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/16/word/samopredelenie-lichnosti>.
16. Конюхов, Н.И. Словарь-справочник практического психолога / Н.И. Конюхов. – Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 1996. – 224 с.
17. Самоактуализация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/6/word/samoaktualizacija>.
18. Самоактуализация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.psychologos.ru/Самоактуализация\\_и\\_самореализация](http://www.psychologos.ru/Самоактуализация_и_самореализация).
19. Воспитать человека: сб. нормативно-правовых, научно-методических, организационно-практических материалов по проблемам воспитания; под ред. В.А. Березиной, О.И. Волжиной, И.А. Зимней. – М.: Вентана-Графф, 2003. – 384 с.
20. Самореализация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psychologos.ru/Самореализация>.
21. Фокин, Ю.Г. Преподавание и воспитание в высшей школе: Методология, цели и содержание, творчество / Ю.Г. Фокин. – М.: Издат. центр «Академия», 2002. – 224 с.
22. Кудинов, С.И. Самореализация как системное психологическое образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.relga.ru/Environ/wa/Main?textid=2092&level1=main&level2=articles>.
23. Колесникова, Т.И. Психологический мир личности и его безопасность / Т.И. Колесникова. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176 с.
24. Самовыражение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/kuznetsov/54910/самовыражение>.
25. Самовыражение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://mirslouvrei.com/content\\_psy/SAMOVYRAZHENIE-29122.html](http://mirslouvrei.com/content_psy/SAMOVYRAZHENIE-29122.html).
26. Гримак, Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности / Л.П. Гримак. – М.: Политиздат, 1991. – 320 с.
27. Чалдини, Р. Социальная психология. Пойми себя, чтобы понять других! – Влияние / Р. Чалдини, Д. Кенрик, С. Нейберг. – СПб.: Изд-во Прайм-Еврознак, 2002. – 336 с.
28. Белозеров, С.М. Организация внутреннего мира человека и общества. Теория и метод композиций / С.М. Белозеров. – М.: Алетей, 2002. – 768 с.
29. Словарь иностранных слов русского языка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://dic.academic.ru/dic.nsf/dic\\_fwords/6511/АВТОДИДАКТИКА](http://dic.academic.ru/dic.nsf/dic_fwords/6511/АВТОДИДАКТИКА).
30. Егорова, Ю.А. Основания педагогического целеполагания / Ю.А. Егорова // Проблемы инновационности, конкурентоспособности и саморазвития личности в условиях модернизации педагогического образования: сб. тр. междунар. науч. конф., посв. 200-летию педагогического образования в КФУ; под науч. ред. В.И. Андреева. – Казань: Центр инновационных технологий, 2012. – С. 178 – 184.
31. Зборовский, Г.Е. Самообразование как парадигма образования XXI в. / Г.Е. Зборовский, Е.А. Шуклина // Социология образования. – М.: Гардарики, 2005. – С. 170 – 200.
32. Новиков, А.М. Основания педагогики: пособие для авторов учебников и преподавателей / А.М. Новиков. – М.: Изд-во «Эгвес», 2010. – 208 с.
33. Мотивация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/16/word/motivacija>.
34. Самостимуляция [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/487/word/samostimuljacija>.
35. Самостимуляция [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/30/word/samostimuljacija>.
36. Самопрограммирование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/792/word/samoprogramirovanie/>.
37. Самозащита [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/487/word/samozaschita>.
38. Самозащита [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/975/word/samozaschita>.
39. Самопомощь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/487/word/samopomosch>.

40. Мухина, В.С. Личность: самосозидание и творчество [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.vfly.ru/book/lichnost\\_samosozid\\_i\\_tvorch.htm](http://www.vfly.ru/book/lichnost_samosozid_i_tvorch.htm).
41. Психологическая служба в вузе: сб. ст.; под ред. Н.М. Пейсахова – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1981. – 240 с.
42. Саморуководство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/487/word/samorukovodstvo>.
43. Саморуководство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/801/word/samorukovodstvo>.
44. Саморегуляция [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/975/word/samoreguljacija>.
45. Немов, Р.С. Психология: в 2 кн. / Р.С. Немов. – М.: Просвещение: Владос, 1994. – Кн. 2: Психология образования. – 496 с.
46. Саморегуляция [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/36/word/samoreguljacija>.
47. Саморегуляция [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/20/word/samoreguljacija>.
48. Щербатых, Ю.В. Психология успеха / Ю.В. Щербатых. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 560 с.
49. Самодисциплина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/487/word/samodisciplina>.
50. Самодисциплина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/978/word/samodisciplina>.

Поступила 20.09.2012

#### REFERENCE PRINCIPLES OF GOAL-SETTING IN THE SPHERE OF SELF-IMPROVEMENT

*Yu. EGOROVA*

*The article presents the indicative bases for implementation the goal-setting in the sphere of self-perfection. The structure of self-perfection is determined and, on this basis, the model of purposes in the sphere of self-perfection is developed, which includes twenty-five groups of purposes in the spheres of: self-consciousness, self-cognition, self-definition, self-estimation, self-actualization, self-transcendence, self-realization, self-expression, self-affirmation, self-control, self-correction, self-teaching (self-education), self-upbringing, self-development, self-motivation, self-stimulation, self-programming, self-protection, self-help, self-creation, self-organization, self-management, self-regulation, self-discipline, self-competition. Each group presents the following purposes: formation of ideas about the object of goal-setting and his role in human life; awareness of one's strengths and weaknesses in the area of the object of goal-setting; formation of necessity in the object of goal-setting; formation of awareness of necessity to have competence in the area of the object of goal-setting; formation of ability in the area of goal-setting; mastery of technology in the area of the object of goal-setting. Reliance on the presented model of purposes allows the subjects of self-perfection to distinctly formulate their own purposes, therefore, contributes to success in the sphere of self-perfection.*