

САМОПОЗНАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ ОБЪЕКТИВНОЙ САМООЦЕНКИ

Шураев В. Н., БГПУ

Самовоспитание включает в себя осознанное управление собой. Это требует организации самопознания. Оно формирует самосознание. С развитием самосознания у человека непрерывно изменяется представление о себе в связи с результатами его деятельности, положением в коллективе, требованием к нему общества.

При этом основным показателем сформированности самосознания является объективная самооценка. Есть она – воспитание непосредственно переходит в самовоспитание, нет ее – чаще всего идет саморазложение, т.е. самовоспитание отрицательных качеств под влиянием ложных идеалов и дурного примера.

Самосознание – это выделение человеком себя из объективного мира, осознание и оценка своего отношения к миру, себя как личности, своих поступков, действий, мнений, чувств, желаний и интересов.

В старшем школьном возрасте самосознание изменяется качественно. Здесь возможен комплексный анализ своего внутреннего мира, систематическое самопознание, самонаблюдение за собой в различных видах деятельности. У старшеклассников уже становится возможной единая система взглядов на себя и других, всесторонняя оценка своей личности. Начало начал в самопознании.

В структурном отношении психологи условно выделяют четыре взаимосвязанные стороны (самопознание, самоотношение, самочувствие, самовнушение), каждая из которых включает в себя различные компоненты. Но самопознание – источник самоощущения, самочувствия и др.

Самопознание как познавательная сторона самосознания связано с пониманием себя как целостной личности. Оно включает самонаблюдение, самоанализ, самокритичность, самоконтроль и самооценку. Все они раскрываются как своеобразные приемы (способы), которые в совокупности помогают человеку дать себе объективную характеристику как личности.

Понимание собственной личности, открытие себя может стать специальной целью самосовершенствования. Самовоспитания без самоизучения, самопознания теряет свой смысл: нельзя стать тем, кем хочешь, не зная, сможешь ли ты это сделать, стоит ли именно тебе к этому стремиться. В отдельные моменты самопознание в самовоспитании становится решающим его фактором.

Самопознание в целом определяет содержание работы над собой, программу самовоспитания. Одновременно оно необходимо для составления подробной программы личности, для достижения соответствующих целей, идеалов, которые воспитываются у учащихся.

Следовательно, самосознание на основе самопознания в целом может вести к самовоспитанию, но через самоотношение.

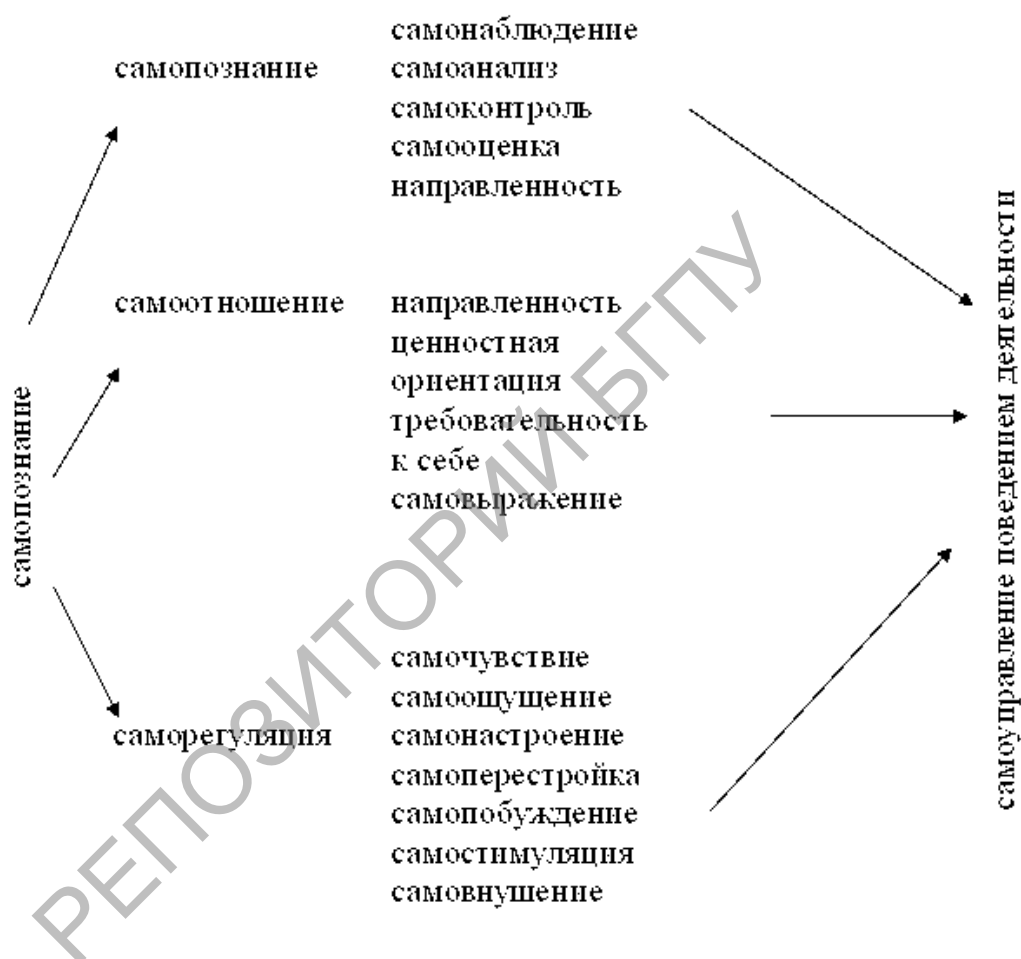
Самоотношение, являясь ценностно-волевой стороной самосознания предусматривает отношения человека к себе как к личности. Оно включает прежде всего направленность личности (цели, идеалы, потребности, интересы), ценностные ориентации, требовательность к себе, самовыражение. Самоотношение всегда связано с самочувствием, которое в свою очередь является эмоциональным проявлением самопознания, связано с самовыражением, самоутверждением. Психические состояния личности, выражающиеся в удовлетворенности или

неудовлетворенности собой, своим поведением, создают внутреннюю среду, которая в свою очередь сказывается на всех проявлениях человеческого «Я».

Самочувствие и самовнушение выступают как эмоциональная сторона самосознания, которая включает такие компоненты, как интересы, желания, настроения, умения управлять ими.

Все они так или иначе проявляются в самовоспитании личности, которое базируется на управление своими чувствами и мыслями, действиями и поступками.

Схематически взаимосвязь и взаимозависимость самосознания и самовоспитания можно представить следующим образом:



Каждый метод формирования самосознания определенным образом воздействует на компоненты самовоспитания. Метод самоизучения определяет преимущественно план и содержание самовоспитания, метод самоотношения – его роль и мотивы, а метод самовнушения и самочувствия – культуру управления собой, саморегуляцию.

Следовательно, самопознание воздействует на целостный процесс самовоспитания, в полном счете обеспечивает его направленность, качество и эффективность.

Самопознание включает в себя ряд элементов от самовосприятия и самонаблюдения до самоанализа и самооценки.

В западной психологии самопознание понимается в основном как самонаблюдение интроспективного типа. Э. Кант считал самонаблюдение естественным состоянием сознания. Д. Локк – самонаблюдение – интроспекция,

особый род чувствования, самопереживания. Г. Моллер считает, что самонаблюдение – это разновидность наблюдения.

Сущность самонаблюдения заключается в том, что человек фиксирует в памяти, а потом осмысливает содержание и характер своих переживаний и раздумий, возникших в результате его деятельности в окружающем мире. Задача самонаблюдения состоит в фиксации и оценке своих впечатлений, своей реакцией на события внешнего мира. Самопознание-это самонаблюдение при активном мышлении и направленном внимании. Всякое самонаблюдение должно дать картину собственных положительных или отрицательных переживаний (радость, горе, гнев, равнодушие, страх, гордость и т.д). На основе переживаний осуществляется впоследствии самоанализ и формируется самооценка.

Самоанализ завершается объективной самооценкой, если есть самокритичность.

Самооценка точное представление о своих силах, способностях, возможностях, особенностях и слабостях, недостатках, отрицательных качествах. Самооценка бывает адекватной, т.е. соответствующей действительности, завышенной или заниженной. Наиболее неблагоприятна заниженная самооценка, которая порождает нерешительность, неуверенность в себе, угнетенные психические состояния, задерживающие положительные развития человека.

Научить объективно судить о себе, давать определенную самооценку- важная задача в руководстве самовоспитания, в практической подготовке и работе над собой.

Воспитание объективной самооценки и самопрактичности непосредственно выходит на определения направленности и содержания самовоспитания.

Пути организации самопознания.

Самонаблюдение-основной путь самопознания. Но важен и второй- сравнения себя с другими. У человека восприятие окружающего мира слито с его анализом. Восприятие человека человеком точно подчинено этому закону: люди не просто регистрируют внешнюю сторону поведения, но и пытаются проникнуть в сущность другого, объяснить поступки, предвидеть действия. Очень многое зависит также от личности наблюдения. Чем больше наблюдает каждый из нее другого, чем разнообразнее виды деятельности, в которых осуществляется это наблюдение, тем более глубоким восприятие к характеристике человека.

Важное звено психологической подготовки к самопознанию – это беседы по психологии личности. Психологические просвещения необходимо также для того, чтобы понять как формируются те или иные качества личности, или управлять собой, занимаясь самовоспитанием.

Требовательность к себе самоотчет, самоконтроль, самопроверка, самокритичность, самоанализ. Показатель зрелости самопознания – реакция на причину, на анализ личности другими людьми, особенно учет мнения сверстников.

Самопознание включает в себя не только систему самофиксации фактов, но и систему их анализов и обобщения. Этой цели служит самоанализ. Уровень самоанализа перестает по мере развития ребенка и тесно связано с возрастными особенностями. В старшем школьном возрасте самокритичность становится чертой личности.

Для воспитания самокритичности необходимо связывать критерии оценки и самооценки, на основании которых и происходит суждение о себе, соотношения своего отношения с нравственными требованиями к человеку.

Самокритичность – это проявление и взаимодействие многих других личностных качеств. Самокритичность связана с чертами характера, которые выражают отношение

человека к самому себе: практичность, самолюбие, самостоятельность, требовательность к себе и т.д.

Самокритичность – объективная оценка результатов деятельности, осознание собственных недостатков, правильное реагирование на критику в свой адрес.

Самолюбие – уважение человека к самому себе или личности, осознанное не признание своего достоинства, оно связано в основном с оценкой своих собственных способностей и возможностей.

Самостоятельность – личная ответственность, уверенность в себе, потребность оценивать через свои убеждения, свой опыт мнения других, умение рассчитывать прежде всего на себя.

Требовательность к себе – строгость, взыскательность, склонность предъявлять к себе высокие требования, основанные на оценке своих возможностей. Требовательность к себе всегда связана с двумя явлениями: осознанием своих недостатков и достоинств в сравнении с другими или пониманием стать лучше, чтобы изменить отношение к себе других.

Глубина самопознания зависит от жизненного опыта человека, кругу его общения и характера тех видов деятельности, которыми он занят, а также от его психического состояния в данное время и при данных обстоятельствах.

Самопознание способствует развитию сознания и самосознания личности. Объективное представление о себе помогает выработке типа поведения, выбору определенного образа жизни, что обеспечивает расцвет данной личности. На базе развития самопознания происходит усиление требовательности к себе, самоскрытности, на более высоком уровне осуществляется процесс самовоспитания. В сущности самопознание представляет собой неотделенную часть самовоспитания.

Литература

1. Орлов Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера. М., 1987.
2. Перлз Ф. Опыт психологии самопознания. М., 1993.
3. Суражский А. О. О самопознании // Вопросы психологии. 1994. № 5.
4. Энциклопедия практического самопознания. М., 1994.