



УДК 37.034

Кузнецова О.А., Миколаївський державний університет ім. В.О.Сухомлинського

Кузнецова Олена Анатоліївна – доцент, кандидат педагогічних наук, декан педагогічного факультету Миколаївського державного університету ім. В.О.Сухомлинського.

Самовідношення, самосприйняття, самопізнання як передумови морального самовизначення

У статті розглядаються сутності понять: ставлення до себе самого, самосприйняття, самопізнання й експериментальна перевірка рівней їх розвитку у майбутніх учителів.

The article deals with such notions as the self-perception, self-knowledge and the experimental control of their development in future teachers' activity.

Метою даної статті є визначення сутності понять: самовідношення, самосприйняття, самопізнання й експериментальна перевірка рівнів їх розвитку у майбутніх учителів.

Жоден із проявів людини як соціального суб'єкта, жоден з його ставлень до оточуючого світу не обходиться без включення у ці процеси її ставлення до самої себе. Саме ставлення до себе впливає на психічне здоров'я, визначає успішність взаємодії з іншими людьми. Е.Фромм [5] пише, що любов до себе виступає основою конструктивних стосунків з оточуючими та виявляється у всіх, хто здатний любити інших. Крім того, без аналізу ставлення до себе та процесу самооцінювання неможливий розвиток особистості.

І.І.Чеснокова [6] визначає самосвідомість як свідомість, спрямовану на самого себе, та виділяє компоненти самосвідомості: 1) самопізнання (пізнавальний компонент), 2) самовідношення (емоційно-ціннісний компонент), 3) саморегуляція (дієво-вольовий компонент). Самооцінка виступає як результат самопізнання й емоційно-ціннісного ставлення до себе. Самоповага виступає як підсумковий вимір особи, прийняття чи неприйняття себе індивідом, позитивне або негативне ставлення до себе, що є усталеною рисою особистості.

У зарубіжній літературі диференціація “знання про себе – ставлення до себе” найбільш

чітко зазначена Р.Бернсом [2]. Визначаючи “Я”-концепцію як сукупність усіх уявлень про себе, пов'язану з їх оцінкою, Бернс виділяє дві її складові:

- описова складова, чи образ “Я”,
- самовідношення до окремих своїх якостей – самооцінка та прийняття себе.

Тобто слідом за Р.Бернсом можна сказати, що самовідношення існує в силу того, що знання про себе не може сприйматися людиною байдуже і пробуджує у ній оцінки і емоції.

Р. Бернс виділяє три значущих для розуміння природи самовідношення моменти:

- головну роль в розвитку ставлення до самого себе має ступінь відповідності образів реального і ідеального “Я”, саме ця відповідність служить показником рівня розвитку ставлення особистості до самого себе;

- основним механізмом формування ставлення до самого себе є інтеріоризація ставлень значущих інших. В процесі соціальної взаємодії індивід “застосовує” до себе ставлення оточуючих, засвоює його, й унаслідок цього процесу у нього формується ставлення до самого себе;

- індивід формує ставлення до себе крізь призму своєї ідентичності.

У загальному вигляді Р. Бернс визначає самовідношення як інтегральну самооцінку, що складає настанови щодо себе, має стійкий

характер і характеризується різною інтенсивністю в залежності від контексту і когнітивного змісту образу “Я”.

При аналізі точок зору різних авторів (2, 3, 4, 6) на природу самовідношення стає невидним, що в літературі є значна кількість термінів, в яких відображається зміст даного поняття чи окремі його аспекти і інтегральна самооцінка, самоповага, самоприйняття, любов до себе, симпатія до себе та ін.

Основною характеристикою самовідношення є переживання успіху чи невдачі. На відміну від цього самоприйняття розуміється як стиль ставлення до себе чи загальна життєва настанова, що виникає на основі зіставлення образу “Я” суб’єкта по відношенню, до ідеального образу “Я”. Однак первинним є саме почуття чи переживання. Так, зокрема К.Роджерс вважає, що самоприйняття – це прийняття себе в цілому, незалежно від особистісних якостей, а самооцінка – це ставлення до себе як носія певних властивостей.

Співвідношення може бути позитивним (самоприйняття) та негативним (неприйняття самого себе).

Самоприйняття – це позитивне ставлення до себе, безумовне прийняття себе таким, яким є при збереженій критичності. Самоприйняття не є самовдоволеність, самомилування чи самодостатність. Прийняття себе таким, яким є, – це основа для саморозвитку, самоактуалізації, самовдосконалення. І.С. Кон [3] визначає самоприйняття як прийняття себе як унікальну індивідуальність, яка характеризується не тільки чеснотами, а й слабостями та недоліками. Він зазначає, що всі люди відчувають потребу у позитивному образі “Я”: негативне ставлення до себе, неприйняття власного “Я” завжди переживається хворобливо.

Друга форма прояву ставлення до себе – самонеприйняття – характеризується базисним негативним ставленням до себе, критикою своїх думок, дій, відчуттям дискомфорту, невпевненості, неприязні своїх якостей і властивостей.

Поряд із аналізом причин негативного самовідношення, в психологічній літературі описані конкретні поведінкові і вербальні індикатори неприйняття себе, що має, на наш погляд, значну практичну цінність. Узагальнюючи експериментальні дані, Р.Бернс виділив прояви негативного ставлення до себе:

- частотні самокритичні висловлювання (“Я ніколи не зможу зробити”),
- негативні очікування в ситуації суперництва (“У мене немає жодних шансів”, “Він краще мене”)
- критичне ставлення до успіхів інших (“Йому просто пощастило”)

– небажання визнати свою помилку чи вину (“Я не винен”),

– схильність підкреслювати недоліки у інших, звертати увагу на чужі помилки.

Адекватне чи неадекватне ставлення до себе приводить або до гармонійності духу, забезпечуючи розумну впевненість у собі, або до постійного конфлікту, що інколи доводить людину до невротичного стану. Максимально адекватне ставлення до себе – вищий рівень самооцінки.

Структуру узагальненого самовідношення можна представити такими вимірами як “аутосимпатія”, “самоповага”, “самоінтерес” і “очікуване позитивне ставлення іншого”, що додають йому як внутрішньо диференційований характер, так і якісну своєрідність, що визначається найбільш значущим виміром макроструктури. Висока самоповага не означає зарозумілості, така людина не вважає себе кращою за інших, а просто вірить у себе і в те, що може подолати власні недоліки. Низька самоповага, навпаки, передбачає почуття неповноцінності, ущербності, негідності, що створює негативний вплив на психічне самопочуття та соціальну поведінку суб’єкта. Люди зі зниженою самоповагою особливе вразливі та чутливі до всього, що торкається їх самооцінки. Вони хворобливо реагують на критику, сміх, осуд, гостріше переживають невдачі в роботі та виявлені у собі недоліки. Багатьом із них властива соромливість, прагнення до самоти та страждання від неї. Такі люди відчувають себе невпевнено. Знижена самоповага та комунікативні труднощі знижують і соціальну активність суб’єкта, такі особи беруть значно меншу участь у громадському житті, при виборі професії, вони уникають спеціальностей, пов’язаних з необхідністю керувати іншими, а також таких, що передбачають дух змагання. Навіть поставивши перед собою певну мету, вони не особливо сподіваються на успіх, вважаючи, що у них немає для цього необхідних даних. Самопізнання – так само, як і самосприйняття та ставлення до самого себе ми розглядаємо як передумови морального самовизначення.

Ці процеси набагато складніше, та триваліші, ніж звичайні акти інтроспекції; у них входять дані самоспостережень, але лише як первинний матеріал, накопичуваний і такий, що підлягає обробці;

відомості про себе людина отримує не тільки (часто і не стільки) від самоспостережень, але і від зовнішніх джерел – об’єктивних результатів власних дій, ставлення інших людей тощо.

Самопізнання – пізнання себе – одна із найскладніших і суб’єктивно найважливіших задач, її складність викликана багатьма

причинами:

1) людина повинна розвивати свої пізнавальні здібності, накопичити відповідні засоби, а потім вже застосувати до самопізнання; 2) повинен накопичитися матеріал для самопізнання – людина повинна чимось (кимось стати, притому вона безперервно розвивається, та самопізнання постійно відстає від свого об'єкту;

3) будь-яке отримання знання про себе вже фактом свого отримання міняє суб'єкта: дізнавшись про себе дечого, він стає іншим, тому задача самопізнання настільки суб'єктивно значуща – адже будь-яке просування у ній – крок до саморозвитку, самовдосконалення.

У підлітковому та юнацькому віці починається усвідомлення “духовного Я” – своїх психічних здібностей, характеру, моральних якостей. Цей процес сильно стимулюється активним засвоєнням шару культурного досвіду, що виражає узагальнену роботу поколінь у рішенні духовних і моральних проблем. Цей процес починається з питань: “який я”, “що у мені не так”, “яким я повинен бути”. Саме у цьому віці починає формуватися “ідеальне я” – усвідомлений власний ідеал, зіставлення з яким часто викликає невдоволеність і прагнення змінити себе. З цього починається самовдосконалення.

Із самопізнанням тісно пов'язане самосприйняття. Наші спостереження показують, що формування позитивного самосприйняття може органічно вписуватися в процес професійного самовизначення на початковому етапі навчання. У цей період відбуваються значні зміни ідеальних уявлень про професію, про її цільові і смислові складові.

Професійно-педагогічна самосвідомість належить до інтегральних характеристик особистості учителя, у тому числі студента-педагога. До основних принципів її розвитку можна віднести такі:

1. Усвідомлення учителем норм, правил, моделі своєї професії (вимог до педагогічної діяльності та спілкування, до особистості) як еталонів для усвідомлення своїх якостей. Тут закладаються основи професійного світогляду. Якщо учитель не обізнаний у тому, яким він повинен бути, як йому бажано будувати свої стосунки з оточуючими, то йому важко оцінити і себе. На основі загальної освіченості формується професійне кредо учителя, його особиста концепція педагогічної праці, з якої він виходить у подальшій професійній поведінці.

Усвідомлення цих якостей у інших людей, порівняння себе з деяким професіоналом середньої кваліфікації, як абстрактним, так і в образі свого колеги по професії.

Урахування оцінки себе як професіонала з

боку інших людей – учнів, колег, керівництва, батьків, очікувань з боку інших.

Самооцінювання учителем своїх окремих сторін:

а) розуміння і усвідомлення самого себе, своєї педагогічної діяльності, спілкування й особистості;

б) емоційне ставлення і оцінювання учителем особливостей самого себе. Поступово у вчителя на основі уявлень про себе, на основі думки учнів і колег формується стійка Я-концепція, що додає йому відчуття професійної упевненості або невпевненості. Отже, ставлення особистості до самої себе є формою відображення самого себе як особливого об'єкту пізнання та формується на основі активності суб'єкта щодо зовнішнього світу. Ставлення до самого себе відтворює рівень розвитку особистості в контексті її самореалізації та самовизначення.

Самовідношення та самопізнання неминуче пов'язані із самоаналізом, який служить засобом самоконтролю та розумної організації власної поведінки, встановлення правильних взаємин з іншими людьми.

Діяльність самоаналізу необхідна для усвідомленого “самобудування” власного життя, прийняття суб'єктивного самоперетворення, процесів саморозвитку та самовизначення. Самоаналіз відіграє значну роль в усвідомленому становленні процесів самовизначення та саморозвитку, чому служить таке: самоаналіз зовнішніх проявів себе в соціумі (аналіз власних вчинків та їх наслідків, самоаналіз в процесі спілкування з іншими людьми, ролей, що граються, і проблемних життєвих ситуацій), самоаналіз внутрішнього світу своєї особистості (самовідношення, власні думки, почуття, мотиви, внутрішньо особистісні конфлікти); по-друге, в залежності від рівня і ступеня усвідомленості: а) випадковий самоаналіз на спонтанному рівні від нагоди до нагоди, б) зовнішній самоаналіз – на зовнішньому рівні (яким я здаюся другим), в) аналіз при високому рівні усвідомлюваності – цілісний самоаналіз при взаємозв'язку аналізу себе на зовнішньо соціальному рівні та внутрішньо особистісному рівні; за функціональною спрямованістю можна виділити: а) самоаналіз спрямований на самопізнання; б) самоаналіз спрямований на ставлення до самого себе; в) самоаналіз спрямований на самоконтроль і саморегуляцію. За формами самовідношення – порівняння рівня своїх претензій із досягненими результатами, зіставлення думки про себе оточуючих із власними уявленнями. Для діагностики самовідношення, самопізнання використовувалися такі методики: метод

масового опитування, спостереження, методика керованої проєкції, контент-аналіз.

Основний принцип методики керованої проєкції полягав у тому, що випробовуваному пропонувався його власний словесний портрет під іменем вигаданого персонажа (персонаж "А"), а також портрет вигаданої протилежності (персонаж "Б"). Словесний портрет випробовуваного складається на основі його відповідей на питальник Кеттела і видається за портрет людини, яка раніше проходила тестування (персонаж "А"). У портреті зазначається стать, вік, соціальний статус випробовуваного і особистісна характеристика в безоцінній формі. Портрет антипода (персонаж "Б") складається за тими ж характеристиками, але в протилежному значенні. Портрет було складено стисло, обсягом 3-4 машинописних рядки. Випробовуваному пропонувалися обидва портрети і така інструкція: "Це тест на перевірку вашої психологічної дальності. Кожен з нас буває інтуїтивним психологом, тобто здатний оцінювати себе, інших людей, розуміти їхні почуття, думки, вчинки, розбиратися у їхній особистості. Дайте, будь ласка, відповідь на ряд запитань, щодо зображених у словесних портретах людей, які проходили раніше психологічне тестування".

Далі пропонувалися такі питання:

1. Заради чого ви вибрали цей ВНЗ?
2. Які причини спонукали вас вступити до цього ВНЗ?
3. Як ви оцінюєте свої професійні перспективи?
4. На що ви очікуєте від своєї майбутньої професії та що вас приваблює у ній?
5. Яким, на вашу думку, буде майбутнє цієї людини?
6. Чи будете ви прагнути професійного успіху та чи досягнете ви його?
7. Що вас приваблює у друзів?
8. Яким ви уявляєте собі чоловіка?
9. Як ви оцінюєте себе? Що ви можете дати своєму другу? →
10. Із якими життєвими труднощами ви зіткнетеся в нинішній час?

Випробовувані відповідали за персонаж "А" і персонаж "Б".

Друга частина завдання полягала в такому: випробовуваних просили зазначити, які стосунки у них склалися б (Я) з персонажами "А" та "Б" у "трикутнику стосунків":

А Б

Я

Експериментальні дослідження

підтверджують, що більшість випробовуваних ідентифікується з схожою на них особою.

При "А" – ідентифікації ставлення до схожого персонажу А відображає менш усвідомлене, проєктивне, таке що, безпосередньо переживається самовідношення, а ставлення до персонажа Б відтворює ставлення до "Не -Я". Аналіз експериментальних даних, одержаних у "трикутнику стосунків" проводився по схемі В.В.Століна [4], а саме, за категоріями "симпатія –антипатія", "повага –неповага".

В.В.Столін виділяє типи ставлення суб'єкта до самого себе, що визначаються ставленням до персонажів А і Б у "трикутнику відносин", і співвідносить їх з рівнем усвідомленості ставлення до самого себе та ступенем самоприйняття суб'єкта.

Ідучи слідом за автором, форма самоприйняття, що відповідає найбільш розвиненій особистості, передбачає самовідношення із симпатією та повагою, аналогічне ставлення до іншого й очікування взаємної симпатії та поваги до нього.

Для визначення показників "симпатія" і "повага до себе" нами було проведено контент –аналіз текстів приписування персонажам таких категорій: симпатія, повага, неповага. Кожна виявлена одиниця аналізу оцінювалася одним балом, індивідуальні значення визначалися загальним числом балів з кожної категорії аналізу. Так, наприклад, категорія "симпатія" виявлялася у текстах такими характеристиками персонажів: приписування персонажу "А" моральних якостей (чесність, працьовитість, порядність, розвинене почуття обов'язку, альтруїзм). Персонаж характеризувався як такий, що має багатий внутрішній світ, здатен відчувати глибокі емоції, любити, розуміти себе. Персонажу приписувалася здібність до розуміння, співчуття, любов до оточуючих.

Як показало дослідження (воно проводилося в Миколаївському державному університеті ім. В.О.Сухомлинського) 39% студентів не знали що таке самовідношення, самопізнання, самоприйняття. Навіть ті студенти, які відносно правильно визначили сутність цих понять не знали як їх виміряти у себе, який їх рівень розвитку. Негативне ставлення до себе притаманне 27% студентів, більша ж їх частина ставиться до себе адекватно.

Діагностика переходить в самопізнання, а самопізнання – в самовиховання, якщо здійснюються такі напрямки у роботі зі студентами: розкриття еталонів, зразків професіоналізму як підвалин для їх професійної компетентності і одночасно мотивації навчання та самопізнання; постійна практика оцінювання себе за критеріями професійно-особистісного

Література

1. Адлер А. Индивидуальная психология как путь к познанию и самопознанию человека – // Наука жить. – Киев. – С. 204-230.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986. – С. 800 .
3. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. – М., 1984. – С. 207.
4. Столин В.В., Бодалев А.А. Общая психодиагностика. – М., 1987. – С. 340.
5. Фромм Э. Авторитарная личность // Психология личности. – М.: Изд. дом Бахрам, 2002. – С. 510.
6. Чеснокова И. И. Самосознание, саморегуляция, самодетерминация личности.