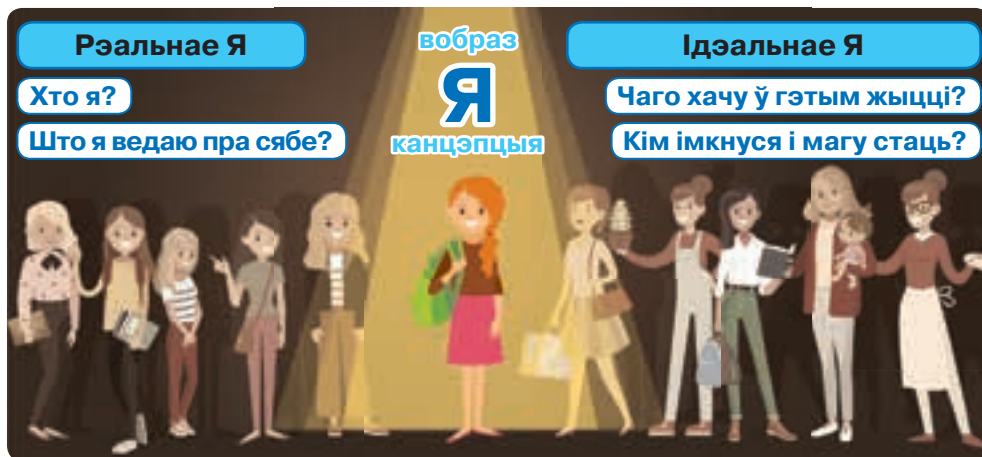


## § 5. Пазнанне чалавекам самога сябе

### Самапазнанне = самаацэнка?



Самаацэнка =  $\frac{\text{поспех}}{\text{узровень дамаганняў}}$

Заніжаная

Адэкватная

Завышаная

**Спосабы самапазнання.** «Пазнай самога сябе» — гаворыць надпіс на калоне старажытнагрэчаскага храма Апалона ў Дэльфах, аўтарства якога прыпісваецца аднаму з сямі старажытнагрэчаскіх мудрацоў.

Самапазнанне пачынаецца з ранняга ўзросту і працягваецца ўсё чалавечае жыццё. Псіхологі называюць тры асноўныя прычыны павышанай цікавасці чалавека да самога сябе. Гэта, па-першае, пошук аб'ектыўных ведаў пра сябе. Па-другое, імкненне знайсці асновы для пазітыўнай самаацэнкі і ўзняць тым самым самапавагу. Па-трэцяе, жаданне параўнаць уласныя веды пра сябе з ацэнкамі сваёй асобы навакольнымі людзьмі.

Што ўключае ў сябе самапазнанне? У паўсядзённай жыццёвай практыцы самапазнанне адбываецца, у першую чаргу, з дапамогай такіх метадаў, як:

- саманазіранне за сваім духоўным светам і паводзінамі, адносінамі з іншымі людзьмі;
- самааналіз сваіх думак, пачуццяў, жаданняў, учынкаў, высвятленне іх прычын і наступстваў;
- параўнанне сябе з іншымі людзьмі шляхам назірання за іх паводзінамі;
- разуменне таго, як цябе ацэньваюць іншыя людзі, асабліва аўтарытэтных для цябе;
- самасправаздача, нярэдка ў выглядзе дзённіка.



Стварыце слоўны партрэт сваёй асобы, выкарыстоўваючы метада «Акно Джохары» (ад імянаў яго стваральнікаў — амерыканскіх псіхолагаў Джозэфа Ліфта і Харынгтана Інхама).

Апішыце сябе, ужываючы толькі прыметнікі (не менш за 10). Прапануйце свайму сябру апісаць вас.

Запоўніце табліцу:

- у левае верхняе акно («Адкрытая зона») запішыце тыя словы, якія ёсць і ў вашым уласным спісе і спісе сябра;
- у левае ніжняе («Схаваная зона») — словы, якія ёсць толькі ў вашым спісе;
- у правае верхняе («Спячая зона») — словы, якія ёсць толькі ў спісе сябра;
- у правае ніжняе («Невядомая зона») — словы, якіх няма ні ў адным спісе (гэта могуць быць якасці, якімі вы хочаце валодаць або вам іх не хапае, на думку сябра). ■



Абмяркуйце, чым карыснае гэта практыкаванне для самапазнання. Якую зону (адкрытую, схаваную, сляпу або невядомую) неабходна імкнуцца павялічыць (або паменшыць)? ■

**Я-канцэпцыя і самаацэнка асобы.** У працэсе самапазнання фарміруецца *Я-канцэпцыя* (у іншай тэрміналогіі — *Я-вобраз*), якая азначае даволі ўстойлівае, у большай ці меншай ступені ўсвядомленае і выяўленае ў слоўнай форме ўяўленне чалавека пра самога сябе.

Пра пачатак фарміравання *Я-вобраза* можна меркаваць па фразях, якія з’яўляюцца ў маўленні 2—3-гадовага дзіцяці: «Я», «Я сам», «Я хачу». Гэта значыць, што дзіця пачынае ўсведамляць уласныя дзеянні, вылучаць сябе сярод іншых людзей і адрозніваць сябе ад іх.

Стваральнік *Я-канцэпцыі* амерыканскі псіхалаг XX ст. Карл Роджэрс вылучыў у духоўным свеце чалавека два вядучыя складнікі: «*Я-рэальнае*» і «*Я-ідэальнае*». ■



«*Я-рэальнае*» — гэта сістэма сапраўдных чалавечых думак, пачуццяў і жаданняў, якія існуюць у цяперашні час. «*Я-ідэальнае*» — гэта тое, якім чалавек хацеў бы быць. *Я-канцэпцыя* складаецца з цэлага шэрагу больш канкрэтных *Я-вобразаў*. Іх пералік не носіць стабільна прынятага характару і з’яўляецца разнастайным.

## Я-канцэпцыя

### Я-цяперашняе

Як чалавек успрымае сябе ў цяперашні час

### Я-чаканае

Якім, на думку чалавека, яго ўспрымаюць навакольныя

### Я-мінулае

Як чалавек ацэньвае сябе ў мінулы перыяд жыцця

### Я-ўяўнае

Якім чалавек хацеў бы стаць пры асабліва спрыяльных умовах

Стварыце калаж «Мае *Я-вобразы*». ■



Я-вобразы шматлікія і разнастайныя. Вынікам гэтага з'яўляюцца перажыванні, псіхалагічныя праблемы, неадаптаваныя формы паводзінаў. Гэта можа адбывацца на галоўным выніку — самаацэнцы асобы, якая можа быць як больш высокай, так і больш нізкай. Вельмі шмат пачуццяў у нас звязана з успрыманням уласнай асобы. Яны могуць узнікаць з-за таго, што мы пастаянна сутыкаемся з велізарнай колькасцю эталонаў і ўзораў, якія бачым у кіно і глянцавых часопісах, на фота «зорак» у сацыяльных сетках.



Ляльку Барбі і персанажаў анімэ часта звязваюць з уяўленнямі аб ідэальным целаскладзе і прыгажосці твару. Назавіце пазітыўныя і негатыўныя бакі ўплыву знакамітасцей на самаацэнку асобы. ■



Важна разумець, што многія з гэтых вобразаў першапачаткова задаюць недасягальныя арыенціры і навязваюцца індустрыяй моды і рэкламай з камерцыйнай мэтай. Таму тут вельмі важная крытычная ацэнка, веданне і разуменне сябе.

**Самаацэнка** — каштоўнасць, значнасць, якімі надзяляе сябе чалавек як асоба ў цэлым, так і асобныя грані сваёй дзейнасці, паводзінаў, характару. Існуе так званая формула самаацэнкі:

$$\text{самаацэнка} = \frac{\text{поспех}}{\text{узровень дамаганняў}}$$

Узровень дамаганняў — гэта тое, чаго імкнецца дасягнуць чалавек у розных сферах (вучоба, кар'ера, матэрыяльны дабрабыт і інш.). Поспех — фактычны вынік яго дасягненняў, рэалізацыя мэт, пастаўленых у жыцці. З формулы відавочна, што самаацэнку можна ўзняць або дасягаючы поспеху і павышаючы плён сваіх дзеянняў, або зніжаючы ўзровень дамаганняў. У першым выпадку вынікам пазітыўнай самаацэнкі з'яўляецца самапавага. Пры відавочных адхіленнях ад адэкватнай самаацэнкі асоба можа пе-

ражываць унутраныя канфлікты і адчуваць псіхалагічны дыскамфорт.

## Самаацэнка

Адэкватная

Неадэкватная

Завышаная

Заніжаная



Строгасць да самога сябе — гэта на карысць або на шкоду? Ці бяспечная завышаная самаацэнка? ■



Пазітыўны Я-вобраз выклікае самапавагу, адчуванне ўласнай значнасці. Завышаная самаацэнка праяўляецца ў празмернай самаўпэўненасці, саманадзейнасці, няздольнасці рэальна ацэньваць свае магчымасці і поспехі або няўдачы. Такі чалавек часцей за ўсё ганарысты і фанабэрысты, яго адносіны з людзьмі наладжваюцца на асабістай карысці і карыснасці. Нізкая самаацэнка, якая фарміруе пачуццё непаўнавартасці, вядзе да празмернай залежнасці чалавека ад знешніх абставін, уплыву іншых людзей і негатыўна адбіваецца на яго паводзінах, ствараючы так званы эфект «вывучанай бездапаможнасці». Калі чалавек бачыць, што ён не можа паўплываць на сітуацыю, ён перастае прадпрымаць спробы што-небудзь зрабіць у далейшым.

Спосабы пераадолення «вывучанай бездапаможнасці»:

- зварот да ўласнага станоўчага вопыту вырашэння падобных праблем;
- выкарыстанне вопыту іншых людзей, якія паспяхова спраўляюцца з дадзенымі задачамі;
- падтрымка з боку іншых людзей, якая заключаецца ў перакананні, што чалавек здольны вырашыць пэўную праблему;
- зніжэнне эмацыйнага ўзбуджэння, пераадоленне стрэсавага стану, паколькі людзі з большай верагоднасцю дабіваюцца поспеху, калі яны не напружаныя і эмацыйна спакойныя.

Самаацэнка адыгрывае вельмі важную ролю ў арганізацыі кіравання сваімі паводзінамі, без яе цяжка або нават немагчыма самавызначыцца ў жыцці. Адэкватная самаацэнка дае чалавеку ўпэўненасць у сабе і падтрымлівае яго чалавечую годнасць.

**Шляхі самаразвіцця асобы.** Існуюць розныя спосабы самаўплыву і самаразвіцця асобы:

- планаванне асобнага духоўнага росту і прафесійнага развіцця;
- самасправаздачы пра выкананне складзеных для сябе планаў развіцця;
- свядомае прыняцце на сябе абавязкаў перад іншымі людзьмі, асабліва аўтарытэтнымі, і перад самім сабой;
- самаарганізацыя дзейнасці і асабістага жыцця на аснове строга заведзенага распарадку;
- самазаахвочванне за дасягнутыя поспехі;
- самапакаранне за невыкананне пастаўленых перад сабой мэт і задач.

Самапазнанне — аснова самаразвіцця, свядомых дзеянняў чалавека па авалоданні сваёй свядомасцю, паводзінамі і эмоцыямі, фарміраваннем валявых якасцей. У кіраванні свядомасцю галоўным з'яўляецца знаходжанне годнага сэнсу жыцця. Яшчэ адна найважнейшая задача самаразвіцця — гэта ўменне кантраляваць свае паводзіны. А гэта значыць, што патрэбна вельмі абдуманая, узважана ставіцца да выбару жыццёвай мэты. Прымаючы рашэнне, варта суадносіць пастаўленыя мэты са сваімі магчымасцямі. Але, пачынаючы дзейнічаць, неабходна быць упэўненым у сабе, сваіх сілах і здольнасцях.

1. Пералічыце і канкрэтызуйце прыкладамі спосабы самапазнання асобы. Якія з іх найбольш эфектыўныя, на ваш погляд?
2. Што больш упывае на нашы паводзіны і самаацэнку: рэальнае меркаванне іншых людзей або тое, што мы думаем наконт гэтага меркавання?
3. Складзіце на аснове ўводнай інфаграфікі план выступлення перад падлеткамі або іх бацькамі на тэму «Самаацэнка асобы». Запішыце тэзісы свайго выступлення. Ці будуць яны адрознівацца ў залежнасці ад аўдыторыі, перад якой вы будзеце выступаць?
4. Ахарактарызуйце сябе. Запоўніце табліцу. На аснове даных табліцы сфармулюйце тры задачы свайго развіцця як асобы. ■



Мае моцныя бакі	Мае слабыя бакі	Я хачу змяніць у сабе

Выканайце міні-праект «Тыдзень працы над сабой». Распрацуйце тыднёвы план дзеянняў па самаразвіцці і напішыце яго кароткае абгрунтаванне. Якія дзеянні вы ўключыце, а якія не ўключыце ў свой план: рабіць зарадку, правесці дзень без інтэрнэту, навесці парадак на працоўным месцы, не правяраць пошту і сацыяльныя сеткі да абеду, схадзіць на прагулку без гаджэтаў, аддаць рэчы, якія ўжо не носіш, не купляць нічога 24 гадзіны, правесці тыдзень без газіраваных напояў і фаст-фуду, прачытаць адну кнігу не па школьнай праграме і да т. п.? Прааналізуйце, якія з намечаных дзеянняў удалося выканаць, а якія не атрымалася. ■



Панядзелак	
Аўторак	
Серада	
Чацвер	
Пятніца	
Субота	
Нядзеля	

## Абагульненне па раздзеле «Чалавек»

1. Дайце азначэнні наступным паняццям: асоба, воля, здольнасці, індывід, індывідуальнасць, самаацэнка, светапогляд, свядомасць, тэмперамент, характар, эмоцыі.
2. Пералічыце спосабы кіравання эмоцыямі і прыёмы развіцця валявых якасцей асобы. Як яны ўзаемазвязаны?
3. Запоўніце табліцу «Біялагічнае і сацыяльнае ў чалавеку». Выкарыстайце наступныя паняцці: асоба, воля, дзейнасць, задаткі, здольнасці, індывід, індывідуальнасць, інстынкты, паводзіны, праца, прыстасаванне, псіхіка, самаацэнка, светапогляд, свядомасць, тэмперамент, характар, эмоцыі. З якімі паняццямі і чаму ўзніклі цяжкасці?

Біялагічнае	Сацыяльнае

4. Прывядзіце прыклады дзеянняў або праяў розных тыпаў тэмпераменту, характару і ўзроўняў самаацэнкі.
5. Прачытайце тэксты, вылучыце ў іх асноўныя паняцці і выкарыстайце іх у якасці асновы для стварэння новага тэксту. Прыдумайце загаловак, які б не толькі адлюстроўваў галоўную думку тэксту, але і прыцягваў увагу да яго.

### Тэкст 1

Фізіялагічная аснова паводзінаў індывіда ахопліваецца паняццем «тэмперамент», а сацыяльна абумоўленая сфера яго паводзінаў — паняццем «характар». У станаўленні характару істотную ролю адыгрывае асяроддзе, а таксама вырасцальныя абставіны, што ўзнікаюць на жыццёвым шляху чалавека, асабліва ў дзіцячыя і юнацкія гады. Аднак, паколькі характар звязаны са светапоглядам асобы, яго інтэнсіўнае мэтанакіраванае фарміраванне адбываецца і ў сталым узросце. Тэмперамент больш суадносіцца са сферай эмоцый, а характар — з валявой сферай.

### Тэкст 2

Згодна з тэорыяй «люстранога Я» (Чарлза Кулі), мы ўспрымаем сябе вачыма іншых людзей. Значыць, наша самаацэнка ў многім залежыць



ад таго, што пра нас думаюць навакольныя. Пры гэтым людзі рэдка задаюць навакольным пытанне: «Што ты пра мяне думаеш?» Часцей за ўсё мы самі адказваем на гэта пытанне за іншых, абапіраючыся на вопыт паўсядзённага ўзаемадзеяння. Чалавек адчувае сябе камфортна, калі ён упэўнены, што іншыя ўспрымаюць яго вобраз пазітыўна. Наадварот, у выпадках, калі чалавек сумняваецца ў станоўчых ацэнках з боку іншых, у яго ўзнікае адчуванне няўпэўненасці ў сабе.

6. Звярніце ўвагу на прыметнікі і дзеепрыметнікі, якія ўжываюць для апісання асобы і характару чалавека. Гавораць пра асобу «выдатную», «творчую», «шэрую», «злачынную» і да т. п. У дачыненні да характару выкарыстоўваюцца прыметнікі «цяжкі», «цвёрды», «жалезны», «мяккі», «залаты». Чаму мы не гаворым «выдатны характар» або «мяккая асоба»?
7. Вызначце тэмперамент, характар і ўзровень самаацэнкі літаратурных і кінагерояў (на выбар). Хто з іх, на ваш погляд, і чаму можа быць аднесены да экстравертаў, а хто — да інтравертаў? Пацвердзіце сваю характарыстыку вытрымкамі з тэкстаў або відэафрагментамі.
  - Гары Потэр, Герміёна Грэйнджэр, Рон Уізлі, Драка Малфай (Д. Роўлінг. Кнігі пра Гары Потэра).
  - Андрэй Беларэцкі, Надзея Яноўская, Рыгор Дубатоўк, Алесь Варона (У. Караткевіч. «Дзікае паляванне караля Стаха»).
8. Складзіце на аснове інфаграфік да кожнага параграфа выніковы тэкст для абагульнення па раздзеле «Чалавек» (не больш чым на старонку).
9. Знайдзіце і прааналізуйце комікс дацкага мастака Херлуфа Бідструпа «Чатыры тэмпераменты». Вызначце:
  - якому тыпу тэмпераменту адпавядае рэакцыя ўладальніка капелюша ў кожнай сітуацыі;
  - якія эмоцыі адчувалі ўдзельнікі кожнай з чатырох сітуацый з капелюшом;
  - як у кожным выпадку сітуацыя з капелюшом паўплывала на самаацэнку яе ўдзельнікаў.