

Данова Ю.О., ст..гр.ТЕ-16-1-мдб,
науковий керівник – к.ф.н., проф. ЗДІА Калюжний В.С.

САМОВИХОВАННЯ – ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Запорізька державна інженерна академія, кафедра філософії та суспільних наук

Людина від моменту свого народження поступово поринає в складний процес соціологізації – засвоєння нових здібностей, цінностей, знань, досвіду на кожному життєвому етапі. В результаті протікання даного процесу у людській свідомості формується певний образ себе як особистості. Під впливом різноманітних потреб у неї виникає прагнення до самовдосконалення, яке задіє соціально-психологічний механізм самовиховання.

Самовиховання – це свідомо та цілеспрямована діяльність особистості, що спрямована на формуванні в собі бажаних позитивних рис: фізичних, інтелектуальних, естетичних, моральних або духовних. Самовиховання складається з трьох взаємопов'язаних складових – самопізнання, самоставлення та саморегуляції, – які мають діяти узгоджено.

Самопізнання – початковий етап самовиховання особистості. Самопізнання представляю собою процес вивчення своїх якостей, системи цінностей, життєвих намірів, провідних мотивів і мотивацій, характеру, темпераменту, особливостей процесів пізнання (відчуття, сприйняття, пам'яті, уваги, мислення, мовлення тощо), що дозволяє найбільш повно використовувати свої можливості в навчанні, праці, у спілкуванні з іншими людьми. Таким чином, самопізнання спрямоване на пошук в собі істинного “Я”.

Самопізнання призводить до активізації процесів самоаналізу та самокритики в результаті яких формується самооцінка. Самооцінка – це процес оцінювання свого істинного «Я» як найкращих, так і найгірших сторін, узгоджуючи їх із зовнішніми умовами та вимогами навколишнього середовища. Самооцінка буває правильною (адекватною, коли думка людини про себе збігається з тим, ким вона насправді є) і неправильною (неадекватною, коли людина оцінює себе не об'єктивно, її думки про себе різко розходяться з тим, якою її вважають інші). За ступенем адекватності самооцінка буває об'єктивною, заниженою, завищеною.

Після формування самооцінки, виокремлення позитивних або негативних вад, що на думку особистості підлягають удосконаленню або усуненню, розпочинається процес саморегуляції. Саморегуляція — здатність людини керувати собою на основі сприймання й усвідомлення актів своєї поведінки та психічних процесів. Існують численні методи саморегуляції. Користуючись цими методами, людина здатна виробити вміння тримати себе в руках, бути стриманішою, більш терпимою, мудрішою.

Одним з найпростіших та найдоступніших методів саморегуляції є самонавіювання, що допомагає заспокоювати емоції у важких ситуаціях. Є методи релаксації (розслаблення), які допомагають упоратися зі стресом. Вибравши підходящу методику, можна зняти тривогу, позбутися негативних думок і страхів, поліпшити концентрацію уваги та пам'ять, нормалізувати сон, підвищити працездатність. Залежно від цілей і завдань самовиховання може бути епізодичним і систематичним, позитивно і негативно спрямованим. Але чим швидше людина сформує в себе особистісно та соціально цінні якості, тим менше зусиль докладатиме їй для того, щоб постійно підтримувати їх, удосконалювати себе в фізичному, моральному та духовному аспектах.

Самовиховання може бути також частковим і тотальним, тобто спрямованим на формування або викорінення яких-небудь окремих рис особистості або на всебічний її розвиток. Нарешті, самовиховання може бути індивідуальним і колективним, тобто воно може здійснюватися окремими індивідами самостійно, а також у колективі.

За основними напрямками самовиховання, як і виховання, може поділятися на розумове, моральне, трудове, фізичне, естетичне.