

УДК 159.943.2

Студ. Н. А. Ванькевич

Науч. рук. к. и. н., ст. преп. О. В. Коваль  
(кафедра истории Беларуси и политологии БГТУ)

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ**

Самооценка определяет душевное состояние человека, поэтому от адекватной самооценки завистит наш душевный комфорт и успех. Самооценка – это сравнение, поэтому важно, с кем именно мы себя начинаем сравнивать.

Важнейшим психологическим новообразованием личности является становление самосознания и устойчивого образа «Я». Возникновение «образа - Я» включает три взаимосвязанных компонента: познавательный, эмоциональный и поведенческий. С возрастом происходит значительное неоднократное изменение «образа - Я».

Для повышения самооценки человека, попавшего в трудную ситуацию, целесообразно похвалить его, поднять в собственных глазах и во мнении окружающих. При получении своевременной поддержки защита, связанная со страхом осуждения, слабеет, человек становится доступнее как самокритике, так и внешней критике. Когда все попытки изменить травмирующую ситуацию или отношение к ней не приводят к ожидаемому результату, то у человека возникает установка особого рода, получившая название «выученная беспомощность».

Мотивы выступают как побудители к деятельности, что может осуществляться на осознанном и неосознанном уровне. В результате все мотивы можно разбить на две большие группы: осознанные и неосознанные. Неосознаваемые побудители человеческой деятельности, как и осознанные формы поведения, играют принципиальную роль в процессе развития и формирования личности.

Саморегуляция предусматривает обучение умению следить за внешними проявлениями эмоциональных состояний. Она служит умению сдержанно относиться к другим людям, терпимо воспринимать их недостатки, слабости, ошибки. Для саморегуляции большую роль играет рефлексия. Психологи подчеркивают [1], что чем выше интеллект личности, тем точнее самоосознание, тем эффективнее функционирует механизм саморегуляции.

Самостимуляция является эффективным приемом поддержания самооценки. Большую помощь в самовоспитании могут оказать методы самоободрения, самопоощрения, самоосуждения и самонаказания. Мнительным и самолюбивым людям, большую помощь в самовоспитании могут оказать методы самоободрения, самопоощрения, самоосуждения и

самонаказания. Самоободрение наиболее полезно слабовольным неуверенным в себе людям. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя (самопоощрить).

Степень самоуважения зависит от соотношения уровня успеха и притязаний [2, с. 512]. Важное значение в формировании адекватной самооценки играют волевые качества личности. Воля, как сознательная саморганизация и самовоспитание (саморегуляция) деятельности, направленное на преодоление внутренних трудностей – это, прежде всего власть над собой, над своими чувствами, действиями. У разных людей эта власть обладает разной степенью выраженности.

Решительность – это индивидуальное качество воли, связанное со способностью и умением самостоятельно принимать ответственные решения и неуклонно реализовывать их в деятельности. Самостоятельность воли предполагает при учете мнений других людей, их советов известную критичность по отношению к этим мнениям и советам. В условиях межличностного взаимодействия самостоятельность воли выступает как качество личности, наиболее полно выражающееся в коллективистском самоопределении.

Важным в борьбе с неуверенностью в себе является умение отстаивать личное мнение, если того требует ситуация, и принимать решения. Крайне необходимой является способность видеть свои положительные стороны. Управление самооценкой может проходить по-разному. Необходимо переоценить некоторые свои ценности и упорядочить приоритеты.

Таким образом, при значительных отклонениях самооценки от адекватной у человека нарушается душевное равновесие и весь стиль поведения. Повышение самооценки личности – процесс долгий и трудоемкий, требующий терпения, но стоящий того. Повышение самооценки целесообразно до такого уровня, когда личность самостоятельно может справиться с травмирующей ситуацией.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Волков, Б. С. Психология педагогического общения: учебник для бакалавров / Б. С. Волков, Н. В. Волкова, Е. А. Орлова. – М.: Юрайт, 2016. – 333 с.
2. Грановская, Р. М. Элементы практической психологии / Р. М. Грановская. – СПб.: Речь, 2003. – 655 с.