

Таким образом, при формировании отношения группы к социальному объекту и прогнозированию поведения в отношении него необходимо учитывать не только знания членов группы об объекте, но и их ведущие ценности, а так же эмоции, вызываемые объектом у них.

Список использованных источников

1. Мясищев, В. Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений /В. Н. Мясищев //Психологическая наука в СССР. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1960. – Т. II. – С. 110–125.
2. Современная западная социология: Словарь. – М.: Политиздат, 1990. – 432 с.
3. Здравомыслов, А.Г. Отношение к труду и ценностные ориентации / А. Г. Здравомыслов, В. А. Ядов [Электронный ресурс] // <http://socsocman.hse.ru/text/16170240/> / Дата обращения 20.10.2024 г.
4. Likert, R.A. Technique for a meas of attitudes. – Archive of Psychology. 1932. Vol. 7, № 40.

УДК 159.99

Самопознание личности: современные проблемы и решения

Мовчун Э. Р., студент

Белорусский национальный технический университет

г. Минск, Республика Беларусь;

Научный руководитель: к. пед. н., доцент Пуйман С. А.

Аннотация:

Рассматриваются основные вопросы, нацеленные на осознание внутреннего мира личности, Сформированная способность человека глубоко понять собственную жизнь и свой личностный потенциал помогает сделать ее более осмысленной, разобраться в себе и понять окружающих людей.

Процесс самопознания включает осознание мыслей, убеждений, потребностей, чувств, эмоций. Он сопровождает всю сознательную жизнь человека и обеспечивает успешную социализацию. Над этой проблемой люди стали задумываться еще в далекие времена. Известно, что семь мудрецов Древней Греции на стене античного храма Аполлона начертали изречение “Познай самого себя”.

История показывает немало примеров того, что люди, осознающие себя, свой творческий потенциал, реальные возможности, были успешнее и счастливее остальных. Они принимали взвешенные, продуманные решения, добивались более высоких результатов по сравнению с другими, реализовали творческие способности, психологически грамотно выстраивали отношения с окружающими, добивались успехов в воспитании детей.

С другой стороны, отсутствие способности к самопознанию приводит к таким нежелательным последствиям, как разрушение профессиональной карьеры, потеря доверия к окружающим, утрата ценностно-смысловых регулятивов и т.д. Ю.М. Орлов справедливо пишет: «...Обучение интроспекции (самонаблюдению) предусматривает знание психологических механизмов объектов размышления. Тот, кто знает, как устроена его обида, может сделать ее объектом интроспекции... Тот, кто не знает этого, тот потерпит неудачу, так как он будет воспроизводить в своем воображении лишь образы, вызывающие опять же переживание обиды...» [1, 55].

Самопознание представляет собой способность индивидуума осознавать себя и различать собственное "я" от других субъектов в окружающей среде. Этот термин является многогранным, и на протяжении длительного времени психологи занимаются его изучением и разработкой различных концепций.

Суть самопознания коренится в древней психологии и философии. В античные времена греки верили, что благодаря самопознанию человек может понять свою истинную природу и достичь гармонии с миром вокруг. В контексте христианства данное понятие связано с идеей спасения души и стремлением к божественному озарению.

Для того чтобы понять свой внутренний духовный мир, необходимо осознать всю сложность и многогранность мотивационно-потребностной сферы, которая является движущей силой развития личности. Мотивы, желания, потребности, интересы - все это влияет на поведение человека, определяет направление действий и

активизирует принятие решений. Игнорирование своей мотивационно-потребностной сферы, как правило, приводит к чувству неудовлетворенности собой. Человек может быть счастлив лишь тогда, когда занят тем делом, которое ему дает наслаждение.

Но если люди испытывают трудности с определением своих жизненных перспектив, они неизбежно будут чувствовать дискомфорт и впадать в депрессию. Б. Шер отмечает, что 98% американцев испытывают острое недовольство своей работой, поскольку не понимают, чем они хотят заниматься на самом деле. Автор рекомендует не основывать выбор жизненного направления лишь на имеющихся навыках, а заниматься тем, к чему устремлена душа человека. Аналогичное суждение еще в XIX веке высказывал выдающийся русский педагог К.Д. Ушинский.

Для того чтобы разобраться в своих желаниях, Барбара Шер предлагает ответить на несколько вопросов: что я делаю чаще всего в жизни? Что мне больше всего нравилось в прошлом? Что не вызывало у меня интереса? Кто я в своих фантазиях и о чем я мечтаю? Чего я опасюсь? Важно быть максимально честным при ответах на эти вопросы. Такой анализ поможет выявить собственные истинные желания и намерения [2].

В своей книге «Быть, а не казаться. Размышления об истинном успехе» Стивен Р. Кови отмечает, что человеку невозможно реализовать свои желания, пока он не выяснит, что его стимулирует. Автор говорит о том, что важно понять, какие из желаний и побуждений являются приоритетными. Стивен Р. Кови советует при решении любых вопросов задавать себе вопрос: «Что меня движет?» и искать искренние ответы.

Постижение собственной сущности является фундаментальным процессом самопознания. Исследования демонстрируют, что большинство людей формируют искаженное представление о себе, своем поведении и мотивах. Легко возвысить себя в собственных глазах, но важно критически оценить те аспекты, которые мы склонны игнорировать. Практика осознанности позволяет объективно проанализировать себя и свою жизнь.

– Самоанализ: необходимо задуматься о своей текущей идентичности. Что занимает ваши мысли? Какие эмоции вы испытываете? Как бы вы охарактеризовали свое поведение? Развивая способность к самонаблюдению, мы учимся распознавать свои мысли и

чувства в настоящем моменте, что способствует более глубокому пониманию собственных эмоций и реакций.

– **Непристрастность:** в моменты интенсивных эмоциональных переживаний важно сохранить объективность по отношению к собственному поведению. Оправдана ли такая эмоциональная реакция? Не следует позволять чувствам диктовать наши действия. Необходимо проанализировать причины своих эмоций и обдумать адекватный ответ.

Очень важно: *не уклоняться от реальности*. Многие индивиды, испытывающие неудовлетворение собственной жизнью, склонны избегать самоанализа и самопознания с помощью алкоголя, наркотиков, бесполезных занятий и других сомнительных поступков. Не поддавайтесь этому искушению. Убедите себя в том, что самоанализ, хотя и представляет собой сложную задачу, является крайне необходимым.

Также полезным представляется *пройти тест на определение типа личности*. Так, например, типология личности Майерс-Бриггс позволит получить представление о собственном типе личности, желаниях и способностях. Однако следует помнить, что научная обоснованность таких тестов ограничена, поэтому к результатам стоит относиться с определенной долей критического анализа. Тем не менее, сопоставление полученных данных с собственным восприятием себя может дать ценную пищу для размышлений и самопознания.

Существует ряд факторов, затрудняющих процесс самопонимания:

1. Недостаток знаний о собственной психике: Отсутствие психологического образования в системе общего образования приводит к ограниченному пониманию механизмов собственного поведения.

2. Влияние социальных установок: Заповеди и идеалы, усвоенные от родителей, общества и жизненного опыта, могут исказить восприятие собственных недостатков и ограничивать самоанализ.

3. Попадание в ловушку стереотипов: Популярная психология, несмотря на свою полезность, может упрощать сложные концепции, что приводит к их неправильному толкованию.

4. Недостаток поддержки со стороны родителей: если родители не поощряют саморефлексию, ребенок может испытывать трудности с осознанием собственных желаний и потребностей.

5. Влияние социальных стереотипов успеха: под давлением общества человек может выбирать ложный путь, носить маски и противоречить своей истинной сущности.

6. Когнитивные искажения: Мозг человека подвержен различным когнитивным искажениям, которые мешают адекватному восприятию собственных потребностей и формированию реалистичной самооценки.

Понимание этих искажений и умение их преодолевать открывают путь к более глубокому самопознанию, саморазвитию и самореализации.

Список использованных источников

1. Орлов, Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками / Ю.М. Орлов. — М.: Просвещение, 1987. — 224 с.

2. Шер, Б. О чем мечтать. Как понять, чего хочешь на самом деле, и как этого добиться / Б. Шер. — М. : Манн, Иванов и Фербер (МИФ), 2015. - 384 с.

УДК 159.9

Диалог как путь к духовно зрелому собеседнику

Пуйман С. А., к. пед. н, доцент

*Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация:

В статье анализируется влияние диалога на психологическое и нравственное здоровье личности, раскрывается важность самовыражения и эмоциональной разрядки посредством диалога, а также исследуется роль эмоциональной регуляции в повышении психологической устойчивости.

Диалог - важный способ общения людей, а также одно из средств укрепления психического и нравственного здоровья. Посредством диалога люди могут выражать свои эмоции, идеи и потребности,