

**О. І. Крошка**

викладач кафедри диференціальної і експериментальної психології  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

## САМОПІЗНАННЯ ЯК ФОРМА ЕМОЦІЙНО-ОЦІННОГО СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ НА ПРОВІДНИХ ЕТАПАХ ОНТОГЕНЕТИЧНОГО РОЗВИТКУ

Проблема вивчення психологічних особливостей емоційно-оцінного ставлення особистості до себе неможлива без визначення специфіки самопізнання. У статті розкриваються основні підходи до вирішення цієї проблеми, проводиться аналіз підходів до визначення самопізнання як форми емоційно-оцінного ставлення особистості до себе на провідних етапах онтогенетичного розвитку.

**Ключові слова:** емоційно-оцінне ставлення до себе, особистість, самопізнання, самосприймання, самоспостереження.

Формування ставлення до себе як афективного компоненту самосвідомості здійснюється на двох рівнях самопізнання. На першому рівні емоційно-оцінне ставлення до себе виникає як результат співвідношення себе з іншими. В цьому випадку при пізнанні себе особистість переважно спирається на зовнішні моменти. Підсумком такого самопізнання є одиничні образи самого себе і своєї поведінки, які нібито прив'язані до конкретної ситуації. Але на даному етапі ще немає цілісного, дійсного розуміння себе, пов'язаного з осмисленням своєї суті.

Провідними формами самопізнання, згідно з І. І. Чесноковою, в рамках порівняння “Я-інший” є самосприйняття і самоспостереження. На другому, більш зрілому рівні самопізнання, формування ставлення до себе здійснюється в рамках порівняння “Я-Я” за допомогою внутрішнього діалогу. Провідними формами такого самопізнання є самоаналіз і самоосмислення. Включаючись у самопізнання на більш або менш зрілому рівні свого розвитку, ставлення до себе робить його як за способом здійснення, так і по своєму результату більш тоншим і здійсненим [14].

Самопізнання, за Т. М. Титаренко, — це процес усвідомлення, спрямований на дослідження суб'єктом, що пізнає, себе, своєї діяльності, свого внутрішнього психічного змісту. Самопізнання стає можливим тільки тоді, коли особистість, яка пізнає, водночас є і суб'єктом, і об'єктом пізнання [12].

Самопізнання формується через відчуття себе як сприймаючої істоти й активно розвивається з появою здатності відокремлювати себе від своєї життєдіяльності. Спочатку воно є безсловесним і незмістовним, і вже потім набуває вигляду мовленнєвого, змістовного, предметного. Самопізнання, як було вже відмічено вище, є водночас і результатом, і передумовою самоусвідомлення. Однак воно не зводиться до самосвідомості або рефлексії. Можна усвідомлювати себе, рефлексувати, але не знати сутності свого “Я”.

Уміння пізнавати власний внутрішній світ досягається з досвідом життя, а сам процес самопізнання несе інформацію не тільки про характер, здібності та інші особливості, він спрямований на пізнання справжнього в особистості, збагнення сутності її земного покликання [6].

Через самопізнання, згідно з Ю. Л. Трофімовим, людина приходить до певного знання про саму себе як суб'єкта, що відрізняється від інших [4]. Це знання входить у зміст самосвідомості як її стрижень, серцевина. З самого початку самопізнання — процес відображувальний, похідний відносно предметного пізнання і пізнання інших людей. Людина пізнає себе тими самими шляхами, що й об'єктивний світ, у неї нема іншого механізму вивчення себе. Онтогенетичний розвиток самопізнання, як і інших сфер самосвідомості, — це процес, що розгортається в часі.

Умовно в генезисі самопізнання автор відокремлює два основних рівні. Перший, специфічний для ранніх онтогенетичних етапів розвитку людини — приблизно до підліткового віку, вирізняється невеликим ступенем інтеграції. Уявлення про себе тут немовби “вписані” у конкретну ситуацію, вони багаті на безпосередній, чуттєвий зміст. Хоча вже відбувається формування деяких відносно сталих сторін уявлення про своє “Я”, але ще немає цілісного, узагальненого, суттєвого розуміння себе, пов'язаного з наявністю поняття про себе [4].

При такому пізнанні себе, на думку Ю. Л. Трофімова, людина переважно спирається на зовнішні моменти в порівняльному контексті з іншими [4]. Основними внутрішніми прийомами такого самопізнання, як підкреслює автор, виступають самосприймання і самоспостереження. Проте на стадії більш зрілого самоспостереження підключається і самоаналіз. Як результат спостереження за поведінкою однієї чи багатьох людей у подібних ситуаціях виникає уявлення, а потім і поняття про деяку психологічну якість, властивість людини. Далі здійснюється її перенесення на себе, завдяки чому встановлюється ступінь присутності цієї психологічної якості, її виразність, форма, рівень розвитку тощо. Л. Г. Терлецька відмічає, що сфера значущих психологічних особливостей іншого поступово розширюється — від окремих якостей, що виявляються у окремих поведінкових актах, до більш глибинної системи сутнісних властивостей, що характеризує лінію поведінки людини в цілому. Ми згодні з тим, що таке перенесення передбачає попередню усталеність загального погляду на себе як на істоту такого самого роду, як і всі інші люди, тобто уявлення про себе як істоту, в основному схожу на всіх інших людей, хоч і таку, що відрізняється індивідуальними особливостями. Затвердження цієї основної думки щодо людини — перша й основна ознака зрілості особистості [11].

Для другого рівня самопізнання специфічним є те, що співвіднесення знань про себе здійснюється не в межах “Я та інша людина”, а в межах “Я та Я” і передбачає оперування деякою мірою сформованими знаннями про себе. Провідним способом вивчення власного внутрішнього світу стають складні форми самоаналізу, зокрема аналіз мотивів власної поведінки. Виділені мотиви оцінюються людиною з точки зору розуміння вимог сус-

пільства до неї та власних вимог до себе. Внаслідок співвіднесення форм поведінки з певною мотивацією, їх аналізу й оцінки відбувається усвідомлення себе як суб'єкта, якому належать виділені та проаналізовані стани і властивості. Власне “Я”, на думку низки дослідників, починає усвідомлюватися як цілісне утворення, як єдність зовнішнього та внутрішнього буття [4; 14 та ін.]. На другому рівні самопізнання ускладнюються способи вивчення власного внутрішнього світу. Аналізуючи свою поведінку, людина намагається співвіднести її з тією мотивацією, яку вона реалізує і яка її детермінує [11].

С. Л. Рубінштейн вважав, що “людина усвідомлює свою самостійність, своє відокремлення у якості самостійного суб'єкта із оточення лише через свої стосунки з оточуючими людьми, і вона приходить до самосвідомості, до пізнання власного “Я” через пізнання інших людей”. Отже, самосвідомість є не тільки рефлексія свого “Я”, скільки усвідомлення свого способу життя, своїх відносин зі світом і людьми [7, с. 657].

Самопізнання набуває різних форм — від найпростішого самосприймання окремих частин тіла, звуків вимови тощо до здатності пізнання власних психічних процесів (рефлексія), усвідомлення своїх прагнень і емоцій, застосування шкали оцінок до власних умінь, здібностей, поривань (самооцінка) та до самовиховання з метою досягнення життєво важливих цілей. Самовідчуття, як було показано В. В. Століним, пов'язане з організмичним рівнем активності людини [10]. У самосвідомості тіло з його внутрішніми станами презентується за допомогою самовідчуття та на його основі формується “схема тіла”. Саме процеси сприймання забезпечують суб'єкта необхідною, селективною інформацією про себе. За Н. І. Сарджвеладзе, самосприйняття зовнішності як перший етап самопізнання, грає суттєву роль на різних етапах онтогенезу, а в деяких періодах розвитку особистості (наприклад, в пубертатному та юнацькому) його функції інтенсифікуються та визначають і форму і зміст життєдіяльності особистості [9], але дослідження О. Т. Соколової переконливо довело, що така підвищена увага до своєї зовнішності у молоді може не лише впливати на поведінку, але й деформувати самооцінку, впливати на систему цінностей, інші глибокі особистісні структури [8].

Характерною особливістю самопізнання є безперервна взаємодія з рештою психічних утворень, якостей, властивостей, які або сприяють цій роботі, або її гальмують. Існують різноманітні форми самопізнання, такі як самоосмислення, самокритика, саморозуміння, самооцінка, самозбагнення, рефлексія тощо. Низка авторів розуміє самопізнання як процес, що має поступовий характер, розгортається на різних рівнях та досить глибоко проникає в суть буття, світу, життя в цілому, а перебування в стані самопізнання, розвитку здатності до рефлексії, є необхідною умовою розвитку особистості. Шляхом до самопізнання, на думку М. Келесі, виступає розвинена рефлексія, яка сприяє саморозвитку і самовдосконаленню особистості. Сутність процесу пізнання для особистості, яка є її суб'єктом, має дуалістичний характер. По-перше, особистість виступає центром, активним початком пізнання оточуючого світу, а по-друге, пізнаючи оточую-

чий світ за допомогою рефлексії, особистість більш повно і глибше пізнає саму себе.

Афективним центром особистості в ранній юності Л. І. Божовіч виділяє спрямованість у майбутнє. Ця структура є складною і суперечною функціональною системою, її наявність накладає відбиток на всі особистісні прояви, в тому числі й на самопізнання особистості. З іншого боку, як відмічає А. В. Мудрик, самопізнання в цей період онтогенезу об'єктивно ускладнюється наступними умовами: по-перше, воно вимагає певного усамітнення і спокою, що дуже проблематично в сучасному світі; по-друге, дані, які отримує юнак або дівчина про свій внутрішній світ, зовсім не завжди гарні і позитивні; по-третє, самопізнання — це певне експериментування з собою, і зовсім не завжди воно безпечне. На думку автора, основна проблема полягає в тому, що в самопізнанні часто усвідомлюються психічні механізми, які в нормі працюють саме без контролю свідомості. Таким чином, взаємовідносини юнака із своїм внутрішнім світом не є простими й безхмарними.

Самопізнання, як і інші форми пізнання, не забезпечує досягнення кінцевого, абсолютно завершеного знання, будь-який об'єкт пізнання, а людина в цьому змісті особливо, є невичерпним [14]. Саме тому знання про себе є єдністю протилежностей — відносного й абсолютного. Відносність знань про себе обумовлена, на думку І. І. Чеснокової, постійними змінами в часі реальних умов життєдіяльності й самої людини. Часто спостерігається розбіжність між реальними змінами людини і тим, що відбито нею в образі самої себе, тобто нове у психічному розвитку людини ще не стало змістом її знання. Недостатньо чітко усвідомлюючи появу в собі чогось нового, людина ніби із запізненням його відкриває, а до цього користується старими знаннями про себе, старими оцінками, хоч вони насправді вже не відповідають змісту нового психологічного утворення й об'єктивного його прояву [14, с. 92].

За Ю. Б. Гіппенрейтер, пізнання себе виступає однією з найскладніших і одночасно дуже важливих задач становлення особистості. Серед причин, які викликають цю складність, Ю. Б. Гіппенрейтер відзначає наступні: 1) людина повинна розвинути власні пізнавальні здібності, накопичити відповідні засоби, щоб потім використати їх відносно себе самої. Лише на початку старшого шкільного віку більшість людей виявляються здатними на це; 2) має накопичитися матеріал для самопізнання, тобто людина повинна розвинути, кимось стати, щоб, спрощено кажучи, було що пізнавати. Разом з тим, оскільки процес розвитку особистості не зупиняється, самопізнання буде завжди відставати і давати не зовсім вірну картину; 3) будь-яке знання про себе вже фактом свого отримання змінює людину: дізнавшись щось про саму себе, вона стає іншою, що вказує на важливість самопізнання для розвитку особистості [1].

Сензитивним періодом для розвитку самопізнання багатьма дослідниками вважається рання юність, що зумовлюється зовнішніми і внутрішніми факторами [2; 3]. До зовнішніх факторів відноситься ставлення соціуму до юнаків як до дорослих, що потребує від них досягнення певної моральної,

цивільної, трудової і політичної зрілості. До внутрішніх факторів відносяться, по-перше, розвиток у юнаків здібності до теоретизації, абстракції і узагальнення, а по-друге, головне новоутворення даного віку — відкриття свого внутрішнього світу. Саме воно спонукає особистість до активного самопізнання, рефлексії, розвитку тих якостей і властивостей, які необхідні у дорослому житті.

Крім визначених факторів, що впливають на самопізнання особистості, на думку Л. І. Рувінського та А. Є. Соловйової, основні труднощі самопізнання полягають в тому, що суб'єкт пізнання є водночас і його об'єктом [8]. Якщо у пізнанні суб'єкт і об'єкт розчленовані й диференційовані, то в самопізнанні вони злиті. Людина як суб'єкт пізнання має подивитися на себе очима інших, як на щось самостійне відносно себе. При пізнанні явищ об'єктивного світу особистість має здобути якомога більш точну і повну інформацію про об'єкт, активно сприйняти найменші зміни в ньому і далі відбити ці зміни у своїх поняттях для того, щоб погодити власні дії з новим пізнаним змістом. Цей новий зміст уводиться у вже існуюче поняття, можливо, зменшуючи обсяг старого змісту або актуалізуючи його. Увесь процес пізнання світу безупинно збагачується, він спрямований на наближення до абсолютної істини. Прагнення до найбільш істинного пізнання об'єктивного світу — основна тенденція пізнавальної діяльності людини в системі її взаємодії з ним [8].

При самопізнанні, коли важко відділити об'єкт від суб'єкта, які виступають як одне ціле, ця особливість пізнання, на думку Л. І. Рувінського та А. Є. Соловйової, підсилюється, природно зростає і суб'єктивізм у пізнанні самого себе. Насамперед увесь процес самопізнання у кожній особистості залежить як від її індивідуальних особливостей, так і від індивідуалізованості самого процесу самопізнання, зокрема, від ступеня спрямованості особистості до свого внутрішнього світу, рівня розвитку потреби особистості в рефлексії та самопізнанні, що значною мірою впливає на глибину, інтенсивність і широту пізнання самого себе [8].

Саме в ранній юності особистість вперше з особливою гостротою відчуває, усвідомлює суперечність свого життя, що і служить основою її звертання до самопізнання. Особистість у юнацькому віці наповнена життєвою енергією, силою, надіями на майбутнє, пізнаючи суперечності і перешкоди життя, намагається їх подолати, забезпечити свій розвиток. Це припускає активне пізнання себе, обрання того життєвого шляху, під час якого можливі самореалізація і саморозвиток.

Взагалі, на думку Д. Й. Фельдштейна, старший підлітковий період — це вік інтенсивного формування моральних понять, уявлень, переконань, якими підлітки починають керуватися у власній поведінці і які формуються під впливом оточуючої дійсності [13]. Найважливішим загальним моментом у 14–15 років є розвиток самосвідомості, самооцінки; у старших підлітків виникає інтерес до себе, до якостей власної особистості, потреба порівнювати себе з іншими, оцінювати себе, розбиратися у своїх почуттях та переживаннях [13]. Як відмічають дослідники пубертатного періоду, на підставі цього часто виникають конфлікти, які є наслідком протиріч

між рівнем домагань підлітка та його об'єктивним статусом у групі [13]. На підставі розвитку самосвідомості та свідомого відношення до дійсності, зростання вимог до підлітка, його нового статусу у групі саме в цей період з'являються перші тенденції щодо самовиховання — дитина прагне розвинути у себе позитивні якості особистості, подолати негативні [13].

Юнацький вік, на думку А. А. Реана, порівняно з підлітковим, характеризується більшою диференційованістю емоційних реакцій та способів вираження емоційних станів, а також підвищенням самоконтролю та саморегуляції [5]. В той же час, залишається багато рис, які є характерними і для комплексу емоційності пубертатного віку. Крім того, соціальна активність юнаків у цей період ще може приймати форму негативізму та соціальної критики.

Головний психологічний здобуток юності — відкриття власного внутрішнього світу. Одночасно з відчуттям своєї унікальності приходять почуття самотності. Юнацьке “Я” ще не достатньо визначене, розмите, інколи переживається внутрішня пустота, невизначена тривожність тощо. Звідси зростає потреба у спілкуванні та одночасно підвищується його вибірковість, потреба в уособленні [3]. Самосвідомість в цьому віці набуває новий якісно-специфічний характер. На думку Д. Й. Фельдштейна, вона пов'язана з необхідністю оцінювати якості власної особистості з урахуванням конкретних життєвих прагнень [13]. На підставі самосвідомості ще сильніше (ніж у пубертаті) розвивається потреба у самовихованні, яка спрямована вже не тільки на подолання тих чи інших недоліків та розвиток окремих позитивних якостей (як в старшому підлітковому віці), але й на формування особистості в цілому відповідно ідеалам, які складаються у юнаків.

Не тільки уявлення про себе, але й сприйняття світу претерпає серйозних змін. У сприйнятті оточуючого світу здійснюється актуалізація нового образу світу. Людина в цей період починає розуміти свою нерозривну єдність зі світом (свідома приналежність). Для періоду ранньої юності (особливо у 16–17 років) характерною є висока амбівалентність почуттів відносно оточуючого світу та власної особистості.

Головною особливістю ранньої юності (16–18 років) є усвідомлення власної індивідуальності, неповторності та несхожості на інших. Внаслідок цього може виникати деяка напруженість, почуття самотності. Почуття самотності як новоутворення ранньої юності підвищує потребу у спілкуванні та одночасно вибірковість у контактах. І. С. Кон виділяє такі новоутворення ранньої юності як відкриття особистістю власного внутрішнього світу, зростання потреби у духовній близькості з іншою людиною [3].

В цей період у навчальній діяльності та спілкуванні можуть зустрічатися такі негативні емоційні стани як апатія, злість, гнів, відчай, роздратування, втомлення та перевтомлення, заклопотаність, страх, депресія. Деякі стани старших підлітків та юнаків співпадають, але в той же час є відмінності. Зокрема, у підлітків відмічені вище нерівноважні стани, прості за своїм складом. Це моностанни, які переважно мають емоційну складову. У юнаків — це полістанни, більш складні за структурою. Для цього

вікового періоду характерний широкий спектр впливу нерівноважних емоційних станів на поведінку — від брутальності до суїцидальних спроб, а поряд з імпульсивною поведінкою вже має місце нормативна.

Таким чином, самопізнання виступає як процес усвідомлення, спрямований на дослідження суб'єктом, який пізнає, себе, своєї діяльності, свого внутрішнього психічного змісту. Самопізнання стає можливим тільки коли особистість водночас є і суб'єктом, і об'єктом пізнання, а найбільш сензитивним у цьому напрямку виступає період ранньої юності. Юнацький вік розглядається як переломний період онтогенетичного розвитку [3;13]. Основними життєвими відношеннями особистості в цей період є: міжособистісні стосунки, ставлення до себе як особистості, ставлення до оточуючого світу. Узагальнюючи наукові дані, можна стверджувати, що юність — період, коли особистість активно пізнає себе, розуміє проблемно-суперечливий характер свого внутрішнього і зовнішнього світу. Їй притаманні проблемне бачення і розуміння себе і оточуючої дійсності. На цій основі можливий розвиток самопізнання, яке є необхідним засобом внутрішнього саморозвитку і самовдосконалення особистості юнака.

## Література

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию: Курс лекций / Ю. Б. Гиппенрейтер. — М.: Педагогика, 2002. — 336с.
2. Диянова З. В. Самосознание личности / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — Иркутск: Изд-во Иркут. ун-та, 1993. — 56 с.
3. Кон И. С. Открытие “Я” / И. С. Кон. — М.: Политиздат, 1978. — 367 с.
4. Психология / [за ред.Ю. Л. Трофімова]. — К.: Либідь, 2001. — 558 с.
5. Реан А. А. Психология подростка: Энциклопедия/ А. А. Реан. — СПб.: Питер, 1999. — 416 с.
6. Романова И. А. Основные направления исследования самопонимания в зарубежной психологии / И. А. Романова // Психологический журнал. — 2001. — Т. 22. — № 1. — С. 102–112.
7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер Ком,1999. — 720 с. — (Першотвір).
8. Рувинский Л. И. Психология самовоспитания / Л. И. Рувинский, А. Е. Соколова. — М.: Просвещение, 1982. — 143 с.
9. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе. — Тбилиси: Мецниеба, 1989. — 367 с. — (Першотвір).
10. Столин В. В. Исследование эмоционально-ценностного отношения к себе с помощью методики управляемой проекции / В. В. Столин // Психологический журнал. — 1981. — Т. 2. — № 3. — С. 34–46.
11. Терлецька Л. Г. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу / Л. Г. Терлецька. — К.: Видавничо-поліграфічний центр “Київський університет”, 2003. — 150 с.
12. Титаренко Т. М. Буденний досвід як матеріал особистісного самоосмислювання / Т. М. Титаренко // Психологія. — 2000. — Вип. 1(8). — С. 26–33.
13. Фельдштейн Д. И. Психология развивающейся личности: Избранные психол. труды / Д. И. Фельдштейн. — М., 1996. — 512 с. — (Першотвір).
14. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. — М.: Наука, 1981. — 323 с.

**О. И. Крошка**

преподаватель

кафедра дифференциальной и экспериментальной психологии

Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова

**САМОПОЗНАНИЕ КАК ФОРМА ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОЦЕНОЧНОГО ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ НА ВЕДУЩИХ ЭТАПАХ ОНТОГЕНЕТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**Резюме**

Проблема изучения психологических особенностей эмоционально-оценочного отношения личности к себе невозможна без определения специфики самопознания. В статье раскрываются основные подходы решения этой проблемы, проводится анализ подходов по определению самопознания как форме эмоционально-оценочного отношении личности к себе на ведущих этапах онтогенетического развития.

**Ключевые слова:** эмоционально-оценочное отношение к себе, личность, самопознание, самовосприятие, самонаблюдение.

**O. I. Kroshka**

teacher of department of differential and experimental psychology

I. I. Mechnikov Odessa national university

**SELF-KNOWLEDGE AS FORM EMOTIONALLY-EVALUATED RELATION TOWARD SELF ON THE LEADING STAGES OF ONTOGENETIC DEVELOPMENT**

**Summary**

Problem of study of psychological features of emotionally-evaluated relation of personality toward self impossible without determination of specific of self-knowledge. Basic approaches of decision of this problem open up in the article, the analysis of approaches is conducted to determination of self-knowledge as form emotionally-evaluated relation of personality toward self on the leading stages of ontogenetic development.

**Key words:** emotionally-evaluated relation toward self, personality, self-knowledge, self-perception, introspection.