

И. А. Терещук

О ЗНАЧИМОСТИ ВЛАДЕНИЯ СОВРЕМЕННЫМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ УМЕНИЯМИ САМОКОНТРОЛЯ И САМООЦЕНКИ

В современном многополярном, поликультурном и многоязычном мире невозможно представить успешную жизнедеятельность и профессиональный труд человека без владения им умениями самоконтроля и адекватной самооценки. В связи с этим представляется необходимым изучить сущность этих понятий и уточнить, какими умениями и навыками должен обладать человек, который способен контролировать свое поведение и объективно оценивать свои действия, то есть осуществлять самоконтроль и самооценку. Рассмотрим сущность обозначенных понятий подробнее.

В «Кратком психологическом словаре» под редакцией Л. А. Карпенко самоконтроль определяется как «рациональная рефлексия и оценка субъектом собственных действий на основе личностно значимых мотивов и установок, заключающаяся в сличении, анализе и коррекции отношений между целями, средствами и последствиями действий» [1, с. 312]. Эта трактовка очень близка к определению, предложенному Т. Г. Каленниковой и А. Р. Борисевич в «Словаре психолого-педагогических понятий». Они считают, что «самоконтроль – сознательная регуляция человеком собственных состояний, побуждений и действий на основе сопоставления их с некоторыми субъективными нормами и представлениями» [2, с. 26]. Следует отметить, что и в том, и в другом случае авторы подчеркивают, что самоконтроль – это не просто автоматический процесс, а осознанное действие, базирующееся не на внешних правилах, а на внутренних представлениях.

В словаре «Педагогика: словарь системы основных понятий» под редакцией А. М. Новикова самоконтроль понимается как «особые действия, предметом которых являются собственные состояния и свойства человека как субъекта деятельности, общения или самосознания» [3, с. 189]. При этом автор отмечает, что самоконтроль напрямую связан с содержанием своего сознания и тем, что субъект считает частью своего «Я».

В толковых словарях С. И. Ожегова, Д. Н. Ушакова, Т. Ф. Ефремовой самоконтроль рассматривается в более широком смысле и определяется как контроль над собой, над своими поступками и поведением [4; 5; 6].

Сопоставляя различные трактовки к пониманию сущности самоконтроля, следует отметить, что это явление трактуют по-разному. Однако, несмотря на различия, в основе всех предлагаемых словарями определений лежит одна общая идея: самоконтроль – это процесс управления собой, который основывается на системе внутренних ценностей человека.

На основании изложенного мы будем понимать самоконтроль как индивидуальный и уникальный процесс, основанный на внутренних представлениях и установках человека, которые могут отличаться от общепринятых норм.

Формирование самоконтроля невозможно без развития самооценки, так как она играет важную роль в определении внутренних ценностей и мотивов, определяющих направление саморазвития. Самооценка является одной из ключевых характеристик личности. Ее формирование начинается с самого раннего возраста под влиянием среды, в которой растет ребенок. В этом процессе большое значение имеет мнение окружающих: их одобрение или осуждение. Рассмотрим подробнее понятие самооценки.

В «Педагогическом словаре» под редакцией Г. М. Коджаспировой и А. Ю. Коджаспирова понятие самооценки определяется как «оценка человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств, своего места среди других людей». Здесь же выделяются следующие типы самооценки:

- «актуальная самооценка – как личность видит и оценивает себя в настоящее время;
- ретроспективная самооценка – как личность видит и оценивает себя по отношению к предыдущим этапам жизни;
- идеальная самооценка – каким бы хотел видеть себя человек, его эталонные представления о себе;
- рефлексивная самооценка – как, с точки зрения человека, его оценивают окружающие люди» [7, с. 85].

В «Социально-педагогическом словаре» самооценка понимается как «компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств, поступков». При этом авторы отмечают, что она «может быть адекватной (завышенной) и неадекватной (заниженной)» [8, с. 91].

В труде А. А. Реана и Е. И. Петановой «Развитие Я-концепции» уточняется, что «адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих». В то же время неадекватная самооценка понимается как «низкий уровень самоуважения, ощущения собственной ценности, формирующий негативное отношение к своей личности» [9, с. 283].

В «Большой советской энциклопедии» понятие самооценки рассматривается как «оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей». При этом подчеркивается, что «самооценка является важнейшим регулятором поведения» и «от самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам» [10].

Приведем еще одну трактовку рассматриваемого понятия. В своей книге «Я-концепция и воспитание» Р. Бернс дает такое определение: «Самооценка – аффективная оценка представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа Я могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или

осуждением» [11, с. 32]. В этом определении подчеркивается эмоциональный компонент самооценки, который оказывает значительное влияние на восприятие себя и своих способностей.

Проанализировав различные трактовки самооценки, можно сделать вывод о том, что она рассматривается в науке как сложная многокомпонентная личностная характеристика, отражающая оценку собственных способностей и качеств, а также отношение к себе, которое формируется на основе знаний о себе, сравнения с другими людьми и ожиданий от себя. В связи с обозначенным важно подчеркнуть, что самооценка выражает не статичные показатели, а динамичные. Содержание и характеристики самооценки подвержены влиянию жизненных обстоятельств, успехов и неудач, отношений с окружающими и множества других факторов. От ее адекватности зависит восприятие себя и окружающего мира, поведение и эмоции.

Самоконтроль и самооценка – базовые научные категории психологии и педагогики. Подготовленность специалиста к осуществлению самоконтроля и самооценки позволяет ему понимать и контролировать свое поведение, а также объективно оценивать свои достижения и возможности.

Умения осуществлять их неразрывно связаны и влияют друг на друга в процессе своего формирования и развития. Следует подчеркнуть, что с одной стороны, самоконтроль напрямую влияет на самооценку, так как продуктивный самоконтроль способствует достижению целей и получению положительных результатов, что ведёт к росту самооценки и уверенности в себе. Однако ошибки и поражения, связанные с недостаточным самоконтролем, могут приводить к обратному: снижению самооценки и веры в себя. С другой стороны, самооценка оказывает влияние на самоконтроль, поскольку имея адекватную самооценку, человек рационально оценивает свои способности и возможности, что помогает ему лучше контролировать себя и свои эмоции. И напротив, если у человека заниженная самооценка, ему становится труднее контролировать себя из-за страха не соответствовать ожиданиям окружающих. Кроме того, неадекватная самооценка может привести к тому, что человек начинает обесценивать себя и свои достижения, что, в свою очередь, негативно сказывается на самоконтроле: снижает его эффективность и усугубляет проблемы, связанные со способностью контролировать собственное поведение.

Рассмотрев существующие в науке подходы к трактовке самоконтроля и самооценки, мы определяем самоконтроль как умение человека осуществлять контроль над своими действиями и поступками, руководствуясь собственными убеждениями и принципами. В целях развития умения самоконтроля человек должен совершенствовать в себе такие навыки, как саморефлексия, самопознание, понимание своих сильных и слабых сторон, а также умения управлять своими эмоциями. Кроме того, важно быть способным грамотно планировать и организовывать свою деятельность, а также принимать взвешенные решения. В свою очередь, самооценка, в нашем

понимании, является способностью человека оценивать себя, свои достижения, а также свои личностные качества и умения. Чтобы развить данную способность, необходимо обладать способностью к самоанализу, осознавать свои таланты, интересы и ценности. Кроме того, важно быть объективным, принимать себя, быть уверенным в себе и обладать способностью к самокритике.

Человек, владеющий обозначенными умениями, обладает большей способностью к эмпатии и пониманию других людей, что делает его более толерантным и открытым к диалогу, способным строить гармоничные отношения с окружающим миром. Правомерно утверждать, что подготовленность человека к осуществлению самоконтроля и самооценки востребована в современном мире, поэтому важно уточнить все возможности развития соответствующих умений у подрастающего поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Краткий психологический словарь / сост. Л. А. Карпенко; под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М. : Политиздат, 1985. – С. 312.
2. Словарь психолого-педагогических понятий : справочное пособие для студентов всех специальностей очной и заочной форм обучения / авт.-сост. Т. Г. Каленникова, А. Р. Борисевич. – Минск : БГТУ, 2007. – С. 26.
3. Новиков, А. М. Педагогика: словарь системы основных понятий / А. М. Новиков. – М. : Издательский центр ИЭТ, 2013. – С. 189.
4. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов. – М. : АСТ, 2018. – 736 с.
5. Ушаков, Д. Н. Толковый словарь современного русского языка: Около 100000 слов / Д. Н. Ушаков. – М. : Аделант, 2013. – 800 с.
6. Ефремова, Т. Ф. Современный толковый словарь русского языка. Т. 3. Р–Я / Т. Ф. Ефремова. – М. : АСТ, 2006. – 976 с.
7. Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь: для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – С. 85.
8. Социально-педагогический словарь / М. Н. Бурмистрова, Л. Л. Васильева, А. В. Кашеева [и др.]. – Саратов : ИЦ «Наука», 2007. – С. 91.
9. Аверин, В. А. Психология человека от рождения до смерти. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2002. – 656 с.
10. Большая советская энциклопедия. – М. : Совет. энцикл., 1969–1986. – URL: <https://www.booksite.ru/fulltext/1/001/008/099/243.htm> (дата обращения: 11.10.2024).
11. Бернс, Р. Я-концепция и воспитание / Р. Бернс. – М. : Прогресс, 1986. – 401 с.