

5. Пехота О.М. Особистісно орієнтована освіта і технології // Неперервна освіта: проблеми, пошуки, перспективи: Монографія / За ред. І.Я.Зязюна. – К.: Вид-во „Віпол”, 2000. – 636 с.
6. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – С.-Пб.: Питер, 2003. – 512 с.
7. Сухомлинский В.А. Как воспитать настоящего человека. – К.: Радянська школа, 1975. – 236 с.
8. Сухомлинский В.А. Рождение гражданина. – М.: Молодая гвардия, 1971. – 348 с.
9. Сущенко А.В. Теоретико-методичні основи гуманізації педагогічної діяльності вчителя в основній школі: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.04 / Харківський національний педагогічний ун-т ім. Г.С.Сковороди. –Харків, 2004. – 44 с.
10. Сущенко Т.І. Педагогічний процес у позашкільних закладах: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.01 / Ін-т педагогіки України. – К., 1985. – 56 с.

**УДК 378:355**

**О.Ц. Демінський**

## **САМОПІЗНАННЯ ТА САМОСВІДОМІСТЬ ЯК ФАКТОРИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ**

*У статті розглядаються питання про взаємозалежність та взаємодоповнюваність процесів самопізнання і самовиховання. Визначено основні методологічні підходи (антропологічний, аксиологічний, особистісно орієнтований, діяльнісний), які впливають на зазначені процеси.*

*This article discusses the issue of interdependence self and self. The main methodological approaches (anthropological, personality-oriented, activity) that affect these processes.*

У літературних джерелах під “особистістю” розуміють соціальну якість індивіда [12]. За поданням С.Л. Рубінштейна, особистість – це основна психологічна категорія, обумовлена триєдністю: чого хоче людина (що для неї є привабливим, спрямованість як мотиваційно-ціннісна система особистості, цінності, установки, ідеали), що може людина (її здібності, обдарованість), і, нарешті, ким є вона сама (які з тенденцій, установок і способів поведінки закріпилися в її характері) [10]. У цій триєдності несуперечливо поєднані й динамічні характеристики особистості (спрямованість, мотиви) і її стійкі якості (характер і здібності).

Тому метою статті ми обрали теоретичне обґрунтування та визначення підходів, які впливають на процес самопізнання.

Структура особистості є надзвичайно складною і в ній виокремлюють системотвірні параметри: мотивацію, самосвідомість, міжособистісні відносини [6]. Структура особистості визначається через взаємодію таких складових: функціональні механізми психіки; досвід особистості; узагальнення типологічних властивостей особистості. До функціональних механізмів психіки відносять: сприйняття інформації, мислення, пам'ять, психомоторику, вищий рівень саморегуляції. Самосвідомість передбачає пізнання й знання, насамперед, свого фізичного стану, а потім уже внутрішнього духовного світу, своїх можливостей [1].

Структуру самосвідомості представляють у єдності трьох складових: когнітивної; афективної; поведінкової. Когнітивною складовою самосвідомості є знання особистості про себе (від випадкових до свідомих). Афективна складова самосвідомості включає емоційне ставлення (переживання різних емоцій), що супроводжує самопізнання. Сполучення знань про себе зі ставленням до себе утворюють самооцінку особистості [1]. Поведінкова складова самосвідомості (самоуправління) показує, як проявляється самосвідомість.

Самопізнання включається до самосвідомості в якості одного з основних процесів, що забезпечують його зміст і динаміку. Воно визначається динамічною стороною самосвідомості й лежить в основі її функціональних проявів.

У філософській і психолого-педагогічній літературі представлено низку визначень поняття “самопізнання”. С.Л. Рубінштейн характеризує його як властивість усвідомлювати

своє ставлення до світу, інших людей [10]. У контексті наведеного визначення О.Г. Спіркін дає наступне трактування поняття самопізнання: “Це усвідомлення й оцінювання людиною своїх дій й їхніх результатів, думок, почуттів, морального вигляду, інтересів, ідеалів, мотивів поведінки, – цілісна оцінка самого себе й свого місця в житті” [11]. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури ми дійшли висновку, що самопізнання це процес пізнання себе як суб’єкта діяльності й спілкування [3; 4]. Власне, це є процес переживання, де ці переживання закріплюються у відповідну самооцінку й проявляються в саморегуляції особистості. Виявлення особливостей самопізнання відбувається через співвіднесення знань про себе із соціальними вимогами й нормами, дає їй можливість визначити своє місце в системі суспільних відносин.

У літературі детально розглянуто два компоненти вивчення самопізнання – результативний (аналіз підсумкових продуктів самопізнання, побудова уявлення про себе – образ “Я”, Я-концепція) і процесуальний (вивчення джерел, механізмів, прийомів і рівнів розвитку самопізнання) [7].

Я-концепція як узагальнена уява про самого себе, система установок щодо власної особистості виникає з прагнення особистості до самовизначення [9]. Для цього достатнім є спостереження за собою та аналіз своїх станів (поведінки). Прийнято виокремлювати дві форми Я-концепції: реальну й ідеальну. Реальна не означає, що ця концепція реалістична. Головне в ній – уявлення особистості про себе, про те, “який я є”. Ідеальне Я – це уявлення особистості про себе відповідно до своїх бажань (яким би я хотів бути). І.Г. Блощинський виокремлює динамічну форму “Я-концепції”, що пов’язується з досягненням конкретних цілей і завдань, які людина ставить перед собою (тобто її уявлення про необхідні й бажані зміни свого “Я” у процесі реалізації цих цілей) [2].

Самопізнання тісно пов’язане з самовихованням. Самовиховання – це свідоме, планомірне, систематичне робота особистості, яка необхідна для плідної діяльності в сьогоденні й майбутньому. Нас цікавить процес самовиховання фізичної культури майбутніх офіцерів. Під фізичним самовихованням будемо розуміти процес цілеспрямованої, свідомої й планомірної роботи над собою, спрямований на формування фізичної культури особистості. Такий процес пов’язаний з інтенсифікацією фізичного вдосконалення особистості, закріпленням і подальшим розвитком умінь і навичок, набутих на заняттях та інших заходах з фізичної підготовки [5].

Ефективність самовиховання, саморозвитку й самовдосконалення перебуває в діалектичній єдності із самопізнанням. Рушійними силами формування потреби у фізичному самовихованні виступають зовнішні (професійна спрямованість навчання, психолого-педагогічна й практична підготовка до самовиховання, його стимулювання) й внутрішні фактори (рівень розвитку самосвідомості, наявність мотивів самовиховання, рівень фізичного розвитку й підготовленості, досвід роботи над собою). Взаємодія цих факторів спричиняє виникнення внутрішніх суперечностей фізичного самовиховання, які є стимулом до процесу самопізнання.

Педагогічний вплив, спрямований на організацію фізичного самовиховання, вирішує, у свою чергу, наступні завдання саморозвитку й самовдосконалення особистості курсанта ВВНЗ. Фізична підготовка значною мірою визначає розвиток професійних й особистісних якостей, сприяє навчання курсантів самооцінці практичної діяльності, здібностей, дозволяє виявити дефіцит знань й умінь, формує потребу у підвищенні власного загальнокультурного і професійного рівня [12: 141]. У цілому, зміст фізичного самовдосконалення майбутніх офіцерів-прикордонників характеризує розвиток їх мотиваційно-ціннісних відносин, психофізичних, функціональних і рухових можливостей, когнітивних здібностей [12: 35].

Пов’язуючи ці процеси з рівнем фізичної підготовки курсантів, ми зробили спробу поєднати їх між собою сучасними методологічними підходами до навчального процесу: антропологічний, аксіологічний, особистісно-орієнтований, діяльнісний. Це сприяло розгляду питання про формування самопізнання точки зору психолого-педагогічних і методичних засад.

**Антропологічний підхід.** Загальну методологію дослідження ми базували на основних ідеях філософської антропології і самовиховання людини, вчень про природу й сутність людської діяльності, її доцільному й творчому характері. Ми виходили з того, що за наявності комплексу специфічних засобів і методів фізична підготовка впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сферу особистості.

**Аксіологічний підхід.** Використання цього підходу забезпечує біологічний потенціал життєдіяльності, прояв високого рівня соціальної активності й формування творчого ставлення до праці [8].

**Особистісно-орієнтований підхід.** За наявності такого підходу створюються умови для повного прояву особистісних функцій суб'єктів освітнього процесу. Цей підхід спрямовано винятково на унікальність, самобутність особистості майбутніх офіцерів-прикордонників. Ідея "самості" посідає в ньому центральне місце. У контексті розвитку "самості" розглядаються процеси самопізнання, саморозвитку, самовдосконалення, самовизначення, самореалізації, самовиховання, самоосвіти особистості, формування самостійності як важливої якості майбутнього правоохоронця.

**Діяльнісний підхід.** Він забезпечує цілісний погляд на процес самопізнання, при якому отримані знання використовуються для формування подальшої діяльності [7;8].

Таким чином, аналіз різних літературних джерел дозволив дійти висновку, що самопізнання і самосвідомість – це дві сторони одного і того ж процесу, який забезпечує достатній фізичний розвиток людини, особливо, якщо його проводити цілеспрямовано.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Антоненко В. Ф. Проблема підвищення ефективності процесу навчання на заняттях з фізичної підготовки // Збірник наукових праць №11. Частина II. – Хмельницький: Видавництво Національної академії ПВУ, 2000. – С. 120–121.
2. Благородова В. С учетом способностей каждого // Народное образование. – 1997. – № 7. – С. 75–82.
3. Булах І.Є. Комп'ютерна діагностика навчальної успішності. – К.: ЦМК МОЗ України, УДМУ.- 1995.-221с.
4. Выдрин И. Ф. Педагогическое мастерство преподавателя высшего военного училища // Психология и педагогика высшей военной школы. – М.: Воениздат, 1979. – С. 264–277.
5. Гапоненко Л. В. Розвиток рефлексії як психологічного механізму корекції професійної поведінки у педагогічному спілкуванні // Рідна школа. – 2002. – № 4. – С. 14–16.
6. Зязюн І. А., Сагач Г. М. Краса педагогічної дії: Навчальний посібник для вчителів, аспірантів, студентів середніх та вищих навчальних закладів. – К.: Українсько-фінський інститут менеджменту і бізнесу, 1997. – 302 с.
7. Иванова Е. Технология психологической оценки профессионала // Вопросы психологии. – М., 1991. – №4.-С.35 – 42
8. Павлютенков Е. Н. Профессиональное становление будущего учителя // Сов. педагогика. – 1990. – С. 64–68.
9. Потапчук Є. М. Військова психологія: Навчальний посібник. – Хмельницький: Видавництво НАПВУ, 2003. – 150 с.
10. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. В 2 т. – Т. 1. – М.: АПН СССР. – 1989. – 528 с.
11. Фурман А. В. Психологія особистісної адаптованості. – Тернопіль: Економічна думка, 2003. – С. 55.
12. Rodgers C. On Becoming a Person. – Boston, 1961 – 420 p.