

Момот М.А.

Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КОНСТРУКТИВНОГО САМОАНАЛІЗУ СУБ'ЄКТА

У статті проаналізовано категорію самопізнання крізь призму основних психологічних, філософських та соціальних концепцій, що вивчають особистість. Здійснено огляд наукової літератури, присвяченої проблематиці самопізнання, а також охарактеризовано самопізнання як акмеологічний феномен та процес. Зміст статті вказує на взаємозв'язок самопізнання з такими поняттями як самоаналіз, самооцінка, свідомість, рефлексія тощо. Охарактеризовано значення феномену самопізнання у процесі становлення та розвитку особистості. Описано специфічні особливості, структуру та чинники самопізнання. Виділено суттєві подібності та відмінності в теоретико-методологічних підходах до проблеми самопізнання у різні історичні періоди та з поглядів різних психологічних шкіл. Наведено різні підходи до визначення феномену самопізнання, його структуризації та впливу на розвиток особистості. У результаті аналізу виявлено специфічні особливості феномену самопізнання, що характеризують його як акмеологічний процес (інтегративність і спрямованість на розвиток та самовдосконалення людини в особистісному та професійному аспектах). У статті розкрито основні поняття, механізми, фактори, структуру та психологічний зміст самопізнання і саморозвитку, проаналізовано умови їх становлення, значення в житті людини. Проаналізовано основні положення найбільш впливових східних теорій особистості, а також становлення уявлень про самопізнання, саморозвиток, самовдосконалення у західній традиції. Виявлено, що самопізнання є невід'ємною частиною процесу розвитку суб'єкта в особистісному та професійному планах, оскільки зумовлює такі механізми як рефлексія, самовиховання та самовдосконалення. Охарактеризовано взаємозв'язок самопізнання із поняттям конструктивного психоаналізу. Проведено теоретичний аналіз змісту досліджень Я-концепції зарубіжних та вітчизняних фахівців та розкрито особливості її формування і розвитку в контексті самопізнання особистості. Представлено та розкрито поняття самооцінки, її рівні. Розглянуто самооцінку як форму прояву самосвідомості та її значення у процесі самовдосконалення особистості.

Ключові слова: самопізнання, Я-концепція, самоаналіз, саморозвиток, рефлексія, самооцінка.

Постановка проблеми. Категорія самопізнання як розуміння суб'єктом власного «Я» виникла у контексті осмислення вченими проблеми взаємодії людини зі світом, взаємозв'язку свідомості та буття загалом. Історичне підґрунтя досліджуваної проблеми започатковано двома основними світоглядними традиціями: східною (дзен-буддизм, йога, суфізм тощо) та західною (західноєвропейська філософська течія). Самопізнання як процес виявляється у безперервному русі від одного до іншого знання про себе та через розширення, уточнення, поглиблення інформації. З огляду на сказане вище, актуальності набуває основна умова, яка визначає безперервність процесу пізнання себе, динаміку реальної дійсності та взаємодії з іншими людьми.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Феномен самопізнання досліджували у різних наукових школах та філософсько-психологічних концепціях. Відповідно до східної традиції людина, усвідомлюючи себе як частину світу, зливається з ним, розчиняється у ньому, відмовляючись від власного «Я». Суб'єкт прагне єднання з чимось більшим, ніж є він сам, прагне добровільно підпорядковувати себе чомусь надособистому, стати його органічною частиною, знайти у ньому своє призначення. Так, поняття надособистісного пов'язане з пізнанням релігійних течій. Японський буддистський монах Доген стверджував: «Вивчаючи буддизм, людина вивчає себе; вивчаючи себе, людина забуває; забуваючи себе, людина отримує просвітлення від усього, і це просвітлення розриває ланцюг прихильності до

тіла і розуму, не тільки для себе, але й для всіх істот» [7, с. 6].

Західна традиція пов'язує самопізнання з удосконаленням «Я» суб'єкта. Відповідно до цієї традиції, пізнання себе веде до зростання автономності, самоактуалізації, самовизначення, самореалізації людини. Суб'єкт прагне до самоствердження і розширення своєї репрезентації у світі, хоче стати автономним індивідом, що сам зростає і сам себе активно стверджує, а не реагує пасивно, інстинктивно, на впливи навколишнього світу. Це виявляється у прагненні людини зміцнювати та посилювати самоконтроль, користуватися свободою та організовувати світ навколо себе, починаючи з автономного центру, якою є вона сама, її Самість. Тенденція до зростаючої автономії проявляється у спонтанності, самоствердженні, прагненні до свободи вибору, стратегій поведінки.

Підсумовуючи вище сказане, можна відзначити, що з позиції обох традицій людина пізнає своє «Я», ніби спостерігаючи за собою з боку, виходячи за межі власного бачення. При цьому Схід наголошує на можливості безоб'єктної, «не залученої» свідомості та необхідності розкриття через самопізнання свідомості. Натомість Захід наполягає на спрямованості свідомості, як правило, на предмет, на опосередкування процесів усвідомлення через мислення, на постійному переході цих процесів у самосвідомість. Означені орієнтації зумовили виникнення різних технік роботи людини з собою: медитацію, спрямовану на внутрішню концентрацію, «просвітлення» (Схід), та рефлексію, що репрезентується у мисленні та через нього (Захід). Східна традиція досі тяжіє до містичних, трансцендентних уявлень про природу самопізнання, тоді як західна традиція трансформувалася у різні наукові теорії.

Установка на пізнання самого себе була задана у філософії Нового часу французьким філософом Р. Декартом (1596 – 1650) у його «*cogito ergo sum*»: «Якщо я усвідомлюю, що будь-які мої дії, у тому числі сумнів та заперечення, є проявом мислення (отже, воно невід'ємне), то як суб'єкт мислення усвідомлюю себе існуючим». Р. Декарт наголошував, що увага людини спрямована на те, щоб зрозуміти «що я є таке». Філософ ввів поняття про безпосередню достовірність самопізнання та самосвідомості [7].

У такий спосіб було сформульовано принцип безпосередності психічного, за яким свідомість людини «спрямовується» на себе. Єдино вірним шляхом пізнання вважалася інтроспекція – безпо-

середнє сприйняття феноменів і законів своєї свідомості. Таке замикання свідомості у собі відбивало повний відрив психічного від об'єктивного буття і самої людини.

З позицій принципу безпосередності вчені прагнули відповісти на питання про те, у який спосіб і що саме пізнає людина в собі самій, розмірковуючи про природу свідомості та само-свідомості. Англійський філософ Дж. Локк ототожнював психічне зі свідомістю, а свідомість у свою чергу – із самосвідомістю, яке розумів як спостереження внутрішнього досвіду. Німецький філософ Г. В. Лейбніц трактував самопізнання як усвідомлення свідомістю власних змістів. Г. В. Лейбніц стверджував, що джерелом пізнання цих змістів може бути лише розум. Як критерії істини автор розглядав ясність, виразність та несуперечність знання [7].

Англійський філософ Дж. Берклі вважав єдиною реальністю сукупність вражень і того, хто пізнає або сприймає їх через такі поняття як розум, дух, душа або Я. Філософ вважав, що людина безпосередньо сприймає лише свої «ідеї». Ці ідеї пасивні, вони засвоюються безтілесною субстанцією, душею, яка активна і має здатність сприймати ідеї (розум) і викликати їх чи впливати на них (воля) [8]. Дж. Берклі визнавав безліч духовних субстанцій, а також існування «нескінченного духу», Бога. Він наголошував, що ідеї потенційно існують у божественному розумі, але актуального існування набувають у людському розумі. Заперечуючи світоглядне значення науки, автор вважав завданням вченого навчитися розуміти промисел творця, а не претендувати на пояснення лише через матеріальні причини.

Англійський філософ Д. Юм виступав проти визнання існування душі як субстанції – носія свідомості. Він вважав, що досвід – це лише потік вражень, причини яких невідомі та незбагненні. «Я» розпадається на окремі відчуття, які йдуть одне за одним зі швидкістю, що перевершує будь-яке людське уявлення про це. Дух подібний до сцени, на якій різноманітні уявлення змінюються, зникають і перемішуються один з одним у різних положеннях. Д. Юм не відрізняв «Я» від загальної сукупності чи суми елементів актуального моменту свідомості та прирівнював «Я» саме до цієї суми [3]. Питання, чи існує об'єктивний світ, він вважав нерозв'язним. Д. Юм допускав, що джерелом практичної діяльності є не теоретичне знання, а віра.

Більшість психологів XIX століття вбачали в образі «Я» чуттєвість, що формується на основі

самовідчуттів суб'єкта та зафіксованих у його пам'яті асоціацій. Ці уявлення базувалися на ідеях асоціативної психології, яка прагнула вивести більшість законів душевного життя з механічних взаємозв'язків (асоціації) у площину неподільних елементів (відчуття та уявлення).

Численні теорії особистості, сформульовані психологами у ХХ столітті, дали змогу виявити нові галузі внутрішнього світу, на які може бути спрямоване пізнання людиною самої себе. Зокрема, у роботах З. Фрейда містяться різноманітні визначення поняття психоаналізу.

У фундаментальних роботах З. Фрейда зустрічаються такі визначення психоаналізу: 1) психоаналіз є складовою частиною психологічної науки та унікальним засобом наукового дослідження, способом дослідження психічних процесів, вченням про психічне несвідоме; 2) психоаналізом можна назвати дослідження, яке визнає факти перенесення та опору, як ґрунтовні положення роботи; 3) психоаналіз – це метод, який дає змогу Я частково пізнати Воно (Я, Воно – складові структури психіки за З. Фрейдом); 4) додатковий засіб дослідження у різноманітних сферах духовного життя людини; 5) психоаналіз, не лише науковий, вільний від шаблонності досліджень напрямок, а й терапевтичний прийом; 6) психоаналіз як один із видів самопізнання; 7) психоаналіз – мистецтво тлумачення хибних дій, сновидінь, симптомів захворювань; 8) психоаналіз – це робота, за допомогою якої у свідомість пацієнта вводяться витіснені з його душевного життя [6]. Отже, діапазон трактувань психоаналізу у З. Фрейда є досить широким. Ці дефініції не лише доповнюються між собою, але й мають певні суперечності, що ускладнює адекватне розуміння психоаналізу в цілому.

Невід'ємною частиною демократичних принципів є переконання у тому, що кожна людина має повністю реалізувати свої потенційні можливості. Сприяючи цьому процесу, психоаналіз не може абсолютно позбавити людей від страхів і страждань, але цей метод психологічної допомоги дає змогу прояснити витoki внутрішніх конфліктів, розширити розуміння чинників ненависті, фобій і образ, слабкостей і вразливих сторін, причиною і наслідком яких є страждання та деструктивні тенденції [1].

К. Хорні висунула ідею конструктивного самоаналізу, який слід здійснювати як епізодично, так і систематично. Як метод терапії епізодичний самоаналіз підходить для ситуаційного неврозу і може приносити задовільні результати при помірних

неврозах. При більш складних неврозах він може послабити напругу чи виявити значення певного розладу. Стійкі результати дають систематичний самоаналіз, який характеризується роботою, що регулярно здійснюється, безперервністю і простежуванням проблем [9].

Практика конструктивного самоаналізу є досить продуктивною та має велике значення насамперед для самої людини, яка відкриває перспективи для власної самореалізації, що передбачає не лише розвиток індивідуальних особливих талантів, а й розвиток потенційних можливостей як сильного та цілісного індивіда, вільного від внутрішніх та зовнішніх примусів.

Першим кроком до розуміння соціальної природи самопізнання було визнання дослідниками того, що поряд з біологічним, фізичним «Я», до усвідомлення якого людина приходить через внутрішню готовність, завдяки розвитку природного самопочуття, «образ Я» включає ще й соціальні компоненти, джерелом яких є взаємодія з іншими людьми.

Найбільш поширеним варіантом вказаної вище моделі є теорія одного із засновників філософії прагматизму та функціоналізму як напряму психології американського вченого У. Джемса. Автор розмежовував «пізнане Я», «потік свідомої думки», яке він позначав англійським словом «І» («Я»), та «емпіричне Я», що позначається словом «me» («мене», яке не має в українській мові адекватної граматичної форми для передачі його іменником). «Me» – це загальна сукупність всього, що людина може назвати своїм, включаючи не лише її тіло та психічні ресурси, але й усе, що належить їй – сім'ю, одяг, будинок, репутацію, предків та друзів, творчі досягнення, земельну власність тощо [5].

«Емпіричне Я» У. Джемс відповідно поділяв на три компоненти: «матеріальне Я» – тіло, одяг, власність; «соціальне Я» – те, як визнають конкретну людину оточуючі (кожна людина має стільки різних «соціальних Я», скільки існує окремих груп або угруповань, думка яких для неї важлива); «духовне Я» – сукупність психічних здібностей та нахилів.

Аналітична терапія слідує давнім шляхом, що розвивається вже довгий час. За словами Сократа та з позицій індійської філософії, це шлях до зміни через самопізнання. Новий лише спосіб самопізнання, яким ми зобов'язані генію З. Фрейда. Аналітик допомагає пацієнтові усвідомити всі сили, що діють усередині нього, деструктивні та конструктивні, і перші – перемогти, а

другі – мобілізувати [6]. Хоча руйнівна діяльність деструктивних сил йде одночасно із творчою діяльністю конструктивних.

Отже, соціально-психологічний підхід, з одного боку, дозволив пояснити соціальні витоки формування поглядів на себе, з іншого боку, розширив спектр аналізу пізнаваних людиною у собі показників «Я». У зарубіжній психології самопізнання розуміється більшістю дослідників як процес зростання «Я» людини, її рух до особистісної зрілості. У такий спосіб можна виділити два основних аспекти прояву самопізнання: «зіткнення з Я» та «розкриття Я». У вітчизняній психології самопізнання розглядається як активність людини щодо перетворення себе; як становлення суб'єкта життєдіяльності, суб'єктивної реальності; як породження різноманітних варіантів прояву людиною себе у світі, що постійно змінюється.

Постановка завдання – психологічний аналіз категорії самоаналізу та самопізнання, його особливостей та структури.

Виклад основного матеріалу. Процес самопізнання передбачає рефлексію, самоаналіз, самоспостереження та самооцінку. Самопізнання не є самоціллю, проте слугує способом повноцінного зростання і самостановлення особистості. Довгий час вчені розглядали самопізнання людини у ширшому контексті проблем інстанції «Я», свідомості та самосвідомості. Самопізнання як специфічна пізнавальна діяльність – це сукупність і послідовність дій, у яких досягається мета: людина формує знання себе, образ Я та Я-концепцію.

Самопізнання так само, як самооцінка та самосвідомість, має суттєві відмінності від інтроспекції: 1) процес самопізнання значно складніший і триваліший, ніж звичайні процеси інтроспекції; до самопізнання належать дані самоспостереження, але лише як первинний матеріал, що акумулюється і підлягає обробці; 2) інформацію про себе людина отримує не лише через самоспостереження, а й від зовнішніх джерел – об'єктивних результатів своєї поведінки, відношення до неї інших людей тощо.

Пізнання себе – одне з найскладніших, індивідуальних, та важливих завдань. Багатогранність цього феномену зумовлена багатьма причинами: 1) людина має розвивати свої пізнавальні здібності, накопичити відповідні засоби, а потім уже використовувати їх у процесі самопізнання; 2) повинен накопичитися матеріал для пізнання, тобто людина має кимось стати; до того ж, суб'єкт постійно розвивається, і самопізнання постійно є актуальним для нього; 3) будь-яке отримане зна-

ння вже фактом свого отримання змінює суб'єкта: дізнавшись про себе щось, він стає іншим. Тому процес самопізнання настільки суб'єктивно значущий, як і будь-яке просування до саморозвитку та самовдосконалення [7].

Самопізнання започатковується в ранньому дитинстві, але тоді має специфічні форми та зміст. Спочатку дитина вчиться відокремлювати себе від фізичного світу – вона поки що не знає, що належить до її тіла, а що – ні. Пізніше вона починає усвідомлювати себе вже в іншій ролі, як члена соціальної мікрогрупи. Однак спочатку спостерігається наступне явище: дитина ще важко відокремлює себе від інших, що виражається у загально відомому дитячому егоцентризмі: у свідомості дитини вона сама є центром соціального мікросвіту, а інші люди існують для того, щоб задовольняти її потреби.

У контексті досліджуваної проблеми варто зауважити, що у підлітковому віці починається усвідомлення «духовного Я» – своїх психічних здібностей, моральних якостей, характеру. Цей процес активно стимулюється засвоєнням особливостей культурного досвіду, який виражає узагальнену роботу поколінь у вирішенні духовних та моральних проблем. У підлітковому віці починає формуватися «ідеальне Я» (Над-Я) – усвідомлений особистий ідеал, зіставлення з яким часто викликає незадоволеність собою та прагнення себе змінити. З останнього починається процес самовдосконалення [5].

У процесі самоаналізу індивід стикається зі значними труднощами, які мають і позитивні результати. Так, самоаналіз – це вивчення людиною себе, прагнення пізнати свій внутрішній світ, намагання проникнути у глибини власної психіки. Самоаналіз може бути плідним, якщо він допомагає людині розкрити свої творчі задатки та сили, удосконалитися в моральному аспекті, стати кращою та духовно багатшою особистістю. Таким чином, навіть епізодичний самоаналіз, за своєю суттю сприяє всебічному самопізнанню.

Самооцінка пов'язана із самосвідомістю, що репрезентує останню не лише з боку пізнання людиною самої себе, а й в аспекті певного ставлення до своїх можливостей, якостей, фізичних, духовних сил тощо. З огляду на практичну життєдіяльність, самооцінку можна розглядати як момент реального самовизначення людини через постійне зіставлення своєї особи з усіма своїми можливостями, силами та сприятливими обставинами, з життєвими ситуаціями, вимогами, суспільними нормами життя тощо, що відводить

самооцінці важливу роль у управлінні поведінкою індивіда.

З огляду на сказане вище, самооцінку можна віднести до практичної свідомості, через яку відбувається не просто усвідомлення людиною місця у світі, а започатковується творчо-динамічна самореалізація «Я», засновується алгоритм саморозвитку системи «людина – світ» [7]. Самооцінка, відтак, відіграє важливу роль у самовизначенні людини у світі, з огляду на її можливості.

Самооцінка належить до ядра особистості та є важливим регулятором поведінки індивіда. Від самооцінки залежать взаємини людини з оточуючими, її критичність, ставлення до успіхів та невдач, вимогливість до себе. У такий спосіб вона впливає на ефективність діяльності, подальший розвиток особистості та мотивацію до самопізнання. Як основний критерій оцінювання виступає система особистісних смислів індивіда.

Основні функції, що виконує самооцінка: 1) регуляторна, на основі якої відбувається вирішення проблем особистісного вибору; 2) захисна, що забезпечує незалежність і відносну стабільність особистості. Тобто самооцінка має важливу відмінність від інтроспекції.

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань людини – ступенем проблеми, які може вирішити, і цілей, які вона ставить перед собою. Розбіжність між домаганнями і реальними можливостями зумовлює те, що суб'єкт починає неправильно себе оцінювати, внаслідок чого його поведінка стає неадекватною, в результаті виникають емоційні зриви, з'являється підвищена тривожність тощо. Самооцінка зовні виявляється у тому, як людина оцінює можливості та результати діяльності інших (наприклад, занижує їх при підвищеній самооцінці). Значну роль у формуванні самооцінки відіграє сприйняття оточуючими досягнень конкретного індивіда.

У вітчизняній психології продемонстровано вплив самооцінки на пізнавальну діяльність людини (уявлення, сприйняття, вирішення інте-

лектуальних завдань), місце самооцінки у системі відносин міжособистісних, визначено прийоми формування адекватної самооцінки, а за умов її деформації – способи її корекції за допомогою виховних впливів [2].

Саморозвиток відбувається через усвідомлення, оцінювання людиною своїх знань, морального образу та інтересів, ідеалів та мотивів поведінки, загальної оцінки себе як чуттєвої і мислячої істоти, як діяча. Саморозвиток властивий як індивіду, так й суспільству, соціальній групі через розуміння свого становища у системі соціальних відносин, своїх спільних ідеалів та інтересів. Суб'єкт виділяє себе з усього навколишнього світу, визначає своє місце у кругообігу природних та суспільних подій. У такий спосіб саморозвиток тісно пов'язаний з рефлексією, формуючись на певному етапі розвитку особистості під впливом способу життя, який вимагає від людини самоконтролю власних вчинків і дій, прийняття повної відповідальності за них [1].

Висновки. Підсумовуючи викладений матеріал, зазначимо, що цінність самопізнання полягає не в інсайті як такому, а в інсайті як засобі перегляду, зміни та контролю почуттів, спонукань та установок. Наукове вивчення самопізнання узгоджується з ідеалістичною філософською традицією, відповідно до якої пізнання людиною самої себе є невід'ємним від пізнання станів власної свідомості. Представники природничого напрямку в психології виділили в проблемі «Я» якісно нову предметну сферу: вивчення фізіологічних основ процесу самопізнання. Самопізнання є процесом пізнання людиною себе, своїх потенційних та актуальних властивостей, особистісних, інтелектуальних особливостей, рис характеру, особистісних стосунків з іншими людьми тощо. Цей процес має свої цілі, мотиви, методи, засоби, механізми. Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні взаємозв'язку між мотиваційним аспектом самопізнання та інтелектуальним потенціалом суб'єкта.

Список літератури:

1. Аносова А. В. Самопізнання та самовдосконалення як складові процесу формування комунікативної культури індивіда. *Народна освіта. Роз. Педагогічна наука*. Випуск №2 (26). 2015. С. 1–13.
2. Камінська О. В. Психологічний аналіз проблеми самопізнання особистості. *Психологічний часопис*. №5 (9). 2017. С. 70–78.
3. Основи психології: підручник / заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. 4-те вид., стереотип. Київ : Либідь, 1999. 632 с.
4. Сивохоп Е. М. Самопізнання як динамічний, інтегративний процес Я-концепції особистості / Е. М. Сивохоп, І. І. Маріонда. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Вип. 7. 2015. С. 14–17.

5. Філософія: словник термінів та персоналій / В. С. Бліхар, М. А. Козловець, Л. В. Горохова, В. В. Федоренко, В. О. Федоренко. Київ : КВІЦ, 2020. 274 с.
6. Фрейд З. Вступ до психоаналізу / пер. з нім. П. Тарашука. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2015. 480 с.
7. Шинкарук В. І. Філософський енциклопедичний словник. Київ : Абрис, 2002. 744 с.
8. Berkeley G. Principles of Human Knowledge and Three Dialogues. London : Penguin, 1988. 240 p.
9. Horney K. Self-Analysis. New York : W. W. Norton&Company, 1968. 288 p.

Momot M.A. Psychological factors of the subject's constructive self-analysis

The article analyzes the category of self-knowledge through the prism of basic psychological, philosophical and social concepts that study personality. A review of the scientific literature devoted to the problem of self-knowledge was carried out, and self-knowledge was characterized as an acmeological phenomenon and process. The content of the article indicates the relationship of self-knowledge with such concepts as self-analysis, self-evaluation, consciousness, reflection, etc. The significance of the phenomenon of self-knowledge in the process of personality formation and development is characterized. The specific features, structure and factors of self-knowledge are described. Significant similarities and differences in theoretical and methodological approaches to the problem of self-knowledge in different historical periods and from the viewpoints of different psychological schools are highlighted. Different approaches to defining the phenomenon of self-knowledge, its structuring and impact on personality development are given. As a result of the analysis, specific features of the phenomenon of self-knowledge were revealed, which characterize it as an acmeological process (integrability and focus on the development and self-improvement of a person in personal and professional aspects). The article reveals the main concepts, mechanisms, factors, structure and psychological content of self-knowledge and self-development, analyzes the conditions of their formation, their importance in human life. The main provisions of the most influential Eastern theories of personality are analyzed, as well as the formation of ideas about self-knowledge, self-development, and self-improvement in the Western tradition. It was found that self-knowledge is an integral part of the subject's development process in personal and professional terms, as it determines such mechanisms as reflection, self-education and self-improvement. The relationship between self-knowledge and the concept of constructive psychoanalysis is characterized. A theoretical analysis of the content of studies of the self-concept of foreign and domestic specialists was carried out, and the peculiarities of its formation and development in the context of self-knowledge of the individual were revealed. The concept of self-esteem and its levels are presented and revealed. Self-esteem is considered as a form of manifestation of self-awareness and its importance in the process of self-improvement of the individual.

Key words: *self-knowledge, self-concept, introspection, self-development, reflection, self-evaluation.*