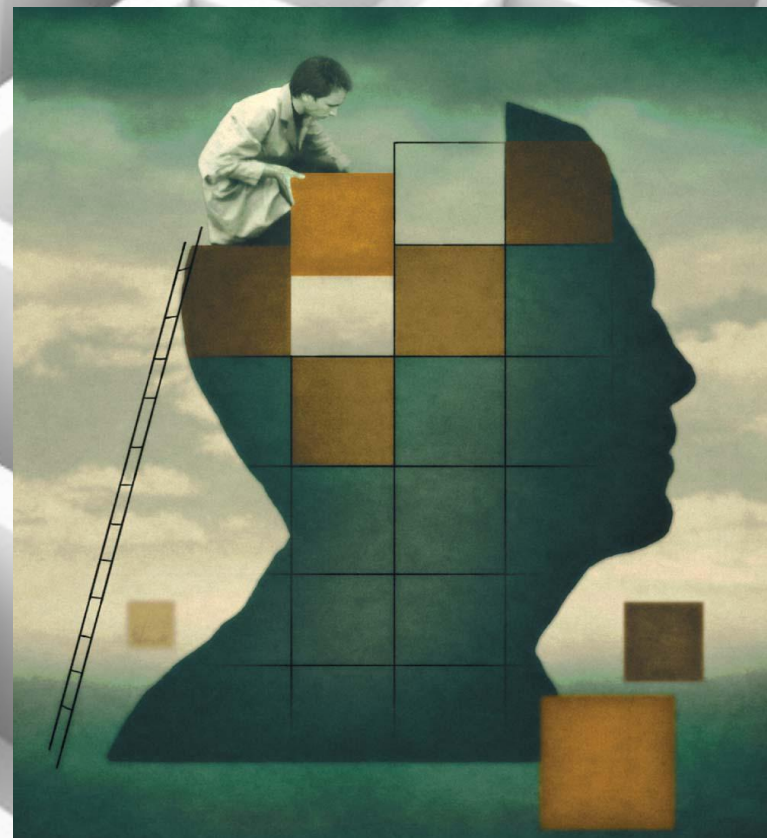


Самопознание и развитие ЛИЧНОСТИ



- Сложность проблемы состоит в том, что **объект и субъект познания совпадают**, отчего сложно бывает установить степень достоверности знаний человека о самом себе. Тем не менее знание о себе, оценка своих качеств, самосознание представляют собой важную часть становления личности.
- **Самосознание** - определение человеком себя как личности, способность принимать самостоятельные решения, вступать в определенные отношения с другими людьми и природой.
- Одним из важных признаков самосознания является **готовность человека нести ответственность** за принимаемые им решения и совершаемые действия.
- Самопознание происходит прежде всего на индивидуальном уровне. По сути дела, **всю жизнь человек занимается самопознанием**. Самопознание, как утверждают ученые, начинается в младенчестве и заканчивается нередко с последним вздохом. Безусловно, в процессе развития личности меняются способы познания себя, отношение к себе, развивается самосознание.



- Личность проявляет себя не только через самосознание, но и в процессе **самореализации**.
- **Самореализация** - процесс наиболее полного выявления и осуществления личностью своих возможностей, достижения намеченных целей в решении лично значимых проблем, позволяющий максимально полно реализовать творческий потенциал личности.
- Но для того чтобы реализовать себя, человек должен знать свои особенности.



- Самопознание начинается с **самоузнавания**, различения себя и внешнего мира. Ученые полагают, что такое различие встречается уже у трех — восьмимесячных младенцев.
- Каждый человек, смотрящийся в зеркало, стремится увидеть себя, свой образ, скорректировать его, «поправить» свою внешность. Это начало перехода от пассивного восприятия себя к активному созданию образа «Я», путь к самосовершенствованию, затрагивающему пока только внешность.
- Строго говоря, настоящего своего лица в зеркале человек практически не видит, как не слышит он и своего голоса. Дело в том, что, готовясь рассматривать себя в зеркале, мы невольно принимаем определенную позу. В результате у нас меняется выражение лица, теряется его непосредственность и непринужденность. Мы бессознательно формируем свой образ «Я». Поэтому, случайно увидев свое отражение в зеркале, мы бываем удивлены незнакомыми чертами. Фотоизображение также часто расходится с истинным лицом.



- Внешность человека не только значима для него самого, она оказывает влияние на восприятие человека другими людьми.
- Психологические эксперименты показывают, что тем, кто обладает приятной внешностью, люди склонны приписывать достоинства, даже отсутствующие у них на самом деле.
- Когда говорят: «У него на лице написано», то имеют в виду определенную связь между обликом и внутренними свойствами человека.
- Сказанное об особенностях самовосприятия не означает, что человеку вообще не дано составить верного представления о себе. Далеко не все заключено в человеческой внешности. Можно вспомнить пословицу, гласящую, что встречают по одежке, а провожают по уму.



- Не менее важную роль в самопознании играет **самооценка**.
- Отношение к собственной внешности вместе с представлениями о своих способностях, об отношении к себе других людей формирует самооценку. Самооценка представляет собой преимущественно эмоциональное отношение к собственному образу: **Самооценка чаще всего субъективна**, но в ее основе лежат не только собственные суждения, но и мнения других о вашей персоне.

Собственно говоря, человек оценивает себя двумя путями:

- сопоставляя уровень своих притязаний с объективными результатами деятельности;
- путем сравнения себя с другими людьми.



- Три основных момента важны для понимания самооценки. Во-первых, в ее формировании важную роль играет **сопоставление образа реального «Я» с образом того идеала**, каким мы хотели бы быть. Повысить самооценку можно, либо добившись чего-то, например успеха, либо снизив уровень притязаний.
- Во-вторых, некоторые люди склонны **оценивать себя так, как их оценивают другие**.
- В-третьих, самооценка зависит от нашего **отношения к собственным успехам и неудачам**, к тому, что мы извлекаем из собственной истории жизни.
- Образ «Я» не остается неизменным на протяжении жизни. Меняется не только внешность, но и отношение к ней, более оправданной становится самооценка, принимаются меры к ее повышению. Стремление завоевать уважение заставляет человека менять отношение к себе и другим.

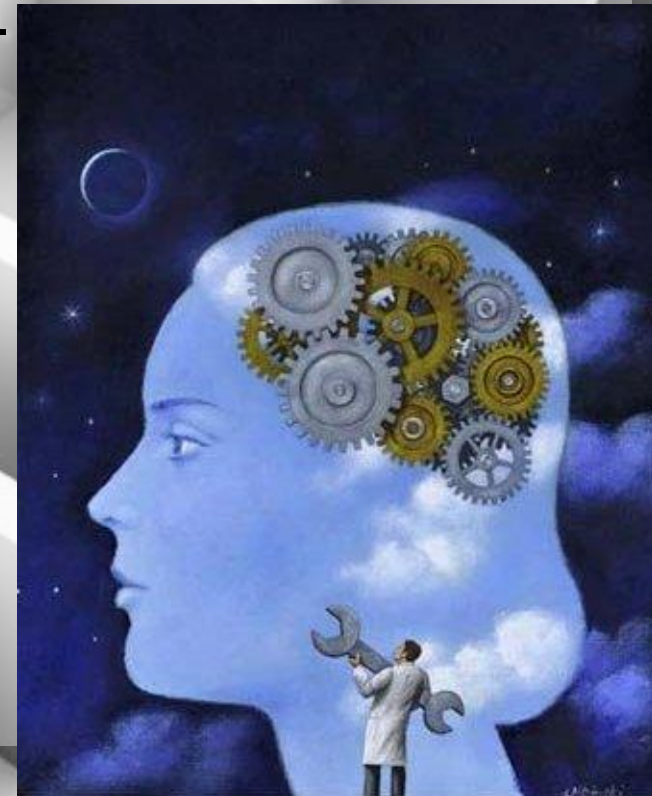


Этапы развития самосознания

- различение ощущений, исходящих извне, и ощущений, вызываемых изнутри, выделение границ своего тела;
- Формирование способности к самостоятельным действиям с предметами, благодаря чему формируется восприятие себя как активного субъекта;
- период развития самооценки.



- В результате развития самосознания у человека складывается **Я-концепция** - совокупность всех его представлений о различных сторонах своей личности и организма.
- Я-концепция состоит из многочисленных образов-Я, которые служат более частными характеристиками. Существуют разные критерии для их классификации:
- **По временной отнесенности** можно выделить образы: Я-настоящее, Я-прошлое, Я-будущее
- **По содержанию** можно выделить образы: Я-физическое, Я-умственное, Я-эмоциональное, Я-социальное.
- **По источнику информации** можно выделить разные зеркальные Я: Я глазами мамы, Я глазами друга и т. д.
- Все эти образы служат регуляторами поведения человека и взаимодействия с другими людьми. Поэтому наряду с отражением информации о самом себе **самосознание выполняет еще и функцию саморегуляции.** Чем более адекватной является Я-концепция человека, тем легче ему управлять своим поведением.



- Кто я такой? Этим вопросом человек озабочен на протяжении всей своей жизни. В зависимости от того, как он на него отвечает, зависит формирование его Я-концепции.
- По мнению психологов, центральное место в осмыслении процесса собственного развития занимает понятие **идентичности**. Оно включает три основных аспекта:
- Во-первых, идентичность опирается на **осознание временной протяженности собственного существования**: человек видит преемственность между тем, что он делал в прошлом, делает сейчас и собирается совершать в будущем.
- Во-вторых, идентичность предполагает **восприятие собственной целостности, единства, тождественности самому себе**.
- В-третьих, идентичность позволяет человеку **определять степень своего сходства с разными людьми** при одновременном видении своей уникальности и неповторимости.



- Каждый человек на протяжении своей жизни проходит через **индентификацию** себя с разными социальными группами и с людьми, которым присущи определенные личностные особенности, в результате чего рождается знание о себе.
- Особое значение в становлении личностной и социальной идентичности играет подростковый возраст, на который приходится установление мостика между ребенком, которым он являлся, и взрослым, которым он станет.
В науке описаны четыре варианта обретения идентичности у подростков:
 1. Диффузная идентичность, характеризуется отсутствием у подростка каких-либо профессиональных и идеологических моделей своего будущего и малой озабоченностью проблемой выбора.
 2. Предрешенная идентичность, когда подросток делает выбор не в результате внутреннего конфликта, а под влиянием окружающих.
 3. Третий вариант — когда подросток переживает кризис, но не может сделать важный для него выбор, откладывая его на будущее.
 4. Реализованная идентичность — самый оптимальный вариант, при котором подросток делает свой выбор осознанно и вполне самостоятельно на основе прохождения через стадию переживания кризиса идентичности.
- Легкость обретения идентичности в большой степени зависит от общества, в котором живет подросток. Как ни парадоксально, но чем больше свободы предоставляет общество подростку, тем сложнее ему обрести себя.



A 3D maze with a blue ball in the center. The maze is composed of white, rectangular walls of uniform height, creating a complex network of paths and dead ends. The perspective is from a slightly elevated angle, looking down into the maze. The lighting is soft, creating subtle shadows that emphasize the three-dimensional nature of the structure. A single, small, bright blue sphere is positioned in the middle of the maze, serving as a focal point.

Итак, подведем итоги.

- Человек постоянно в процессе деятельности меняется. Его «Я», выступающее в качестве объекта познания, — сложное и динамичное образование.
- Я-концепция, в которую входит образ «Я», представляет собой относительно устойчивое, в большей или меньшей степени осознанное и зафиксированное в словесной форме представление человека о самом себе. Эта концепция — итог познания и оценки самого себя через отдельные образы себя в условиях самых разнообразных реальных и фантастических ситуаций, а также через мнения других людей и соотнесения себя с другими.

Спасибо за внимание!

