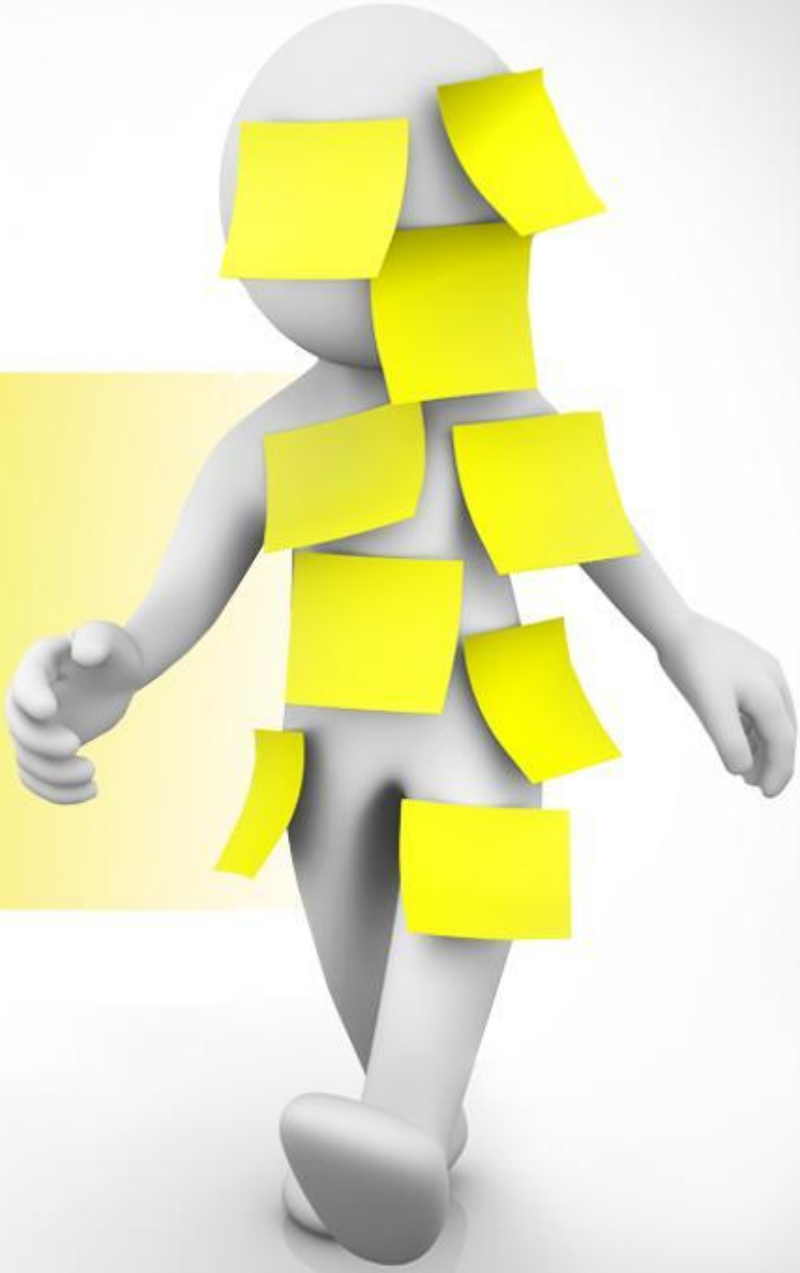
Кто Я?

(психология самоидентификации)

Подготовила Пуговкина Е.А.



О чем разговор?

Самоидентификация – это основа своего «Я», оценка собственных способностей, свойств личности, личностных, физических и нравственных особенностей.

Единственный способ самоидентификации личности – рефлексия: лишь глубоко поразмышляв о самом себе, человек может понять, кто он такой, чего он желает и куда движется.

Каждый человек сам для себя определяет, насколько он способен к выполнению той или иной деятельности, достижению целей, проявлению чувств или физических качеств. На основе этих данных личность может причислить себя к той или иной группе: религиозной, спортивной, интеллектуальной и другим. Например, человек, осознающий свою способность к рисованию, может причислить себя к группе художников, а тот, кто видит в себе отличные физические данные,

Уровни самоидентификации:

- Социально-профессиональный. Он определяется, например, такими утверждениями: «я – учитель», «я – успешный и уважаемый», «я – богатый и знаменитый».
  Семейно-клановый. Здесь самоидентификация выражается, например, как «я – мама», «я – супруг», «я – член племени».

  Национальная самоидентификация. На этом уровне каждый человек может определять себя сразу несколькими понятиями, например: «я – русский, живу в Архангельской области, я – северодвинец».

  Ценностно-идеологический. Здесь личность определяет себя как человека, относящегося к таким группам, как мусульмане, православные, атеисты, пацифисты, демократы и другие.

  Эволюционно-видовой. Каждый может сказать про себя: я – человек. И это – тоже самоидентификация, так как индивид осознает себя принадлежащим к определенному виду живых существ.

** Кроме этих больших уровней, существуют и другие критерии самоидентификации, например: по хобби, любимой музыке, интересам, здоровью, привычкам и даже по предпочтениям в еде – вегетарианцы и мясоеды. В чем заключается особенность самоидентификации личности? В том, что со временем человек может относить себя к разным частям общества, а также одновременно определять себя участником сразу нескольких групп. То есть формируется она на протяжении всей жизни и всё время изменяется в зависимости от возраста, работы и круга общения.*

Как формируется?

(по теории Э. Эриксона –через кризисы)

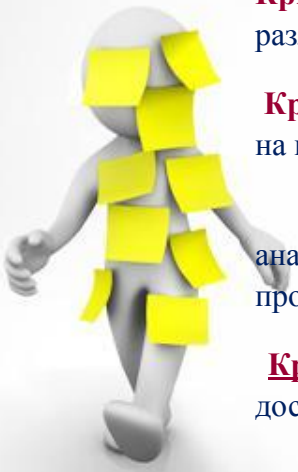
Кризис 1 года. В этом возрасте малыш пытается понять, можно ли доверять существующему вокруг него миру.

Кризис 3 лет. На этом этапе формируется воля, ребенок ищет ответ на вопрос о том, может ли он сам регулировать собственное поведение.

Кризис 6 лет. Кризис самоидентификации, в котором идет противостояние инициативы и чувства вины. Маленький человек пытается узнать, может ли он не зависеть от взрослых и самостоятельно открывать собственные возможности и способности.

Кризис 12 лет. При благоприятном развитии у ребенка формируется и развивается уверенность в себе, на этом этапе он ищет и находит ответ на вопрос о том, на что он способен и что может.

Кризис 19 лет. Это период поиска себя: человек старается как можно больше узнать о себе, подключается к различным социальным группам для того, чтобы понять, что он собой представляет.



Кризис 23 лет. В это время на первое место выходят любовные и романтические отношения, человек ищет ответ на вопрос о том, способен ли он любить и что готов сделать ради создания и сохранения отношений.

Кризис среднего возраста. На этом этапе личность ищет смысл своей жизни и проводит первый серьезный анализ своих жизненных целей и определение пройденных этапов в их достижении. Самоидентификация продолжается на ценностном и духовном уровне.

Кризис старости. Человек анализирует свою жизнь, пытаясь понять, был ли в ней смысл и каковы были достижения за весь жизненный путь.

Что интересного в этом?

Самоидентификация личности включает самоопределение человека к той или иной группе, оценку собственных возможностей и анализ пройденного жизненного пути. При этом, человек может относиться к нескольким группам одновременно по разным критериям. Например:

по профессии и социальному положению: медсестра;

по семейному положению: супруга, мама, дочь;

по национальности и территории проживания: русская, самарчанка;

по ценностям и идеологии: православная, приверженка мирного урегулирования конфликтов, главной жизненной ценностью считает семью;

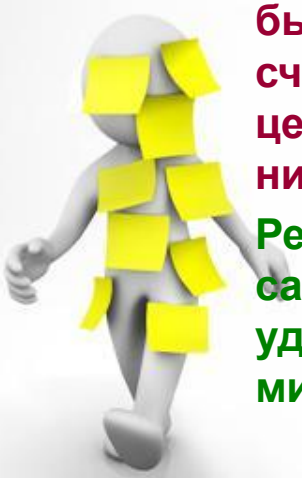
по хобби: рукодельница;

по музыкальным пристрастиям: любит бардовские песни и русский рок.

Зачем это нужно?

Существует множество техник самопознания – через самоанализ, через наблюдение за своим поведением и выделение определенных повторяющихся сценариев, через тесты и, возможно, консультации специалистов –психологов.

Так зачем? Ну например, для того, чтобы не упустить богом данные возможности и не страдать потом от бесполезно прожитых лет. Или для того, чтобы жить и радоваться. Чем не цель? Все мы хотим быть счастливыми. И ничто не способствует обретению состояния счастья так, как понимание собственного я, своих эксклюзивных целей и задач. Да и познакомиться, наконец, с самим собой никогда не поздно, для этого у каждого есть время.



Решение вопроса самоидентификации, внутреннего самоопределения, призвания, обретение умения вырабатывать и удерживать равновесное самоощущение в постоянно меняющемся мире – закономерная задача роста личности.

Зачем это нужно?

А как же определить своё Я самостоятельно? Как начать (или продолжить) путь познания себя? Приведённая картинка хорошо иллюстрирует причины нашей неосведомлённости в отношении самого важного на Земле - самих себя. Важно самоидентифицироваться для того, «чтобы быть, а не казаться». Совокупность наших проявленных (осознанных) глубинных ценностей составляет основу нашего внутреннего Я, нашего самоопределения, нашего призвания и наших целей в жизни. Это есть самая прочная точка опоры сегодня.

Методы самопознания?

Поговорите с собой

Посмотрите на себя со стороны. Как вы считаете, какие у вас есть таланты? В чем вы хороши? Что вам дается не очень?

Обратная связь "360-градусов"

Почти формальный процесс оценки навыков и поведения с помощью различных источников — ваших одногруппников, различных кураторов, друзей, родственников. Вот примерные вопросы: какие преимущества у меня есть и какими из них я пользуюсь эффективно, есть ли у меня серьезные слабости, которые мне мешают , например, в достижении целей, а как я могу их, по-вашему исправить.

Ошибки и неудачи

Вспомните, когда вы потерпели крах, — например, проект, в котором вы участвовали, провалился. Подумайте, что вы могли сделать лучше. Возможно, вы переусердствовали и зашли слишком далеко? Или это ваша слабая сторона? Какие уроки вы усвоили? Важно вытащить из глубин памяти проблематичные задачи, чтобы понять, как лучше реагировать на схожие ситуации в будущем.

Ваши увлечения и удовольствия

Ответьте на вопросы: какая деятельность заряжает , чему любите учиться, какие дела доставляют удовольствия, какими делами вы не любите заниматься, за какими делами чувствуете себя самим собой, а какие задания истощают, какие заставляет чувство тревоги и вы даже чувствуете себя неуспешным.

**Это поможет раскрыть вас с разных сторон, чтобы "прочно стоять на ногах".*

(по книге «Вдохновляющий лидер» Ян Мульфейт и Мелина Кости)

Можно ли потерять?

На любом возрастном этапе может произойти потеря самоидентификации личности. Она может иметь внешние или внутренние причины. К первым относятся такие, как потеря работы или утрата социального статуса. Ко вторым – изменение интересов, утрата прежних ценностей, глобальный пересмотр жизненных целей. Независимо от причины, при потере самоидентификации человек теряет свое место в некоторых социальных группах, в которых ранее комфортно себя чувствовал. Человек должен искать новые жизненные цели и свое новое место в обществе для успешного дальнейшего будущего. В ином случае, высок риск деградации личности, приобретение всякого рада зависимостей или развития депрессии тяжелой формы. Современный человек, особенно в молодом возрасте, часто не знает, кто он. Возникает напряженность. Необходимо понимать, что эта проблема решаема, но решаема в динамике, в действиях, и не всегда быстро. Главное – искать свой путь своего самопознания. И верить в себя!