

Самопознание и развитие

личности



ЧТО ТАКОЕ САМОСОЗНАНИЕ?

- **Самосознание** - определение человеком себя как личности, способной принимать самостоятельные решения, вступать в определенные отношения с другими людьми и природой.
- **Самореализация** - процесс наиболее полного выявления и осуществления личностью своих возможностей, достижения намеченных целей в решении лично значимых проблем;

✓ **Этапы самопознания:**

Самоузнавание - различения себя и внешнего мира;

Начало перехода от пассивного восприятия себя к активному **созданию образа «Я»;**

Самооценка - отношение к собственной внешности вместе с представлениями о своих способностях, об отношении к себе других людей.

$$\text{самооценка} = \frac{\text{успех}}{\text{притязание}}$$

Что влияет на нашу самооценку?

- важную роль играет сопоставление образа реального «Я» с образом того идеала, каким мы хотели бы быть;
- некоторые люди склонны оценивать себя так, как их оценивают другие;
- самооценка зависит от нашего отношения к собственным успехам и неудачам

Этапы развития самосознания

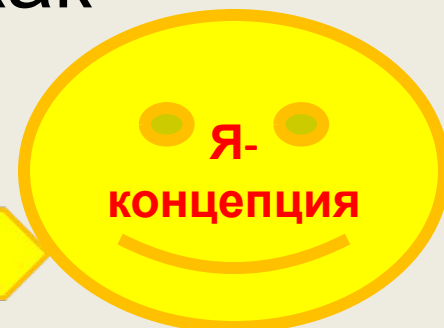
- различение ощущений, исходящих извне, и ощущений, вызываемых изнутри, выделение границ своего тела;
- Формирование способности к самостоятельным действиям с предметами, благодаря чему формируется восприятие себя как активного субъекта;

• период развития самооценки:

взрослые

друзья

Собственное мнение



Я-концепция

совокупность всех представлений о различных сторонах своей личности и организма.



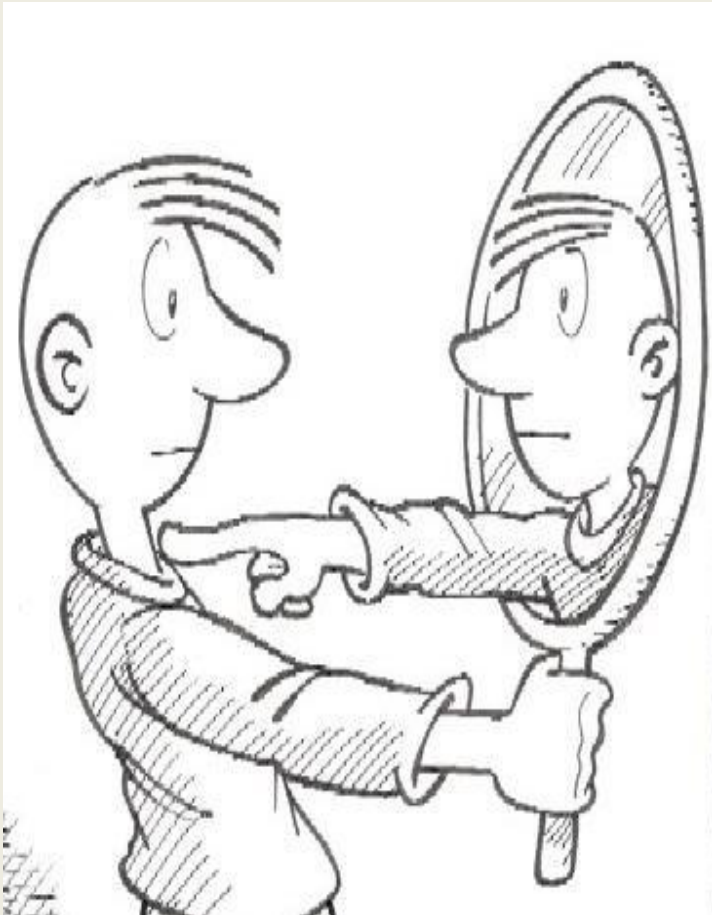
По временной отнесенности можно выделить образы: Я-настоящее, Я-прошлое, Я-будущее или, еще более подробно, Я в 15 лет, Я в 30 лет и т. д.

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.

осмыслении
процесса
собственного
развития занимает
понятие
идентичности.



- осознание временной протяженности собственного существования;
- идентичность предполагает восприятие собственной целостности, единства, тождественности самому себе;
- определение степени своего сходства с разными людьми при одновременном видении своей уникальности. (пол, национальность, социальный строй и т. д.)

подростковая идентичность

три измерения подростковой идентичности:

- 1) описание себя через принадлежность к определенной категории людей и через предпочитаемые виды деятельности и вкусы (я ученик, я любитель современной музыки и т. п.);
- 2) описание, с одной стороны, официального социального статуса, а с другой — личностных черт (я россиянин, я смелый, я решительный);
- 3) характеристики личности, социально одобряемые и не одобряемые (я не люблю подлецов, я стараюсь быть честным).



Четыре варианта обретения идентичности у подростков:

- **Диффузная идентичность** - отсутствие у подростка каких-либо профессиональных и идеологических моделей своего будущего и малой озабоченностью проблемой выбора;
- **Предрешенная идентичность** - подросток делает выбор не в результате внутреннего конфликта, а под влиянием окружающих;
- **Отложенная** —подросток переживает кризис, но не может сделать важный для него выбор, откладывая его на будущее;
- **Реализованная идентичность** - подросток делает свой выбор осознанно и вполне самостоятельно