

изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя.

# Самопознание

*эмоциональное  
отношение к  
собственному образу*

# Самооценка

# Самосознание

Самосознание — сознание субъектом самого себя в отличие от других субъектов и мира вообще; это осознание человеком своего общественного статуса и своих жизненно важных потребностей, мыслей, чувств, мотивов, инстинктов, переживаний, действий.

# «Я» и окружающий мир



**Жизнь** – непрерывный, зачастую неосознанный процесс самопознания.

*Ребенок выделяет себя из окружающего мира с 7-8 месяцев.*

# «Я» и окружающий мир

«Я» формируется на основе чувств и ощущений.

Следующий этап – самовосприятие.

Открытие «Я» происходит в возрасте 1 года.

К 2-м 3-м годам человек начинает отделять результат своих действий от действий других и чётко осознаёт себя как деятеля.



# «Я» и окружающий мир

*К 7 годам* формируется способность оценивать себя – **самооценка.**

*Подростковый и юношеский возраст* – этап **активного самопознания**, поиска себя, своего стиля. Завершается период формирования социально-нравственных оценок.

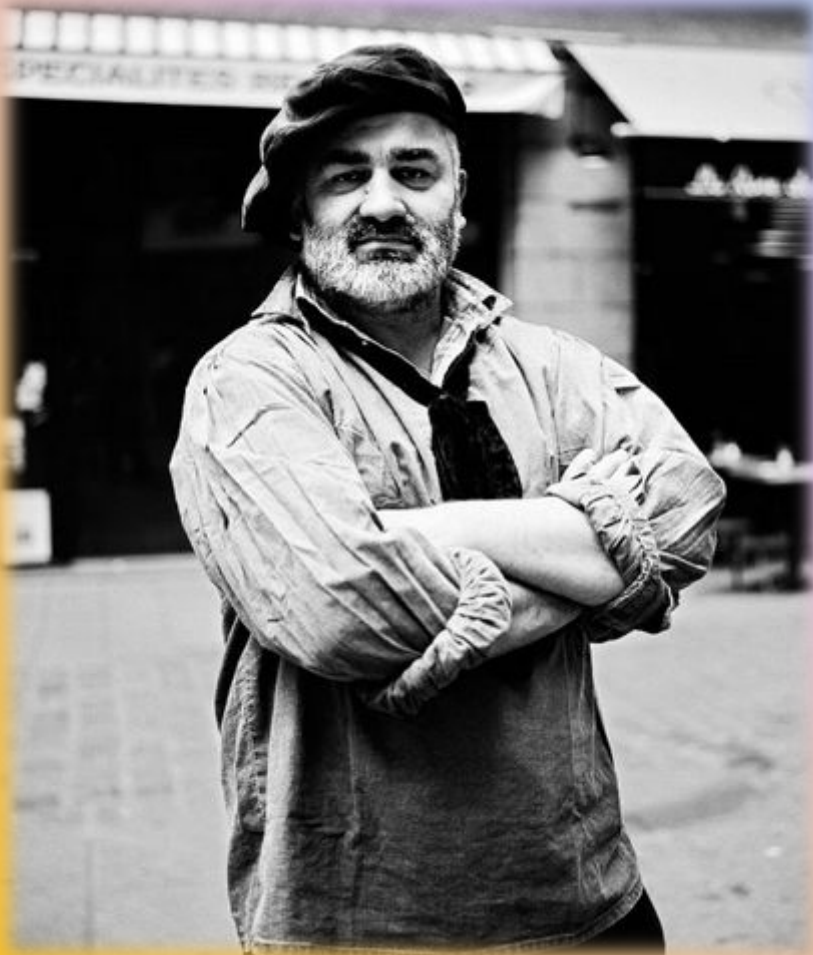


# Фазы самопознания и самооценки

Пассивная фаза	Активная фаза		Фаза падения активности
3-8 мес.	12-15 лет	20-30 лет	60-70 лет конец жизни
познание направлено на внешний окружающий мир, познание своего Я эпизодическое	больше внимание уделяется внешнему образу, облику (как я выгляжу?), одежде, физической подготовке	внимание переключается к внутренней сущности, поиску места, смысла в жизни, самореализации	мудрец - считает, что знает о себе все, отчего к самопознанию отношение второстепенное



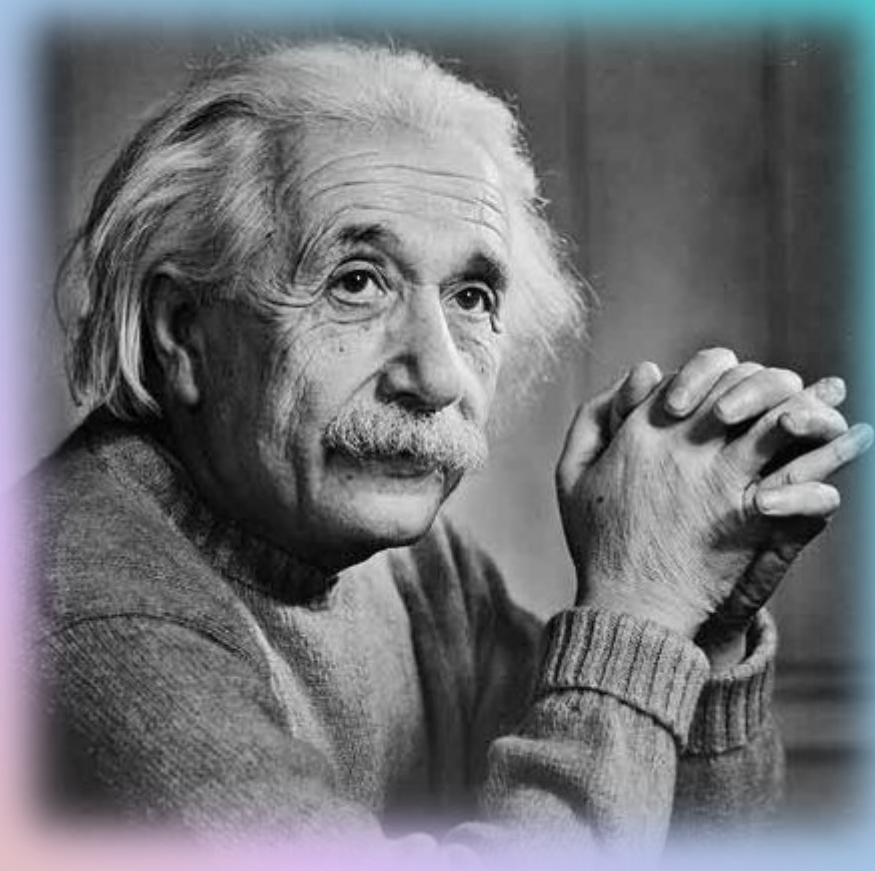
# ОБРАЗ «Я»



Совокупность  
представлений о  
себе,  
СВОИХ ВНЕШНИХ И  
ВНУТРЕННИХ  
качествах

# Я - личность

- ✓ Знания, умения, навыки;
- ✓ Умственные способности;
- ✓ Трудолюбие, прилежание;
- ✓ Предприимчивость;
- ✓ Доброта;
- ✓ Честность;
- ✓ Ответственность;
- ✓ Целеустремленность;
- ✓ Общительность;
- ✓ Творческие способности;
- ✓ Оптимизм и т.д.



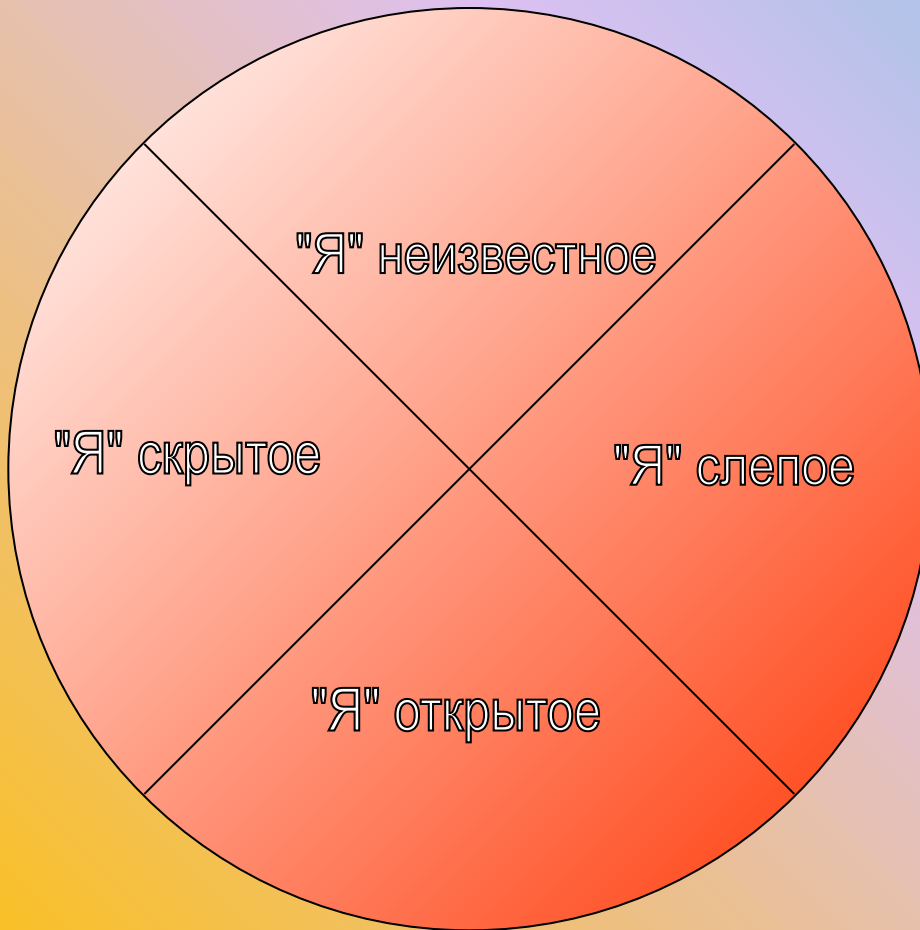
# Я многогранное

- ✓ Ролевое;
- ✓ Внешнее, внутреннее;
- ✓ Сознательное,  
неосознаваемое;
- ✓ Поведенческое;
- ✓ Хорошее, плохое;
- ✓ Прошлое, настоящее,  
будущее;
- ✓ Фантастическое;
- ✓ Идеальное, реальное.





# Образ «Я»



**«Я» скрытое** – вы знаете то, что другие не знают – секреты, все, что вы думаете, чувствуете, скрывая это в себе

**«Я» неизвестное** – никто не знает – то, что неизвестно никому и проявляется в определенных ситуациях.

**«Я» слепое** – вы не знаете, другие знают – то, что интересно другим, а вам не очень ясно

**«Я» открытое** – вы знаете, другие знают – знания о себе, о других

# «Я» - концепция

*Система представлений индивида о себе самом, осознаваемая часть личности, образ собственного «Я»*

- *«Я» - концепция определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем.*

## Составляющие «Я» - концепции

**Когнитивная** (осознанная) составляющая — это представления индивида о самом себе, набор характеристик, которыми, как ему кажется, он обладает.

**Оценочная** — это то, как индивид оценивает эти характеристики, как к ним относится.

**Поведенческая** — это то, как человек в действительности поступает

# «Я» - концепция

Я социальное

Я перспективное

Я личностное

Я умственное

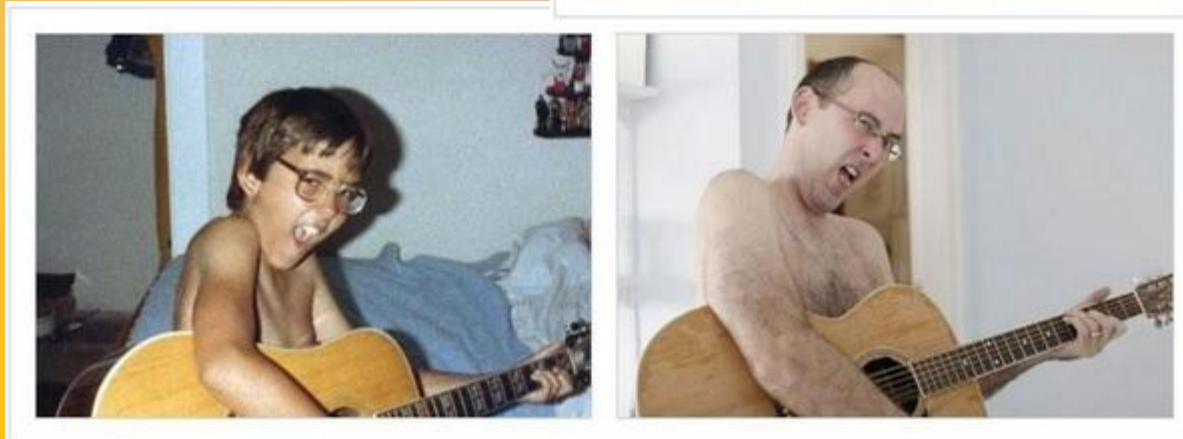
Я физическое

*Человек*

# «Я» - концепция

По временной отнесенности  
можно выделить:

- ❖ «Я»-настоящее
- ❖ «Я»-прошлое
- ❖ «Я»-будущее.



# «Я» - концепция

По содержанию можно выделить образы:

- ❖ «Я»-физическое
- ❖ «Я»-умственное
- ❖ «Я»-эмоциональное
- ❖ «Я»-социальное.



# «Я» - концепция

По источнику информации:  
разные зеркальные «Я» –  
«Я» глазами родителей, друзей  
и т.п.



# Идентичность

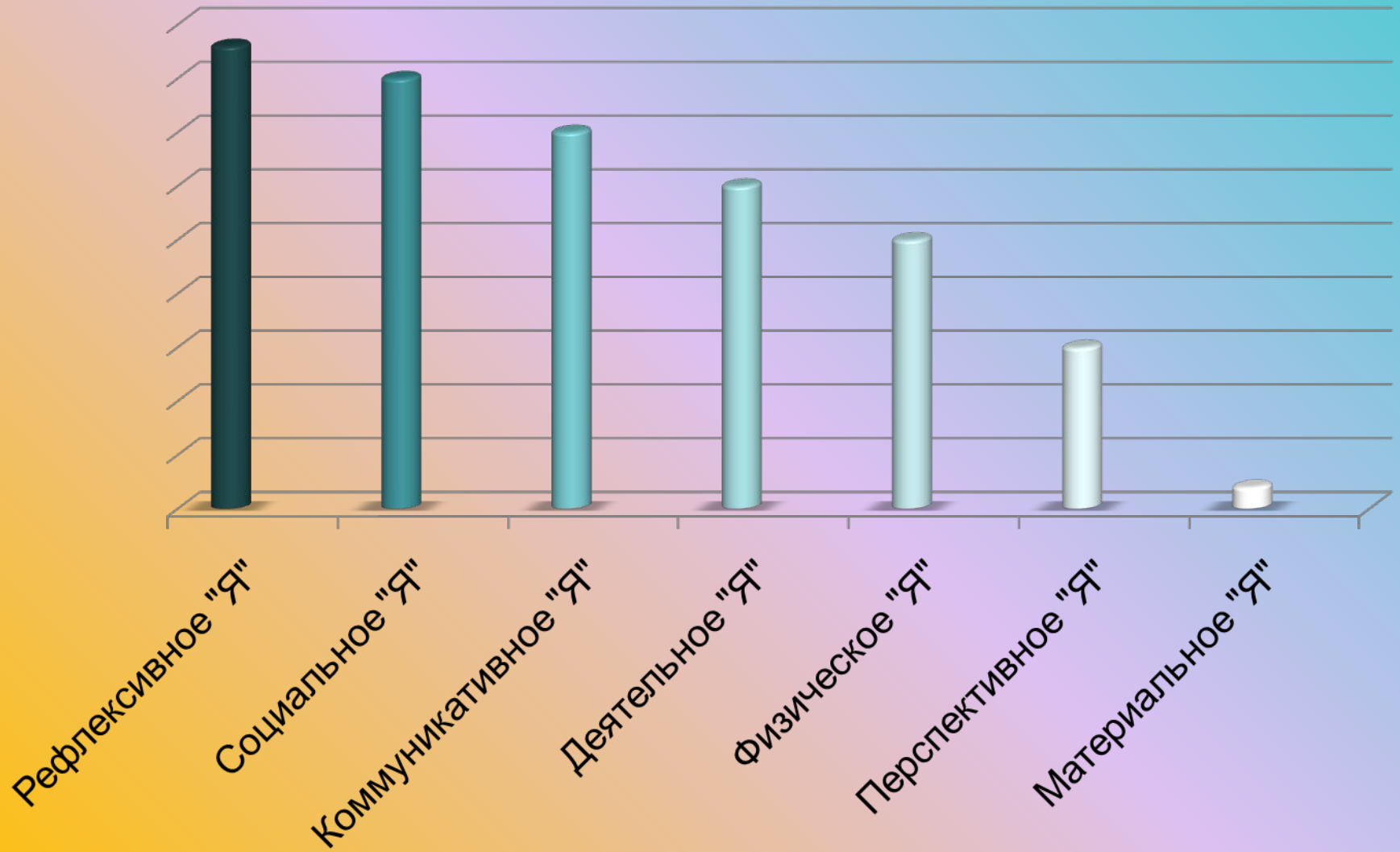
**Идентичность** (англ. *identity*) — свойство человека, связанное с его ощущением собственной принадлежности к определенной группе - политической партии, народу, религиозной конфессии, расе и пр.



## *Три аспекта идентичности*

- Идентичность опирается на осознание временной протяженности собственного существования: человек видит преемственность между тем, что он делал в прошлом, делает сейчас и собирается делать в будущем
- Идентичность предполагает восприятие собственной целостности, единства, тождественности самому себе
- Идентичность позволяет человеку определять степень своего сходства с разными людьми при одновременном видении своей уникальности и неповторимости

# Анализ теста « Кто Я »





# Варианты обретения идентичности у подростков

- Диффузная идентичность: характеризуется отсутствием у подростка каких-либо профессиональных и идеологических моделей своего будущего и малой озабоченностью проблемой выбора.
- Предрешенная идентичность: характеризуется выбором подростка не в результате внутреннего конфликта, а под влиянием окружающих.
- 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, на основе прохождения через стадию переживания кризиса идентичности.



# Компоненты самосознания

(Компоненты самосознания по В.С.Мерлину - советский психолог.)



- сознание своей тождественности;
- сознание своего собственного «Я» как активного, деятельного начала;
- осознание своих психических свойств и качеств;
- определенная система социально-нравственных самооценок.

# Функции самосознания

- получение информации о себе
- Эмоционально-ценностное отношение к себе
- Саморегуляция поведения



# Значение самосознания

- Самосознание способствует достижению внутренней согласованности личности, тождественности самому себе в прошлом, настоящем и будущем.
- Определяет характер и особенности интерпретации приобретённого опыта.
- Служит источником ожиданий относительно себя и своего поведения.

**Спасибо за внимание!**