



10 класс,  
профиль

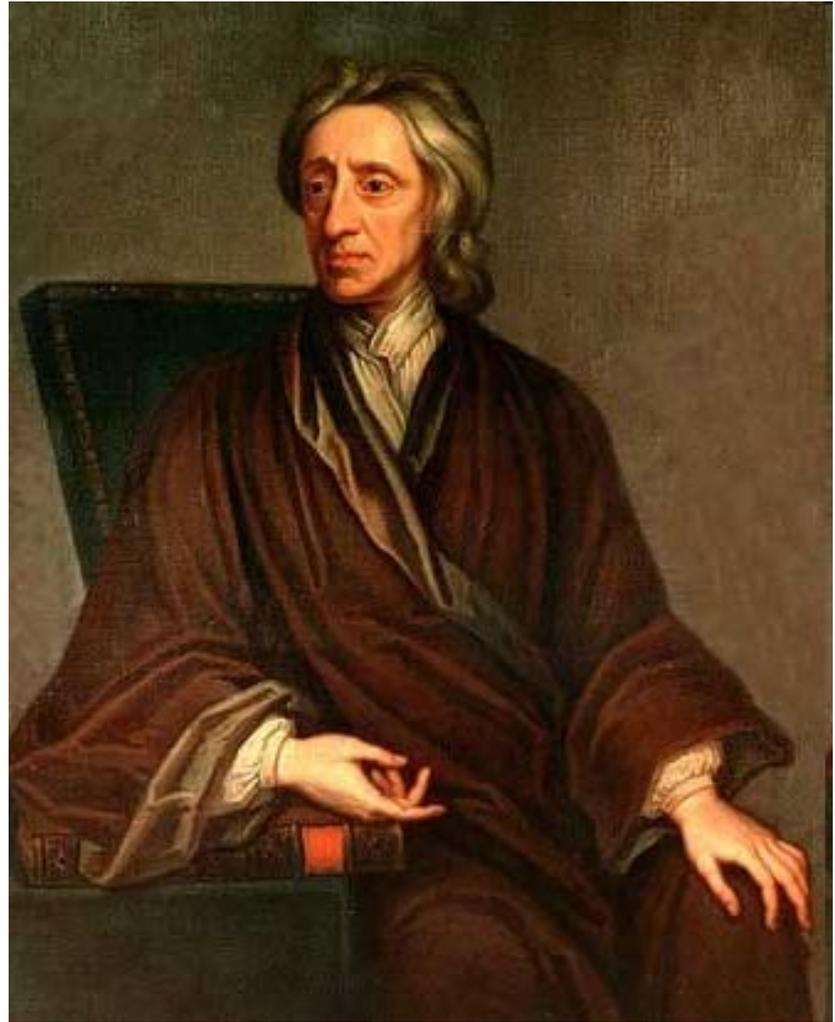
# Самопознание и развитие личности

# Содержание.

- Введение.
- Что такое самосознание.
- Знакомый незнакомец.
- Как не ошибиться в оценке.
- Развитие самосознания и формирование личности.
- Использованная литература.

- **Дж. Локк**

- человек познает себя интуитивно на основе рефлексии (осмысления) жизненного опыта, который расширяется с годами.





IMMANUEL KANT  
*From a painting*

## И. Кант

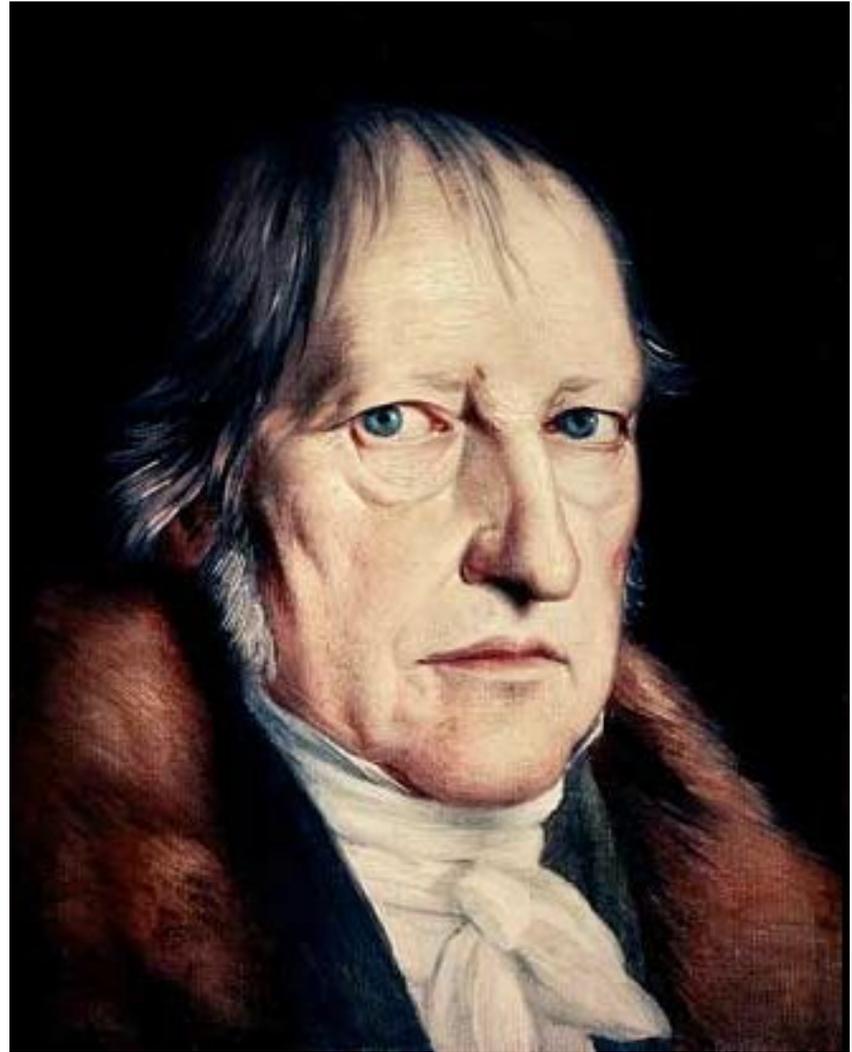
Ввел в научный оборот разделение сознания и самосознания человека.

С его точки зрения, самосознание - необходимая предпосылка нравственности и моральной ответственности.

## Г. Гегель

рассматривал  
самосознание в  
развитии.

При изучении  
самосознания он  
выделял ступени,  
соответствующие  
фазам развития  
человеческой  
деятельности.

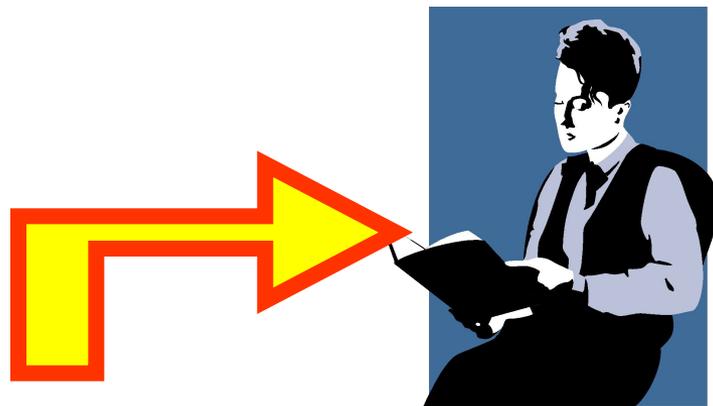


# Что такое самосознание

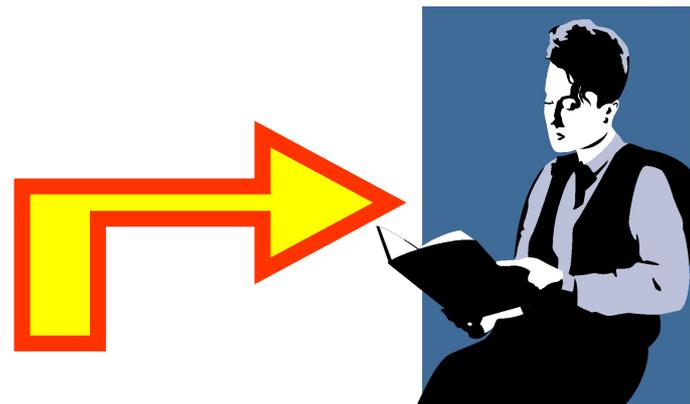


# Самосознание

В чем сложность самосознания?



**Субъект**



**=**

**Объект**

Трудно установить достоверность

# Что такое самосознание

Определение человеком себя как личности, способной принимать самостоятельные решения, вступать в определенные отношения с другими людьми и природой.

- Готовность человека нести ответственность за принимаемые им решения и совершаемые действия.



# Самореализация

- *Личность проявляет себя не только через самопознание но и через самореализацию:*

Процесс наиболее полного выявления и осуществления личностью своих возможностей, достижения намеченных целей в решении лично значимых проблем, позволяющий максимально полно реализовать творческий потенциал личности.



- *Человек должен знать свои особенности, чтобы реализовать себя.*



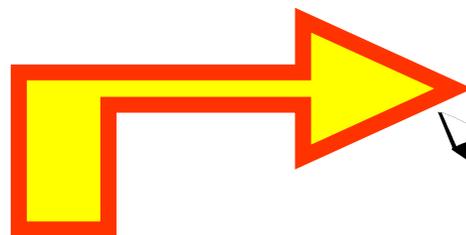
# Знакомый незнакомец



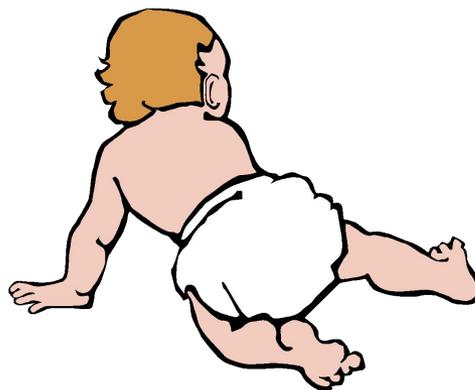
# «Я» и окружающий мир



Характер  
зависит от  
внешности?



Внешность  
зависит от  
характера?



Внешность человека оказывает влияние на восприятие  
человека другими людьми

# Знакомый незнакомец.

- Особенности самовосприятия:
  - 1. Настоящего лица своего в зеркале человек практически не видит, как не слышит он и своего голоса.
  - 2. Мы бессознательно формируем свой образ «Я».
  - 3. Внешность человек не только значима для него самого, она оказывает влияние на восприятие человека другими людьми.
  - 4. Но все - таки: «Встречают по одежке, провожают по уму».









# Знакомый незнакомец.

- Особенности самовосприятия:
  - 1. Настоящего лица своего в зеркале человек практически не видит, как не слышит он и своего голоса.
  - 2. Мы бессознательно формируем свой образ «Я».
  - 3. Внешность человек не только значима для него самого, она оказывает влияние на восприятие человека другими людьми.
  - 4. Но все - таки: «Встречают по одежке, провожают по уму».



# Как не ошибиться в оценке



# Как не ошибиться в оценке.

- **Самооценка** = отношение к собственной внешности + представления о своих способностях + отношение к себе других людей.
- Самооценка субъективна.
- **Самооценка** = собственные суждения + мнения других людей о Вашей персоне.



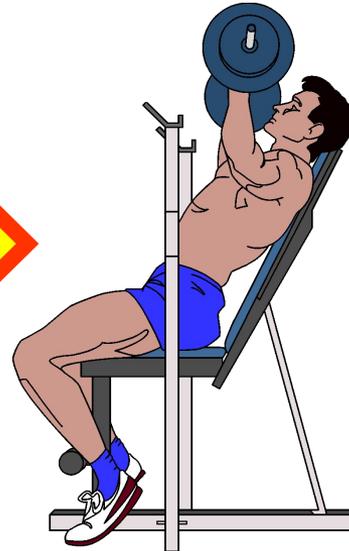
# Особенности формирования самооценки

1.

## САМООЦЕНКА

образ

реальный

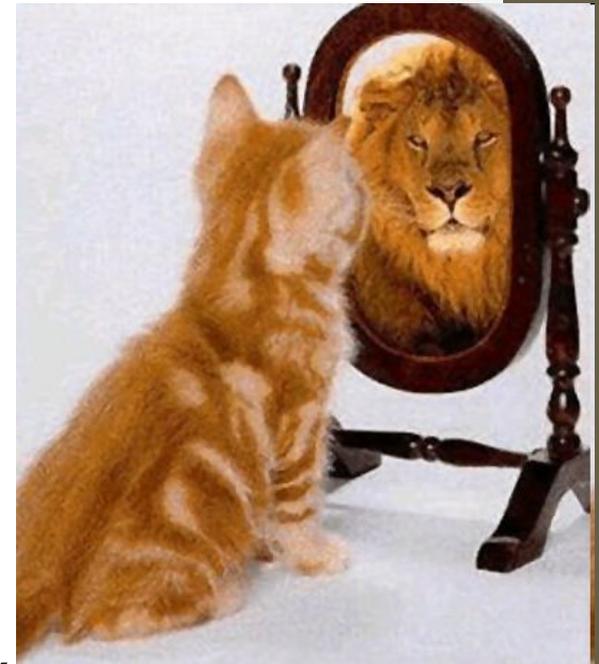


идеал

Соотнесение реального образа с идеалом

# ТРИ ВАЖНЫХ МОМЕНТА ДЛЯ ПОНИМАНИЯ САМООЦЕНКИ

- ❖ 1. Сопоставляя уровень своих притязаний с объективными результатами деятельности. Сопоставление реального Я с образом идеала, которым хотели бы быть;
- ❖ Самооценка = успех/притязание.
- ❖ Повысить самооценку можно либо добившись чего-то (УСПЕХ), либо снизив уровень притязаний.
- ❖ 2. Люди склонны оценивать себя так, как их оценивают другие.
- ❖ 3. Самооценка зависит от нашего отношения к собственным успехам и неудачам .



# Самооценка



**завышенная**

**нормальная**

**заниженная**

## Низкий уровень самооценки



## Высокий уровень самооценки



# Особенности формирования самооценки

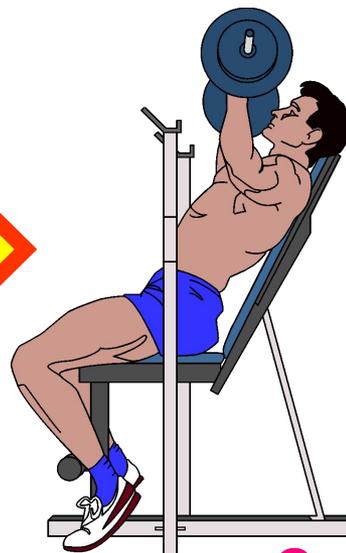
1.

САМООЦЕНКА

реальный образ



Успех



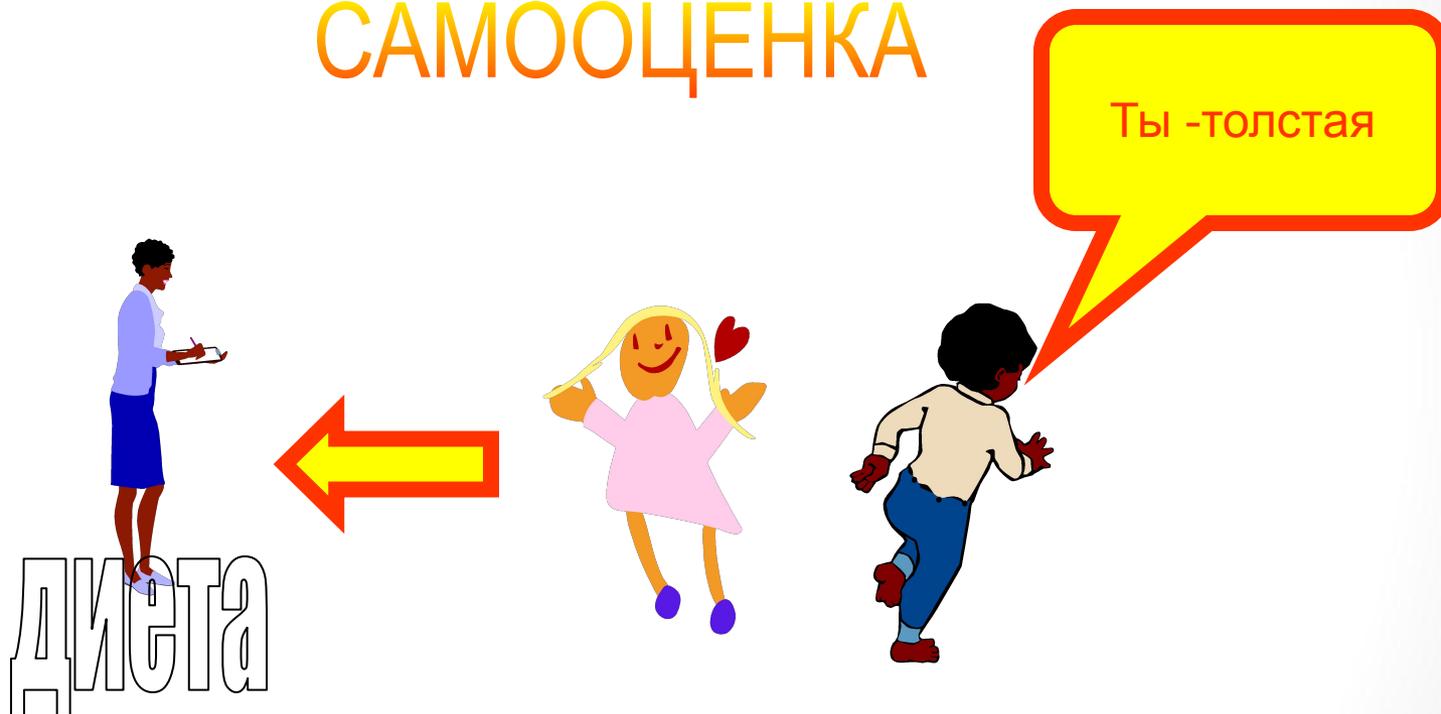
Идеал

Снижение требований к идеалу

# Особенности формирования самооценки

## 2.

## САМООЦЕНКА

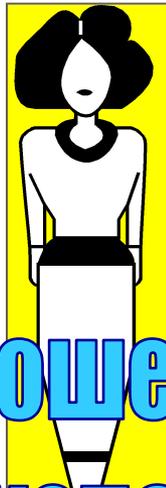


Оценка себя, через оценку  
других

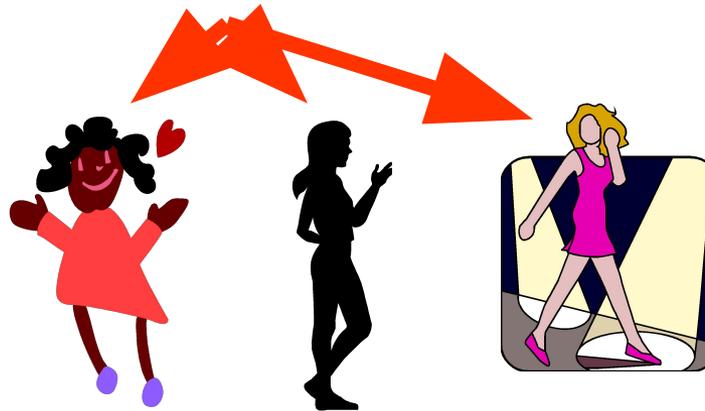
# Особенности формирования самооценки

## 3.

## САМООЦЕНКА



ОТНОШЕНИЕ  
К УСПЕХУ



Меняется в течение жизни

Оценка себя через отношение  
к своим успехам

# ТРИ ОСНОВНЫХ МОМЕНТА САМООЦЕНКИ

1. Сопоставление образа реального «Я» с образом того идеала, к которому мы стремимся.  
Выражается формулой:  
**Самооценка = Успех : Притязание**



2. Оценка себя на основе оценки других.  
Пример: «Ты самый умный», «Ты самый красивый», «Какой же ты дурак», «Бездарь»

3. На отношении к собственным успехам и неудачам

Меняется на протяжении всей жизни



Развитие  
самосознания и  

---

  
формирование  
личности

# Развитие самосознания и формирование личности.

От простого к сложному.

1. Восприятие себя как активного субъекта – выделение «Я».

2. Период развития самооценки.

а) дошкольный период – основаны на чужих мнениях;

б) школьный период – выработка своего мнения о себе;

□ 3. Развитие моральной оценки.

## *Я – концепция*

Совокупность всех представлений о различных сторонах своей личности и организма. Состоит из многочисленных **образов – Я.**

# Образы я

Критерий.	Пример.
По временной отнесенности.	Я – настоящее, Я – прошлое, Я – будущее или Я в 15 лет, Я в 30 лет и т.д.
По содержанию.	Я – физическое, Я – умственное, Я – эмоциональное, Я – социальное.
По источнику информации.	Я глазами мамы, Я глазами друга и т.д.





# Идентичность

## (соотнесенность)

- Три основных аспекта:

1. Опирается на осознание временной протяженности собственного существования: в прошлом, сейчас, в будущем
2. Предполагает восприятие собственной целостности, единства, тождественности самого себе.
3. Позволяет определить степень своего сходства с разными людьми при одновременном видении своей уникальности и неповторимости.



# Измерения подростковой идентичности

Вид	Результаты
1. Описание себя через принадлежность к определенной категории людей и через предпочитаемые виды деятельности и вкусы.	1. Я – ученик, Я – любитель современной музыки и т.п.
2. На основе описания официального социального статуса и личностных черт.	2. Я – россиянин, Я – смелый, Я – решительный и т.п.
3. Состоит из характеристик личности, социально одобряемых или не одобряемых.	3. Я не люблю подлецов, Я стараюсь быть честным и т.п.



# Варианты обретения идентичности у подростков

Вариант	Характеристика
1. Диффузная идентичность	1. Отсутствие у подростка каких-либо профессиональных и идеологических моделей своего будущего и малой озабоченности проблемы выбора.
2. Предрешенная идентичность	2. Подросток делает выбор не в результате внутреннего конфликта, а под влиянием окружающих.
3. Кризис	3. Подросток не может сделать важный для него выбор, откладывая его на будущее.
4. Реализованная идентичность	4. Подросток делает свой выбор осознанно и вполне самостоятельно.



- Какие этапы самопознания можно выделить?
- Можно ли считать представления о собственной внешности истинными?
- Какие факторы, с вашей точки зрения, влияют на самооценку личности?
- Какие способы повысить свою самооценку вы знаете?

Возьмите лист бумаги. Напишите в центре крупно букву «я». Можете даже нарисовать вокруг нее кружочек, выделить каким-нибудь способом. Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «я» может быть реализовано, и определить желательное и нежелательное «я» для каждой области. Просто проводите линию от «я», центра вашей Вселенной, нарисуйте квадратик или кружочек и пишите.

# Использованная литература.

- Обществознание. 10 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений: профил. уровень / [Л.Н. Боголюбов, А.Ю. Лабезникова, Н.М. Смирнова и др.]; под ред. Л.Н. Боголюбова [и др.]; Рос. акад. Наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение».



# «Кто я? 20 предложений»

- Для того чтобы лучше разобраться в этом, выполните следующее задание. Его разработали американские психологи Кун и Мак-Портленд. Называется оно «Кто я? 20 предложений». В течение 15 мин вы должны ответить на вопрос «Кто я?», используя для этой цели 20 слов или предложений. Не старайтесь отобрать правильные или неправильные, важные или неважные ответы. Пишите их так, как они приходят вам в голову.

Если ответов у вас очень мало – не более 8, это означает, что вы или не хотите предъявлять себя даже самому себе (почему? что такого неприятного или страшного вы можете сами от себя скрывать? подумайте об этом), или – это встречается чаще – просто не думаете о себе и пользуетесь в повседневной жизни лишь некоторыми, возможно, наиболее важными, а чаще наиболее простыми и очевидными характеристиками. Но, возможно, вам этого достаточно?

*От 9 до 17 ответов* – это средний, умеренный уровень самопрезентации. Как почти о всяком среднем уровне, здесь трудно сказать что-либо определенное. Вроде бы человек и знает себя, да как-то не очень хорошо, может быть, думает о себе, да как-то не очень много.

Когда *ответов 18 и более*, это говорит о высоком уровне самопрезентации. Обычно он свидетельствует, что человек смотрит на себя с разных сторон, так или иначе думает о себе, не стесняется сам себя. Но внимание! Те, у кого высокий уровень самопрезентации, посмотрите, нет ли у вас повторяющихся ответов, например: «Я люблю рок-музыку»; «Вечерами я часто слушаю записи рок-музыкантов»; «Мое самое любимое занятие – слушать музыку»,

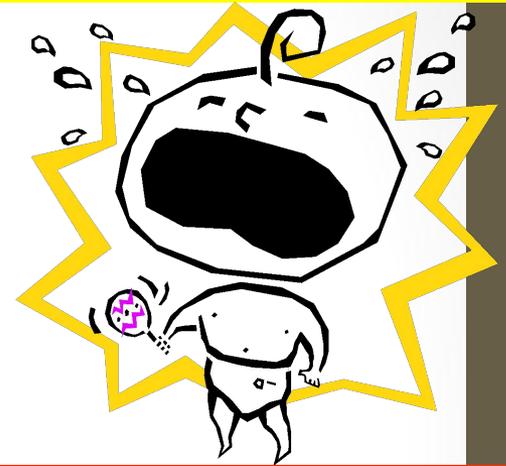
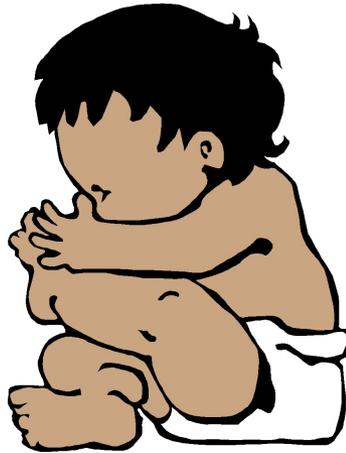
# «Я» и окружающий мир



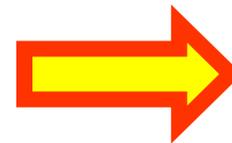
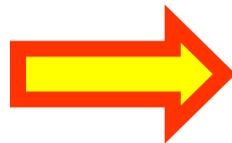
Жизнь- непрерывный, зачастую неосознанный,  
процесс самопознания

Ребенок выделяет себя из окружающего мира  
с 7-8 месяцев

# «Я» и окружающий мир



«Я» формируется на основе ощущений



следующий этап-  
самовосприятие