



Общая характеристика самопознания как процесса

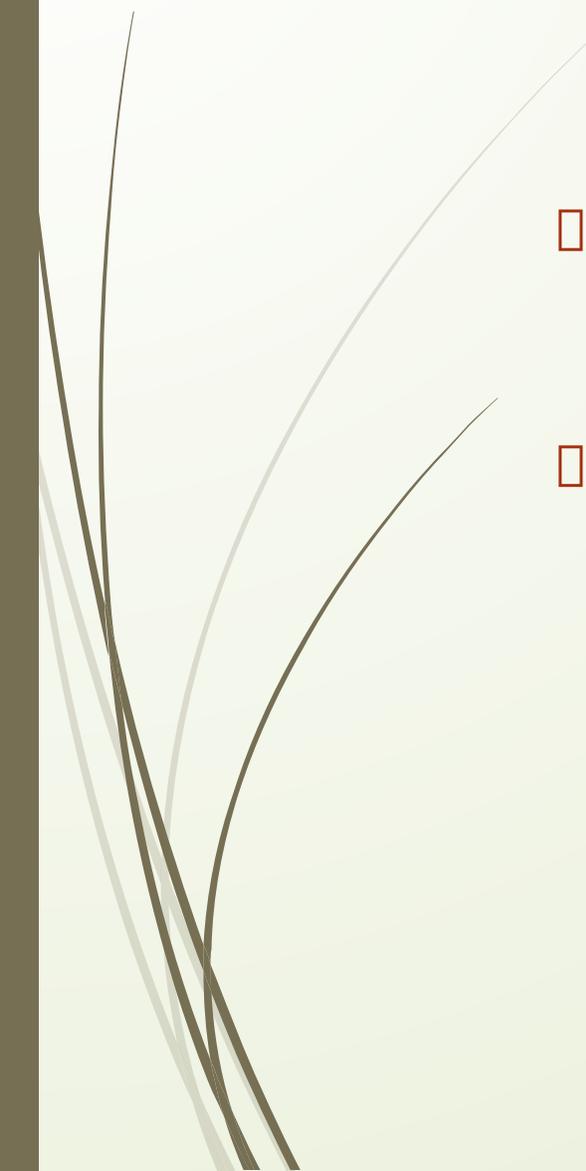
Выполнила: Ст. гр.17.2 – 504

Сулейманова Нурия

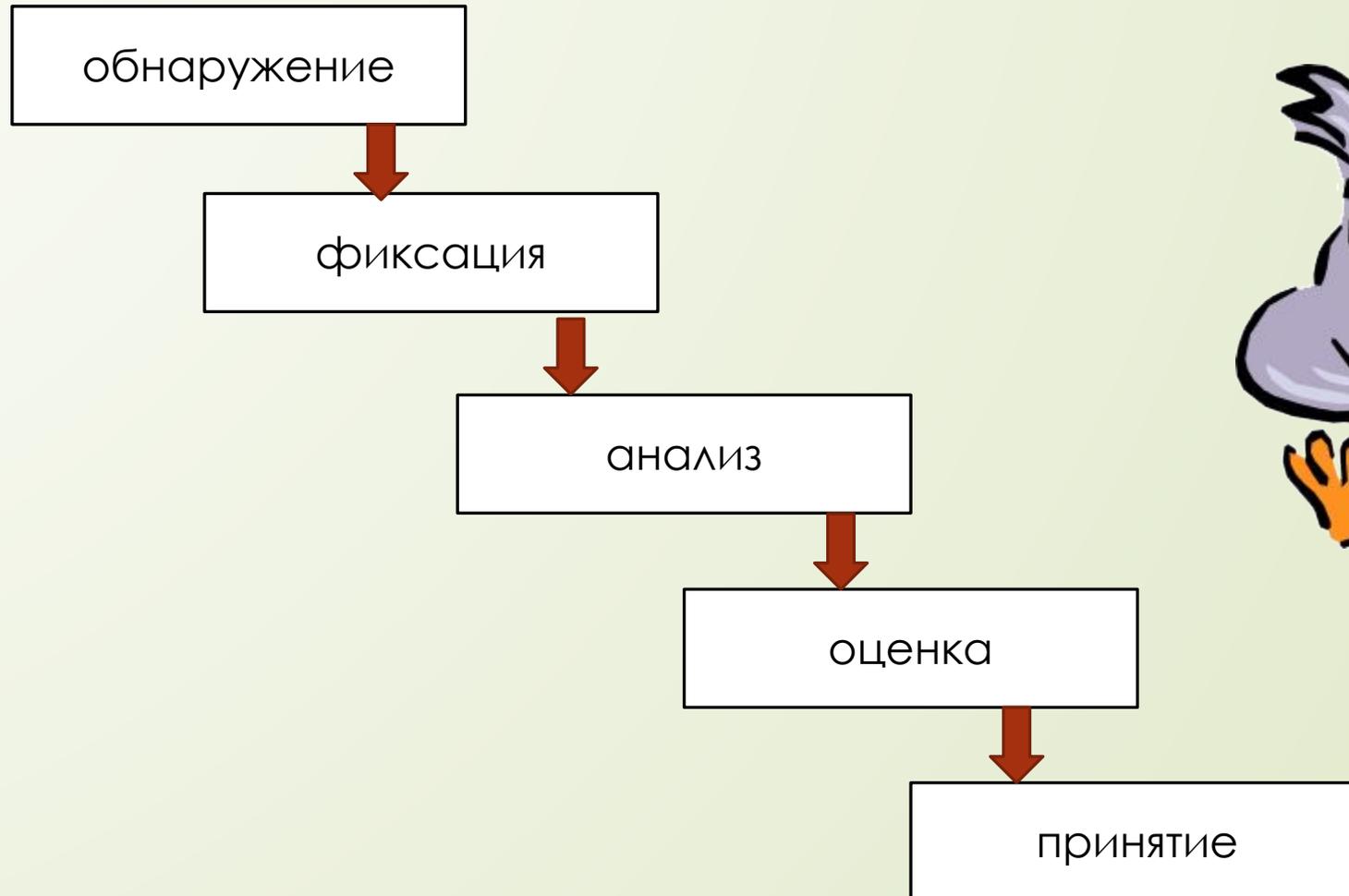
Принял: Абитов И.Р



Определения

- Процесс - последовательность действий для достижения определенной цели.
 - Самопознание как процесс — это обнаружение в себе каких-либо качеств, личностных и поведенческих характеристик, фиксация их, всесторонний анализ, оценка и принятие.
- 

Процесс самопознания



Обнаружение, фиксация

- Обнаружение важно для процесса самопознания. После обнаружения определенной характеристики необходима фиксация в сознании.





Анализ

- Установка причинно–следственной связи.
- Углубление представлений через ответы на вопросы:

В чем проявляется моя черта?

Во всех ли ситуациях я испытываю ее?

Что является причинами ее возникновения?

С какими другими качествами (тип темперамента, мягкосердечность, доброта и др.) она связана?



Оценка и принятие

- Оценка. Сравнение с некоторым идеальным образцом того или иного качества, который сами создаем для себя, либо с общепринятыми и усвоенными нами образцами.
 - Принятие. Принятие (включение в Я-концепцию) или неприятие качества (борьба с собой).
- 

Общие закономерности самопознания

- Степень осознанности — неосознанности.
- Целенаправленность
- Насыщенность
- Принципиальная незавершенность



Специфические особенности самопознания

- 1. Самопознание проходит в своем развитии два этапа. На первом этапе самопознание осуществляется в системе «Я—другие». На втором этапе соотнесение знаний о себе происходит уже в рамках системы «Я— Я».
- 2. Интенсивность, глубина, обоснованность самопознания зависят от многих сформировавшихся качеств личности, в частности от таких, которые носят характер, определяющий направленность личности.
- 3. Разные люди обладают разной способностью к самопознанию. Способности к самопознанию — это такие личностные характеристики, которые дают возможность быстро, качественно, всесторонне и адекватно познать себя.



Способность к самопознанию можно развивать

- Прежде всего формировать позитивную мотивацию самопознания; полностью использовать потенциал основных механизмов самопознания — идентификацию и рефлекссию;
- обучаться специфическим приемам самопознания — самонаблюдению, самоанализу, само моделированию и др.;
- использовать различные средства самопознания: чтение художественной литературы, изучение психологии, ведение дневников и т.д.



Список литературы

- Маралов В.Г., Основы самопознания и саморазвития
- 