

**Самопознание и развитие  
личности**

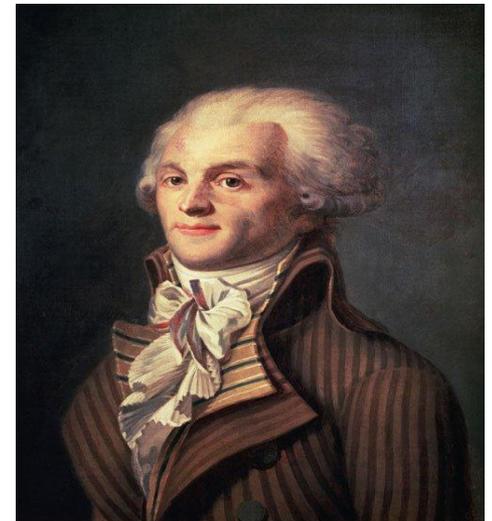
# Внутренний мир человека

*Внутренний мир человека* - внутреннее содержание психологической деятельности, которое характерно только для данного конкретного человека (его индивидуальность)

**I. Дж. Локк** - человек познаёт себя интуитивно на основе рефлексии (осмысления) жизненного опыта, который расширяется с годами

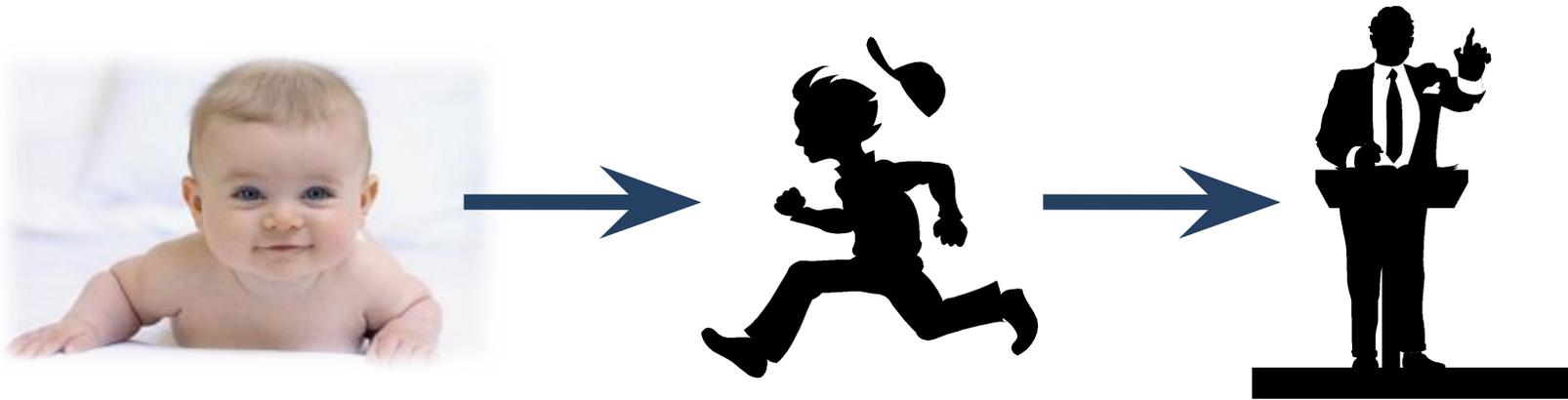
**II. И. Кант** - придавал пониманию «я» ценностно-личностное измерение. Впервые разделяет понятия сознания и самопознания

**III. Г. Гегель** - самосознание есть развитие, выделял ступени, соответствующие фазам развития человеческой деятельности



# «Я» и окружающий мир

*Жизнь* - непрерывный, зачастую неосознанный процесс самопознания



*Мы доверяем своим глазам - но им нельзя верить; мы полагаемся на свое сердце - но и на него не стоит полагаться. Запомните же, ученики: поистине нелегко познать человека*

*Конфуций*

*Тот, кто знает людей, благоразумен. Знающий себя - просвещен. Побеждающий людей - силен. Побеждающий самого себя - могуществен*

*Лаоцзы*

# Самосознание и Самореализация

*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:

- I. *Самоузнавание* - различения себя и внешнего мира (3-8 месяцев)
- II. Начало перехода от пассивного восприятия себя к активному *созданию образа «Я»* (с 1 года)
- III. *Самооценка* - отношение к собственной внешности вместе с представлениями о своих способностях, об отношении к себе других людей (к 7 годам)



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

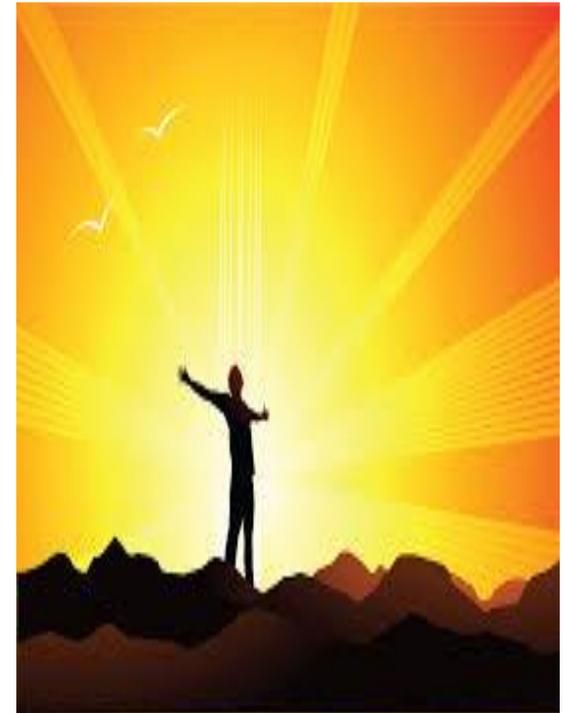
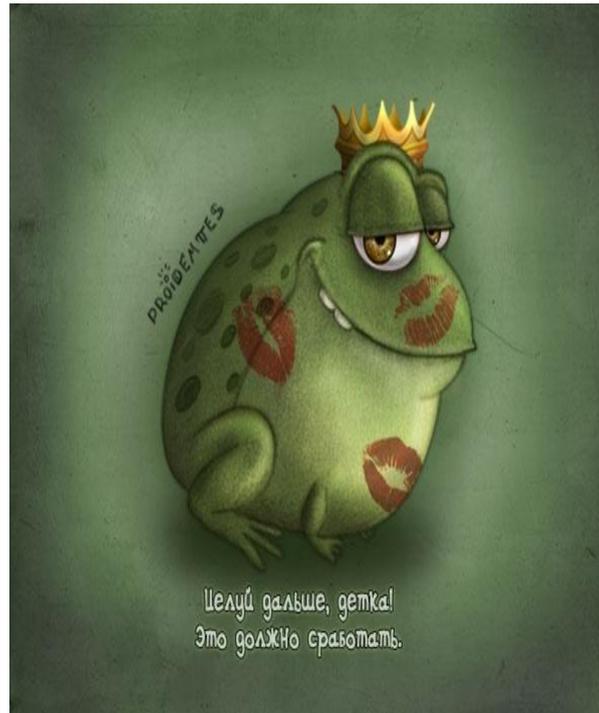
# Фазы самопознания и самооценки

Пассивная фаза	Активная фаза		Фаза падения активности
3-8 мес.	12-15 лет	20-30 лет	60-70 лет
познание окружающего мира, познание своего «Я» эпизодическое	больше внимание уделяется внешнему образу, облику (как я выгляжу?)	внимание переключается к внутренней сущности, смысла в жизни и пр.	о себе я знаю все, к самопознанию отношение второстепенное



# Критерии самооценки

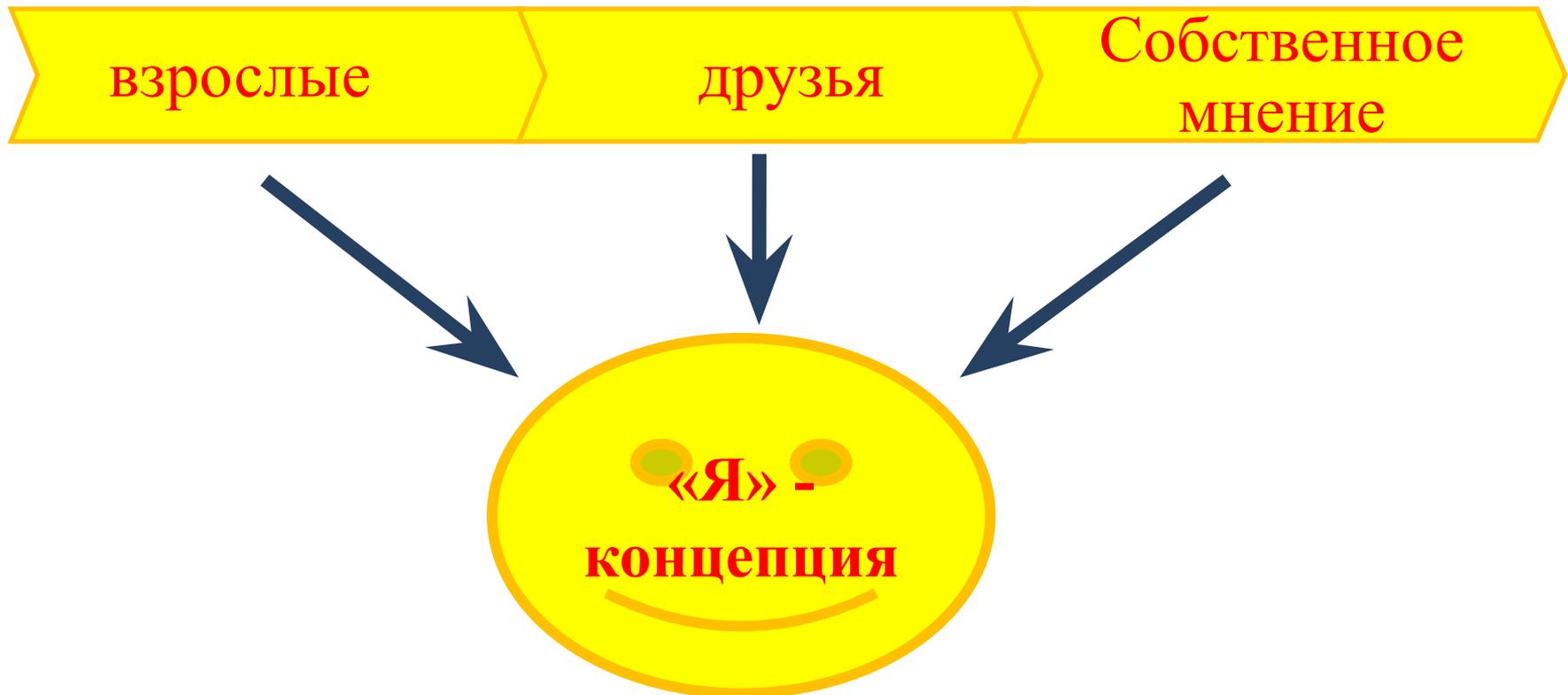
- I. Сопоставление образа реального «Я» с образом того идеала, каким мы хотели бы быть
- II. Некоторые люди склонны оценивать себя так, как их оценивают другие
- III. Самооценка зависит от нашего отношения к собственным успехам и неудачам



# Этапы развития самосознания

- I. Различение ощущений, исходящих извне, и ощущений вызываемых изнутри, выделение границ своего тела
- II. Формирование способности к самостоятельным действиям с предметами (восприятие себя как активного субъекта)

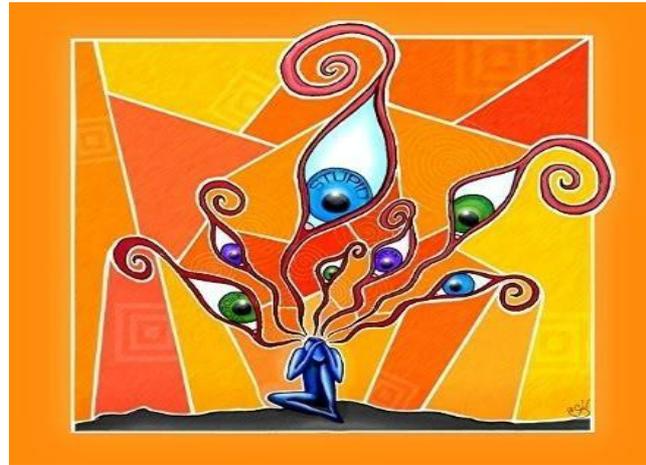
## Периоды развития самооценки:



# Образ «Я»

**Я - концепция** - совокупность всех представлений о различных сторонах своей личности и организма, состоящая из многочисленных образов «Я»

- По **временной отнесенности** можно выделить образы: Я-настоящее, Я-прошлое, Я-будущее или, Я в 15 лет, Я в 30 лет и т. д.
- По **содержанию** можно выделить образы: Я-физическое, Я-умственное, Я-эмоциональное, Я-социальное и т.д.
- По **источнику информации** можно выделить разные зеркальные Я: Я глазами мамы, Я глазами друга и т. д.

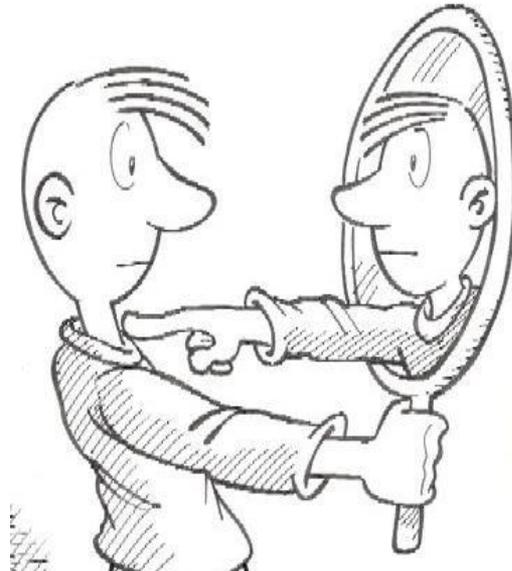


Различные образы «Я» служат регуляторами поведения человека и взаимодействия с другими людьми

# Самоидентичность

## Аспекты идентичности

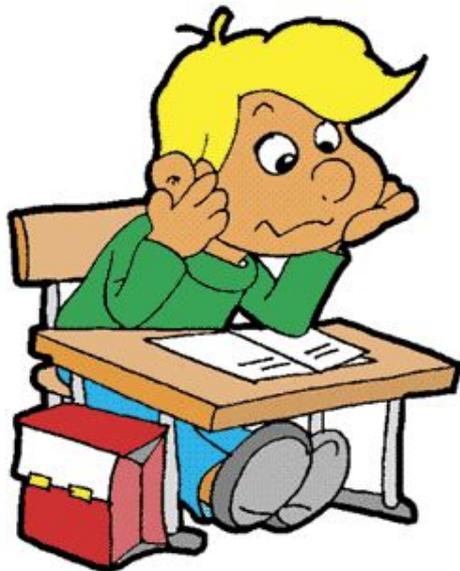
- I. Осознание временной протяженности собственного существования (что я делал (-ю-) в прошлом, настоящем, будущем)
- II. Восприятие собственной целостности, единства, тождественности самому себе
- III. Определение степени своего сходства с разными людьми при одновременном видении своей уникальности. (пол, национальность, социальный строй и т. д.)



# Подростковая идентичность

На данный момент выделяют три измерения подростковой идентичности:

- I. Описание себя через принадлежность к определенной категории людей и через предпочитаемые виды деятельности и вкусы (я ученик и т.д.)
- II. Описание, с одной стороны, официального социального статуса, а с другой личностных черт (я россиянин, я смелый, я решительный)
- III. Характеристики личности, социально одобряемые и не одобряемые (я не люблю подлецов, я стараюсь быть честным)



# Варианты обретения идентичности у подростков

**I. Диффузная идентичность** - отсутствие у подростка каких-либо профессиональных и идеологических моделей своего будущего и малой озабоченностью проблемой выбора

**II. Предрешенная идентичность** - подросток делает выбор не в результате внутреннего конфликта, а под влиянием окружающих

**III. Отложенная** - подросток переживает кризис, но не может сделать важный для него выбор, откладывая его на будущее

**IV. Реализованная идентичность** - подросток делает свой выбор осознанно и вполне самостоятельно



# Домашнее задание:

**I.Параграф 27; ответ на вопросы  
после параграфа**

