

# РАЗВИТИЕ САМООЦЕНКИ И САМОСОЗНАНИЯ В ОНТОГЕНЕЗЕ (ЛИЧНОСТНЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ)



Подготовили студентки гр.29ПО1710 :  
Богданова, Черепанова,Потапова

**САМОСОЗНАНИЕ** – ОТНОСИТЕЛЬНО УСТОЙЧИВАЯ СИСТЕМА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА О САМОМ СЕБЕ, О СВОИХ ТЕЛЕСНЫХ И ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ. САМОСОЗНАНИЕ ВЫТЕКАЕТ ИЗ СОЗНАНИЯ И ФОРМИРУЕТСЯ В ПРОЦЕССЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЧЕЛОВЕКА С ОБЩЕСТВОМ.



# И.Ю.КУЛАГИНА И В.Н.КОЛЮЦКИЙ ВЫДЕЛЯЮТ ДАННЫЕ СТАДИИ РАЗВИТИЯ САМОСОЗНАНИЯ:

## 1. Ранний возраст

- Самое начало зарождения самосознания - осознание границ своего тела — 1 год.
- Формирование у ребёнка способности к самостоятельным действиям с предметами.
- И именно начиная с года до трёх лет зарождается самосознание. Примерно в 2 года ребёнок начинает себя узнавать в зеркале, что является простейшей формой самосознания.
- Новый этап в развитии самосознания начинается, когда ребенок называет себя - сначала по имени, в третьем лице: "Тата", "Саша". Потом, к 3 годам, появляется местоимение "я". Более того, у ребенка появляется и первичная самооценка - осознание не только своего "я", но того, что "я хороший", "я очень хороший".



АМЕРИКАНСКИЕ  
ПСИХОЛОГИ  
ПРОВЕЛИ ТАКОЙ  
ЭКСПЕРИМЕНТ

## 2. Дошкольный возраст

- Самосознание начинает активно формироваться к концу дошкольного возраста благодаря интенсивному интеллектуальному и личностному развитию
- Адекватный образ «Я» формируется у ребёнка при гармоничном сочетании знаний, почерпнутых из собственного опыта (что я могу сделать, как я поступил) и из общения с взрослыми и сверстниками.
- Развитие самосознания в этот период зависит от особенностей семейного воспитания.
- Происходит осознание своих переживаний, проявляющееся в том, что в конце дошкольного возраста он ориентируется в своих эмоциональных состояниях и может выразить их словами: «я рад», «я огорчен», «я сердит».
- Начинается осознание себя во времени, то есть уже в 6—7 лет ребёнок помнит себя в прошлом, осознает в настоящем и представляет себя в будущем: «когда я был маленьким», «когда я вырасту большой».
- Возникают рациональные компоненты самооценки, осознание некоторых своих качеств и поведения, согласующегося с требованиями взрослых. Но несмотря на это, ребёнок судит о себе поверхностно и оптимистично. Если его просят описать себя, то он это сделает в основном с внешней точки зрения: цвет волос, рост, любимые занятия.

### 3. Младший школьный возраст

- Самооценка становится в целом более адекватной и дифференцированной. Ребёнок различает свои физические и духовные качества, оценивает свои способности, сравнивая себя с другими.
- К концу этого возрастного периода ребёнок характеризует себя, все чаще описывая типичное для себя поведение, ссылается на свои мысли и чувства.
- Оценки становятся объективными, стабильными, наряду с аффективными компонентами появляются и рациональные.

## 4. Подростковый возраст

- Последовательно появляются две особые формы самосознания: чувство взрослости и «Я-концепция». Чувство взрослости — отношение подростка к себе как к взрослому, ощущение и осознание себя в какой-то мере взрослым человеком.
- Возникает интерес к своему внутреннему миру, а затем происходит усложнение и углубление самопознания. Другими словами подросток открывает для себя свой внутренний мир.
- Появляется стремление к самопознанию.
- Формирование личной идентичности, чувство индивидуальной самотождественности, преемственности и единства.

## НАИБОЛЕЕ ЯВНО САМОСОЗНАНИЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В САМООЦЕНКЕ, ТО ЕСТЬ В ТОМ, КАК РЕБЁНОК ОЦЕНИВАЕТ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ И НЕУДАЧИ, СВОИ КАЧЕСТВА И ВОЗМОЖНОСТИ.

- Самооценка - это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди людей. Самооценка складывается на основе сопоставлений себя и других людей, себя и какого-то эталона (реального и идеального «Я»), на основе мнений, которые человек

**Я**  
*самая*

- Самооценка начинает формироваться уже в раннем возрасте. Если новорожденные и младенцы не имеют четких "границ" своего существования и считают именно себя причиной всех изменений вокруг, то уже в 2-3 года дети начинают сравнивать себя с другими, вследствие чего у них постепенно складывается определенная самооценка.

- К 4-5 годам многие дети могут правильно оценивать себя, свои личностные качества, достижения и неудачи.
- Особенностью детей младшего школьного возраста является полное признание ими авторитета взрослого (в отличие от дошкольного периода на первый план выходит авторитет учителя), они безоговорочно принимают его оценки.
- Фаза индивидуализации в подростковом возрасте характеризуется уточнением и развитием представлений о самом себе – активным формированием образа "Я".

Таким образом, только в подростковом возрасте начинает развиваться подлинная самооценка – оценка человеком самого себя с преимущественной опорой на критерии своего внутреннего мира, обусловленные собственным "Я".

- Самооценка подростка зачастую **нестабильна** и **не дифференцирована**. В различные возрастные периоды подростки оценивают себя по-разному.



- **Нормальная самооценка** напрямую связана с лучшим самочувствием, адекватным поведением, более низкими уровнями депрессии и в целом **большими успехами в жизни**. Молодёжь имеет еще низкую самооценку, а люди среднего возраста уважают себя больше. По мере взросления люди все больше начинают уважать себя, но ко времени выхода на пенсию самооценка начинает резко падать.

**ОЧЕНЬ ЧАСТО — 4 БАЛЛА;  
ЧАСТО — 3 БАЛЛА;  
РЕДКО — 1 БАЛЛ;  
НИКОГДА — 0 БАЛЛОВ.**

- 1. Мне хочется, чтобы мои друзья меня подбадривали.
- 2. Я постоянно чувствую ответственность за порученную мне работу.
- 3. Я переживаю за свое будущее.
- 4. Многие меня ненавидят.
- 5. Я владею меньшей инициативой, чем другие.
- 6. Я волнуюсь за свое психическое состояние.
- 7. Я боюсь выглядеть глупо.
- 8. Внешний вид других намного лучше, чем мой.
- 9. Я боюсь выступить с речью перед незнакомыми людьми.
- 10. Я допускаю ошибки.
- 11. Как жаль, что я как следует не умею разговаривать с людьми!
- 12. Как жаль, что мне недостает уверенности в себе!
- 13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия чаще одобряли другие.
- 14. Я слишком скромн (скромна).
- 15. Моя жизнь бесполезна.
- 16. Многие имеют неправильное представление обо мне
- 17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
- 18. Люди многого от меня ждут.
- 19. Люди не очень интересуются моими достижениями.
- 20. Я стеснителен (стеснительна).
- 21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
- 22. Я не чувствую себя в безопасности.
- 23. Я часто волнуюсь зря.
- 24. Я смущаюсь, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
- 25. Я постоянно чувствую себя скованным (скованной).
- 26. Я думаю о том, что люди говорят обо мне за моей спиной.
- 27. Я уверен (уверена), что люди почти все воспринимают намного легче, чем я.
- 28. Мне кажется, что со мной случится какая-то неприятность.
- 29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
- 30. Как жаль, что я не такой коммуникабельный (такая коммуникабельная)!
- 31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен (уверена) в своей правоте.
- 32. Я думаю о том, чего ждут от меня друзья.



**0-25:** высокий уровень самооценки. Ты не расстраиваешься из-за чужих замечаний и редко сомневаешься в своих действиях. Советую Тебе немножко больше прислушиваться к окружающим и пытаться лучше их понимать.

**26-45:** средний уровень самооценки. Ты редко страдаешь от «комплекса неполноценности» и время от времени пытаешься подстраиваться под мнение других. Продолжай в том же духе — Ты хорошо чувствуешь, чего стоишь!

**46-128:** низкий уровень самооценки. Ты болезненно воспринимаешь критические замечания в свой адрес, стараешься всегда считаться с чужим мнением и часто страдаешь от «комплекса неполноценности». Веселее — на самом деле Ты круче, чем думаешь! ;)