Прочтите текст и ответьте на вопросы в конце параграфа

Ответы присылать по эл.почте: oleg.russkikh.70@mail.ru

Самопознание и развитие личности

|  |  |
| --- | --- |
| Вспомните: |   |
|   | каковы ступени познания человеком мира? Что такое субъект и объект познавательной деятельности?  |

      Внутренний мир человека и его самосознание издавна привлекали внимание философов, психологов, лингвистов, этнографов, социологов, педагогов и художников. Так, философы начиная с XVII—XVIII вв. стремились познать, в чем состоит ценность личности и каким образом она себя проявляет, каким образом она себя познает и где границы этого познания. Уже в знаменитой формуле Р. Декарта «Я мыслю, следовательно, я существую» факт обладания мышлением служит доказательством существования личности.
      Дж. Локк утверждал, что человек познает себя интуитивно на основе рефлексии (осмысления) жизненного опыта, который расширяется с годами. С его точки зрения, рефлексивное отношение к себе свойственно зрелой личности, причем далеко не каждой.
      И. Кант придал пониманию «Я» ценностно-личностное измерение. Он ввел в научный оборот разделение сознания и самосознания человека. «То обстоятельство, что человек может обладать представлением о своем Я, бесконечно возвышает его над всеми другими существами, живущими на Земле. Благодаря этому он личность...» Самосознание, по Канту, необходимая предпосылка нравственности и моральной ответственности.
      Г. Гегель рассматривал самосознание в развитии; при изучении самосознания он выделял ступени, соответствующие фазам развития человеческой деятельности.
      Психологи, в свою очередь, изучают структуру человеческого Я и способы ее познания.

ЧТО ТАКОЕ САМОСОЗНАНИЕ

      Сложность проблемы состоит в том, что в данном случае объект и субъект познания совпадают, отчего сложно бывает установить степень достоверности знаний человека о самом себе. Тем не менее знание о себе, оценка своих качеств, самосознание представляют собой важную часть становления личности.
      Обычно под самосознанием понимают определение человеком себя как личности, способной принимать самостоятельные решения, вступать в определенные отношения с другими людьми и природой. Одним из важных признаков самосознания является готовность человека нести ответственность за принимаемые им решения и совершаемые действия.
      Самопознание происходит прежде всего на индивидуальном уровне. По сути дела, всю жизнь человек занимается самопознанием, но не всегда отдает себе отчет в том, что осуществляет этот вид деятельности. Самопознание, как утверждают ученые, начинается в младенчестве и заканчивается нередко с последним вздохом. Безусловно, в процессе развития личности меняются способы познания себя, отношение к себе, развивается самосознание.
      Личность проявляет себя не только через самосознание, но и в процессе самореализации. Этим термином определяется процесс наиболее полного выявления и осуществления личностью своих возможностей, достижения намеченных целей в решении лично значимых проблем, позволяющий максимально полно реализовать творческий потенциал личности.
      Но для того чтобы реализовать себя, человек должен знать свои особенности.

|  |
| --- |
|       «Человек — это знание, которое познает самое себя».Е. Евтушенко |

ЗНАКОМЫЙ НЕЗНАКОМЕЦ

      Самопознание начинается с самоузнавания, различения себя и внешнего мира. Ученые полагают, что такое различение встречается уже у трех — восьмимесячных младенцев.

|  |
| --- |
|       В среднем до двухлетнего возраста дети, отлично узнающие других, не узнают себя на фотографиях, кинокадрах и даже в зеркале. Открытие своего облика, отраженного в зеркале, вызывает у ребенка удивление и восторг. |

      Каждый человек, смотрящийся в зеркало, стремится увидеть себя, свой образ, скорректировать его, изменить или «поправить» свою внешность. Это начало перехода от пассивного восприятия себя к активному созданию образа «Я», путь к самосовершенствованию, затрагивающему пока только внешность.
      Строго говоря, настоящего своего лица в зеркале человек практически не видит, как не слышит он и своего голоса. (Каждый из вас, кто слышал запись своего голоса на магнитофоне, вероятно, удивлялся неожиданно странному, непривычному звучанию.) Дело в том, что, готовясь рассматривать себя в зеркале, мы невольно принимаем определенную позу. В результате у нас меняется выражение лица, теряется его непосредственность и непринужденность. Мы бессознательно формируем свой образ «Я». Поэтому, случайно увидев свое отражение в зеркале, мы бываем удивлены незнакомыми чертами. Такой случай описан в рассказе А. Моравиа «Трельяж». Молодой адвокат, рассматривая только что доставленное из магазина зеркало, вдруг увидел в нем не привычного себя, а какого-то собственного двойника, к которому он испытал сильное чувство антипатии как к совершенно незнакомому человеку. К чувству антипатии примешивалось еще и ощущение какой-то отчужденности. Герой рассказа рассматривал зеркало как предмет, а не готовился к восприятию в нем собственного облика. В результате то, что он увидел, оказалось для него неожиданным, странным образом расходящимся с привычным, видимо более значительным, представлением о себе.
      Фотоизображение также часто расходится с истинным лицом модели, поскольку не передает живости мимики, характерной для персонажа в жизни.
      Известный кинорежиссер С. Эйзенштейн считал, что в каждом лице заключена многоликость и при этом все люди двулики. В первом случае он подчеркивал подвижность и изменчивость человеческого лица, а во втором — различие между левой и правой частями лица. Если смонтировать портреты конкретного человека из одних правых или левых половинок лица одной и той же фотографии, они будут существенно отличаться друг от друга. Так, «правые» лица (состоящие из правых половинок) выглядят старше настоящего возраста оригинала. «Левые» лица бывают менее определенными, более типичными, меньше сохраняют индивидуальность живого лица.
      Внешность человека не только значима для него самого, она оказывает влияние на восприятие человека другими людьми. Вы, вероятно, обращали внимание на то, что одни люди неизменно вызывают доверительное отношение к себе даже незнакомых людей, а к другим и знакомые стараются обращаться нечасто. Психологические эксперименты показывают, что тем, кто обладает приятной внешностью, люди склонны приписывать достоинства, даже отсутствующие у них на самом деле.
      Еще в древности предпринимались попытки создать типичные характеристики свойств людей, основанные на внешних признаках, особенностях телосложения, строении лица. Когда говорят: «У него на лице написано», то имеют в виду определенную связь между обликом и внутренними свойствами человека.
      Сказанное об особенностях самовосприятия не означает, что человеку вообще не дано составить верного представления о себе. Далеко не все заключено в человеческой внешности. Умное выражение лица во все века казалось более привлекательным, чем лишенное проявления мысли. Как тут не припомнить пословицу, гласящую, что встречают по одежке, а провожают по уму?

КАК НЕ ОШИБИТЬСЯ В ОЦЕНКЕ

      Не менее важную роль в самопознании играет самооценка.
      Отношение к собственной внешности вместе с представлениями о своих способностях, об отношении к себе других людей формирует самооценку. Самооценка представляет собой преимущественно эмоциональное отношение к собственному образу: «Я талантлив», «Я абсолютная бездарность», «Я не хуже других» и т. д. Самооценка чаще всего субъективна, но в ее основе лежат не только собственные суждения, но и мнения других о вашей персоне. Собственно говоря, человек оценивает себя двумя путями: во-первых, сопоставляя уровень своих притязаний с объективными результатами деятельности; во-вторых, путем сравнения себя с другими людьми.
      Три основных момента важны для понимания самооценки. Во-первых, в ее формировании важную роль играет сопоставление образа реального «Я» с образом того идеала, каким мы хотели бы быть. Можно выразить самооценку такой формулой:



      Повысить самооценку можно, либо добившись чего-то, например успеха, либо снизив уровень притязаний.
      Во-вторых, некоторые люди склонны оценивать себя так, как их оценивают другие. Можно с детства твердить ребенку, что он красив. Однако если кто-нибудь скажет мальчику, что он лопоухий, то и спустя годы, идя на свидание, юноша будет натягивать шапку или по-особому причесывать волосы. Сознание человека оказывается своеобразной раковиной, открывающейся для новых знаний о себе.
      В-третьих, самооценка зависит от нашего отношения к собственным успехам и неудачам, к тому, что мы извлекаем из собственной истории жизни.
      Образ «Я» не остается неизменным на протяжении жизни. Меняется не только внешность, но и отношение к ней, более оправданной становится самооценка, принимаются меры к ее повышению. Стремление завоевать уважение заставляет человека менять отношение к себе и других. Правильнее сказать, что у человека не один образ «Я», а множество таких образов, попеременно выступающих на авансцену самосознания или уходящих в тень.
      Сложность и комплексность «Я» позволили ученым выделить в нем ряд компонентов, которые формируются в процессе жизни и оказывают воздействие на поведение личности.

РАЗВИТИЕ САМОСОЗНАНИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

      Развитие самосознания происходит от простого к сложному: от различения ощущений, исходящих извне, и ощущений, вызываемых изнутри. До определенного момента ребенок может играть со своей ногой, причинять себе боль и не понимать, что он сам является источником неприятных ощущений. Это очень важное завоевание, поскольку тело для человека — это система координат, относительно которой он воспринимает верх, низ, правую или левую сторону и т. д. При утрате способности к выделению границ своего тела (например, при помещении в специальную камеру, в которой человек лишается обычных ощущений) у него начинаются галлюцинации и возникает чувство нереальности происходящего.
      Следующий этап развития самосознания связан с формированием у ребенка способности к самостоятельным действиям с предметами, благодаря чему ребенок начинает воспринимать себя как активного субъекта. К трем годам в его лексикон входит местоимение «я», что окончательно закрепляет осознание тождества своей личности. После этого начинается период развития самооценки. В дошкольном возрасте самооценки детей основаны на чужих мнениях, преимущественно родителей и воспитателей, постоянно оценивающих их. Здесь очень многое зависит от баланса между положительными и отрицательными чертами в самооценках детей. Представления о себе у дошкольников весьма ситуативны, неустойчивы и эмоционально окрашены. Стоит ребенку в чем-нибудь превзойти других, как он уже считает, что стал самым лучшим, а первая же неудача приводит к снижению самооценки. В школьные годы у ребенка складывается логическое мышление, в это время начинает возрастать роль друзей и их мнения, расширяется круг общения. Эти факторы приводят к сопоставлению подростком разных мнений о себе. На их основе он начинает вырабатывать свое собственное мнение, при этом опираясь на свой интеллект. Оценки становятся все более обобщенными, стабильными, наряду с аффективными компонентами появляются и рациональные. Следующий этап связан с развитием моральной самооценки, которая строится на основе способности подростка к выяснению моральных суждений о чужих и собственных поступках.
      В результате развития самосознания у человека складывается Я-концепция, являющая собой совокупность всех его представлений о различных сторонах своей личности и организма. Я-концепция состоит из многочисленных образов-Я, которые служат более частными характеристиками. Существуют разные критерии для их классификации.
      По временной отнесенности можно выделить образы: Я-настоящее, Я-прошлое, Я-будущее или, еще более дробно, Я в 15 лет, Я в 30 лет и т. д.
      По содержанию можно выделить образы: Я-физическое, Я-умственное, Я-эмоциональное, Я-социальное.
      По источнику информации можно выделить разные зеркальные Я: Я глазами мамы, Я глазами друга и т. д.
      Все эти образы служат регуляторами поведения человека и взаимодействия с другими людьми. Поэтому наряду с отражением информации о самом себе самосознание выполняет еще и функцию саморегуляции. Чем более адекватной является Я-концепция человека, тем легче ему управлять своим поведением. Если же человек заблуждается относительно своих качеств, то он уподобляется путнику, который ориентируется по неверной карте.
      Процесс самопознания не имеет границ, так как сам объект постоянно меняется. Человек меняет социальные роли, переходит из одной возрастной категории в другую, и, для того чтобы его самосознание было соответствующим реальности, ему надо постоянно корректировать представления о себе. Кто я такой? Этим вопросом человек озабочен на протяжении всей своей жизни. В зависимости от того, как он на него отвечает, зависит формирование его Я-концепции.
      По мнению психологов, центральное место в осмыслении процесса собственного развития занимает понятие идентичности. Оно включает три основных аспекта. Во-первых, идентичность опирается на осознание временной протяженности собственного существования: человек видит преемственность между тем, что он делал в прошлом, делает сейчас и собирается совершать в будущем. Во-вторых, идентичность предполагает восприятие собственной целостности, единства, тождественности самому себе. В-третьих, идентичность позволяет человеку определять степень своего сходства с разными людьми при одновременном видении своей уникальности и неповторимости.
      Каждый человек на протяжении своей жизни проходит через индентификацию себя с разными социальными группами (социальная идентичность) и идентификацию с людьми, которым присущи определенные личностные особенности (личностная идентификация), в результате чего рождается знание о себе. Сначала ребенок узнает, к какому полу он относится, затем — к какой национальности. Немного позднее он начинает идентифицировать себя с тем социальным слоем, к которому принадлежат его родители, с городом и страной, где он живет. Зрелый человек идентифицирует себя с представителями своей профессии, партии, религии, социального слоя и т. д.
      Особое значение в становлении личностной и социальной идентичности играет подростковый возраст, на который приходится установление мостика между ребенком, которым он являлся, и взрослым, которым он станет.
      Любопытное исследование позволило уточнить, что представляет собой подростковая идентичность. В основу этого исследования положена знаменитая методика «Кто Я?». Каждому испытуемому предлагалось 20 раз ответить на вопрос «Кто Я?». На основе полученных данных психологи выделили три измерения подростковой идентичности. Первое измерение включает описание себя через принадлежность к определенной категории людей и через предпочитаемые виды деятельности и вкусы (я ученик, я любитель современной музыки и т. п.).
      Второе измерение идентичности строится на основе описания, с одной стороны, официального социального статуса, а с другой — личностных черт (я россиянин, я смелый, я решительный).
      Третье измерение является наиболее оценочным и состоит из характеристик личности, социально одобряемых и не одобряемых (я не люблю подлецов, я стараюсь быть честным).
      Таким образом, обретение личностной и социальной идентичности является магистральной линией развития самосознания каждого человека.
      На основании эмпирических исследований в науке описаны четыре варианта обретения идентичности у подростков.
      Первый из них, получивший название диффузной идентичности, характеризуется отсутствием у подростка каких-либо профессиональных и идеологических моделей своего будущего и малой озабоченностью проблемой выбора.
      Второй — предрешенная идентичность, когда подросток делает выбор не в результате внутреннего конфликта, а под влиянием окружающих.
      Третий вариант — когда подросток переживает кризис, но не может сделать важный для него выбор, откладывая его на будущее.
      Реализованная идентичность — самый оптимальный вариант, при котором подросток делает свой выбор осознанно и вполне самостоятельно на основе прохождения через стадию переживания кризиса идентичности.
      Легкость обретения идентичности в большой степени зависит от общества, в котором живет подросток. Как ни парадоксально, но чем больше свободы предоставляет общество подростку, тем сложнее ему обрести себя.
      Итак, подведем некоторые итоги.
      Человек постоянно в процессе деятельности меняется. Его «Я», выступающее в качестве объекта познания, — сложное и динамичное образование.
      Я-концепция, в которую входит образ «Я», представляет собой относительно устойчивое, в большей или меньшей степени осознанное и зафиксированное в словесной форме представление человека о самом себе. Эта концепция — итог познания и оценки самого себя через отдельные образы себя в условиях самых разнообразных реальных и фантастических ситуаций, а также через мнения других людей и соотнесения себя с другими.
**Основные понятия:** самосознание, самопознание, самооценка.
**Термины:** Я-концепция, образ-Я, идентичность.

|  |
| --- |
| Проверьте себя  |

      1) Какие этапы самопознания можно выделить? Чем они различаются между собой? 2) Можно ли считать представления о собственной внешности истинными? Ответ аргументируйте. 3) Какие факторы влияют на самооценку личности? Как повысить самооценку?

|  |
| --- |
| Подумайте, обсудите, сделайте  |

      1. Какие особенности в процессе самопознания удалось отразить в следующих стихотворных строках поэту Н. Заболоцкому?
      Как мир меняется!
      И как я сам меняюсь!
      Лишь именем одним я называюсь,
      На самом деле то, что именуют мной, —
      Не я один. Нас много. Я — живой.

      2. Упражнение на самовосприятие. Встаньте перед зеркалом и смотритесь в него не менее 10 минут. Что вы увидели? Что в вас самое лучшее? Как бы вы описали себя незнакомому человеку, которому предстоит, например, встретить вас на вокзале? Представьте, что вы видите себя впервые. Каково ваше впечатление? Что нужно для того, чтобы это впечатление было лучше? Какова ваша самая неприятная внешняя особенность? Представьте, что эта черта сильна до безобразия. А теперь посмейтесь над получившимся образом, как над отражением в кривом зеркале.
      3. Проведите небольшое исследование в своем классе, применив тест «Кто Я», описанный в параграфе. Сравните данные, полученные вами, с полученными другими исследователями.