



Тема урока:

**Самопознание и**

**развитие**

**ЛИЧНОСТИ**

# Цель урока:

- Познакомиться с понятиями: «самосознание», самопознание», «самооценка», «Я- концепция», «идентичность»;
- познакомиться с особенностями процесса самопознания, выявить роль самосознания в развитии личности;
- определить трудности познания человеком самого себя.



Я знаю, как на мед садятся мухи,  
Я знаю смерть, что рыщет, все губя,  
Я знаю книги, истины и слухи,  
Я знаю все, но только не себя.

Франсуа Вийон

Почему нам так трудно обозначить  
окончательный взгляд на самого себя?



Надо ли это делать и каким  
образом?

- Знакомый незнакомец





Normal

Normal



Right + Right

Right + Right



Fashiony.ru

Left + Left

Left + Left

Fashiony.ru

# самооценка



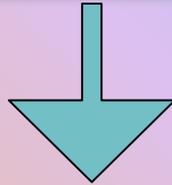
высокая

или

низкая ?



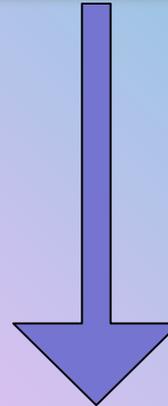
## ТРИ ОСНОВНЫХ МОМЕНТА САМООЦЕНКИ



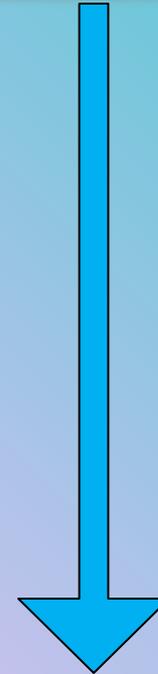
- 1. Сопоставление образа реального "Я" с образом идеала, к которому мы стремимся.**

Выражается формулой:

Самооценка = Успех: притязание



- 2. Оценка себя на основе оценки других.**  
Пример : Ты самый умный. Какой же ты дурак



- 3. Отношение к собственным успехам и неудачам.**

(меняется на протяжении всей жизни)

# «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 чувств и ощущений.

Следующий этап – самовосприятие.



Открытие «Я» происходит в возрасте 1 года

К 2-м 3-м годам человек начинает отделять результат своих действий от действий других и чётко осознаёт себя как деятеля.



# «Я» и окружающий мир



*К 7 годам* формируется способность оценивать себя – **самооценка.**

*Подростковый и юношеский возраст* – этап **активного самопознания,** поиска себя, своего стиля. Завершается период формирования социально-нравственных оценок.

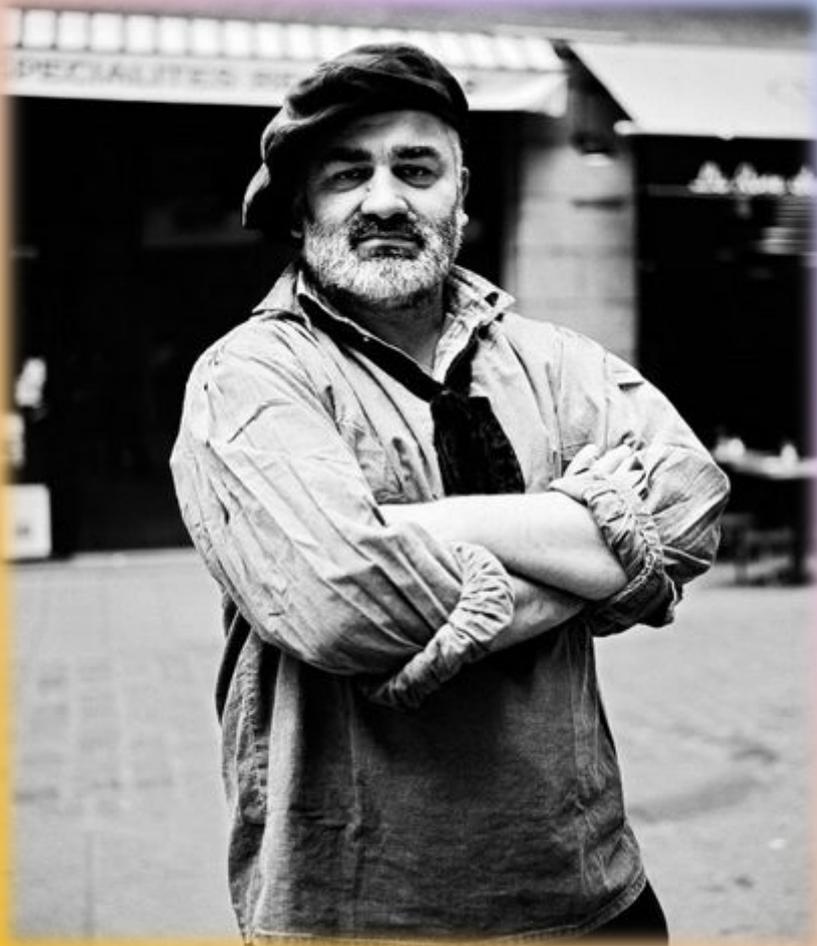


# Фазы самопознания и самооценки

Пассивная фаза	Активная фаза		Фаза падения активности
3-8 мес.	12-15 лет	20-30 лет	60-70 лет конец жизни
познание направлено на внешний окружающий мир, познание своего Я эпизодическое	больше внимание уделяется внешнему образу, облику (как я выгляжу?), одежде, физической подготовке	внимание переключается к внутренней сущности, поиску места, смысла в жизни, самореализации	мудрец - считает, что знает о себе все, отчего к самопознанию отношение второстепенное



# ОБРАЗ «Я»



Совокупность  
представлений о  
себе,  
СВОИХ ВНЕШНИХ И  
ВНУТРЕННИХ  
качествах

# «Я» - концепция.

*Система представлений индивида о себе самом, осознаваемая часть личности, образ собственного «Я».*

- «Я» - концепция определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем.

## Составляющие «Я» - концепции

**Когнитивная** (осознанная) составляющая — это представления индивида о самом себе, набор характеристик, которыми, как ему кажется, он обладает.

**Оценочная** — это то, как индивид оценивает эти характеристики, как к ним относится.

**Поведенческая** — это то, как человек в действительности поступает

# «Я» - концепция.

По временной отнесенности  
можно выделить:

- ❖ «Я»-настоящее
- ❖ «Я»-прошлое
- ❖ «Я»-будущее.



# «Я» - концепция.

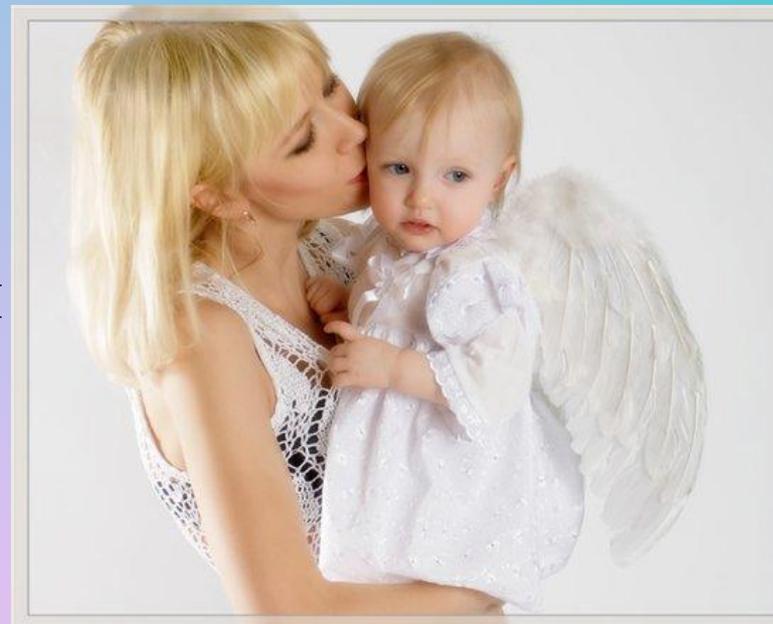
По содержанию можно выделить образы:

- ❖ «Я»-физическое
- ❖ «Я»-умственное
- ❖ «Я»-эмоциональное
- ❖ «Я»-социальное.



# «Я» - концепция.

По источнику информации:  
разные зеркальные «Я» –  
«Я» глазами родителей, друзей  
и т.п.



# Идентичность.

**Идентичность** (англ. *identity*) — свойство человека, связанное с его ощущением собственной принадлежности к определенной группе - политической партии, народу, религиозной конфессии, расе и пр.



## *Три аспекта идентичности*

- Идентичность опирается на осознание временной протяженности собственного существования: человек видит преемственность между тем, что он делал в прошлом, делает сейчас и собирается делать в будущем
- Идентичность предполагает восприятие собственной целостности, единства, тождественности самому себе
- Идентичность позволяет человеку определять степень своего сходства с разными людьми при одновременном видении своей уникальности и неповторимости

# Варианты обретения идентичности у подростков.

- Диффузная идентичность: характеризуется отсутствием у подростка каких-либо профессиональных и идеологических моделей своего будущего и малой озабоченностью проблемой выбора.
- Предрешенная идентичность: характеризуется выбором подростка не в результате внутреннего конфликта, а под влиянием окружающих.
- Подросток переживает кризис, но не может сделать важный для него выбор, откладывая его на будущее.
- Реализованная идентичность: подросток делает свой выбор осознанно и вполне самостоятельно, на основе прохождения через стадию переживания кризиса идентичности.



# Функции самосознания

- получение информации о себе.
- Эмоционально-ценностное отношение к себе.
- Саморегуляция поведения.



# Значение самосознания

- Самосознание способствует достижению внутренней согласованности личности, тождественности самому себе в прошлом, настоящем и будущем.
- Определяет характер и особенности интерпретации приобретённого опыта.
- Служит источником ожиданий относительно себя и своего поведения.



# Ключ к тесту

## 1 вариант

A1- 1

A2- 1

A3- 4

B1- самосознание

B2- 231

## 2 вариант

A1- 1

A2- 4

A3- 3

B1-идентичность

B2- 132

# Шкала оценивания

«5» - 5 баллов

«4» - 4 балла

«3» - 3 балла

«2» - 2 балла

**Спасибо за  
внимание!**