**Лекции 1-2. Процесс самопознания: цель, мотивы, средства.**

**Сущность понятий саморазвитие, поддержка и педагогическая поддержка**

 **Цель:** дать студентам представление о психологических аспектах саморазвития личности, парадигме педагогического сопровождения, объяснить психологические выводы образования на основе самопознания.

**План**:

1.Самопознание-важнейшее условие саморазвития личности.

2. Значение движущих сил развития личности в саморазвитии

3. Парадигма педагогического сопровождения и характер саморазвития

4. Психологические концепции образования на основе самопознания.

**Основные понятия:** личность, саморазвитие, парадигма педагогического сопровождения, мотив, цели, субъективное бытие, жизнь, психология.

Большое влияние в образовательном процессе оказывает самопознание на раскрытие личностного потенциала молодого человека, развитие его социокультурной сферы на стадии взросления и превращение из индивидуума в личность. В результате самореализации человек приобретает способность к духовному росту, самосовершенствованию, ощущает удовольствие от жизни, осознает ее значимость.

Источником активности личности являются ее потребности. Потребность человека в признании своей личности адекватна фундаментальным социальным потребностям личности в труде, общении, определенных достижениях. Если объект познания приобретен самим человеком или его внутренней душой, то он указывает на рождение потребности в самопознании.

Потребность в самопознании тесно связана с другими человеческими потребностями. Например, если человек заинтересован в общении, то возрастает и его потребность в самореализации. Чтобы общаться, каждый должен знать себя. Чтобы чего-то добиться, человек должен сначала оценить свой потенциал. Реализация многих потребностей и видов деятельности очень тесно связана с самосознанием, с потребностью в нем.

Понимание того, с чего начинается движущая сила развития личности, позволяет ощутить сущность потребности самосознания в системе мотивации общей деятельности человека.

*Мотив-*это сила, побуждающая человека к конкретному действию, в котором отражаются определенные потребности. Так, потребность в общении порождается мотивом общения, потребность в труде рождается из мотива трудовой деятельности, потребность в самореализации-из мотива самопознания. Под влиянием определенного мотива человек действует с целью, достигает своей конечной цели, используя различные методы, приемы, последовательность действий.

*Цель*-предсказанное изображение будущего результата. Если взять на примере предмета самопознания, то они могут быть самыми разными, и все они представляют собой образ будущего результата, который постепенно достигается в процессе самопознания. По внутреннему характеру цели подразделяются на” широкие “и” узкие", реально реализуемые и нереализуемые, истинные и ложные цели*.*

К “широким” целям самопознания относится осознание человеком себя как личности и умение устанавливать свои жизненные цели. Некоторые ученые указывают на то, что целью предмета самопознания является не только осознание человеком себя как личности, но и осознание смыслов своей жизни не только осознанно, но и на бессознательном и подсознательном уровне. Самопознание на таком уровне может стать целью, которая повернет жизненное ядро в другое русло, вытеснив другие цели в жизни на второй план. Тем не менее, даже потому, что большинство людей ощущают бесконечность самосознания, оно ограничивает обучение тем, что они получают навыки, достаточные для жизни, созидания, саморазвития.

К “узким” целям самопознания относится конкретное содержание образа “Я”, которое для человека является актуальным в данный момент. Узкие цели продолжают рассматриваться в отношении различных систем совместимости. Человек может распознать свои интеллектуальные возможности или поведенческие аспекты, способности к концентрации внимания и вовлеченности.

Первое, что необходимо для самореализации-это умение субъекта различать сущность человека и особенности его жизнедеятельности в любой жизненной ситуации. Студенты должны точно распознавать и различать как свои, так и чужие “внешние” (поражающие глаз моменты в поведении человека и результатах деятельности), так и “внутренние” качества. Понимание внутреннего мира человека напрямую зависит от гуманистического подхода к познающему субъекту.

Одна из важнейших проблем дисциплины” самопознание " вытекает из специфики взаимодействия преподавателя и студента. При этом педагог не ограничивается только новыми знаниями и формированием новых навыков. Преподаватель, обучающий студента самопознанию, должен быть, прежде всего, грамотным товарищем и наставником, способным направлять их поток мыслей в нужное русло, пробуждать творческую активность, не жалеть от них душевного тепла, готовым оказать поддержку во все времена.

Значение слова "*поддержка*" в толковых словарях обозначается как помощь, совместное действие. Оно образовано от глагола «в руках»и имело следующие значения: 1) удерживать без сбоев; 2) оказывать помощь, действовать сообща; 3) давать согласие, защищать кого-либо в характере одобрения; 4) не допускать порчи, истощения чего-либо " (8).

Если распределить эти значения применительно к сфере образования, то педагогическая поддержка – это модель совместной деятельности, Содружества, сотрудничества преподавателя и обучающегося в решении вопросов высокой жизненной и научной значимости.

Педагогическая поддержка-это организация учебного процесса, опирающаяся на внутренние силы и способности человека, проявляющиеся в его деятельности, на его собственное развитие. Перечисляя их, можно сказать: самопознание, самоконтроль, любовь к себе, убеждение, самопожертвование, самокритика, самоидентификация, самоанализ, самоанализ, самоорганизация, самоуправление, самообслуживание, саморазвитие, самореализация, самодостаточность, самодисциплина, самовыражение.

Педагогическая поддержка отказывается от таких действий в авторитарной педагогике, как умозаключение, наложение наказания, принуждение, принудительное убеждение, нетерпимость к ошибкам, убеждение, публичное обращение, принятие односторонних жестких мер, формирование общественного мнения, признание вины, искажение информации в свою пользу, запрещение мнений.

Такие действия, несомненно, приведут студентов к тому, что они не будут увлекаться откровенной беседой, загнутым вопросам личности, создадут “мысленный барьер” и потеряются в себе.

В качестве положительных и отрицательных условий педагогической поддержки можно назвать следующие основные принципы:

 Воспитание выносливости помогает принимать других людей.

 Поощрение студента обеспечивает самоотверженную отдачу и с его стороны.

 Честность в отношениях преподавателя и обучающегося способствует развитию чувства справедливости друг к другу.

 Постоянный критический слух со стороны педагога сводится к ненависти студента как к нему, так и к предмету.

 Враждебное отношение преподавателя вызывает гнев обучающегося.

 Ироничные слова педагога также приведут обучающегося в норму.

В воспитании, опирающемся на педагогическую поддержку, очень важными считаются атмосфера межличностного общения, стиль и комфорт общения, палитра ценностных ориентаций, психологический климат... Но самое главное из них-обучающийся должен жить и развиваться в “пространстве любви”.

В области современной гуманной педагогики сформированы следующие нормы поддержки, закладывающие фундамент профессиональной позиции преподавателя

Через любовь к ученику принять его как личность, как личность; душевное тепло; бодрость; умение видеть его настроение, слышать его внутренний голос, делиться чувствами; милосердие, терпимость, терпение, прощение и т.д.

Уметь строить дилогию с учениками, обмениваться мнениями, делиться с ними мыслями, уметь слушать, слышать.

Уметь уважать личность студента, проявлять уверенность, ценить лучшие качества каждого из них.

Надеяться на положительное решение проблемы, быть готовым к совместным действиям в выработке решения, уметь оказывать непосредственную помощь.

Признать, что ученик волен делать самостоятельные шаги, выбирать, открыто высказывать свои мысли; помнить, что обучающийся имеет право на волю и выражение своего внимания.

Уметь поддерживать и поддерживать самостоятельность, стремление к самостоятельности и уверенности в себе, подтверждать самостоятельный анализ своего дела.

Умение самостоятельно анализировать свои действия, постоянно контролировать себя и менять свои взгляды и способы самооценки.

Гуманная педагогика стремится к построению глубинных отношений со студентом, установлению устойчивых искренних связей, взаимной уверенности, обосновывая эффективность создания в тот момент предпосылок, необходимых обучающемуся для самостоятельного решения своей проблемы. Адекватное отношение к нему находим в “пяти глаголах” учителя-новатора Е. Н.Ильина “любить, понимать, принимать, делиться грустью вместе, помогать”.

*Предпосылки проблемы саморазвития личности в психологии*

Развитие нашего общества - повлияло на рост интереса к психологии. Времена тоталитаризма ушли в небытие. Несмотря на то, что до настоящей демократии было далеко, люди стали чувствовать себя свободнее, четко обозначили свои цели и интересы.

В науке субъективное отношение к человеку стало ставиться на первые места. В последнее время в издательствах начинает появляться множество интересных фактов, связанных с различными аспектами психологии личности и ее становления. Психолог, педагог, философы прежде всего задаются вопросом « " как человек формирует себя? Как повысить активность? С чем связан выбор жизненной цели? Что дорого человеку в развитом обществе?"больше интересовали вопросы. Почему человек теряет правильное отношение к жизни, выбирает наркоманию и алкоголь. Теперь вернемся к той ноте, которую мы начали с первого положительного взгляда. Он нас достаточно воодушевил, вселил надежду и уверенность: «человек-субъект своей жизненной деятельности, автор своей биографии, своей судьбы».Это чувство аргумента-произвело большие изменения в психологии, вызвало ряд необычных поисков, открыло прямой путь к проявлению на практике. Ничто не появляется из ничего. У наших известных психологов было достаточно дел, которые они уже подготовили в связи с новым подходом. Идею субъективности рассматривали С. Л. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев [7], А. Н.Леонтьев и др. Основы этой идеи просты: если человек проявляет активность, у него есть возможность определить свои жизненные цели и реализовать свои планы. Л. С. Выготский в своей педагогической психологии, написанной в 1926 г., отмечал следующее: человек не может быть воспитан, он – самодисциплина, а окружающие, только дают ему материал, необходимый для его становления как личности.

По мнению таких психологов-гуманистов, как Г. Олпорт [8], А. Маслоу [9], К. Роджерс [10], человек – это единая, уникальная личность, формирующая свой жизненный путь, свое духовное развитие. Гуманная психология проникла в сознание человечества. Личность формирует себя, а вмешательство не развивает ее, а, наоборот, останавливает. Человек должен уметь брать на себя определенную ответственность, создавать условия для своего всестороннего развития, находить выход из тупика, определять цели и интересы своей жизни. Это невозможно насильно уговорить или организовать так, чтобы можно было саморазвитие, помочь личности в процессе и не навязывать сложившийся путь, даже если раньше он приносил хорошие результаты.

Лекция 3. Саморазвитие как процесс. Виды развития.

Цель: познакомить учащихся с методами самопознания и сформировать представление о проблемах его применения на практике .

Опорные понятия: «самоконтроль», «отчет о себе» и др**.**

**План.**

1. Методы самопознания.

2. Способы самовоспитания.

Исследования в направлении психологии педагогического творчества показали, что в самосознании личности заложены неисчерпаемые возможности ее саморазвития. /В. А. Кан-Калик, Н.Д. Никандров, 1990/. Самопознание-сложный процесс, включающий в себя многосторонний, определенный промежуток времени. Это происходит в сочетании с различными типами чувств. На первом уровне самосознания этот процесс осуществляется через многообразие форм сравнения себя с другими людьми. Это первая ступень самосознания. На втором его уровне личность сравнивает свои достижения. Дифференцируя себя и свои действия со своей стороны и с точки зрения других, эта сфера формирует представление о себе, о своем “Я”. Благодаря этому социальному "зеркалу" студент повышает свои духовно - нравственные ценности и познает себя с человеческой точки зрения.

Размер самосознания, характер самосознания зависят от многих факторов, зависят от них. На процесс самопознания влияет то, на каком уровне человек погружается в свой внутренний мир, размер потребности в нем, размер потребности личности в рефлексии - все. По мнению К. Р. Левитана, С. Г. Верловского и др., главными способами самореализации студента, готовящегося к будущей профессии педагога, являются: самоконтроль, педагогическая самоэкспертиза, педагогическая рефлексия, самокритика и самоориентация.

Самоконтроль-способность личности внешне взглянуть на себя, свои действия и отношения. Вновь и вновь обращая внимание на свое внутреннее состояние, личность осознает, как она ведет себя в различных ситуациях /ситуациях/. Самоконтроль дает лицу ценную информацию о себе, которую не видят другие лица. Он помогает глубже узнать свои сильные и слабые стороны. Анализируя исследования многих ученых, К. Р. Левинтана, С. Г. Верловского,

Мы решили руководствоваться основными приемами распознавания. Потому что в этих исследованиях видно, что результаты исследования дают положительную оценку студентам, готовящимся к будущей профессии учителя.

Чем критичнее отношение личности к себе, тем выше уровень ее самосознания. Напротив, чем глубже уровень подготовленности личности как будущего специалиста, тем выше критичность его самооценки в процессе деятельности. Н. Е. Шафажинская показала, что использование самооценки как средства саморазвития является важным фактором повышения эффективности подготовки студентов к будущей профессии.

Именно поэтому необходимо начинать заниматься формированием самокритики личности, развитием ее самосознания еще будучи студентом в вузе.

Еще один способ самореализации личности-самоконтроль. Личность высоконравственного, всесторонне зрелого студента отличается высокими требованиями к себе, его внутренним самосознанием.

Самоконтроль, оценка, коррекция и самоконтроль личности-показатель высокой культуры и совершенного интеллекта, с помощью самоконтроля всегда проверяется соответствие конкретного поведения, отношений, действий своим целям.

По мнению многих авторов в целом, самосознание личности-необходимое условие самообразования студента, самообразования и взросления его личности. Судя по свидетельству Декарта, плодотворной работы, прошедшей самопознание, нет, но для этого нужны дальновидность и смелость. "Человек, который не исследует себя как личность, не собирается углубляться в других людей"

2.Общеизвестно, что цели воспитания меняются в зависимости от потребностей педагогического процесса и общества. У всех членов общества нет общего, уникального поведения, качеств.Люди как личность не рождаются со своими индивидуальными особенностями.Формирование и воспитание каждого человека как личности напрямую зависит и от его собственных действий. Для этого каждый человек должен постоянно самосовершенствоваться и воспитываться..

В самообразовании личности большое значение имеет понятие «я». В процессе воспитания неправильно воспитывать людей с одинаковой, инкубаторской точки зрения. В большинстве случаев воспитание людей несовместимо с социумом, средой. В такой ситуации каждый человек должен сознательно заниматься самообразованием. Это называется педагогическим процессом-самовоспитанием. Самообразование-основная часть становления личности.

Самовоспитание-это сознательная, целенаправленная деятельность человека, связанная с устранением его негатива и совершенствованием его положительных качеств. Самообразование-это формирование моральных и этических норм и превращение их в привычку. Самообразование тәрбие воспитательный процесс для развития человека. Любой человек в системе воспитания может почувствовать себя социальной личностью и жить в единстве с обществом и природой. Без самообразования личность не формируется. В процессе самовоспитания человек развивает свои знания.

Самообразование способствует всестороннему воспитанию и развитию личности обучающегося. При управлении самообразованием учащихся необходимо учитывать их возрастные особенности. Признаки самовоспитания проявляются у учащихся младшего школьного возраста. Например: в начальной школе ученики хотят быть сильными смелыми или говорят, что им лучше извиниться за свои проступки. Это их первое желание изменить себя, стать лучше, исправиться.

Особое внимание молодежь уделяет воспитанию своей воли. В том числе девушки и юноши осознанно стремятся к самовоспитанию. Они воспринимают все с высоким чувством и воспринимают незначительное как неуважение к собственной самостоятельности. Старшеклассникам свойственно стремление обогатить свои знания, развить свои умственные способности.

В целях организации самообразования учащихся учитель должен, прежде всего, реализовать следующие взаимосвязанные задачи:

\* активизация стремления учащихся к самообразованию;

\* помощь в овладении средствами само-воздействия;

\* создание общественно ценных видов деятельности в самообразовании;

Самообразование часто начинают с того, что чувствуют себя некрасиво и при этом борются. Один хочет избавиться от навязчивости, другой - от грубости, третий-от замкнутости, стеснительности.

Постановка целей, усилия, самоконтроль и анализ собственного дела-главный элемент самовоспитания.

Поскольку ученики плохо представляют, как разработать программу самообразования, им часто приходится помогать. Им трудно анализировать свою специфику мышления и поведения. Воспитатели проводят специальные беседы или дискуссии, объясняющие учащимся важность самообразования.

Методы самообразования:

Личное обязательство-в течение определенного срока выбирать выполняемые им обязанности, вести учет, проявлять уважение к себе. Способ самообязания аналогичен замесу. Он используется ребенком для устранения своего недостатка. Тренирует умение всегда выполнять домашние задания, писать чисто, обдумывать их, каждый раз повторяя и прилагая усилия к выполнению. Ученик использует метод самообязанности, самоотречения, когда проявляет пассивность в выполнении определенной задачи.

*Самостоятельная отчетность*-выполнение общественной работы, ответственность ребенка за свои поступки, обмен опытом с товарищами.

*Анализ собственных поступков*-критическое отношение к некоторым своим поступкам, желание узнать причину, попытаться устранить ее.

*Самоконтроль*-ведение дневника с целью развития позитивного поведения во избежание недостатков.

*Воспитательная деятельность*-воспитательная работа происходит продуктивно, когда воспитатель пробуждает у ребенка мотивацию к самовоспитанию.

*Самооценка*-самообразование ребенка для устранения недостатков его поведения.

Воспитание личности при активной жизни в современном обществе заключается прежде всего в ответственном отношении к своему делу, а также в осознанном поведении каждого человека в развитии добродетелей. По исследованиям ученых, в таком процессе важную роль играет самообразование. Проблему самовоспитания можно распознать под разными углами. Л. И. Рубинский рассматривает самообразование как “деятельность человека в целях самоизменения". А. И. Кочетков признает процесс самовоспитания вытекающим не только из личной заинтересованности, но и из общественных требований. В своем труде “самовоспитание-это саморазвитие, сознательно подчиненное личности. Сила и способности человека формируют требования, цели, интересы, которые порождает общество". А В. П. Киселев считает, что основной смысл самовоспитания заключается в осознании путей, особенностей, которые ведут себя к вершинам в процессе самосознания.

Внутреннюю структуру и основу процесса самовоспитания представляет такая таблица, как:

№3-таблица. Основы и структура процесса самовоспитания.

|  |  |
| --- | --- |
| Часть  | Содержание  |
| Основной  | Возникновение адаптации к самообразованию |
| Второй  | Конкретное внутреннее решение, сознательно сформированное в самообразовании |
| Третьи  | Составление программы самообразования на основе самоанализа /анализа/, критического отношения к себе, самооценки. |
| Четвертый  | Реализация данной программы путем постоянной самоэкспертизы, самооценки и внедрение в этот процесс всех видов деятельности, которые считаются необходимыми |

Итак, руководствуясь приведенными выше определениями авторов, можно сделать следующие выводы.

Самообразование-основная важная часть становления личности как личности. Ее результат выражается в своеобразном ответе человека на общественные требования, т. е. реакции. Самообразование-это формирование моральных и этических норм и их усвоение.

Самообразование-воспитательный процесс, предназначенный для развития человека. В любой системе воспитания человек осознает себя социальной личностью и живет в единстве с обществом и природой. Без самообразования личность не формируется. В процессе самовоспитания человек развивает свои знания. Самообразование-создание собственной системы освоения культурного наследия, создание саморазвивающейся системы. Самообразование является движущей силой развития знаний. Самоучитель-это процесс овладения человеческим опытом своим увлечением, выбранным им методом. Самообразование, воспитание, обучение происходят от потребности внутренней души человека, направляя личность к самосовершенствованию к саморазвитию.

Самообразование может быть признано познавательной деятельностью личности, систематизированной и построенной на определенной цели на основе общественных и собственных потребностей вне учебной программы и учебного плана учебных заведений. Самообразование является непрерывным продолжением общего и профессионального образования, так как способствует всестороннему расширению знаний и совершенствованию духовного обогащения человека. А также способствует постоянному обновлению интеллектуального Арсенала, повышению профессионального мастерства.

Самоидентификация не может рассматриваться как оторванная от самовоспитания. Он рассматривается как основная часть педагогики и является итогом данного воспитания. Она наблюдается и в процессе духовного развития личности в целом. Не будем отделять от понятия самосознания и общекультурное развитие. Анализ теоретического материала в вопросе самообразования и самообразования выявляется, что у студентов старших курсов чаще всего порядок самоуправления совпадает,а остальной процент работает над собой без общей системы. Вместе с тем, ряды системной работы над собой все реже встречаются у студентов внутри университета. Это связано с тем, что, хотя студенты подготовлены к процессу самоуправления, их методикам не учат. Если учитель испытывает затруднения в руководстве самообразованием школьников, то он и сам не в состоянии правильно научиться саморазвитию. Причина этого в том, что на педагогических курсах лекции по проблеме самообразования читаются очень мало, а практико - практические занятия проводятся неправильно. С этой точки зрения важно отметить, что у студентов мало опыта в самовоспитании и самопознании.

Для использования студентами на пути собственного развития самопознания и самообразования, формирования самодисциплины необходимо знать:

4) принципы управления этим процессом;

5) его основные отрасли;

6) методы и приемы самопознания и самообразования.

А. Я. Арет считал, что самоуверенность-главное средство самовоспитания. Он помогает человеку сформировать в себе необходимые качества. По ее мнению: самоуправлении убедить

- побуждение человека к совершению определенного действия, а в соответствии с ним параллельное понятие”преодоление себя”-применение воли человека в направлении побуждения себя к определенному действию. / Арет/

Умение уговаривать себя приходит к человеку через жизненный опыт. В студенческие годы эта способность должна быть полностью сформирована. Формирование этой способности совпадает с формированием долга и ответственности, доброжелательности. Поэтому самоубеждение необходимо рассматривать не только как тип поведения, но и как личность.

Особо следует отметить следующий вид влияния человека на себя, на свою личность-убеждение в себе. Убеждение и самоубеждение не до конца изучены педагогической теорией. В педагогической практике к этому относятся с недоверием. Тем не менее, они-явления, которые существуют в жизни. Без определенных убеждений ни одна педагогическая деятельность не была бы осуществлена.

Самоубеждение-способ регуляции позы психики через слово. Убеждение в себе осуществляется путем многократного повторения определенного слова и предложения с целью приведения в нужное состояние психики. Это избавление уровня человеческого сознания от подозрений и сомнений, выведение из дурных мыслей. Уверенно относиться к своим нравственным качествам.

Аутотренинг как способ регуляции психического состояния человека позволяет студентам сознательно повышать уровень эмоционального напряжения; способствует повышению уверенности в себе, снижению или устранению чувства страха, осознанности своих достижений и

Способствует анализу собственного поведения с целью выявления недостатков, повышению качества личности, повышению эффективности организации процесса самовоспитания.

Регуляция человеком своих действий на уровне конкретных действий, какой бы значимой она ни была с точки зрения социальных требований, самообразованию не подлежит. Самовоспитание-это не только отождествление своей деятельности с внутренними требованиями, но и формирование у личности собственных духовно-нравственных ценностей совершенствования.

Самообразование и самообразование в подготовке студентов на выбранном ими пути, доведение до студентов роли и смысла обучения; информатизация /педагогико-психологическое образование/; вооружить их умениями и навыками, направленными на самосовершенствование; формирование путей самопознания и воспитания; стимулирование, Удовлетворение работы студентов в процессе самопознания и воспитания.

Самообразование должно иметь личностно-ориентированные правила. Конечно, наличие собственных правил самовоспитания определяется уровнем духовной души личности. Познакомимся только с правилами самовоспитания талантливого педагога К. Д. Ушинского.

\* Непомерное спокойствие, хотя бы внешне.

\* Разборчивость в словах и поступках.

\* Всестороннее мышление действия.

\* Смелость.

\* Не говорить ни слова о себе.

\* Неосознанно проводить свободное время, заниматься делом не хаотичного характера.

\* Тратить на хобби, не на страсть, а на любовь.

\* Каждый вечер отчитываться о своих поступках.

\* Не хвастаться тем, что произошло сегодня.

Каждая строка этих правил может иметь разные значения и обогащаться.

Приверженность самообразованию заставляет ученика самостоятельно анализировать свои личностные качества. Побуждающими к этому будут нравственная жизнь, поступки, отношения старшего поколения. Учитель обязан помочь ученику понять свои уместные или неуместные качества и недостатки, то есть помочь самому понять, кто он. Этому способствует оценка учителем поведения и поведения ученика, сравнение его с другими. Учитель раскрывает ученику тайну связи между личностными качествами и поступками.

Само осмысление своей личности иногда приводит ученика к самообразованию

- не знаю, - сказал он. По-прежнему остается равнодушным рассуждателем своих бобшшшшшшшшшшш. Не пытается их исправить. В этом случае интерпретация должна быть мотивирована испытанием со стороны коллектива, осознанием собственных недостатков.

Выполнение собственных обязательств, исправление собственных недостатков помогает ученику мобилизовать всю свою волю. Человеку дано в виде слова: "надо", "хватит”, “надо выполнить”, “надо потерпеть”, “встать”, "приказываю себе" и другое самостоятельное распоряжение позволяет свободно мобилизоваться и преодолевать трудности. Качественные упражнения на выполнение разумных поступков с самостоятельным командованием помогут сформировать прочные навыки самообучения. При самостоятельном командовании можно вставать утром в определенное время, выполнять суточный ритм работы, соблюдать дисциплину и т.д.

В самовоспитании также используется самостоятельная отчетность в коллективе по основным видам деятельности, взаимоотношениям.

Педагогическое руководство самообразованием личности должно быть оперативным, гибким и видоизменяться в процессе овладения средствами их самовоспитания. На первых порах учителя опираются на специально организованную деятельность, организованную коллективную деятельность по самообразованию. Эти меры замедляются, когда учащиеся овладевают средствами самообразования. Конечно, это не значит, что нужно ставить учеников лицом к лицу. Далее следует помогать коллективу через совместную деятельность, влияние общественного мнения, очное общение.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. характеристика методов самопознания.

2. Что такое принципы самопознания?.

3. каковы пути самовоспитания?.

4. разъяснение правил самообразования К. Д. Ушинского

дать?

5.А. Я. Арет убеждение в себе-главное средство самовоспитания

что они считают?

6. основы и структура процесса самовоспитания.

7. регуляция человеком своих действий на уровне конкретных действий

опишите с помощью упражнений.

**Лекция 4. Рефлексия-механизм самопознания и саморазвития.**

Если рассматривать саморазвитие как иной объект, развертывающийся во времени и пространстве в течение жизни человека, то мы обнаруживаем, что оно неоднозначно, многогранно. Здесь очень трудно отличить форму, характеризующую самопознание, от систематического жеста, характеризующего собственное развитие.

Причин этому множество, одной из главных является наличие многих из них. Виды собственного развития можно охарактеризовать словами: самопрезентация, самовыражение, самовыражение, самовыражение, самовыражение, реализация собственного плана и т.д. Эти слова объединяют слово «я», все эти движения человек связывает с самим собой, само «Я» и действия людей становятся исключительно самими собой, индивидуальными.

Поэтому не представляется возможным проанализировать и классифицировать цель, причину, виды, исходы развития личности. Мы можем анализировать все это только через свои собственные типы развития.

Какие типы саморазвития наиболее важны? Это: самовыражение, самореализация, самореализация .

Самоутверждение-это осознание себя как личности.

Самосовершенствование-это попытка поставить себя перед своей целью.

Самоподключение-это обретение в себе одной силы, величины и использование ее в жизни. Эти виды могут представлять собой форму собственного роста, и они очень тесно связаны друг с другом. Человек для самоутверждения должен обладать силой, величиной или саморазвиваться в этом росте, и человек, достигший этой силы, автоматически считается человеком самоутверждения.

В настоящее время самовыражение становится актуальной проблемой в психологической науке. Проводятся исследования его философских, общепсихологических аспектов, изучаются его специфические особенности в каждом возрастном диапазоне, разрабатываются специальные учения по объяснению достоинств самовыражения, особенно в подростковом возрасте (не в подростковом возрасте, для кого-то даже в зрелом возрасте, а для кого-то даже в детстве), когда вопросы самоудовлетворения направлялись в негативную сторону вызывали тревогу и побуждали к широкому изучению этого вопроса. Если говорить о негативном направлении, то это зависимость от мамы, курение, употребление водки, совершение противоправных действий.

Что такое самовыражение? Это слово, состоящее из двух частей, т. е. доказательство себя, себя, без чьей-либо помощи, попытка что-то сделать самостоятельно.

Тогда самоутверждение означает создание чего-либо самостоятельно без чьей-либо помощи и обладание этим свойством такой стойкой стойкости, что ни один человек, ни какие-либо обстоятельства, даже сам этот человек, не могут сдвинуться с мертвой точки.

Например, человек ставит перед собой очень сложные интеллектуальные задачи, чтобы доказать свою сообразительность, выполняя эти задачи, он сам доказывает свою сообразительность.

Другой пример-подростковый возраст, когда ребенок хочет доказать свою взрослость, употребляя чуждые детям вещи: курение, нецензурную лексику.

Дадим научное определение тому, что такое самовыражение « " самовыражение-это особая деятельность, в рамках которой человек раскрывает и подтверждает те или иные свои качества, поведение, то, как он ведет себя в определенных ситуациях.

Корень этих действий вытекает из необходимости самоутверждения, а формируется он в ходе первой необходимости в борьбе за выживание среди представителей живой природы, сосуществующих с человеком. Самовыражение происходит в человечестве в 3-х разных формах: быть похожим на всех, быть лучше всех, быть хуже всех (если это поддается негативному влиянию). Предполагаем, что первые два образа-это самоутверждение, а третий-самоутверждение.

Формы самовыражения тесно связаны с другими основаниями, в частности, с самопознанием, самосовершенствованием, самоактивацией

Цели самоутверждения также различны, в зависимости от того, что человек хочет доказать в какой среде. Цель одних людей – добиться уверенности в себе, для других – доказать, что он тоже ничем не уступает другим людям, для третьих-показать свое превосходство, превосходство, т. е. умение стоять выше других и управлять ими.

**Методы самовыражения** также различны, они зависят от того, в какой области, в каком масштабе, что доказывать. Она охватывает всю деятельность в процессе жизни: кому – то – учеба, работа, кому-то-успехи в области спорта, науки, искусства, кому-то-занятие противоправными действиями. Здесь важно, чтобы эти действия происходили и в глазах, и для кого это доказывать, и для себя, и для близких людей, и для человека, которого он уважает, и для неизвестного человека, и т.д.

**Методы самоутверждения** могут быть сгруппированы в определенную систему в зависимости от связанных с ней действий или попыток самоутверждения.

**«Быть похожим на всех»(мотив):** делать то, что делают другие, быть только в рамках тех действий, которые присущи всем, а не идти на действия, которые не покидают мысли людей из этой группы. Если группа людей смеется над кем-то, издевается и оскорбляет его, он делает то же самое. Если эта группа делает добро одному человеку, она делает то же самое, если она хвалит его на небесах

Если в этой группе оцениваются интеллект, ум, то самоутверждение обязательно осуществляется методом интеллекта, интеллекта. Здесь работает механизм конформизма, иными словами, подчиненность группе стоит впереди.

**Стремление (мотив) «быть лучше всех**»: идти вперед, придерживаясь лидерского курса и проявляя качества, недоступные другим членам группы, в частности, волей, платой, находчивостью, превалируя над другими. В этом мотиве человек может идти вперед и в негативном направлении, например, с такими качествами, как презрение к человеку, высокая самооценка.

**Стремление (мотив) «быть хуже всех других»:** саморазрушение личности, т. е. человек показывает, что он ненужен другим людям, бездарен, низок, иногда эти действия приносят некоторым людям свои плоды: люди вкладывают в него душу, дают ему возможности, прощают (что от этого ждешь, видимо, так оно и есть), а он, благодаря такой дискриминации, бесчестности, выходит в выигрыше при определенных условиях.

**Результат самоутверждения** сразу бросается в глаза. Он дает человеку ощущение своей нужности, полезности, ощущает осмысленность, осмысленность своей жизни и поступков, исполняется указание «я не меньше никого», он ощущает себя каким-то невероятным другим человеком, способным решать все трудности.

**В ситуации самоуничтожения**-человек доказывает свою никчемность, ненужность, неполноценность, но бывает и такое, что некоторым людям это льстит.

Существуют еще более высокие формы самовыражения, самосовершенствования, развития, совершенствования, самореализации, эти два очень необходимы, когда человек ставит перед собой еще более высокие цели. При этом, даже если необходимость в самоутверждении не отпадает, на второе место уходит.

Саморазвитие, рост, совершенствование, по-видимому, является точным образом саморазвития. Потому что человек стремится быть хорошим самостоятельно, стремится приблизиться к идеалу, трудится над тем, чтобы в нем появились хорошие качества, учится, занимается разными делами, в процессе этого занятия у него появляется много хороших качеств. Другими словами, саморазвитие-это процесс осознанного руководства как ростом способностей, так и качеством личности при ее росте. Каждый человек по-разному понимает идеал (модель), он ставит перед собой цель и пытается ее достичь, используя свою волю, силу и энергию для достижения идеала человека, тем самым становясь смыслом в его жизни и прилагая усилия для достижения определенной ясности.

Существуют разные способы самовыражения, первый путь – приобретение социально значимых качеств и качеств; другой путь-выбор отрицательного, Кривого способа существования. Человек, выбравший предыдущий путь, оттачивает профессионализм и стремится вперед, человек, выбравший изогнутый путь, учится искусным способам воровства и использует людей в своих интересах. Саморазвитие имеет обратную тенденцию к "саморазрушению", т. е. человек решает одни и те же причины не за счет роста себя в лучшую сторону, а за счет снижения, со своими плохими качествами.

Давайте сосредоточимся на позитивном направлении саморазвития, называемом "рост личности".

**В парапсихологии, эзотерике (эзотерика – тайное учение)** рост личности рассматривается как духовная практика, утверждается, что рост сознания может быть достигнут путем овладения высшим учением. Для этого используют специальные средства, пробуждающие парапсихологические свойства, свойство предсказывать будущее, телепатию, телекинез. В психоанализе (по К. Юнгу) [24] особое внимание уделяется индивидуальности, росту, личной свободе, а управление средой сосредоточено только на одном русле (по А. Адлеру) [25].

В гештальттерапии уверенность в себе, умение регулировать себя в зависимости от ситуации и направлять в нужное русло (по Ф. Перлзу) [26].

В гуманистической психологии рост личности сам по себе может быть индивидуальным, автономным, зрелым, психологически здоровым (по к. Роджерсу ) [27] или стремлением поставить перед собой властные цели и выполнить их (по А. Маслоу) [28].

Итак, под саморазвитием мы подразумеваем краткую формулировку: саморазвитие-жить полноценной жизнью, знать, для чего он живет, понимать смысл своей жизни.

Понимание смысла жизни с каждым разом переходит к высшей форме саморазвития-самоактивации.

Цель саморазвития-не стоять на месте с целью «быть не меньше других, быть больше других», а стремиться "быть лучше, чем когда-либо прежде, достигать более высоких достижений, чем когда-либо прежде".

Виды саморазвития многообразны. Например, человек поднимается еще на одну ступень выше, осваивая новые знания, занимаясь новым делом. Если он ставит перед собой определенную цель, например, не спорить и не спорить с людьми, то он получает новую цель. Отказ от вредных действий также считается подъемом на новую ступень в процессе своего развития.

Как происходит саморазвитие? Это происходит в процессе самовоспитания, т. е. человек конкурирует со своей жизнью, ставит перед собой задачи, отдает себе приказы. Итогом достижения цели «саморазвития " является самоутверждение человека, видение своих достижений, умение выполнять поставленную перед ним цель, благодарность за свою жизнь, Внимание к своим делам, хорошие отношения с окружающими людьми**.**

**Самореализация**-высшая форма саморазвития, которая тесно связана с двумя предшествующими формами, особенно с саморазвитием, имеющими много общих целей и причин. По определению А. Маслоу, автора теории самоактивации, самоактивация-это выполнение каждым своей задачи, воздействие на окружающих, используя данное ему свойство. Из потребности в самоактивации у человека возникает возможность реализовать смысл собственной жизни. По мнению одного из исследователей гуманистической психологии – В. Франкла [29], смысл человеческой жизни в том, что она не дается в голове, ее нужно искать, есть три пути ее поиска: то, чем мы занимаемся (творчеством, творением и т.д.), То, что мы получаем от жизни (стресс, радость и т.д.), Потому что мы не можем изменить свою судьбу, мы принимаем это. Есть три части этих ценностей: созидание, переживание, общение.

Путь к обретению смысла человеческой жизни-совесть, говорит В. Франкл. Совесть-интуитивный поиск смысла жизни в конкретной ситуации. Смысл жизни заключается не в достижении счастья и поиске удовольствия от жизни, а в созидании, переживании, реализации ценностей общения.

Цель самореализации-жить полноценной жизнью. Но человек не чувствует, что это короткое время, и если жизнь человека наполнена смыслом, когда он может полностью раскрыть себя, осознать свою потребность, он будет очень доволен собой и своей жизнью, не теряя активности до конца своей жизни, радуясь успехам своей жизни и разочаровываясь в своих делах.

Конечно, как и в предыдущих случаях, существует обратная тенденция в собственной актуальности, которая-невыполнение своих действий, отсюда начинается самообман, поиск различных оправданий для самообороны, дно которой приводит к отчаянию, отчаянию.

Так, в процессе самореализации переплетаются два направления человеческого бытия: самосознание и личностный рост. Через самопознание человек максимально раскрывает и использует свой талант, способности, возможности для признания своих потребностей.

Чувство самоактивации-это нахождение смысла своей жизни, полное раскрытие себя, полное выполнение своей задачи, полное осознание жизни, осознание, осознание главной потребности своего существования.

Какие приемы и методы самоактивации существуют? А. Маслоу выделяет 8 различных его путей:

1. переживание всего бытия.

2. Жизнь всегда состоит из процесса выбора: двигаться вперед или отступать после; личные предпочтения: лгать или говорить правду, воровать или не воровать и т. д., Одним словом, возможность выбора роста.

3. человек обладает способностью слушать себя, т. е. опираться на собственное мнение, а не на чужое.

4. свойство быть честным, умение брать на себя ответственность.

5. свойство быть добровольным.

6. форма актуализации своих возможностей и ее итоги.

7.сильный стресс, мгновенное наслаждение не может быть гарантировано, и не нужно суетиться, ища его.

8.нахождение человеком собственной психологической патологии, защита от нее и усилия по ее устранению**.**

Итог собственной жизненности-понимание смысла своей жизни, выход на правильный путь через исправление ошибок, признание себя личностью, признание своей исключительности, своей никчемности, своей многогранности.

Итак, в заключение мы увидели, что саморазвитие-это сложный, сложный, многогранный процесс, у него есть свои плюсы или минусы, есть свои цели, виды, образы. В. Франкл сказал следующее доброе слово: "судьба не может быть изменена, и если бы мы могли изменить ее, она не была бы судьбой. Человек не может изменить его, иначе он не был бы человеком"» Способность к самовыражению-особая сила человеческого бытия [30].

**Лекция 5.Место и значение формирования самосознания и саморазвития на каждом этапе развития общества**

 *Сущность и основные характеристики саморазвития*. В отечественной психологии В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев, дав первое определение и доказав его отличительные черты, говорили: «саморазвитие – способность человека быть субъектом собственной жизни, способность перестраивать свою жизненную деятельность».

Каковы признаки саморазвития?

Прежде всего, необходимо обратить внимание на то, что для анализа саморазвития необходимо взять общее представление о том, что такое жизнедеятельность, как основной предмет деятельности и характера человека. В состав жизненной деятельности также входит реализация процесса саморазвития. Поэтому в раннем 3-летнем возрасте человек, проявляя свое «Я", становится субъектом своей жизненной деятельности, начинает ставить цели и подчиняться своим желаниям, стремиться требовать от других. Но исследователи, особенно в исследованиях Г. А. Цукермана, говорят: «только в подростковом возрасте у ребенка происходят изменения в сознании, становится субъектом саморазвития, происходит тенденция к взрослению и взрослению». Но субъектом саморазвития может быть только тогда, когда человек осознанно ставит перед собой цель, стремится к своему совершенствованию, проявлению себя или осознает свои желания и определяет, что он хочет подчинить себе в будущем.

Другой характеристикой саморазвития может быть активность личности, социальная активность или социальная впечатлительность. Единицей анализа социальной активности считается объединение инициативности и исполнительности. Социальная аффективность проявляется в форме социальной лихорадки или пассивности, но в обоих случаях не отражает человека как субъекта жизнедеятельности. Социальная активность-проходит ряд уровней в своем развитии. Для дошкольной и начальной школы характерен преимущественно размерный уровень, при котором ребенок только повторяет, усваивает то, что видит от взрослых, и использует его в своих начинаниях. Размерный индивидуальный уровень-свойственный подросткам и юношам.

Здесь, выйдя из заданной позы, проявляется его причастность к совершенному. Личностно-продуктивный и продуктивно-творческий уровень-свойственный взрослым людям, человек своими действиями приносит существенную пользу обществу, социальной среде. Например, изобретает новинку или обновляет старое.

Понятно, что размерный уровень-это уровень возрождения, а размерный уровень личности – это возможность показать себя в полной мере как личность. Поэтому в подростковом возрасте ребенок имеет возможность не только стать субъектом своей жизнедеятельности, но и развиваться дальше. Однако в подростковом возрасте, когда в самообразовании формируются определенные черты и качества, то в подростковом возрасте приходится полностью трансформировать личность. Неотъемлемым признаком социальной активности является чувственность и самостоятельность, они укрепляют позицию личности как субъекта саморазвития.

Способность к социальной активности постепенно влияет на индивидуальный выбор, развивая эту тенденцию к субъективной свободе. Эта свобода делает правильный выбор из множества альтернатив и создает условия для построения этих альтернатив. Создание индивидом условий для собственного развития является признаком того, что индивид является автором собственных жизненных действий и биографий. Человек, принимая на себя ответственность за выбор, учится отвечать не только перед другими, но и перед собственной совестью.

Итак, важнейшей характеристикой самосознания является рост самосознания, уровень способности к самопознанию. Способность к самопознанию-уровень развития собственных механизмов и (идентификация, рефлексия) систематически перерастает в формирование личности, определение будущего, средства и методы роста самосознания.

Внутренняя душа развивается (т. е. развивается в зависимости от общества) в связи с теми, кто близок к этому человеку, имеет влияние на этого человека, вес (т. е. является основой развития человека), будучи многогранной, обладающей характерной чертой, наряду с возрождением, вдохновением, созданием индивидуального единого образа.

*Единицей анализа саморазвития* является самообразование, созидание в определенное время в направлении улучшения, снижения, роста личности. Каждый возраст имеет свою функцию в саморазвитии. Саморазвитие продолжает развиваться на протяжении всей жизни человека, особенно в подростковом возрасте, когда он определяет свой путь.

**Лекция 6. Самовосприятие и самовыражение как механизм саморазвития личности**

**Самостоятельной самостоятельной самостоятельной и прогнозирования развития как механизма принятия**. Когда речь шла о механизмах самопознания, мы наблюдали, что совпадение ведет к выравниванию себя с чем-то, а в рефлексии (мысленный взор сознания, внимание к себе) мы наблюдали, как мы смотрим на себя со стороны, и самовыражение напрямую связано с тем, как человек воспринимает себя, некоторые качества.

**Поэтому давайте еще раз напомним: самоощущение-это явление, сопровождающееся самопознанием человека, саморазвитием.**

Самовосприятие-признание прав своей личности по всем аспектам, признание своей личности в целом. Права человека как на хорошие, так и на плохие стороны, как на сильные, так и на слабые стороны одинаковы.

В психологии известны и давно доказаны следующие суждения: чем больше человек способен воспринимать себя, свои качества, тем больше он находится в гармонии с собой и тем больше способен к саморазвитию. Но проблема в том, что человек не хочет принимать в себе какие-то качества, а не может этого сделать, потому что ему могут быть ограничены необходимые возможности, другими словами, необходимые возможности «прячутся» в одном дне сознания, человек не способен вывести его наружу.

В некоторых случаях люди раскрывают в себе те качества, которые им не нравятся, им это не нравится, они вкладывают душу в борьбу с этим свойством, в большинстве случаев эти качества приносят им неприятности.

В процессе самовосприятия возникают следующие вопросы:

*Во-первых*, человек не может или не любит принимать в себе какие-то качества, не хочет принимать в себе какие-то качества, не может понять, что его вытесняет на дно сознания, вот что необходимо выяснить.

*Во-вторых*, множество вопросов вызывает группа людей, которые придерживаются позиции «я плохой», дают себе негативную оценку. Американский психолог Э. Берн [31] показал, что на разных этапах жизни личность находится в разных позициях « " я-хороший, ты-плохой»

«я хороший-ты тоже хороший»

«я плохой-ты хороший»

"я плохой-ты тоже плохой".

В последних двух инструкциях преобладает «я плохой", но в последних взгляд на жизнь становится еще хуже. Эта позиция-самодовольство, презрение, ревность к людям, которые, с одной стороны, уважают всех. Бывают ситуации, когда это приводит к самым тревожным мыслям и даже приводит к самоубийству, либо использует другого человека по максимуму для улучшения своего материального положения, либо обманывает и поворачивает голову ради других личных интересов.

*В-третьих,* принципиально встает вопрос, почему каждый человек по-разному воспринимает одну и ту же черту и качество. Ответ на этот вопрос сложный и легкий.

Например, один человек-хорошо мыслящий и доброжелательный-считает свое главное качество, придерживается того же направления в жизни. Другой человек делает попытки избавиться от него, считая, что делать добро кому-то-это его плохое свойство. Если объяснить причину этих двух ситуаций, то как изначально воспринимались эти их качества, как оценивались эти качества в общении с людьми, вот из этого и формировались их представления о тех качествах, что хорошо, а что плохо, причина в этом. Конечно, если за доброжелательностью стоит не своя главная выгода, а подарок за нее – это очень хорошая черта. Когда он ждет награды за свое добро (желание сделать добро, по крайней мере, для него), когда человек, сделавший добро, игнорирует его, то он ведет борьбу за то, чтобы человек избавился от этих качеств. А нужно ли бороться с созданием добра? Многие задают этот вопрос «это бездумие! что бы. Как влияет механизм восприятия на саморазвитие, мы узнаем, описывая механизм самовыражения.

**Лекция 7. Понятие " Я " как основа жизненного стиля**

Проблема самопознания-одна из самых сложных в психологии. Самосознание рассматривается как механизм функционирования самосознания. Это совокупность и последовательность действий, в результате которых достигается цель, т. е. знание о себе. Понимание природы самосознания возможно, когда оно опирается на анализ самосознания, частью которого оно является.

Философский аспект сознания и самосознания глубоко отражен в работах Б. Г. Ананьева, А. Н.Леонтьева, С. Л. Рубинштейна и др. выдающихся психологов. Понимание природы сознания и самосознания неразрывно связано с общемировой платформой. **В самосознании человек проявляется одновременно и как субъект, и как объект познания.**  Развитие самосознания происходит в ходе практической деятельности человека и в условиях его взаимовлияния с другими людьми. Особую роль для возникновения и развития самосознания играет сфера общественного развития-человек опосредованно познает себя через других.

Необходимо отметить, что самосознание и самосознание-это не одно и то же. Самосознание - более широкое понятие-из самосознания всегда выходит самосознание. Проблема самопознания в психологической позиции стала изучаться после того, как психология стала самостоятельной наукой.

В этой области проведено много интересных и содержательных исследований. Есть много работ, в которых самопознание рассматривается как важная часть личности. При этом часто подчеркивалось, что уровень развития личности пропорционален уровню развития самосознания. Являясь регулятором поведения, самосознание способствует дальнейшему развитию личности. Он устанавливает баланс между внешним воздействием и внутренним состоянием личности и формами ее поведения. Поэтому негативные отклонения в развитии самосознания нарушают гармоничную структуру личности, приводя к неадекватному формированию характера человека.

В некоторых исследованиях самосознание отождествляется с понятием "я", и эта структура рассматривается как синоним понятия личности. Есть также мнения, что самопознание представляет собой более широкое понятие, чем личность. Он доказывается тем, что самосознание появляется гораздо раньше личности и вмещает в себя более широкое содержание. » Размыто «понятие таких понятий, как «я» , «Я - образ» «свой образ».

Наблюдается также некоторое злоупотребление понятием «Я», которое используется как для объяснения личности, так и для описания самосознания, что приводит к искоренению специфического содержания последнего. При этом объекты обозначаемых понятий явно не различимы.

Говоря о связи ценностной сферы дошкольника с «Я - образ", Н.И.Непомнящая утверждает, что этот термин, в частности, представление ребенка о себе, **понимается как субъект волнения** и субъект действия. Тем не менее, психология самосознания невозможна без такого компонента, как «образ Я».

В советской психологии определяющим фактором развития самосознания выступает собственная практическая деятельность человека и его взаимовлияние с окружающими людьми. Этим он овладевает общественным опытом, накопленным человечеством.

Общеизвестно, что самосознание-это очень сложная психическая структура, состоящая из целого ряда структурных единиц. Однако мнения различных исследователей относительно этих единиц (или компонентов) структуры самосознания не всегда совпадают.

Обычно самопознание выделяет два основных компонента: 1) **познание себя** и 2) **отношение к себе,** причем они рассматриваются в единстве.

И. И. Чеснокова предлагает понимание самосознания в единстве трех компонентов: самопознания, эмоционально-ценностного отношения к себе и саморегуляции поведения личности.

И. С. Кон предлагает рассматривать понятие «Я» как синоним представления человека о себе. Что касается генезиса самопознания, то трудов, преднамеренно посвященных этому вопросу, очень мало. Среди них можно назвать работы Б. Г. Ананьева, С. Л. Рубинштейна. Им близок труд Л. И. Божовича. В ней, помимо изучения состояния развития личности, рассматривается проблема развития самосознания. Кроме того, существует целый ряд исследований, посвященных отдельным проблемам самопознания на определенных этапах детства. Большинство из них относятся к школьному возрасту (в основном к подростковому).

Правда, что уже в 50-х годах, а в 70-х годах появились экспериментальные исследования, определяющие, что определенные структуры («прообраз»), являющиеся генетической предпосылкой развития самосознания, существуют даже у младенцев. Однако целостное представление о генезисе самосознания до сих пор не выработано. Спорным остается вопрос о сроке возникновения самосознания в онтогенезе.

Подчеркнем, что проблема самосознания подразумевает особую форму сознания. Объектом предметного сознания является объективная реальность**.** **Объектом самосознания является не бытие, а сама личность как субъект деятельности.**

Необходимо рассмотреть структуру самосознания и определить место, где оно подлежит самопознанию. В структуре самосознания я предстаю как субъект, играющий центральную роль под влиянием различных причин. Используя самосознание, он выполняет эту деятельность в тесной связи с эмоционально-ценностным отношением. Результат и образ самосознания. Образ у меня появляется не сразу, сначала формируется представление о себе. В процессе систематического самопознания эти личностные понятия складываются в целостный образ и служат в дальнейшем как структура в целом, т. е. я – понятие.

Что я знаю о себе что я думаю о себе

Как я смотрю на себя как я ценю себя

**Я**

Настоящий **Я**  **Я в** зеркале

(основное понятие к (понятие о оценке окружающих меня)

самому себе)

 идеальный **Я**

 (понятие о том кем я хочу быть)

**Мои аспекты**

 физический нің і эмоциональный

 социальный образовательный

Для самого человека личность проявляется в его образе Я, Я-в понятии. Развитие и изменение Я происходит непрерывно вместе с физическим и духовным развитием личности. У ребенка есть меня, у старшего человека-я в старости. Даже для одного и того же возрастного периода личность будет отличаться в зависимости от специфики переживаний, эмоционального фона всех состояний личности.

Формирование личности ребенка начинается только с дошкольного возраста. В процессе игры как ведущей деятельности ребенок погружается в различные социальные роли и учится подчинять свои действия правилам. Это позволяет в сознании ребенка различать его образ **Я в двух планах: реальный – я и совершенный – Я**. У дошкольника появляется способность к самооценке. На его основе лежит оценка деятельности ребенка старшим. У ребенка возникают трудности с принятием требований, предъявляемых в процессе обучения, при условии, что я-образ не разграничил вышеназванные планы. Также возникают трудности в их применении и правильной оценке результата своих действий.

Самосознание стремится к осознанию сути каждого, к совершению различных действий, человек, совершая действия, сам оценивает их результат, размышляет над тем, какими действиями необходимо заниматься.

Самопознание как механизм функционирования самосознания-одна из самых сложных и важных проблем в психологии. Являясь регулятором поведения, самосознание способствует дальнейшему развитию личности. Он формирует баланс между внешним воздействием и внутренним состоянием личности и формами ее поведения.

Результатом процесса самопознания является формирование у человека всесторонних представлений и знаний о себе. Форма самосознания-собственная личность человека как субъекта деятельности.

В самосознании человек проявляется одновременно как субъект и как объект познания. Ученые-психологи выделяют два основных компонента самосознания, которые рассматриваются в единстве между собой: 1) **Осознание себя** и 2) **отношение к себе**. А И. И. Чеснокова предлагает понимание самосознания в единстве трех компонентов: самопознания, эмоционально-ценностного отношения к себе и саморегуляции поведения личности (1).

Существуют также понятия, которые связывают пробуждение самосознания с периодом развития ребенка в утробе матери. Здесь первостепенную роль играют ощущения, связанные с периодом рождения ребенка в утробе матери. Если это так, то в утробе матери наряду с физиологическим развитием происходит формирование самосознания.

Самосознание трактуется в единстве с термином "*рефлексия*". Рефлексия как деятельность мышления, самопознания человека раскрывает внутреннее устройство и специфику мира души человека. Ефлексивное отношение личности к себе называется межличностной рамкой пространства самосознания,т. е. авторефлексией. Способность человека к рефлексивному отношению к себе является результатом интериоризации индивидом социальных отношений между людьми (*переход внешней деятельности во внутренний)* [2].

Таким образом, самосознание служит основой для формирования самосознания в системе общественных отношений, в которой общаются конкретные люди и конкретные субъекты деятельности.*Самосознание-*это вид сознания как единства познания себя и отношения к себе. Самосознание постепенно формируется из отражения внешней среды и самосознания. Понимание и оценка человеком себя как субъекта практической и познавательной деятельности, личности (т. е. своих нравственных качеств, интересов, ценностей, идеалов и поведения).

*Самопознание-это процесс познания себя, своих потенциальных и активных качеств, личностных и интеллектуальных качеств, черт характера, своего отношения к другим людям.*

 Механизмы, структура, сущность самосознания рассматриваются в психологической науке. Неиссякаемым источником личностного и творческого потенциала человека является самопознание. Поэтому самопознание как более сложный процесс имеет следующее значение:

\* самопознание является условием овладения психическим и психологическим здоровьем личности;

\* самопознание-способ овладения внутренней гармонией и психологической зрелостью.

\* самопознание-единственный способ саморазвития, самореализации личности.

Ученый Р. С. Немов, рассматривая самосознание на основе психологического знания, выделяет в качестве его важнейших источников среду, родителей, родных, друзей и др. Л. Н. Десен отмечала, что взаимосвязь между самосознанием личности и познанием других людей о нем определяется, прежде всего, уровнем общения в среде окружающих людей.

 Ж. Маралов отмечает, что «самопознание»-это процесс познания себя через развитие своих потенциональных и личностных качеств, интеллектуальной специфики, поведения, своих отношений».

**Лекция 8.практика развивающего обучения и саморазвития в педагогике. Теории А. Н.Леонтьева и Л. С. Выготского**

 Человек, осознанно определяя свое место в жизни, становится субъектом выбора жизненной позиции, личностного самосознания. Личность-это» субъект, свободно определяемый, отрабатывающий свою позицию в пространстве культуры и истории", это способ действия, образа, бытия, средство существования человека. Личностный способ бытия-начало культурной и духовной жизни человека. Он описывает основные потребности человека как универсального особого существа [27].

Л. С. Выготский в своем фундаментальном труде» психология искусства " показал, что произведения искусства могут быть средством, символом становления личности, воздействуя на человека. Искусство " огромно ...вновь пробуждает вытесненные силы [28].

 Теорию, предложенную Л. И. Божовичем, можно отнести к психодинамическому, практическому мотиву, который охватывает период от дошкольного до юношеского периода развития личности и использует для характеристики личности понятия, отражающие внутренние свойства и особенности личности. Опираясь на введенные Л. С. Выготским представления о социальной ситуации ведущей деятельности и развития, Л. И. Божович показал, что взаимодействие деятельности и межличностных отношений ребенка на разных этапах его жизни формирует его отношение к жизни, его внутреннюю позицию.Данная позиция, являясь одной из главных характеристик личности, составляет совокупность ведущих мотивов деятельности как предпосылок ее развития. По определению Л. И. Божовича, личность-это человек, достигший определенного уровня психического развития. На этом уровне человек начинает воспринимать себя в целом в процессе познания себя и, отличая себя от других, проявляет свое «Я». По мнению Л. И. Божовича, чтобы стать полноценной личностью, человек должен иметь индивидуальный подход, отношение и личные моральные требования и оценки. Это делает его достаточно устойчивым и независимым от внешних воздействий, чуждых его мировоззрению [29].

Успешное направление в изучении развития личности было представлено А. В. Петровским. Он выдвинул трехфазную концепцию развития личности: адаптация (детство), индивидуализация (подростковый период), интеграция (юношеский период). Основным принципом этой теории является идея значимости позитивного взаимодействия человека с другими людьми [30].

С. Л. Рубинштейн в своих работах подчеркивал важность становления личности человека в процессе обучения. Особое внимание он уделил гуманизационному процессу взаимоотношений педагога и учащихся. По его подсчетам, педагог должен стремиться к установлению теплых, искренних, доверительных отношений с учениками [31].

А. Н. Леонтьев разработал собственную концепцию структуры и развития личности, отдав приоритет деятельности как ее основному понятию. Теорию А. Н. Леонтьева можно отнести к категории психодинамических, экспериментальных, структурно-динамических теорий, охватывающих всю жизнь человека и характеризующих личность терминами психологический (мотивы) и поведенческий (действие). А. Н. Леонтьева

по мнению, основной внутренней характеристикой личности является мотивационная сфера личности. Еще одним важным понятием в его теории является «личностная сущность», отражающая целевые ориентиры человека. Чем масштабнее, разнообразнее деятельность личности, тем более они развиты, упорядочены.

Введение термина "действие" стало одним из важных шагов в психологическую науку по А. Н. Леонтьеву, любая деятельность связана с необходимостью. Эта же потребность создает общее направление деятельности. Наряду с потребностью важнейшие характеристики деятельности составляют понятие мотива. Мотивы определяют значимость действия для человека. Мотив определяет личностную сущность человеческой деятельности, мотив-мотивирующая сила человека. Из всех мотивов можно выделить ведущий мотив. А. Н. Леонтьев считает, что она присутствует в любом человеке, поскольку полноценную развитую личность невозможно представить без ведущей деятельности, а ведущие, устойчивые мотивы, занимающие важное место в жизни человека, определяют мотивационную сферу этой личности. Положительно характеризуя личность человека, мы часто говорим о том, что жизнь такого человека актуальна, у него есть большая жизненная цель, которая мотивирует его в жизни.

Личность-это психическая структура, выраженная непрерывным развитием. Основной формой его существования является развитие. Эта тенденция от жизни до смерти-творчество. По мнению А. Адлера, человек является творцом своей личности, формируя свой жизненный стиль. "Творческий я" - это своеобразный фермент, несущий объективную реальность в человеческую личность, обладающую единым, динамичным, индивидуальным, неповторимым стилем. Неповторимый стиль жизни, присущий каждой личности, является результатом творчества и позволяет человеку управлять своей судьбой [32].

По мнению одного из выдающихся психологов г. Олпорта, существует несколько психологических граней, характеризующих личностное совершенство человека: масштабные границы «я»; теплые, душевные социальные отношения; эмоциональная стабильность и истинное восприятие действительности; целостная картина мира и понимание приоритетных сторон собственной жизни. Одной из важнейших характеристик личностного совершенства являются нравственные ценности, которые закладываются в человеке в детском, подростковом и взрослом возрасте. Американский психолог Лоренс Кольберг рассматривает становление личности по этапному развитию ее нравственного сознания (когнитивно-структурных изменений в понятиях я и общество). По Кольбергу, показателем человеческой личности является уровень сформированности в ней универсальной структуры нравственного сознания. Эта структура складывается из совокупности процессов дифференциации (умения отличать важное от необходимого, понимать необходимое) и интеграции (готовности осознать необходимость принятия общих и уникальных правил и моральных принципов). Личность себя в условиях воспитания (взаимодействия развивающих познавательных способностей человека и его социального опыта) происходит полное формирование [33].

На основе обобщения различных направлений исследования мы попытались выделить четыре основных признака личностного совершенства: 1) Правильное мышление, позитивное отношение к миру; 2) толерантность; 3) саморазвитие; 4) ответственность.

Потребность в саморазвитии, самосовершенствовании лежит в основе физического, социального и личностного возрастания человека. Актуальная потребность в саморазвитии, стремление к самосовершенствованию и самореализации имеют огромную ценность. Они являются показателем личностного совершенства и условием его достижения.

В психолого-педагогической литературе дается несколько критериев личностного развития, которые можно условно разделить по отношению к личности человека на внутренние и внешние показатели.

Внутренние показатели (критерии)личностного развития

Себя на приеме. Это означает признание себя и любовь к себе в соответствии с ее истинной природой, отношение к себе как к «личности, достойной уважения, способной сделать самостоятельный выбор» (К. Роджерс), вера в себя и свои возможности, вера в свою природу, свой организм.

Открытость к переживаниям внутреннего настроения. "Переживание настроений" - одно из основных понятий в гуманистической психологии и представляет собой сложный непрерывный процесс субъективного восприятия ситуаций внутреннего мира (включая картину событий внешнего мира). Чем сильнее и зрелее личность, тем больше она может достичь этой внутренней искренности,тем больше ей будет доверять.

Понимание себя. Максимально четкое, полное и глубокое понимание себя и своего состояния (своих истинных чувств, желаний, мыслей); адекватное и гибкое «я»-понятие, чувствительное к актуальным изменениям и ассимилирующее новый опыт, приближение реальности к «я»-идеальности.

Ответственная свобода. Ответственность за осуществление своей жизни, осознание и принятие своей свободы. Также имеется в виду «внутренний локус оценки» - ответственность за выбор и оценку ценностей, выходящих за пределы внешнего давления. Ответственность проявлять свою индивидуальность.

Динамичность. Личность живет в постоянных переменах. При этом гармонично развивающаяся личность-это, безусловно, сформировавшаяся личность, т. е. развитие личности является способом ее существования. Поэтому важным показателем личностного развития является динамичность, пластичность, способность к изменениям, сохранение своей природы, развитие через разрешение актуальных проблем, постоянное нахождение в деятельности.

Внешние показатели (критерии)личностного развития

Принимайте других. Личное развитие в определенной мере проявляется в динамике отношения к другим людям. Если человек способен искренне принимать других людей, уважать их собственную природу, признавать их ценность, убеждать их, то он считается гармонически развивающейся личностью. Это связано, прежде всего, с фундаментальной верой в человеческую природу и глубоким смысловым сообщением между людьми.

Понимание других. Гармонически развивающаяся личность вне убеждений и стереотипов связана с адекватностью, целостностью и восприятием окружающего мира в целом. Важным критерием личностного развития является глубокое и тонкое понимание, готовность вступать в межличностный контакт на основе эмпатии.Әлеуметтенушілік. Личностное развитие как эффективное проявление фундаментальных устремлений человека открывает путь к конструктивным социальным взаимодействиям. Человек открыт и искренен во время общения с окружающими

в то же время приходит способность к более мягкому, осознанному разрешению межличностных противоречий и более гармоничному сосуществованию с окружающими.

Творческие наклонности. Важнейшим свойством личности является открытое и смелое реагирование на жизненные трудности, демонстрация и применение всех своих внутренних возможностей, проявляя творческую склонность к новаторству в реальном моменте (К. Роджерс).

Личностное развитие в рассматриваемых направлениях, участие человека в процессе самопознания позволяют быть максимально свободным и ответственным, неповторимым, дружным и открытым-ярким, смелым и творческим, гармоничным и способным к свободному восприятию мира.

Как мы видим, значение различных аспектов учения о человеке в целом трудно переоценить. Если мир нуждается в обновлении, то оно осуществляется только через наш внутренний мир. Познание себя, деятельности своего внутреннего мира означает поиск путей изменения окружающей среды путем самосовершенствования. Самопознание полностью реализуется, когда возможности человека полностью реализуются, когда человек активно, универсально и свободно действует в социокультурном пространстве. Индивид становится личностью, развиваясь как физически, так и духовно.

**Лекция 9. Сущность нравственных ценностей в развитии личности.**

**Лица самоуправлении воспитывать.**

Какие инструменты теперь можно использовать в процессе организации самопознания, позволяющие достичь целей самоидентификации? давайте отвечая на вопрос. К наиболее распространенным способам самопознания относятся: самоконтроль, самоанализ, сравнение себя с каким-либо «измерителем», моделирование своей личности, распознавание противоречий в каждом свойстве, в характеристике походки.

Самоконтроль. Это способ самопознания через наблюдение за собой, своим поведением, событиями внутреннего мира. Человечество давно знакомо с самоконтролем, который когда-то был основным методом психологии и назывался «самоанализ» (погружение внутрь), а сама психология получила название «самоанализ». Поскольку этот метод очень субъективен и не дает точного отражения человеческой психики, то впоследствии от этого метода отказались как от основного, однако, как способа самопознания он имеет огромное значение. Самоконтроль будет менее осознанным и целенаправленным. Самоконтроль, как мало осознанный, постоянно осуществляется и становится похожим на функционирование нашего сознания. Мы что-то делаем, общаемся, дышим и, осуществляя самоконтроль, одновременно ощущаем себя контролируемыми. Мы вносим в него коррективы, даже если поведение выходит за пределы установленного другими или нашими собственными. Тем не менее, в процессе целенаправленного самоконтроля осуществляется процесс сбора фактов, некоторые из которых в силу своей значимости или повторяемости становятся объектом нашего сознания, то есть обнаруживаются, фиксируются, подвергаются анализу.

Целенаправленный самоконтроль имеет место тогда, когда мы ставим себе цель найти какую-то способность, качества личности, характеристики поведения и закрепить в себе его проявление. Для этого человек иногда ставит себя в соответствующие условия или сам создает такие ситуации, проводя с собой собственный эксперимент. Хорошие возможности для проведения такого эксперимента дают специально организованные психологические тренинги, позволяющие найти и закрепить в себе определенные качества и качества. Из сказанного понятно, что как целенаправленный, так и целенаправленный самоконтроль дает возможность найти и закрепить качества личности, особенности характера, особенности общения и многое другое.

Самоанализ. С помощью самоконтроля обнаруженное подвергается анализу (фрагментированию, разложению), в ходе которого специфика или поведенческая характеристика личности разбивается на составляющие ее части, выявляются причинно-следственные связи, происходит процесс размышлений о себе, о данном конкретном свойстве. Пример. Вы обнаружили или обнаружили, что вы застенчивы, контролируя себя и фиксируя негативные эмоции. С помощью самоанализа мы с точностью проверяем, действительно ли это так, то есть каковы признаки величия. Вы можете сказать себе: «я зажмурилась, я покраснела (или побледнела), не могу внятно ответить на поставленные вопросы». Но если остановиться только на этом, вас могут укутать неприятные ощущения и тревоги, может возникнуть комплекс неполноценности. Однако это только первичный самоанализ. Далее, размышляя об этом, мы можем снова задать вопросы:всегда ли это отражено? Стесняюсь ли я в отношениях с близкими и родными людьми?

- Нет. Отвечая на урок, я проявляю робость? - Нет. А как насчет отношений с незнакомыми людьми? - Да. Со всеми? - Нет, только с представителями противоположного пола.

Таким образом, выясняется, что вы застенчивы, но не общительны, а застенчивы с представителями противоположного пола. Чем это вызвано? Можно думать, что это либо попытка понравиться, либо незнание, как себя вести в разных ситуациях, либо недоверие, возникшее в детстве в результате насмешек или шуток по отношению к себе, проявляющееся в общении с посторонними людьми противоположного пола. Теперь мы приближаемся к гипотетической реальности в нашем собственном примере гипотезы. Оказывается, причиной застенчивости взрослого может быть даже та обида, которую он испытывал в детстве, как результат насмешек над ним.

Как мы видим, приведенный здесь алгоритм самоанализа достаточно прост, он требует только внимания к себе, некоторого времени и умения задавать себе вопросы, привлекая жизненные факты, правильно на них отвечать.

Сравнивать себя с каким-то «критерием». Слова» мера «и» шкала " – это условные понятия, которые, однако, позволяют достаточно точно передать суть данного подхода. Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми, то ли с идеалами, то ли с принятыми нормативами. Способ сравнения позволяет построить самооценку как важнейший компонент самосознания. Такое сравнение осуществляется по шкале, полярными полюсами которой являются противоположности, например: умный-топас, Хороший-плохой, справедливый – нечестный, внимательный – невнимательный, трудолюбивый-ленивый. И мы обязательно найдем себе место в этой шкале.

Пример. Вы говорите:» Я достаточно умен, но не настолько обязателен, я добрый человек, но иногда не уверен в себе". Такие критерии формируются у вас на протяжении всей жизни, иногда вне сознания, на основе постоянного сравнения себя с другими людьми или общепризнанными нормативами. Критерии разные: в виде шкалы, как в данной ситуации, или в виде степени, когда вы, находя место в этом ряду и себе, делите людей на ранги по степени проявления того или иного свойства, например, вы можете выделить в себе сильные качества, которые дают вам силы жить, трудиться, взаимодействовать с другими людьми и, наоборот, усложняют жизнь, вводят дисгармонию, вызывают негативные эмоции, выделяют слабые качества личности.

Но в любом случае, сравнивая себя с каким-то «эталоном», мы даем себе оценку как в целом, так и по отдельным качествам и поведенческим характеристикам. Это в конечном итоге приближает меня к познанию и созданию концепции. *Моделирование собственной личности* теперь относится к достаточно специфическим методам самопознания, и лучше всего будет использовать его, например, с помощью психолога. Но, к сожалению, беседа с психологом не всем по карману, поэтому элементы самомоделирования можно использовать и самостоятельно. Моделирование-это отражение отдельных свойств и характеристик в символах, знаках, формах конкретных процессов (своей личности, своих отношений с окружающими в данной ситуации).

Самым простым примером моделирования является, например, рисование себя: "я в настоящем", «я в будущем», «я как друг», «я как ученик» и многие другие. Рисунок облегчает самоанализ: какой я, какие у меня черты, качества, что я хочу, что я могу сделать и т. д. Я и другие важные люди обозначаются символами (например, рамками), связями между собой и другими: симпатиями, антипатиями, доминированием, подчинением, конфликтами и т. д. наиболее эффективным является как писательский, так и осмысленный подход. Таким образом, можно группировать и обозначать как собственные качества Личности: какие – то из них располагать в центре, какие - то – на периферии, группируя их по степени близости друг к другу (одни-помогают жить, строить отношения с окружающими людьми, другие-мешают, делают личность слабой). после этого проводится именно такой анализ, происходит размышление над собой, обдумывание своего поведения и поступков. Практика показывает, что такие подходы значительно упрощают процесс самопознания, поскольку позволяют вывести свой внутренний мир наружу, сделать его похожим на внешний.

Возможны и более сложные способы моделирования как структуры своей личности, так и собственных отношений, например, с помощью ролевых игр и психодрамы, но эти подходы требуют подключения других людей и могут быть реализованы только под руководством опытного психолога.

*Осмысление противоречий* относится к способам, применяемым на последующих этапах процесса самопознания, когда какая-либо личностная характеристика уже показана, проанализирована, оценена и позволяет безболезненно осуществить акт самовосприятия. Его сущность состоит в том, что наша личность в целом, ее отдельные качества одновременно имеют как отрицательные, так и положительные стороны. Поэтому, если мы привязаны только к одной стороне, воспринимаем ее как однозначно положительную, или неизбежно отрицательную, самосознание не будет полным. Пример. Ответственность-это сильная черта. Иногда мы говорим о необходимости воспитания ответственности, хотим, чтобы люди проявляли эту черту. Но высокий уровень ответственности или чрезмерной ответственности мешает человеку, порождает негативные переживания, ведь ответственность может быть везде и во всех ситуациях. Возьмем другое свойство-агрессивность, которую люди обычно относят к негативным характеристикам. Во многих культурах и обществах аргессивность не поощряется в силу своей разрушительности и рассматривается как показатель слабости личности, ее несовершенства, как неумение вести себя серьезно, как отсутствие сдержанности и взвешенности. Но агрессивность-это способность одновременно «выпустить пар", родить от накопившейся негативной энергии, катарсис, способ очищения тоже. Поэтому с точки зрения воспитания и самовоспитания речь идет не о том, чтобы человек вообще не проявлял агрессивности, а об освоении приемлемых способов ее проявления, например, научиться переносить деструктивную агрессию на конструктивную, овладеть заместительными действиями, не наносящими вреда другим людям, животным, предметам, а также овладеть приемами поведения, выдержки, выдержки, терпения и др. Обычно человек, обнаружив в себе какое-то качество и даже проанализировав его, испытывает чувство удовлетворения, если это качество положительное и отвечает его потребности быть на уровне собственных требований, или, если это качество относится к категории отрицательных, слабых качеств, испытывает чувство неудовлетворенности. Такой подход является односторонним. Важно найти слабые стороны в позитивном, сильном свойстве, а в негативном – положительные и сильные стороны. Именно такая внутренняя работа часто делает возможным переформулирование, подмену качеств, в результате чего качество понимается как собственное благо, а его негативные последствия сводятся к минимуму. Давайте проанализируем это правило на примере застенчивости. Пример. Некоторые люди могут воспринимать застенчивость в себе как негативную черту, которая мешает им общаться с другими людьми, и сильно переживать за этот факт. Тревоги, в свою очередь, усиливают подозрительность по отношению к окружающим людям. Ұялшақтықты усиливают подозрительности. Круг заземляются. Застенчивость отвергается, с ней начинается борьба. Борьба фактически сводится только к усилению переживаний. Однако, если от стыда отделить сильную, позитивную сторону, то это может быть воспринято, как ни в чем не бывало. Такой сильной стороной может быть, например, чувствительность к общению людей, что отражается в показателе тонкой организации души и внутреннего мира. Хотя, по правде говоря, и то, и другое (за исключением нюансов) - это одно и то же, легче принять в себе чувственность, стройность души, чем стеснительность.

Самоощущение в целом является важнейшим моментом заключительной части самосознания, именно оно является отправной точкой самосовершенствования, самопознания и развития, одновременно проявляясь как этап самосознания, как достижение единства и гармонии личности, так и механизм самопознания и развития.

Самым широким и доступным способом самопознания является признание других людей. Характеризуя своих близких, друзей, анализируя мотивы их поведения, сравнивая себя с другими, мы иногда переносим эти характеристики за пределы сознания на себя. Такое сравнение позволяет выделить общее и особенное, выделить наше отличие от других и из чего оно состоит конкретно. Обратимся к способам самопознания.

Одним из наиболее распространенных способов самопознания является отчет о себе, который может осуществляться в различных формах. Устная отчетность может проводиться в конце недели, месяца и т. д. Здесь важно воспроизвести события дня или недели: проанализировать свое поведение в различных ситуациях; отметить все позитив и негатив; указать причины, побудившие так или иначе действовать; рассмотреть более эффективные модели поведения; выделить те качества и личностные особенности, которые проявились у вас в «отчетном» периоде.

Иной формой отчетности для себя является ведение дневника. Хотя он требовал временных затрат и силы воли, приоритеты этого вида ясны. Во-первых, когда человек фиксирует события в себе, то происходит интенсивная работа мысли, особенно в тех случаях, когда необходимо выразить различные тревоги в виде слов, в результате чего происходит процесс осмысления как событий, так и переживаний. Во – вторых, ведение дневника позволяет зафиксировать в письменном виде самое уникальное, что у нас есть-собственный жизненный опыт, который отражается как важнейший результат нашей жизни и учебы. В-третьих, в дневнике можно изложить свое прошлое, тем самым глубоко осмыслить его, найти динамику развития своей личности. В-четвертых, дневник здесь позволяет дать себе своеобразную характеристику, повествование которой сочетается с анализом.

. В психологии существует огромное количество разнообразных психотерапевтических методик, позволяющих личности не только глубоко познать себя, но и выработать направления познания и развития себя, собственные решения различных жизненных проблем и трудностей.

**Задания по теме**

**1**. дайте характеристику тенденции обретения себя?

2. Дайте характеристику процессу самоанализа?

3. как бы вы интерпретировали «моделирование собственной личности как явление»

**Лекция 11. Рефлексивные технологии в самосознании личности**

Если рассматривать саморазвитие как иной объект, развертывающийся во времени и пространстве в течение жизни человека, то мы обнаруживаем, что оно неоднозначно, многогранно. Здесь очень трудно отличить форму, характеризующую самопознание, от систематического жеста, характеризующего собственное развитие.

Причин этому множество, одной из главных является наличие многих из них. Виды собственного развития можно охарактеризовать словами: самопрезентация, самовыражение, самовыражение, самовыражение, самовыражение, реализация собственного плана и т.д. Эти слова объединяют слово «я», все эти движения человек связывает с самим собой, само «Я» и действия людей становятся исключительно самими собой, индивидуальными.

Поэтому не представляется возможным проанализировать и классифицировать цель, причину, виды, исходы развития личности. Мы можем анализировать все это только через свои собственные типы развития.

Какие типы саморазвития наиболее важны? Это: самовыражение, самореализация, самореализация .

Самоутверждение-это осознание себя как личности.

Самосовершенствование-это попытка поставить себя перед своей целью.

Самоподключение-это обретение в себе одной силы, величины и использование ее в жизни. Эти виды могут представлять собой форму собственного роста, и они очень тесно связаны друг с другом. Человек для самоутверждения должен обладать силой, величиной или саморазвиваться в этом росте, и человек, достигший этой силы, автоматически считается человеком самоутверждения.

В настоящее время самовыражение становится актуальной проблемой в психологической науке. Проводятся исследования его философских, общепсихологических аспектов, изучаются его специфические особенности в каждом возрастном диапазоне, разрабатываются специальные учения по объяснению достоинств самовыражения, особенно в подростковом возрасте (не в подростковом возрасте, для кого-то даже в зрелом возрасте, а для кого-то даже в детстве), когда вопросы самоудовлетворения направлялись в негативную сторону вызывали тревогу и побуждали к широкому изучению этого вопроса. Если говорить о негативном направлении, то это зависимость от мамы, курение, употребление водки, совершение противоправных действий.

Что такое самовыражение? Это слово, состоящее из двух частей, т. е. доказательство себя, себя, без чьей-либо помощи, попытка что-то сделать самостоятельно.

Тогда самоутверждение означает создание чего-либо самостоятельно без чьей-либо помощи и обладание этим свойством такой стойкой стойкости, что ни один человек, ни какие-либо обстоятельства, даже сам этот человек, не могут сдвинуться с мертвой точки.

Например, человек ставит перед собой очень сложные интеллектуальные задачи, чтобы доказать свою сообразительность, выполняя эти задачи, он сам доказывает свою сообразительность.

Другой пример-подростковый возраст, когда ребенок хочет доказать свою взрослость, употребляя чуждые детям вещи: курение, нецензурную лексику.

Дадим научное определение тому, что такое самовыражение «самовыражение»-это особая деятельность, в рамках которой человек раскрывает и подтверждает те или иные свои качества, поведение, то, как он ведет себя в определенных ситуациях.

Корень этих действий вытекает из необходимости самоутверждения, а формируется он в ходе первой необходимости в борьбе за выживание среди представителей живой природы, сосуществующих с человеком. Самовыражение происходит в человечестве в 3-х разных формах: быть похожим на всех, быть лучше всех, быть хуже всех (если это поддается негативному влиянию). Предполагаем, что первые два образа-это самоутверждение, а третий-самоутверждение.

Формы самовыражения тесно связаны с другими основаниями, в частности, с самопознанием, самосовершенствованием, самоактивацией

Цели самоутверждения также различны, в зависимости от того, что человек хочет доказать в какой среде. Цель одних людей – добиться уверенности в себе, для других – доказать, что он тоже ничем не уступает другим людям, для третьих-показать свое превосходство, превосходство, т. е. умение стоять выше других и управлять ими.

**Методы самовыражения также различны**, они зависят от того, в какой области, в каком масштабе, что доказывать. Она охватывает всю деятельность в процессе жизни: кому – то – учеба, работа, кому-то-успехи в области спорта, науки, искусства, кому-то-занятие противоправными действиями. Здесь важно, чтобы эти действия происходили и в глазах, и для кого это доказывать, и для себя, и для близких людей, и для человека, которого он уважает, и для неизвестного человека, и т.д.

Способы самовыражения в зависимости от его действий или-өзі жоққа шығару әрекетіне байланысты белгілі бір жүйеге топтауға болады.

Быть похожим на «всех» (мотив): делать то, что делают другие, быть только в рамках тех действий, которые присущи всем, а не идти на действия, которые не покидают мысли людей из этой группы. Если группа людей смеется над кем-то, издевается и оскорбляет его, он делает то же самое. Если эта группа делает добро одному человеку, она делает то же самое, если она хвалит его на небесах

Если в этой группе оцениваются интеллект, ум, то самоутверждение обязательно осуществляется методом интеллекта, интеллекта. Здесь работает механизм конформизма, иными словами, подчиненность группе стоит впереди.

*Стремление (мотив) «быть лучше всех*»: идти вперед, придерживаясь лидерского курса и проявляя качества, недоступные другим членам группы, в частности, волей, платой, находчивостью, превалируя над другими. В этом мотиве человек может идти вперед и в негативном направлении, например, с такими качествами, как презрение к человеку, высокая самооценка.

*Стремление (мотив) «быть хуже всех других*»: саморазрушение личности, т. е. человек показывает, что он ненужен другим людям, бездарен, низок, иногда эти действия приносят некоторым людям свои плоды: люди вкладывают в него душу, дают ему возможности, прощают (что от этого ждешь, видимо, так оно и есть), а он, благодаря такой дискриминации, бесчестности, выходит в выигрыше при определенных условиях.

*Результат самоутверждения* сразу бросается в глаза. Он дает человеку ощущение своей нужности, полезности, ощущает осмысленность, осмысленность своей жизни и поступков, исполняется указание «я не меньше никого», он ощущает себя каким-то невероятным другим человеком, способным решать все трудности.

*В ситуации самоуничтожения*-человек доказывает свою никчемность, ненужность, неполноценность, но бывает и такое, что некоторым людям это льстит.

Существуют еще более высокие формы самовыражения, самосовершенствования, развития, совершенствования, самореализации, эти два очень необходимы, когда человек ставит перед собой еще более высокие цели. При этом, даже если необходимость в самоутверждении не отпадает, на второе место уходит.

Саморазвитие, рост, совершенствование, по-видимому, является точным образом саморазвития. Потому что человек стремится быть хорошим самостоятельно, стремится приблизиться к идеалу, трудится над тем, чтобы в нем появились хорошие качества, учится, занимается разными делами, в процессе этого занятия у него появляется много хороших качеств. Другими словами, саморазвитие-это процесс осознанного руководства как ростом способностей, так и качеством личности при ее росте. Каждый человек по-разному понимает идеал (модель), он ставит перед собой цель и пытается ее достичь, используя свою волю, силу и энергию для достижения идеала человека, тем самым становясь смыслом в его жизни и прилагая усилия для достижения определенной ясности.

Существуют разные способы самовыражения, первый путь – приобретение социально значимых качеств и качеств; другой путь-выбор отрицательного, Кривого способа существования. Человек, выбравший предыдущий путь, оттачивает профессионализм и стремится вперед, человек, выбравший изогнутый путь, учится искусным способам воровства и использует людей в своих интересах. Саморазвитие имеет обратную тенденцию к "саморазрушению", т. е. человек решает одни и те же причины не за счет роста себя в лучшую сторону, а за счет снижения, со своими плохими качествами.

Давайте сосредоточимся на позитивном направлении саморазвития, называемом "рост личности".

В парапсихологии, эзотерике (эзотерика – тайное учение) рост личности рассматривается как духовная практика, утверждается, что рост сознания может быть достигнут путем овладения высшим учением. Для этого используют специальные средства, пробуждающие парапсихологические свойства, свойство предсказывать будущее, телепатию, телекинез. В психоанализе (по К. Юнгу) [24] особое внимание уделяется индивидуальности, росту, личной свободе, а управление средой сосредоточено только на одном русле (по А. Адлеру) [25].

В гештальттерапии уверенность в себе, умение регулировать себя в зависимости от ситуации и направлять в нужное русло (по Ф. Перлзу) [26].

В гуманистической психологии рост личности сам по себе может быть индивидуальным, автономным, зрелым, психологически здоровым (по к. Роджерсу ) [27] или стремлением поставить перед собой властные цели и выполнить их (по А. Маслоу) [28].

Итак, под саморазвитием мы подразумеваем краткую формулировку: саморазвитие-жить полноценной жизнью, знать, для чего он живет, понимать смысл своей жизни.

Понимание смысла жизни с каждым разом переходит к высшей форме саморазвития-самоактивации.

Цель саморазвития-не стоять на месте с целью «быть не меньше других, быть больше других», а стремиться "быть лучше, чем когда-либо прежде, достигать более высоких достижений, чем когда-либо прежде".

Виды саморазвития многообразны. Например, человек поднимается еще на одну ступень выше, осваивая новые знания, занимаясь новым делом. Если он ставит перед собой определенную цель, например, не спорить и не спорить с людьми, то он получает новую цель. Отказ от вредных действий также считается подъемом на новую ступень в процессе своего развития.

Как происходит саморазвитие? Это происходит в процессе самовоспитания, т. е. человек конкурирует со своей жизнью, ставит перед собой задачи, отдает себе приказы. Итогом достижения цели «саморазвития " является самоутверждение человека, видение своих достижений, умение выполнять поставленную перед ним цель, благодарность за свою жизнь, Внимание к своим делам, хорошие отношения с окружающими людьми.

**Самореализация**-высшая форма саморазвития, которая тесно связана с двумя предшествующими формами, особенно с саморазвитием, имеющими много общих целей и причин. По определению А. Маслоу, автора теории самоактивации, самоактивация-это выполнение каждым своей задачи, воздействие на окружающих, используя данное ему свойство. Из потребности в самоактивации у человека возникает возможность реализовать смысл собственной жизни. По мнению одного из исследователей гуманистической психологии – В. Франкла [29], смысл человеческой жизни в том, что она не дается в голове, ее нужно искать, есть три пути ее поиска: то, чем мы занимаемся (творчеством, творением и т.д.), То, что мы получаем от жизни (стресс, радость и т.д.), Потому что мы не можем изменить свою судьбу, мы принимаем это. Есть три части этих ценностей: созидание, переживание, общение.

Путь к обретению смысла человеческой жизни-совесть, говорит В. Франкл. Совесть-интуитивный поиск смысла жизни в конкретной ситуации. Смысл жизни заключается не в достижении счастья и поиске удовольствия от жизни, а в созидании, переживании, реализации ценностей общения.

Цель самореализации-жить полноценной жизнью. Но человек не чувствует, что это короткое время, и если жизнь человека наполнена смыслом, когда он может полностью раскрыть себя, осознать свою потребность, он будет очень доволен собой и своей жизнью, не теряя активности до конца своей жизни, радуясь успехам своей жизни и разочаровываясь в своих делах.

Конечно, как и в предыдущих случаях, существует обратная тенденция в собственной актуальности, которая-невыполнение своих действий, отсюда начинается самообман, поиск различных оправданий для самообороны, дно которой приводит к отчаянию, отчаянию.

Так, в процессе самореализации переплетаются два направления человеческого бытия: самосознание и личностный рост. Через самопознание человек максимально раскрывает и использует свой талант, способности, возможности для признания своих потребностей.

Чувство самоактивации-это нахождение смысла своей жизни, полное раскрытие себя, полное выполнение своей задачи, полное осознание жизни, осознание, осознание главной потребности своего существования.

Какие приемы и методы самоактивации существуют? А. Маслоу выделяет 8 различных его путей:

1. переживание всего бытия.

2. Жизнь всегда состоит из процесса выбора: двигаться вперед или отступать после; личные предпочтения: лгать или говорить правду, воровать или не воровать и т. д., Одним словом, возможность выбора роста.

3. человек обладает способностью слушать себя, т. е. опираться на собственное мнение, а не на чужое.

4. свойство быть честным, умение брать на себя ответственность.

5. свойство быть добровольным.

6. форма актуализации своих возможностей и ее итоги.

7.сильный стресс, мгновенное наслаждение не может быть гарантировано, и не нужно суетиться, ища его.

8.нахождение человеком собственной психологической патологии, защита от нее и усилия по ее устранению**.**

**Итог собственной жизненности**-понимание смысла своей жизни, выход на правильный путь через исправление ошибок, признание себя личностью, признание своей исключительности, своей никчемности, своей многогранности.

Итак, в заключение мы увидели, что саморазвитие-это сложный, сложный, многогранный процесс, у него есть свои плюсы или минусы, есть свои цели, виды, образы. В. Франкл сказал следующее доброе слово: "судьба не может быть изменена, и если бы мы могли изменить ее, она не была бы судьбой. Человек не может изменить его, иначе он не был бы человеком"» Способность к самовыражению-особая сила человеческого бытия [30].

Остановимся на проблемах психологических механизмов: это самовосприятие и саморефлексия.

Самоощущение и самоощущение как механизм саморазвития. Когда речь шла о механизмах самопознания, мы наблюдали, что совпадение ведет к выравниванию себя с чем-то, а в рефлексии (мысленный взор сознания, внимание к себе) мы наблюдали, как мы смотрим на себя со стороны, и самовыражение напрямую связано с тем, как человек воспринимает себя, некоторые качества.

**Поэтому давайте еще раз напомним: самоощущение-это явление, сопровождающееся самопознанием человека, саморазвитием.**

Самовосприятие-признание прав своей личности по всем аспектам, признание своей личности в целом. Права человека как на хорошие, так и на плохие стороны, как на сильные, так и на слабые стороны одинаковы.

В психологии известны и давно доказаны следующие суждения: чем больше человек способен воспринимать себя, свои качества, тем больше он находится в гармонии с собой и тем больше способен к саморазвитию. Но проблема в том, что человек не хочет принимать в себе какие-то качества, а не может этого сделать, потому что ему могут быть ограничены необходимые возможности, другими словами, необходимые возможности «прячутся» в одном дне сознания, человек не способен вывести его наружу.

В некоторых случаях люди раскрывают в себе те качества, которые им не нравятся, им это не нравится, они вкладывают душу в борьбу с этим свойством, в большинстве случаев эти качества приносят им неприятности.

В процессе самовосприятия возникают следующие вопросы:

*Во-первых*, человек не может или не любит принимать в себе какие-то качества, не хочет принимать в себе какие-то качества, не может понять, что его вытесняет на дно сознания, вот что необходимо выяснить.

*Во-вторых*, множество вопросов вызывает группа людей, которые придерживаются позиции «я плохой», дают себе негативную оценку. Американский психолог Э. Берн [31] показал, что на разных этапах жизни личность находится в разных позициях « " я-хороший, ты-плохой»

«я хороший-ты тоже хороший»

«я плохой-ты хороший»

"я плохой-ты тоже плохой".

В последних двух инструкциях преобладает «я плохой", но в последних взгляд на жизнь становится еще хуже. Эта позиция-самодовольство, презрение, ревность к людям, которые, с одной стороны, уважают всех. Бывают ситуации, когда это приводит к самым тревожным мыслям и даже приводит к самоубийству, либо использует другого человека по максимуму для улучшения своего материального положения, либо обманывает и поворачивает голову ради других личных интересов.

*В-третьих*, принципиально встает вопрос, почему каждый человек по-разному воспринимает одну и ту же черту и качество. Ответ на этот вопрос сложный и легкий.

Например, один человек-хорошо мыслящий и доброжелательный-считает свое главное качество, придерживается того же направления в жизни. Другой человек делает попытки избавиться от него, считая, что делать добро кому-то-это его плохое свойство. Если объяснить причину этих двух ситуаций, то как изначально воспринимались эти их качества, как оценивались эти качества в общении с людьми, вот из этого и формировались их представления о тех качествах, что хорошо, а что плохо, причина в этом. Конечно, если за доброжелательностью стоит не своя главная выгода, а подарок за нее – это очень хорошая черта. Когда он ждет награды за свое добро (желание сделать добро, по крайней мере, для него), когда человек, сделавший добро, игнорирует его, то он ведет борьбу за то, чтобы человек избавился от этих качеств. А нужно ли бороться с созданием добра? Многие задают этот вопрос «это бездумие! что бы.

Как влияет механизм восприятия на саморазвитие, мы узнаем, описывая механизм самовыражения.