Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 1 пгт Кесова Гора

Подготовил воспитатель: Кольцова Т.С.

**Консультация для педагогического коллектива на тему: « Самосознание личности»**

# Содержание

[Введение. 3](#_Toc61620079)

[1. Понятие сознания и самосознания. 4](#_Toc61620080)

[2. Я-концепция как результат процессов самосознания, её структура. 11](#_Toc61620081)

[3. Я концепция и уровень притязаний личности. 14](#_Toc61620082)

[Заключение 16](#_Toc61620083)

[Список литературы: 17](#_Toc61620084)

# Введение.

Внутренний мир личности и ее самосознание издавна привлекали внимание философов, ученых и художников. Сознание и самосознание - одна из центральных проблем философии, психологии и социологии. Ее значение обусловлено тем, что учение о сознании и самосознании составляет методологическую основу решения не только многих важнейших теоретических вопросов, но и практических задач в связи с формированием жизненной позиции.

Способность к самосознанию и самопознанию - исключительное достояние человека, который в своем самосознании осознает себя как субъекта сознания, общения и действия, становясь в непосредственное отношение к самому себе. Итоговым продуктом процесса самопознания является динамическая система представлений человека о самом себе, сопряженная с их оценкой, называемая термином Я - концепция. Личность становится для себя тем, что она есть в себе через то, что она есть для других.

Человек все больше и больше контактирует с обществом, строит различные социальные связи, становится взаимозависимым с окружающими, и поэтому самоопределение и самореализация чрезвычайно важны в жизни каждого человека. Что личность из себя переставляет, какова она в восприятии окружающих, какой бы ей хотелось быть на самом деле? Эти и многие другие вопросы освещает «Я - концепция».

Я - концепция возникает у человека в процессе социального взаимодействия как неизбежный и всегда уникальный продукт его психического развития, как относительно устойчивое и в то же время подверженное внутренним колебаниям и изменениям психическое приобретение. Она накладывает неизгладимый отпечаток на все жизненные проявления человека - с самого детства до глубокой старости.

Поэтому, целью данной работы является рассмотрение общего понятия, структуры, различных психологических теорий Я - концепции, факторов ее развития и значения, для чего стоит обратиться к научным трудам известных психологов.

# Понятие сознания и самосознания.

Сознание охватывает только малый процент всей информации, хранящейся в мозге: определенная информация осознается лишь в течение короткого периода времени, а затем быстро погружается на уровень предсознательного или бессознательного по мере того, как внимание человека перемещается на другие сигналы.Сознание — высшая, свойственная человеку форма обобщенного отражения объективных устойчивых свойств и закономерностей окружающего мира, на основе чего формируются цели деятельности человека, прогнозируются результаты и последствия действий человека, достигается познание и преобразование внешнего мира, природы, социальной жизни и внутреннего мира человека.

Основная функция мышления, сознания – это выявление объективных связей между явлениями внешнего мира, т.е. сознание есть совокупностьзнаний об окружающем мире. Важнейшая функция сознания заключается в формировании целей деятельности, в предварительном мысленном построении действий и предвидении их результатов, что обеспечивает разумное регулирование поведения и деятельности человека. Обеспечение целеполагающей деятельности человека – важнейшая характеристика сознания**.** Человек, приступая к какой-либо деятельности, ставит перед собой определенные цели, принимает волевые решения, координирует и корректирует свои действия, т.е. поступает сознательно.

Сознание человека направлено не только на внешний мир, но и обращено внутрь, на осознание эмоций, чувств, переживаний, интересов, мыслей. Основной функцией эмоции является формирование субъективного отношения человека к предметам, явлениям, людям*.* Сознание человека начинается формироваться в детстве в ходе взаимодействия с другими людьми, под влиянием социальных факторов общества, но развивается, усложняется в течение всей жизни.

Сознание рождается в бытии, отражает бытие, творит бытие.

Функции сознания: отражательная, порождающая (творчески-креативная), регулятивно-оценочная, рефлексивная – основная, характеризует сущность сознания. В качестве объекта рефлексии может выступать: и отражение мира, и мышление о нем, и способы регуляции человеком своего поведения, и сами процессы рефлексии, а также свое личное сознание.

Благодаря рефлексии сознания человек может «смотреть на себя с точки зрения других людей».

«Сознание, – писал философ Э. В. Ильенков, – собственно, только и возникает там, где индивид оказывается вынужденным смотреть на самого себя как бы со стороны, как бы глазами других людей, только там, где он должен соразмерять свои индивидуальные действия с действиями другого человека, т.е. только в рамках совместно осуществляемой жизнедеятельности».

Одной из главных характеристик сознания является связь индивидуального сознания с обществом. Сознание развивается у человека только в социальных контактах, каждый человек в ходе индивидуального развития через овладение языком приобщается к совместному знанию (сознанию). Выделяют два слоя сознания (В. П. Зинченко):

1) бытийное (сознание для бытия), включающее биодинамические свойства движений, опыт действий, чувственные образы;

2) рефлективное (сознание для сознания), включающее значение и смысл.

*Значение —* содержание общественного сознания, усваиваемое человеком, – это могут быть операционные значения, предметные, вербальные значения, житейские и научные значения – понятия.

*Смысл —* субъективное понимание и отношение к ситуации, информации. *Личностный смысл* как важная характеристика сознания в отличие от универсального значения «для всех» фиксирует, что-то или иное событие значит для человека лично, отражает его опыт и значимость индивидуальной деятельности.

Венцом развития сознания является формирование *самосознания,* которое позволяет человеку не только отражать внешний мир, но, выделив себя в этом мире, познавать свой внутренний мир, переживать его и определенным образом относиться к себе.

Отличительные признаки сознания:

– обусловлено социальными условиями;

– характерно творческое преобразование действительности;

– прогнозирующий характер деятельности;

– отражение мира в его существенных связях и отношениях;

– наличие самосознания.

У ребенка в младенчестве психика на 100% бессознательна, но по мере того, как он взрослеет в социальной среде, взаимодействуя с людьми, усваивая нормы общества, у него усиливается доля сознания в психике, а доля бессознательного последовательно сокращается с 80 до 40%. Развитие и укрепление сознания помогает ребенку управлять своим поведением и регулировать его, контролировать желания, принимать взвешенные разумные решения, предвидеть последствия действий и решений, познавать и преобразовывать окружающий мир, добиваться успеха и выходить из трудных обстоятельств. Таким образом у ребенка развивается рассудок, разум, логика, самосознание.

Сознание пытается контролировать бессознательную часть психики и управлять ею, но в реальности поведение и психическое состояние даже у взрослых людей, с высокоразвитым сознанием, существенно зависит от неосознаваемых психических процессов бессознательной психики.

В социальной психологии выделяют три сферы, в которых осуществляется становление, формирование личности: деятельность, общение, самосознание.

В ходе социализации расширяются и углубляются связи общения человека с людьми, группами, обществом в целом, происходит становление в человеке образа его «Я». Образ «Я», или самосознание (представление о себе), не возникает у человека сразу, а складывается постепенно на протяжении его жизни под воздействием многочисленных социальных влияний и включает 4 компонента (по В.С. Мерлину):

• сознание отличия себя от остального мира;

• сознание «Я» как активного начала субъекта деятельности;

• сознание своих психических свойств, эмоциональные самооценки;

• социально-нравственная самооценка, самоуважение, которое формируется на основе накопленного опыта общения и деятельности.

В современной науке существуют различные точки зрения на генезис самосознания. Традиционным является понимание самосознания как исходной генетически первичной формы человеческого сознания, основывающейся на самоощущениях, самовосприятие человека, когда еще в раннем детстве формируется у ребенка целостное представление о своем физическом теле, о различении себя и всего остального мира. Исходя из концепции «первичности» указывается, что способность к самопереживанию оказывается особой универсальной стороной самосознания, которая его порождает.

Существует и противоположная точка зрения (С.Л. Рубинштейн) согласно которой самосознание – высший вид сознания, возникший как результат развития сознания. Не сознание рождается из самопознания, из «Я», а самосознание возникает в ходе развития сознания личности.

В социальной психологии выделяют три сферы, в которых осуществляется становление, формирование личности: деятельность, общение, самосознание.

В ходе социализации расширяются и углубляются связи общения человека с людьми, группами, обществом в целом, происходит становление в человеке образа его «Я». Образ «Я», или самосознание (представление о себе), не возникает у человека сразу, а складывается постепенно на протяжении его жизни под воздействием многочисленных социальных влияний и включает 4 компонента (по В.С. Мерлину):

• сознание отличия себя от остального мира;

• сознание «Я» как активного начала субъекта деятельности;

• сознание своих психических свойств, эмоциональные самооценки;

• социально-нравственная самооценка, самоуважение, которое формируется на основе накопленного опыта общения и деятельности.

В современной науке существуют различные точки зрения на генезис самосознания. Традиционным является понимание самосознания как исходной генетически первичной формы человеческого сознания, основывающейся на самоощущениях, самовосприятие человека, когда еще в раннем детстве формируется у ребенка целостное представление о своем физическом теле, о различении себя и всего остального мира.

Исходя из концепции «первичности» указывается, что способность к самопереживанию оказывается особой универсальной стороной самосознания, которая его порождает.

Существует и противоположная точка зрения (С.Л. Рубинштейн) согласно которой самосознание – высший вид сознания, возникший как результат развития сознания. Не сознание рождается из самопознания, из «Я», а самосознание возникает в ходе развития сознания личности.

Критерии самосознания:

1) выделение себя из среды, сознание себя как субъекта, автономного от среды (физической среды, социальной среды);

2) осознание своей активности – «Я, управляю собой»;

3) осознание себя «через другого» («То, что я вижу в других, это может быть и мое качество»);

4) моральная оценка себя, наличие рефлексии – осознание своего внутреннего опыта.

Ощущение человеком своей единственности поддерживается непрерывностью его переживаний во времени: помнит о прошлом, переживает настоящее, обладает надеждами на будущее. Непрерывность таких переживаний и дает человеку возможность интегрировать себя в единое целое.

В структуре самосознания можно выделить:

1) осознание близких и отдаленных целей, мотивов своего «Я» («Я как действующий субъект»);

2) осознание своих реальных и желаемых качеств («Реальное Я» и «Идеальное Я»);

3) познавательные, когнитивные представления о себе («Я как наблюдаемый объект»);

4) эмоциональное, чувственное представление о себе.

Таким образом, самосознание включает в себя:

• самопознание (интеллектуальный аспект познания себя);

• самоотношение (эмоциональное отношение к самому себе).

 В структуре самосознания можно выделить 4 уровня:

* непосредственно-чувственный уровень – самоощущение, самопереживание психосоматических процессов в организме и собственных желаний, переживаний, состояний психики, в результате достигается простейшая самоидентификация личности; в целостно-образный, личностный уровень – осознание себя как деятельного начала, проявляется как самопереживание, самоактуализация, отрицательная и положительная идентификация и поддержание аутоидентичности своего «Я»;

• рефлексивный, интеллектуально-аналитический уровень – осознание личностью содержания собственных мыслительных процессов личности, в результате возможно самонаблюдение, самоосмысление, самоанализ, саморефлексия;

• целенаправленно-деятельный уровень – своеобразный синтез трех рассмотренных уровней, в результате выполняются регулятивно-поведенческие и мотивационные функции через многочисленные формы самоконтроля, самоорганизации, саморегламентации, самовоспитания, самоусовершенствования, самооценки, самокритики, самопознания, самовыражения.

Информационное наполнение структур самосознания связано с двумя механизмами его деятельности: уподоблением, отождествлением себя с кем-то или чем-то («самоидентификация») и интеллектуальным анализом своего «Я» (рефлексия и саморефлексия).

В целом можно выделить три пласта сознания человека:

1) отношение к себе;

2) отношение к другим людям;

3) ожидание отношения других людей к себе (атрибутивная проекция).

При всех психических заболеваниях самосознание поражается раньше, чем предметное сознание.

Существуют специфические расстройства самосознания:

• деперсонализация, когда происходит утрата своего «Я», все происходящее в своей психике люди воспринимают как бы со стороны, как что-то внешнее или чужое;

• расщепление ядра личности. Оно как бы раздваивается, больные жалуются на постоянное присутствие двух чуждых начал, конфликтующих между собой. Каждое из этих начал, «Я», обладало памятью, индивидуальностью, утверждало собственную жизненную целостность, но не признавало саму мысль о возможном существовании других начал;

• нарушение телесной идентификации, когда люди жалуются, что части своего тела воспринимают как что-то от них отдельное; • крайние формы нарушения самосознания (дереализация), когда утрачивается чувство реальности не только своего бытия, но появляются сомнения в подлинности существования всего окружающего мира.

# Я-концепция как результат процессов самосознания, её структура.

Я - концепция является результатом процессов самосознания. Понятие «Я-концепция» было введено в гуманистической психологии в 1950-е гг. Представители гуманистической психологии рассматривали человеческое «Я», как целостное и уникальное образование. В психологии под Я-концепцией понимается динамическая система представлений человека о самом себе. Английским психологом Р. Берне Я-концепция определяется в качестве совокупности всех представлений индивидов о самих себе, которые соотносятся с их оценкой.

Я-концепция появляется в процессе социального взаимодействия в качестве неизбежного и всегда уникального результата психического развития, в качестве относительно устойчивого, но одновременно подверженного внутреннему изменению и колебанию психическое приобретение.

Сначала Я-концепция зависит от внешних влияний, однако потом она начинает играть самостоятельную роль в жизни всех людей. Мы начинаем воспринимать окружающий мир, делать выводы о других людях, анализируя это всё через Я-концепцию, которая формируется в процессе социализации, но имеет и определенные соматические, индивидуально-биологические детерминанты.

Каждый человек, взаимодействуя с окружающими людьми и миром, выступает в разнообразных качествах, разных ролях, является субъектом самых разных видов деятельности. Каждое взаимодействие с миром вещей и миром людей придаёт человеку образ своего «Я». Процесс самоанализа, расчленение обособленных конкретных образов своего «Я» на компоненты их образования позволяют внутренне обсуждать свою личность с самим собой. По С. Л. Рубинштейну, с каждым разом самоанализ, помогает включать образ своего «Я» в новые связи, что позволяет выступать во всё более новых качествах, фиксирующихся в новых понятиях.

В связи с этим происходит возникновение обобщённого образа своего «Я», представляющего собой сложное соединение многочисленных и

единичных конкретных образов «Я», которые складывались в процессе самовосприятия, самонаблюдения и самоанализа. Такого рода обобщенный образ своего «Я», который появляется благодаря отдельным ситуативным образам, включает в себя общие, характерные черты и представления о своей сущности и имеет выражение в понятии о себе, или в Я-концепции. Она позволяет человеку почувствовать свою само тождественность, чего не могут сделать ситуативные образы.

Я-концепции, которая сформировалась в процессе самопознания, находится в постоянном и непрерывном внутреннем движении. Её зрелость, адекватность проверяется и корректируется практикой. Я-концепция имеет большое влияние на всю психику и мировосприятие в совокупности, определяет дальнейшее поведение человека.

Структура Я-концепции

Я-концепция состоит из трёх компонентов:

* когнитивный;
* оценочный;
* поведенческий.

**Когнитивный компонент**

Когнитивный компонент называется иначе образ «Я». Он состоит из представлений человека о самом себе. Фактически у человека находится не один образ «Я», а большое количество сменяющих друг друга Я-образов. Я-реальное является представлением о себе в реальном времени. Я-идеальное складывается из представлений о том, каким бы человек хотел быть в той или иной ситуации. Я-идеальное выступает в роли необходимого ориентира для самовоспитания личности.

Некоторые психологи выделяют ещё и Я-фантастическое – это то, каким человек захотел бы стать, если бы это было возможным. Я-зеркальным называется представление индивида о том, каким он видится окружающим его людям. Этот компонент Я-образа является основополагающим для формирования личной значимости и самооценки.

**Оценочный компонент**

По-простому данный компонент именуется самооценкой. Она содержит аффективную оценку представлений о себе. В психологических словарях самооценку определяют как ценность, значимость, которую человек придаёт себе и отдельным сторонам своей личности, деятельности, поведения. Основой самооценки выступает система личных смыслов индивида, система ценностей, которую он для себя принял.

Самооценкой исполняются регуляторная и защитная функции, которые влияют на поведение, деятельность и развитие личности человека, её взаимоотношения с другими людьми. Основной функцией самооценки в психологической жизни индивида является то, что она представляет собой необходимое внутреннее условие регуляции в поведении и деятельности. Самая верховная форма саморегуляции на основании самооценки – это своеобразное творческое отношение к своей личности. Оно состоит в желании изменения, улучшения себя и в стремлении осуществить эти желания. Защитная функция самооценки обеспечивает своего рода стабильность и автономность личности, но может приводить к искажению опыта.

**Поведенческий компонент**

К нему относятся все те возможные поведенческие реакции или же конкретные действия, могущие быть вызванными знанием о себе и отношением к себе.

Деление Я-концепции на компоненты является условным. Она является целостным образованием. Каждый из её компонентов обладает относительной самостоятельностью, однако все они находятся в тесной взаимосвязи.

# Я концепция и уровень притязаний личности.

«Уровень притязаний личности — понятие, введенное К. Левином8 для обозначения стремления индивида к цели такой сложности, которая, по его мнению, соответствует его способностям. Это образование, тесно связанное с самооценкой личности, формируется под влиянием субъективных переживаний успеха или неуспеха в деятельности. Уровень притязаний может быть адекватным, то есть соответствовать способностям индивида, и неадекватным, заниженным или завышенным».

Уровень притязаний, так же как и самооценка подразделяется на завышенный, заниженный и адекватный.

Человек сзаниженным уровень притязаний, выбирает слишком простые и легкие цели (хотя он может достичь значительно более высоких), не верит в себя. Но так бывает и при высокой самооценке ( когда человек считает , что он достаточно умный и способный, выбирает попроще цели , чтобы не перетрудиться или не «высовываться»).

Завышенный  уровень притязаний характеризуется  постановкой непомерно сложные, нереальные цели, это в свою очередь может приводить к нередким неудачам, разочарованию, фрустрации, хотя завышенный уровень социальных притязаний  вызывает фрустрацию, психологически гораздо опаснее заниженный уровень  притязаний человека.  Так как человек уклонятся от любой деятельности, отказывается от поставленных целей, нередко избегает  людей, или стремиться передать ответственность другим.

«Самоуважение — обобщенное отношение личности к самой себе, прямо пропорциональное количеству достигнутых успехов и обратно пропорциональное уровню притязаний. Чем выше притязание, тем большими должны быть достижения человека, чтобы он смог себя уважать».

«Американский психолог У. Джемс еще в начале ХХ в. предложил формулу сохранения самоуважения: «Самоуважение = успех/ притязания»

Согласно  этой формуле самоуважение сохраняется, если успех соответствует уровняю притязаний. Если успех не соответствует уровню притязаний, то самоуважение нарушается. Для того, чтобы его восстановить надо или добиться, чтобы успех соответствовал уровню притязаний или снизить уровень притязаний. Только при этом условии личность может сохранить свое душевное спокойствие, продолжать нормально жить, совершенствоваться и развиваться».

Уровень притязаний на прямую связан с самооценкой. Чем реалистичней уровень притязаний, тем человек уверенней идет к поставленной цели и в критических ситуациях менее подвержен срывам и стрессам. В каждой анкете при приеме на работу есть вопросы определяющие уровень притязаний соискателя, чем реальнее уровень, тем больше шансов получить данное место работы. Основной задачей психолога при определении профессиональной направленности является определение уровня притязаний и уровня самооценки. При низком и высоком уровне психолог проводит психологические тренинги.

# Заключение

Самосознание, осознание, оценка человеком своего знания, нравственного облика и интересов, идеалов и мотивов поведения, целостная оценка самого себя как деятеля, как чувствующего и мыслящего существа.

В самосознании человек выделяет себя из всего окружающего мира, определяет своё место в круговороте природных и общественных событий.

Но любые межличностные отношения начинаются с познания людей и самого себя, с правильной самооценки. Самооценка связана с одной из центральных потребностей в самоутверждении, со стремлением человека найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих и в своем собственном мнении.

Я-концепция обеспечивает внутреннюю согласованность и самореализацию личности, ее удовлетворенность жизнью; регулирует эмоциональное состояние, интерпретирует опыт. Выступает как системообразующий субъективный мир личности и возникает на основе взаимодействия с окружающей средой. Я-концепция участвует в сохранении стабильных систем социальной стратификации. Раскрывает содержание микросоциальных процессов и внутриличностных механизмов адаптации и дезадаптации. Развивается в процессе самоактуализации личности на протяжении всей жизни.

# Список литературы:

1. Багдасарова С.К. , Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. Психология и педагогика. –М.: ИКЦ «МарТ», Ростов Н/Д, 2006.
2. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования/ Сост. Е.И. Рогов. — М.: ВЛАДОС, 1995.
3. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Психология: Учебник для высш. пед. учеб. Заведений. -3-е изд,стереотип. –М.: Издательский центр «Академия», 2002.