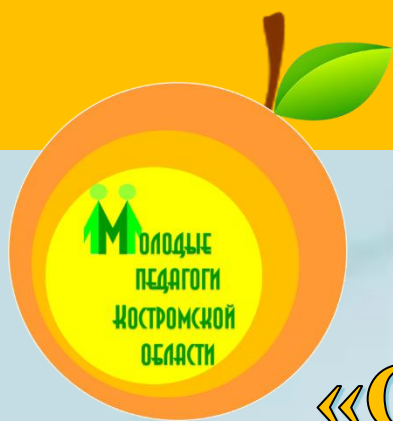


ДИСТАНЦИОННОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



Дистанционный семинар «САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ»



Рабочая тетрадь

**Выпуск 1. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ
САМОСОЗНАНИЯ И САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

Однажды стая мышей собралась на печальное совещание. «Все нас гнобят. Все стараются нас извести. Жить так больше нельзя. Что же делать?» — причитали они. Вдруг один из мышей сказал: «Я знаю! Нужно спросить у Филина. Он — известный и мудрый стратег!» И вся толпа пошла к Филину. Они окружили Филина и спросили: «Как нам быть? Мы беззащитны, и каждый может нас обидеть!» Филин глубокомысленно воздел очи и сказал: «Все очень просто: вам нужно стать ежиками». Мыши обрадовались и помчались обратно с восторженными криками: «Да-да! Конечно! Все так просто, мы и сами могли до этого додуматься! Нужно просто стать ежиками!» Вдруг один мышья остановился и озадаченно уставился в землю. «Да... — задумчиво произнес он, — ...я вот подумал: а как же мы станем ежиками?» — «Точно, точно! — закричали мыши. — И правда, как же мы станем ежиками? Пойдемте обратно к Филину, спросим у него». И вся стая развернулась, как большой пароход, и понеслась обратно к Филину. «Филин, а как же нам стать ежиками?» — вновь спросили мыши. «Ну, — задумчиво и гордо сказал Филин, — это вам решать. Я — стратег. А как стать ежиками — это уже технология».

Мы не можем превратиться в других существ и стать другими людьми. Мы не можем изменить свой рост, возраст или ДНК. Но мы можем научиться эффективно использовать свои ресурсы.

В данном уроке мы рассмотрим не только общие понятия **самопознания**, но также и более сложные его элементы. Например, мы остановимся на понятии **самопринятие**, механизме его возникновения и роли, которую оно играет в нашей жизни.

Познакомимся также с ролью и функционированием ощущения **идентичности**, которое является результатом интеграции всех элементарных составляющих **самопознания**.

Благодаря самопознанию (интеллектуальному аспекту познания себя) и самоотношению (эмоциональному отношению к самому себе) у человека формируется образ самого себя - самосознание.

Самосознание, или образ «Я», - это определенное представление человека о самом себе.

Представление о себе (субъективный образ своего Я) складывается под влиянием многочисленных социальных факторов, а также в результате анализа человеком всего поведения и результатов деятельности.

В структуре **самосознания** можно выделить:

- осознание близких и отдаленных целей, мотивов и результатов действий;
- осознание своих реальных и желаемых качеств;
- эмоциональное отношение к себе.

Результатом самопознания, его итоговым продуктом является так называемая **Я-концепция**.

Понятие **Я-концепции** впервые разработали в пятидесятые годы прошлого века представители гуманистической психологии (А. Маслоу, К. Роджерс и др.), которые стремились к рассмотрению целостного человеческого Я и его личностного самоопределения в обществе.

Я-концепция — это динамическая система представления человека о самом себе, включающая три элемента:

- познавательный, который характеризует представление человека о себе;
- эмоционально-оценочный, отражающий отношение человека к себе в целом или к отдельным сторонам своей личности, деятельности и т.д. и проявляющийся в системе самооценок;
- поведенческий, включающий проявление первых двух в поведении.

Все перечисленные здесь составляющие являются базовыми, основными.

«А вот если бы местоимение Я было словом, совершенно лишенным смысла? Ведь это слово в обыденном значении используют точно так же, как слово ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС. Все люди имеют право называть себя Я, и одновременно с этим только один человек имеет на это право, а именно тот, который сейчас говорит. Никто не считает, что слова ЗДЕСЬ или ТАМ означают что-то особенное, что за этими определениями что-либо скрывается. Почему же тогда мы воображаем, что у нас есть Я? - Оно в нас мыслит. Оно чувствует. Оно говорит. И это все!»

Густафссон. «Смерть пчеловода»

Я одновременно является и субъектом и объектом пристального внимания и изучения, и для каждого из нас наше собственное Я выступает важнейшей темой.

«Здесь речь не о небе, не о море и земле, не о глубинах ада: самих себя мы не можем понять, слишком велики, слишком сильны для себя самих, преступаем тесные границы нашего познания и не можем объять самих себя...»

блаж. Августин

Почему мы должны себя любить?

Глядя в зеркало, Вы видите... Попробуйте ответить на вопрос: «кого»? Не думаю, что это легкое задание. (Безмолвное зеркало не скажет, «мы ль на свете всех милее».)

Не вопрошаем, а внимательно смотрим, потому что от нас самих зависит, на что будем смотреть: на нашу индивидуальную, неповторимую и особую красоту мыслящей и чувствующей личности или же сосредоточимся на том, чего нам не хватает и что болит... Смотрим на все и не упускаем ни одной из составляющих, ни одной мелочи. Но для этого надо научиться **СИНТЕЗУ** - целостному восприятию, возникающему в результате анализа отдельных элементов, ибо мы не являемся случайным набором свойств и качеств. **Ценность наша состоит именно в целостности этого НЕКТО.**

«Главная жизненная задача человека — дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий — его собственная личность»

Эрих Фромм

Выполним практическое задание.

УПРАЖНЕНИЕ «КТО Я?»

Позаботьтесь о своем комфорте. Создайте себе максимально возможные хорошие условия. Было бы хорошо, если бы, кроме Вас, в помещении никого не было, и Вас не беспокоили шум, телефонные звонки, разговоры...

Приготовьте письменные принадлежности и часы с секундомером. Еще Вам понадобятся три листа бумаги большого формата и три фломастера разных цветов. Не готовьте заранее никаких версий ответов, иначе упражнение не достигнет намеченной цели.

*Один из листов озаглавьте: **КЕМ Я БЫЛ?***

Второй: **КТО Я?**

Третий: **КЕМ Я БУДУ?**

Не думайте о том, что Вы должны, обязаны, чего Вам нельзя, а что следовало бы написать на приготовленных листах. Старайтесь использовать больше существительных, а не прилагательных. Помните, Вы пишете не о том, «какой Вы», а отвечаете на вопрос: «Кто Вы?» Позвольте себе полную, неконтролируемую спонтанность, записывайте все, что приходит на ум, без критического анализа. Пишите, пишите и пишите так долго, как только сумеете. Часы Вам понадобятся только в том случае, если у Вас возникнут затруднения — не сможете сформулировать мысль, задумаетесь, отвлечетесь на воспоминания. Тогда засекайте по секундомеру 10 секунд и за это время постарайтесь сформулировать очередную ассоциацию. Старайтесь записывать свои мысли в виде вертикальной колонки. Сохраняйте последовательность (первым заполняется лист, касающийся прошлого). Если уже не можете ничего придумать, переходите к записям на следующем листе. Было бы хорошо, если бы на каждом листе собралось не менее десяти определений.

Закончив записи, проанализируйте собранный материал. Сравнивая содержание отдельных колонок, постарайтесь найти ответ на вопрос о развитии определенных сфер, важных для Вас и как бы «продолжающихся» в Вашей жизни (скажем: был подвижным ребенком - теперь я беспокойный взрослый — буду стариком-живчиком...). Являются ли приведенные категории общими или конкретными? Пользовались ли Вы определениями типа: русский, костромич мужчина; или же: искатель, созидатель, оратор? Какой из листов содержит наиболее глубокие замечания, а к какому Вы отнеслись небрежно? Какую из временных категорий Вы представили более полно?

Что это упражнение говорит Вам о Вас самом? Что нового для себя открыли, что Вас позабавило, что огорчило, а что обеспокоило? Помните, что к Вашим основным обязанностям относится забота о собственном эмоциональном состоянии.

Перейдем опять к теории, поговорим об идентичности.

Ощущение **идентичности** определяется чаще всего как осознание собственной устойчивости и цельности во времени, убеждения в неизменности в постоянно меняющемся мире.



Эта проблема стала объектом исследований в философии, социологии, культурологии, педагогике и психологии. Ученые многократно пытались ответить на вопросы, как формируется наша **идентичность** в процессе личностного развития и в какой степени она влияет на наше повседневное поведение. Предметом особого интереса были исследования расстройств **идентичности**, их появления и развития.

Меньше внимания уделено этому явлению в пределах так называемой психической нормы. Так случается часто: значительно глубже человек изучается с точки зрения его болезней и расстройств, чем в состоянии нормы.

Одним из ученых, анализировавших это явление, был американский психолог Э.Эриксон. Важнейшим в концепции Э.Эриксона является понятие **психосоциальной идентичности: устойчивый образ Я и соответствующие способы поведения личности, которые вырабатываются в течение жизни личности и являются условием ее психического здоровья.**

Продолжателем творческой мысли Эриксона был Дж. Марена, профессор психологии Колумбийского университета. **Он выделил четыре состояния - уровня развития нашей идентичности.**

1. **Диффузия идентичности** проявляется в отсутствии восприятия человеком себя как единого постоянного целого и в трудностях совмещения несовпадающих социальных ролей. Человек в этой фазе не способен ответить на вопрос: «Кто я?», после чего сделать самостоятельный выбор.

2. **Зеркальная идентичность** состоит в восприятии себя идентично родителям или другим значимым лицам. Отвечая на вопросы: «Кто я?», «К чему стремлюсь?», человек зеркально отражает поступки и личностные особенности этих людей. Человек с подобной идентичностью не способен самостоятельно преодолеть кризис периода взросления.

3. **Отсроченная идентичность** состоит в отсрочке и запаздывании с преодолением кризиса в фазе взросления. Индивид видит много возможностей преодоления кризиса и формирования зрелой идентичности, но не может сделать выбор. Предпочтения такой личности нестабильны, реагирует она спонтанно, «между прочим», в зависимости от ситуации, постоянно находясь в состоянии, предшествующем принятию решения.

4. Зрелая идентичность состоит в ощущении человеком собственной неповторимости, устойчивости и постоянства. Такой индивид успешно преодолевает кризис периода взросления. Он знает, кто он такой и каковы его предпочтения в сложном, динамичном и ненадежном мире.

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Как Вы считаете, в какой из фаз Вы сейчас находитесь?

На каком этапе строительства собственной идентичности находятся близкие Вам люди?

Как это влияет на Ваши отношения с ними?

ТЕМА ДЛЯ ЭССЕ

Можете ли Вы отыскать в своих воспоминаниях трудную историю построения собственной идентичности?

Проанализируйте теперь результаты эмпирических исследований ощущения идентичности. Особую роль в определении идентичности индивида играют так называемые **дистинктивные** (отличительные) суждения, то есть отражающие наиболее характерные и своеобразные черты данной личности. Они свидетельствуют о ее специфичности и неповторимости. Исследования показывают, что такой чертой может быть все, что выделяет индивида из группы. Эти черты специфические (например: другая народность, религия), а потому, с точки зрения теории информации, именно они дают нам больше всего данных о личности.

УПРАЖНЕНИЕ «УЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ МЕНЯ ПО...»

Выберите из своего окружения не менее пяти лиц, которых знаете хотя бы поверхностно. Попробуйте определить по одной - две черты, имеющих значение для дистинктивного суждения, то есть описывающих их отличительные, своеобразные, неповторимые свойства. С их помощью можно распознать эти лица «с первого взгляда», отличить от других в группе. Обратите внимание на то, какие категории Вы используете при описании. На сколько они связаны с физической и психической патологией (больной белой горячкой, эпилептик, заика, шрам на лице), как часто проявляются в них свойства и поступки, не одобряемые обществом (разведенный, ворчун, скряга), а также категории, которые для

описываемого являются важными, а окружающие придерживаются различных мнений в оценке их значимости (гомосексуалист, негр, еврей, монахиня).

Теперь, пожалуйста, ответьте на вопрос: **«Как можно Вас узнать?»**

Отнесите его также и к своей внешности, но не забывайте, что Вашей главной задачей является выделение характерных свойств личности. (Представьте, что Вы условились о встрече в кафе с очаровательной незнакомкой (незнакомцем) и хотите быть быстро и безошибочно узнаваемым.)

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Подумайте, используете ли Вы в отношении себя те же критерии, что и в отношении других? Почему?

Что это Вам говорит о самом себе?

Способствовала или затрудняла процесс обретения идентичности среда, в которой Вы воспитывались.

Подчеркивали ли родители или другие взрослые люди Вашу особенность, оригинальность, специфику поведения?

Как оценивали Ваше стремление быть на кого-то похожим или, наоборот, выделиться среди окружения?

Удивительно, но, чтобы достичь ощущения **идентичности**, необходимо найти различия между нами и нашим окружением (не забывайте о том, что



именно осознание нашего сходства с другими дает нам «страховку» нашей безопасности в группе). Это значит, что процесс обретения идентичности труден и болезнен для индивида. Это, безусловно, кризис, требующий от нас принятия определенных решений.

Ощущение идентичности зависит также от стабильности наших самооценок. Чем более они устойчивы под воздействием ситуации, тем полнее и определеннее идентичность.

Идентичность определяется тем, что сохраняется, а не тем, что изменяется. Особое значение имеет связь между Я-прошлым, Я-настоящим и Я-будущим.

Мы нуждаемся в знаниях о своем прошлом - о детстве, молодости. Нередко «заглядываем» в будущее, представляя себя на склоне лет. Вы уже размышляли над этой проблемой, выполняя практическое упражнение.

Какое значение имеет для нас ощущение идентичности?

На основе опытов установлено, что лица с развитым ощущением идентичности:

- менее восприимчивы к стрессу;
- предпочитают самостоятельность в суждениях и поведении;
- имеют большие ожидания в разных сферах жизни;
- имеют реальный уровень претензий.

В то же время опыты не обнаружили никакой связи идентичности с уровнем умственного и познавательного развития человека. (И очень хорошо!)

Расстройства идентичности влияют на структуру и направленность наших действий, изменяя протекание межличностных контактов. Лица с нарушенной идентичностью часто демонстрируют амбивалентные (одновременно позитивные и негативные) реакции типа «стремление-уклонение» в социальной ситуации. Одновременно может возникнуть боязнь внешнего контроля или... его отсутствия.

Легко представить себе, что кто-то с сильной, но «больной» идентичностью не выносит контроля со стороны, а индивид, почти лишенный идентичности, ждет от других, что его будут «вести за руку», жаждет сильной зависимости, обеспечивающей ему ощущение безопасности.

У лиц с расстройством идентичности часто возникают и сексуальные проблемы. Для достижения идентичности необходимо сосредоточиться на себе.

Что об этом говорит психология? Как всегда, ситуация неоднозначна. **Фокусирование внимания на собственной личности приводит к последствиям как позитивным, так и негативным. Их соотношение в большой мере зависит от частоты и степени концентрации на себе.**

ВОПРОСЫ, ВЫНОСИМЫЕ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Это задание по итогам работы над первой темой, которая будет зачтена активным участникам [ФОРУМА \(нажмите на ссылку\)](#).

Рабочую тетрадь составила Лариса Александровна Кузичкина, психолог-медиатор, ст. преподаватель ОГБОУ ДПО "Костромской областной институт развития образования"

При составлении тетради использованы материалы лекций "Практическая психология" Европейской Школы Корреспондентского Обучения, город Белгород