Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Пензенский государственный университет  
Кафедра вычислительная техника

**ОТЧËТ**  
по дисциплине: «Философия»  
на тему «Самопознание и его роль в развитие человека»

Выполнили студенты группы 22ВВВ2:  
Беляев Д.

Принял:  
Кириллов Г. М.

Пенза 2023

Самопознание – это процесс постижения личностью самой себя. Через самопознание человек осмысливает себя, как личность, познает свое «Я», изучает свои психологические и физические способности. Самопознание является психическим процессом, который обеспечивает целостность, единство и развитие личности. Зарождается этот процесс в младенчестве и реализовывается на протяжении всей жизнедеятельности.

Чтобы понять, что такое самопознание, следует  проследить основные аспекты его формирования. Процесс самопознания формируется поэтапно по мере отображения внешнего мира и постепенного познания самого себя, как уникальной персоны.

Самопознание личности включает три уровня, которые соответствуют трем сферам организации индивида. На биологическом уровне совершается познание себя, как отдельного, автономного организма. Социальный уровень выражает способность к изучению, овладению умениями и освоению норм поведения в обществе. Личностный уровень представляет способность осуществлять выбор, принимать решения, согласовывать свое поведение, организовывать свою жизнь.

**Самопознание и развитие личности**

Самопознание и развитие личности – это категории, которыми обеспечивается успешность и результативность самореализации человека.

Самопознание личности – это оценивание человеком самого себя, способность объективно взглянуть на себя и умение отнестись к себе, как объекту познания.

Развитие обозначает умение совершенствовать свои потенциальные возможности собственными силами, чтобы достигнуть наивысшего уровня развития.

В психологии существует научная концепция, согласно которой процесс самопознания имеет некоторые смысловые характеристики, представленные определенными аспектами: здоровье человека (психологическое и психическое); личностный потенциал (оптимальная реализация потенциала); гармония (внутреннего мира и психологическая зрелость). Все эти аспекты взаимодействуют и работают целостно, обусловливая высокую эффективность самопознания личности.

Самопознание, как и саморазвитие личности, довольно продолжительные во времени процессы. Они осуществляются в течение целой сознательной жизни индивида.

Начинается самопознание с раннего возраста. Дети развиваются, познают, на что они способны, учатся отличать себя от других объектов внешнего мира, знакомятся с окружающим миром с помощью механизмов подражания. Психика малыша раннего возраста настолько восприимчива, что он, как губка впитывает буквально все, что происходит вокруг него, всю информацию о предметах и процессах, при этом, не делая различия в содержании (нужна ли ему подобного рода информация, что плохое, что хорошее и что именно ему необходимо). Ребёнок начинает осознавать смысл предметов и разделять воспринятую информацию, когда саморазвитие личности становится еще более сформированным, примерно после трехлетнего возраста.

Существует много различных теоретических подходов и концепций саморазвития человека. Например, самоконцепция, она предполагает способность и готовность человека к процессу саморазвития.

В процессе возрастного формирования человек создает ряд собственных убеждений относительно себя самого и находит такой личностный мотив, который становится основным побуждением к саморазвитию и определяет поведение человека. Относительно этого мотива создается определенное содержание размышлений и чувств человека, вырабатывается специфика его поведения, личностное отношение к окружающему миру и мировоззрение. Из данной теории следует, что каждый индивид создает собственный жизненный сценарий и может его совершенствовать через изменение сознания и способа мышления.

Теория самоконцепции закладывает структуру личности, заключающуюся в тройственности образа человеческого «Я».

«Я» - идеальное – составляет четкое представление человека о его уникальности, его личных особенностях, мечтах, идеалах и надеждах. «Я» - идеальное является интегрированным образом идеального человека для конкретной личности. Такой идеал совмещает в себе самые лучшие качества, желаемые черты характера, оптимальные поведенческие паттерны и жизненные ценности.

«Я» - реальное – это собственный образ человека, то, как он видит себя, каким он есть на самом деле в действительности. Это своего рода внутреннее зеркало, отражающее настоящую личность, ее поведение, мировоззрение и прочее.

Как сам человек оценивает себя, отображает уровень его [самооценки](https://psihomed.com/samootsenka/), дает ощущение себя привлекательным или выражает неудовлетворенность собой. Зависимо от уровня самооценки, она или поддерживает индивидуальность или загоняет человека в рамки, чем причиняет большой личностный дискомфорт.

Саморазвитие человека в представленной концепции происходит, как процесс взаимодействия и интеграции всех компонентов «Я».

Начальный этап предусматривает создание собственного идеального образа совершенного человека по определенным характеристикам, что дает возможность максимально точно увидеть задания саморазвития и подобрать для этого необходимые оптимальные методики. Мышление саморазвивающегося человека направлено на то, чтобы хотя бы в пределах 15 минут каждый день анализировать собственное мнение. Таким образом, постепенно развивается представление о способах, пользуясь которыми можно приблизиться к желаемому идеалу (как нужно вести себя, с кем общаться, что делать). Если человек соблюдает все эти правила и задачи, то он все больше близится к своему идеалу, и понемногу уменьшается расстояние между «Я» - идеальное и «Я» - реальное. Компонент «Я, как оцениваю себя сам» поможет увидеть в правильном ли направлении движется человек.

Самопознание и развитие человека – это два неразрывных между собой процесса, происходящих в личности. Когда человек не понимает и не воспринимает себя, как уникальную личность, он не сможет конструктивным образом саморазвиваться, не будет знать, в каком направлении ему двигаться и соответственной [мотивации](https://psihomed.com/motivatsiya-lichnosti/) у него тоже не будет.

Самопознание возникает и развивается по мере того, как человек созревает и взрослеет, также под воздействием того, как развиваются психические функции и расширяются контакты с окружающим миром.

Самопознание и самооценка также имеют тесную связь и вместе влияют на процесс саморазвития. Существуют три главные мотивы, через которые человек обращается к самооценке: понимание себя; рост собственной значимости; [самоконтроль](https://psihomed.com/samokontrol/). Уровень самооценки также имеет связь со степенью удовлетворенности человека самим собой и тем, чем он занимается.

Адекватная самооценка соответствует действительным возможностям, и способствует лучшему саморазвитию человека, искаженная самооценка препятствует этому.

Самооценка повышается, если человек добивается успеха в каком-то деле или в результате снижения требований к идеалу. Если реализовывается самопознание и самооценка личности адекватная, у человека сложится положительный образ самого себя, чем, если бы человек был с низкой самооценкой и придавал почти всем своим качествам негативную оценку.

Чтобы понять, что такое самопознание, нужно рассмотреть этот процесс поэтапно.

Процесс самопознания имеет несколько этапов. На этапе первичного самопознания происходит самопознание человека с помощью других людей. Такое самопознание рецептивное и конструирующее. Здесь человек доверчиво воспринимает мнение окружающих, создается его «Я-концепция», которая формируется под влиянием оценок и суждений окружающих. На этом этапе могут произойти проблемы несоответствия взглядов окружающих людей и самого человека.

После первичного самопознания, вторым этапом является кризис первичного самопознания. На этом этапе появляются несогласованные суждения о личности, которые исходят от окружающих людей, возникают внутренние изменения, не вписывающиеся в привычный образ личностного «Я» – все это обуславливает возникновение когнитивного диссонанса, который также требует разрешения. Возможно, самопознание, как познание самого себя, а не другими возникает именно от встречи с опытом, который не входит в привычную «Я-концепцию». Также кризис приводит к тому, что изменяется роль мнения других в самопознании. Личность больше не ориентируется на суждения других и человек переходит к самоопределению.

Третьим этапом самопознания является вторичное самопознание. Этот этап представлен изменением представлений личности о себе. Здесь процесс самопознания достаточно активен, поскольку человек научился полностью определять себя сам. Мнение других теперь играет пассивную роль, поскольку человек отдает предпочтение собственным представлениям. Такое познание реконструирующее, поскольку «Я-концепция» переопределяется на базе существующего представления, и человек ставит под сомнение истинность привычной конструкции, он переделывает себя соответственно собственного плана.

**Виды самопознания**

Процесс самопознания можно представить в виде очередности следующих действий: выявление в себе какого-то личностного качества, фиксация этого качества в сознании, анализ, оценивание и принятие качества. Если человеку свойственна высокая эмоциональность и непринятие себя, у него могут развиться комплексы, а сам процесс превратится в «самокопание». Поэтому важно, чтобы в самопознании, также как и в других процессах, соблюдались определенные рамки.

Процессы самопознания и саморазвития становятся еще более эффективными, если человек обладает знаниями об основах психологии личности и психологии чувств.

Существуют такие способы самопознания личности: самонаблюдение (наблюдение за своим поведением и мыслями, внутренними процессами); самоанализ (анализируются те вещи, которые обнаружились в результате самонаблюдения, определяются причинно-следственные связи, человек анализирует те характеристики, которые ему открылись); сравнение (сопоставление себя с другими людьми, с идеалами, образцами); моделирование личности (человек моделирует собственную личность, через отображения своих отдельных характеристик и отношений с другими, используя знаки и символы); осознание противоположностей (человек осознаёт наличие противоположностей какого-нибудь качества или поведенческой характеристики).

Последний способ (осознание противоположностей) используется на поздних этапах самопознания, когда личностная характеристика выделенная и анализированная. Отдельные личностные качества человека одновременно могут иметь положительную и негативную стороны. Если человек научился находить положительную сторону характеристики, в которой ранее видел только негатив, то болезненность ее принятия будет меньшей, а человек будет чувствовать себя сильнее. Этот последний момент очень важен, потому что самопринятие имеет очень большое значение в самопознании, саморазвитии и [самосовершенствовании](https://psihomed.com/samosovershenstvovanie/).

Способы самопознания способствуют не только лучшему пониманию человеком себя самого, но и познавать других людей. Если человек осознает себя, как личность, наделяет себя определенными характеристиками, он также сможет сравнить себя с другими, чтобы хорошо понимать, в чем заключается его отличие от других.

Выделяют следующие средства самопознания человека: самоотчёт (например, в виде дневника); просмотр фильмов, чтение литературы с обращением внимания на психологические образы героев, сопоставление себя с этими героями; изучение психологии личности, социальной психологии; прохождение психологических тестов.

Существуют также специальные средства самопознания, которые составляют различные формы деятельности психолога: индивидуальное консультирование, где психолог грамотно составляет индивидуальный план работы с клиентом, в результате применения которого, клиент способен максимально раскрыться, понять проблемы и найти внутренние ресурсы для разрешения этих проблем; групповая работа в рамках социально-психологического тренинга, в котором отношения строятся таким образом, что в группе происходит интенсификация процессов самопознания и познания других.