

## тема 3. САМОПОЗНАНИЕ КАК ПРОЦЕСС: ЦЕЛИ, МОТИВЫ, СПОСОБЫ, РЕЗУЛЬТАТЫ

- 1. Общая характеристика самопознания как процесса.
- 2. Цели и мотивы самопознания.
- 3. Способы и средства самопознания.
- 4. Результаты самопознания.



## Общая характеристика самопознания как процесса

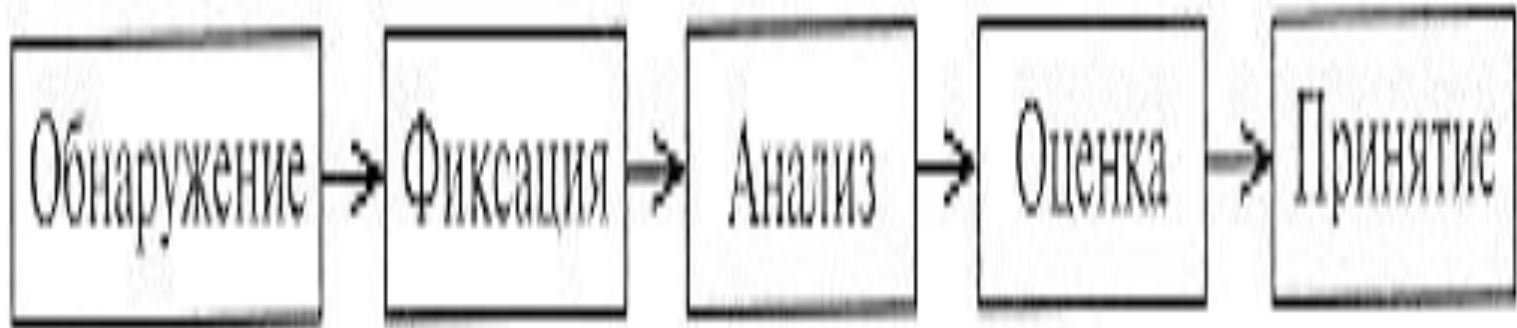


Рис. 5. Процесс самопознания

# общие закономерности самопознания

- *Степень осознанности — неосознанности*
- *разная насыщенность*
- *Принципиальная незавершенность*

## § 2. Цели и мотивы самопознания

- **Мотив** — конкретное побуждение к деятельности, в нем выражается та или иная потребность. Так, потребность в общении активизирует мотив общения, потребность в труде — мотивы трудовой деятельности, потребность в самопознании — мотивы самопознания. Под влиянием того или иного мотива человек ставит определенные цели Деятельности, достигает их, используя способы, приемы, последовательность действий.
- **Цель** — это образ будущего результата. Когда мы говорим о Целях самопознания, то они могут быть очень разными, все зависит от того, какой достигаемый в ходе самопознания образ будущего результата нам видится. Цели бывают широкие и узкие, реальные и нереальные, истинные и ложные.

## МОТИВЫ

- К *специфическим мотивам* относится интерес к себе. Интерес — это эмоционально окрашенная познавательная потребность. В данном случае — эмоционально окрашенная потребность в познании себя. Различают несколько стадий развития интереса к себе:
  - любознательность; собственно интерес к себе; страсть самопознания.

# Способы и средства самопознания

- *Самонаблюдение.* Это способ самопознания путем наблюдения за собой, своим поведением, действиями, событиями внутреннего мира. Человечество давно знакомо с самонаблюдением, которое одно время выступало как основной метод психологии и называлось «интроспекцией» (заглядывание внутрь), а сама психология получила название
- «интроспективной». В последующем от этого метода отказались как от основного, поскольку он очень субъективен и не дает точной картины психики человека, но как способ самопознания он имеет огромное значение.

# Способы и средства самопознания

- *Сравнение себя с некоторой «меркой».* Слова «мерка» и «шкала» — это условные понятия, однако они позволяют достаточно точно передать суть данного способа. Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми, или с идеалами, или с принятыми нормативами. Прием сравнения дает возможность выстроить самооценку как важный компонент самопознания. Такое сравнение осуществляется шкалой, полярными полюсами которой являются противоположности, например: умный — глупый, добрый — злой, справедливый — несправедливый, внимательный — невнимательный, трудолюбивый — ленивый. И мы обязательно в этой шкале находим себе место

# Способы и средства самопознания

- *Моделирование собственной личности* относится уже к довольно специальным методам самопознания, и лучше всего его использовать, опираясь, например, на помощь психолога. Но, к сожалению, общение с психологом доступно далеко не каждому, поэтому элементы само моделирования можно использовать и самостоятельно. Моделирование — это отображение отдельных свойств и характеристик в символах, знаках, объектах реальных процессов (в данном случае своей личности, своих отношений с другими).



# Способы и средства самопознания

- *Осознание противоположностей* относится к способам, которые применяются на более поздних этапах процесса самопознания, когда та или иная личностная характеристика уже выделена, проанализирована, оценена и дает возможность безболезненно осуществить акты самопринятия. Суть заключается в том, что наша личность в целом, ее отдельные качества одновременно имеют позитивные и негативные стороны. Поэтому самопознание будет неполным, если мы фиксируемся только на одной стороне, воспринимая ее или как безусловно позитивную, или как безусловно негативную

- Самым широким и доступным способом самопознания является *познание других людей*. Давая характеристики своим близким, друзьям, разбираясь в мотивах их поведения, мы переносим эти характеристики, нередко бессознательно, на самих себя, сравнивая себя с другими. Такое сравнение дает возможность выделить общее и особенное, понять свое отличие от других и то, в чем конкретно оно заключается

# Средства самопознания

- Самоотчет, ведение дневника, просмотр кинофильмов, спектаклей, чтение художественной литературы, изучение психологии.
- К специальным средствам самопознания следует отнести различные современные формы работы психолога. В ходе индивидуального консультирования психолог строит работу с пациентом таким образом, чтобы тот максимально раскрылся, понял свои проблемы, нашел внутренние ресурсы для их разрешения, осуществил акты самопознания. Хорошие результаты дает и работа в группе социально-психологического тренинга.

# Результаты самопознания

- Если попытаться выделить наиболее общие результаты самопознания с точки зрения эмоционально-ценностного отношения к себе, то к ним можно отнести чувство идентичности, самопринятие, самоуважение и как итог — чувство личностной компетентности. Все эти понятия тесно связаны друг с другом, активно изучаются и обсуждаются в современной психологии.