

Самопознание

Самопознание – это процесс познания себя, своих потенциальных и актуальных свойств, личностных, интеллектуальных особенностей, черт характера, своих отношений с другими людьми и т.п.

Проблема самопознания возникла в религиозных концепциях Древнего Востока, где была осуществлена попытка раскрыть значение и смысл самопознания, разработать технологию самопознания. В наиболее полном виде концепция самопознания нашла свое отражение в буддизме (самопознание через медитацию): выбор срединного пути (восьмеричный путь), отказ от своего «Я» (нирвана), вырванность из «колеса жизни».

В христианстве самопознание рассматривалось как средство постижения своей божественной природы, единения с Богом. *Средством* самопознания признана вера, *способами* самопознания – приобщение к таинствам церкви.

В психологии разные концепции предлагают различное понимание самопознания.

Классический психоанализ (З. Фрейд)	Важнейшая составляющая самопознания – осознание вытесненного в подсознание
А. Адлер	Смысл самопознания в познании человеком своей истинной жизненной цели, которая скрыта от личности нередко ложными целями, побуждающими его к власти и др.
К. Юнг	В самопознании важнейшее – познать стороны личности, «ушедшие в тень» (неосознаваемые личностью), обретая свою целостность и полноту своего «Я»
Психосинтез (Р. Ассаджоли)	Основная идея самопознания – достижение внутренней гармонии, единение с внутренним «Я» через осознание сублимностей
Гештальттерапия (Ф. Перлз)	Самопознание как средство достижения человеком личностной зрелости. Показатели личностной зрелости: • умение находить поддержку в себе, а не в других; • способность брать на себя ответственность; • способность мобилизовывать собственные ресурсы в сложной ситуации. Достижение личностной зрелости происходит через познание и проработку своих невротических уровней: • «клише» – человек действует под влиянием сложившихся стереотипов; • «искусственный» – в жизни человека доминируют роли и различные игры; • «тупик» – уровень, на котором отсутствует поддержка других и адекватная самоподдержка; • «внутренний взрыв» или «смерть» – открытие собственного истинного «Я», приобретение черт зрелой личности
Гуманистическая психология (К. Роджерс)	Самопознание рассматривается как необходимое условие самоактуализации и саморазвития. Человек соединяет в себе некие «Я-реальное» и «Я-идеальное», несоответствие между которыми вызывает чувство тревоги, различные психологические проблемы и неадаптивные формы поведения, что, в свою очередь, приводит к искажению или отрицанию опыта. Самопознание есть средство овладения собственным опытом, глубинными переживаниями и в конечном итоге – средство «быть самим собой»

Самопознание как процесс представляет собой обнаружение в себе каких-либо качеств, личностных и поведенческих характеристик, фиксацию их, всесторонний анализ, оценку и принятие, т.е. включает в себя следующие шаги:

- обнаружение;
- фиксация;
- анализ;
- оценка;
- принятие.

Основные характеристики процесса самопознания:

- степень осознанности – неосознанности;
- целенаправленность (придающая самопознанию меру и здравый смысл, не позволяющие ему перерасти в «самокопание»);
- разная насыщенность самопознания на различных этапах жизненного пути;
- принципиальная незавершенность самопознания.

Специфические особенности самопознания:

- Самопознание проходит в своем развитии 2 этапа:
 - в системе «Я – Другие»;
 - в системе «Я – Я».
- Интенсивность, глубина, обоснованность самопознания зависит от сформированных качеств личности.
- Разные люди обладают разной способностью к самопознанию (личностными характеристиками, которые дают возможность быстро, качественно, всесторонне и адекватно познать себя).

Способы самопознания:

- самонаблюдение (попутное малоосознанное и целенаправленное);
- самоанализ (расчленение на составные части, установление причинно-следственных связей и т.д.);
- сравнение себя с некоторой «меркой» («шкалой», «эталоном»);

- моделирование собственной личности (с помощью специальных методов; в простейшем случае – это рисование «Я в настоящем», «Я в будущем» и т.п.);
- осознание противоположностей (осознание положительных и отрицательных сторон любых качеств);
- самопринятие;
- познание других людей.

Средства самопознания:

- самоотчет в разных формах (устный, в конце дня, недели, месяца и т.п.; ведение дневника и др.);
- просмотр кинофильмов, спектаклей, чтение художественной литературы и т.п.;
- изучение психологии;
- специфические средства самопознания (все формы работы с психологом):
 - консультирование (индивидуальное и групповое);
 - тренинги и др.

Механизмы самопознания:

- идентификация:
 - отождествление себя с другими на основе установления эмоциональной связи с ними;
 - самоотождествление с собой или с различными аспектами «Я»;
 - опознание чего-либо;
- рефлексия.

Один из эффективных приемов самопознания – «Окно Джогари» (Д. Лафт, Г. Ингром):

	То, что я знаю о себе	То, что я не знаю о себе
То, что знают другие обо мне	АРЕНА	Слепое пятно
То, что другие обо мне не знают	Видимость (скрытая область)	Неизвестное

Источник: Маралов, В.Г. Основы самопознания и саморазвития: учеб. пособие для студ. средн. пед. учеб. заведений / В.Г. Маралов. – М.: «Академия», 2002. – С. 6–54.

Источники и литература для дополнительного чтения:

Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с. (Серия «Мастера психологии»).

Осницкий, А.К. Психология самостоятельности. Методы исследования и диагностики / А.К. Осницкий; Психол. ин-т РАО, Центр социально-психологической помощи им. Ж. Казанко. – Нальчик: Изд. центр «Эль-Фа», 1996. – 126 с.

Психология личности. Хрестоматия: в 2 т. / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2000. – Т. 1. – 448 с.; Т. 2. – 544 с.

Селевко, Г.К. Найди себя: Самоопределение: 9 класс / Г.К. Селевко // Сельская школа. – 2000. – № 2. – С. 68–71.

Мир Психологии. Научно-популярный информационный психологический портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://psychology.net.ru>. – Дата доступа: 16.12.2010.

PSYLIB: Психологическая библиотека Киевского Фонда содействия развитию психической культуры. Книги по психологии, психогигиене [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.psylib.kiev.ua/. – Дата доступа: 16.12.2010.

 **Задание 2.18.** Составьте тематический список литературы и интернет-источников по теме «Самопознание» для рекомендации своим обучающимся.