

Самосознание

Компоненты структуры

Когнитивный (самопознание)

Самопознание — это изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя. Оно начинается в младенчестве и продолжается всю жизнь. Знание о себе формируется постепенно по мере познания внешнего мира и самого себя.

Эмоциональный (самооценка)

Самооценка — это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Нечто большее, чем просто уверенность в себе. Она связана с тем, насколько мы ценим себя, а уверенность в себе относится к нашим действиям и поведению. Можно сказать, что самооценка — фундамент уверенности.

Поведенческий (саморегуляция)

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, а также управления мышечным тонусом и дыханием.

Функции

Формирование образа «Я»

Самозащита образа «Я»

Уровни развития (по В.Мерлину)

Осознание отличия себя от окружающего мира

Осознание себя как субъекта деятельности

Осознание своих психических характеристик

Социально–нравственная самооценка