## Контрольная работа на тему:

## «Сознание и самосознание личности»

## Содержание:

## Введение

## Историческое развитие сознания у человека

## Структура сознания

## Сознание как высшая ступень развития психики

## Взаимодействие сознания и подсознания

## Состояния сознания. Роль сна

## Я-концепция

## Заключение

## Список использованной литературы

**Введение**

Первой предпосылкой человеческого сознания было развитие человеческого мозга. Но сам мозг человека и вообще его природные особенности – продукт исторического развития. В процессе становления человека отчетливо выступает основной закон исторического развития человеческого сознания. Основной закон биологического развития организмов, определяющий развитие психики у животных, заключается в положении об единстве строения и функции. На основе изменяющегося в ходе эволюции образа жизни организм развивается, функционируя; его психика формируется в процессе его жизнедеятельности. Основной закон исторического развития психики, сознание человека заключается в то, что человек развивается, трудясь: изменяя природу, он изменяется сам; порождая в своей деятельности – практической и теоретической – предметное бытие очеловеченной природы, культуры, человек вместе с тем изменяет, формирует, развивает свою собственную психическую природу. Основной принцип развития – единство строения и функции – получает применительно к историческому развитию психики свое классическое выражение в одном из основных положений марксизма: труд создал самого человека; он создал и его сознание. В процессе созидания культуры духовные способности человека, его сознание не только проявлялись, но и формировались. Необходимые для создания человеческой – материальной и духовной – культуры высшие формы человеческой специфики человеческих форм трудовой деятельности, сознание является и ее продуктом.

Сознание – это воспроизведение человеком идеального образа своей деятельности и идеального представительства в ней позиций других людей. Сознание – рефлексия субъектом действительности, своей деятельности, самого себя. Сознание есть сознание в том смысле, что индивидуальное сознание может существовать только при наличии общественного сознания и языка, являющегося его реальным субстратом. Сознание не дано изначально и порождается не природой, а обществом.

Сознание является высшим уровнем отражения человеком действительности, его психику рассматривают с материалистических позиций, и собственно человеческой формой психического начала бытия, если психику трактуют с идеалистических позиций. В истории психологической науки сознание явилось труднейшей проблемой, которую до сих пор не удалось решить с материалистических или идеалистических позиций, на пути ее материалистического понимания возникало множество самых сложных вопросов. Именно по этой причине сознание, несмотря на важнейшее значение этого явления в понимании психологии и поведении человека, до сих пор остается одним из наименее разобранных.

Независимо от того, каких философских позиций придерживались исследователи сознания, с ним неизбежно связывали так называемую рефлексивную способность, т.е. готовность сознания к познанию других психических явлений и самого себя. Наличие у человека такой способности является основанием для существования и развития психологических наук, ибо без нее данный класс феноменов был бы закрыт для познания. Без рефлексии человек не мог бы иметь даже представления о том, что у него есть психика.

**Историческое развитие сознания у человека**

Начало человеческой истории означает качественно новую ступень развития, коренным образом отличную от всего предшествующего пути биологического развития живых существ. Новые формы общественного бытия порождают и новые формы психики, коренным образом отличные от психики животных, - сознание человека. Возникновение человеческого сознания и человеческого интеллекта может быть правильно объяснено в зависимости от его материальной основы, в связи с процессом становления человека как исторического существа.

Развитие все более совершенных чувств было неразрывно связано с развитием все более специализированных сенсорных областей в мозгу человека, преимущественно тех, в которых локализованы высшие чувства, а развитие все более совершенных движений – с развитием все более дифференцированной моторной области, регулирующей сложные произвольные движения. Все более усложнявшийся характер деятельности человека и соответственно все углублявшийся характер его познания привел к тому, что собственно сенсорные и моторные зоны, т.е. так называемые проекционные зоны в коре мозга, которые непосредственно связаны с периферическими и эффекторными аппаратами, как бы расступились, и особое развитие в мозгу человека получили зоны, богатые ассоциативными волокнами. Объединяя различные проекционные центры, они служат для более сложных и высоких синтезов, потребность в которых порождается усложнением человеческой деятельности. В частности, особое развитие получает фронтальная область, играющая особенно существенную роль в высших интеллектуальных процессах. При этом с обычным у большинства людей преобладанием правой руки связано преобладающее значение противостороннего левого полушария, в котором расположены главнейшие центры высших психических функций, в частности центры речи. Благодаря речи индивидуальное сознание каждого человека, не ограничиваясь личным опытом, собственными наблюдениями, питается и обогащается результатами общественного опыта: наблюдения и знания всех людей становятся или могут благодаря речи стать достоянием каждого. Огромное многообразие стимулов, которое получает благодаря этому человек, дало мощный толчок для дальнейшего развития его мозга. А дальнейшее развитие мозга создало новые возможности для развития его сознания. Эти возможности расширялись по мере развития труда, открывающего человеку в процессе воздействия на окружавшую его природу все новые ее стороны.

Развитие внешнего облика, самой природы человека шло в связи с развитием общественного труда, с развитием техники изготовления и применения орудий, с развитием общества. В процессе общественно-производственной деятельности людей, благодаря которой они изменяют окружающую их природу, изменяется и их собственная природа. Изменяется их природа – и физическая, и психическая. Словом из Homo neandertalensis формируется Homo sapiens – человек с теми морфологическими чертами, которые в основном характеризуют современных людей, и это уже подлинная история со сменой эпох, которые недаром обозначают как каменный, медный, бронзовый, железный век. За ними следуют уже исторические времена, определяемые датами, хронологией.

**Структура сознания**

Понятие “сознание” не однозначно. В широком смысле слова под ним имеют в виду психическое отражение действительности, независимо от того, на каком уровне оно осуществляется - биологическом или социальном, чувственном или рациональном. Когда имеют в виду сознание в этом широком смысле, то тем самым подчеркивают его отношение к материи без выявления специфики его структурной организации.

В более узком и специальном значении под сознанием имеют в виду не просто психическое состояние, а высшую, собственно человеческую форму отражения действительности. Сознание здесь структурно организовано, представляет собой целостную систему, состоящую из различных элементов, находящихся между собой в закономерных отношениях. В структуре сознания наиболее отчетливо выделяются прежде всего такие моменты, как осознание вещей, а также переживание, то есть определенное отношение к содержанию того, что отражается. Способ, каким существует сознание, и каким нечто существует для него, это - знание. Развитие сознания предполагает прежде всего обогащение его новыми знаниями об окружающем мире и о самом человеке. Познание, осознание вещей имеет различные уровни, глубину проникновения в объект и степень ясности понимания. Отсюда обыденное, научное, философское, эстетическое и религиозное осознание мира, а также чувственный и рациональный уровни сознания. Ощущения, восприятия, представления, понятия, мышление образуют ядро сознания. Однако они не исчерпывают всей его структурной полноты: оно включает в себя и акт внимания как свой необходимый компонент. Именно благодаря сосредоточенности внимания определенный круг объектов находится в фокусе сознания.

Воздействующие на нас предметы, события вызывают в нас не только познавательные образы, мысли, идеи, но и эмоциональные “бури”, заставляющие нас трепетать, волноваться, бояться, плакать, восхищаться, любить и ненавидеть. Познание и творчество - это не холодно-рассудочное, а страстное искание истины.

Без человеческих эмоций никогда не бывало, нет и быть не может человеческого искания истины. Богатейшая сфера эмоциональной жизни человеческой личности включает в себя собственно чувства, представляющие собой отношение к внешним воздействиям (удовольствие, радость, горе и др.), настроение или эмоциональное самочувствие (веселое, подавленное и т.д.) и аффекты (ярость, ужас, отчаяние и т. п.).

В силу определенного отношения к объекту познания знания получают различную значимость для личности, что находит свое наиболее яркое выражение в убеждениях: они проникнуты глубокими и устойчивыми чувствами. А это является показателем особой ценности для человека знаний, ставших его жизненным ориентиром.

Чувства, эмоции суть компоненты человеческого сознания. Процесс познавания затрагивает все стороны внутреннего мира человека - потребности, интересы, чувства, волю. Истинное познание человеком мира содержит в себе как образное выражение, так и чувства.

Познание не ограничивается познавательными процессами, направленными на объект (внимание), эмоциональной сферой. Наши намерения претворяются в дело благодаря усилиям воли. Однако сознание - это не сумма множества составляющих его элементов, а их гармоничное объединение, их интегральное сложноструктурированное целое.

### Сознание как высшая ступень развития психики

Сознание – высшая, свойственная человеку форма обобщенного отражения объективных устойчивых свойств и закономерностей окружающего мира, формирования у человека внутренней модели внешнего мира, в результате чего достигается познание и преобразование окружающей действительности.

Функция сознания заключается в формировании целей деятельности, в предварительном мысленном построении действий и предвидении их результатов, что обеспечивает разумное регулирование поведения и деятельности человека. В сознание человека включено определенное отношение к окружающей среде, к другим людям.

Выделяют следующие свойства сознания: построение отношений, познание и переживание. Отсюда непосредственно следует включение мышления и эмоций в процессы сознания. Действительно, основной функцией мышления является выявление объективных отношений между явлениями внешнего мира, а основной функцией эмоции – формирование субъективного отношения человека к предметам, явлениям, людям. В структурах сознания синтезируются эти формы и виды отношений, и они определяют как организацию поведения, так и глубинные процессы самооценки и самосознания. Реально существуя в едином потоке сознания, образ и мысль могут, окрашиваясь эмоциями, становиться переживанием.

Сознание развивается у человека только в социальных контактах. В филогенезе сознание человека развивалось и становится возможным лишь в условиях активного воздействия на природу, в условиях трудовой деятельности. Сознание возможно лишь в условиях существования языка, речи, возникающей одновременно с сознанием в процессе труда.

И первичным актом сознания является акт идентификации с символами культуры, организующий человеческое сознание, делающий человека человеком. За вычленением смысла, символа и идентификацией с ним следует выполнение, активная деятельность ребенка по воспроизведению образцов человеческого поведения, речи, мышления, сознания, активная деятельность ребенка по отражению окружающего мира и регуляции своего поведения.

Выделяют два слоя сознания (В.П.Зинченко).

I. Бытийное сознание (сознание для бытия), включающее в себя: 1) биодинамические свойства движений, опыт действий; 2) чувственные образы.

II. Рефлективное сознание (сознание для сознания), включающее в себя: 1) значение; 2) смысл.

Значение – содержание общественного сознания, усваиваемое человеком. Это могут быть операционные значения, предметные, вербальные значения, житейские и научные значения – понятия.

Смысл – субъективное понимание и отношение к ситуации, информации. Непонимание связано с трудностями осмысления значений. Процессы взаимной трансформации значений и смыслов (осмысление значений и означение смыслов) выступают средством диалога и взаимопонимания.

На бытийном слое сознания решаются очень сложные задачи, так как для эффективного в той или иной ситуации поведения необходима актуализация нужного в данный момент образа и нужной двигательной программы, т.е. образ действия должен вписываться в образ мира. Мир идей, понятий, житейских и научных знаний соотносится со значением (рефлективного сознания).

Мир производственной, предметно-практической деятельности соотносится с биодинамической тканью движения и действия (бытийного слоя сознания). Мир представлений, воображений, культурных символов и знаков соотносится с чувственной тканью (бытийного сознания). Сознание рождается и присутствует во всех этих мирах. Эпицентром сознания является сознание собственного "Я".

Сознание: 1) рождается в бытии, 2) отражает бытие, 3) творит бытие.

Функции сознания:

1. отражательная,
2. порождающая (творчески-креативная),
3. регулятивно-оценочная,
4. рефлексивная функция – основная функция, характеризует сущность сознания.

В качестве объекта рефлексии могут выступать:

* 1. отражение мира,
  2. мышление о нем,
  3. способы регуляции человеком своего поведения,
  4. сами процессы рефлексии,
  5. свое личное сознание.

Бытийный слой содержит в себе истоки и начала рефлективного слоя, поскольку значения и смыслы рождаются в бытийном слое. Выраженное в слове значение содержит: 1) образ; 2) операционное и предметное значение; 3) осмысленное и предметное действие. Слова, язык не существуют только как язык, в них объективировались формы мышления, которые нами и овладевают через использование языка.

### Взаимодействие сознания и подсознания

В зоне ясного сознания находит свое отражение малая часть одновременно приходящих из внешней и внутренней среды организма сигналов. Сигналы, попавшие в зону ясного сознания, используются человеком для осознанного управления своим поведением. Остальные сигналы также используются организмом для регулирования некоторых процессов, но на подсознательном уровне. Осознание затрудняющих регуляцию или решение задачи обстоятельств способствует нахождению нового режима регулирования или нового способа решения, но как только они найдены, управление вновь передается в подсознание, а сознание освобождается для разрешения вновь возникающих трудностей. Эта непрерывная передача управления, обеспечивающая человеку возможность решать все новые задачи, опирается на гармоничное взаимодействие сознания и подсознания. Сознание привлекается к данному объекту только на короткий интервал времени и обеспечивает выработку гипотез в критические моменты недостатка информации.

Большая часть процессов, протекающих во внутреннем мире человека, им не осознается, но в принципе каждый из них может стать осознанным. Для этого нужно выразить его словами – вербализировать. Выделяют:

1. подсознательное – те представления, желания, действия, устремления, которые ушли сейчас из сознания, но могут потом прийти в сознание;
2. собственно бессознательное – такое психическое, которое ни при каких обстоятельствах не становится сознательным.

Человек может прийти в конфликт с многочисленными социальными запретами, в случае конфликта у него нарастает внутренняя напряженность и в коре головного мозга возникают изолированные очаги возбуждения. Для того, чтобы снять возбуждение, нужно прежде всего осознать сам конфликт и его причины, но осознавание невозможно без тяжелых переживаний, и человек препятствует осознанию, эти тяжелые переживания вытесняются из области сознания.

Для исключения такого болезнетворного влияния необходимо осознать травмирующий фактор и переоценить его, ввести его в структуру других факторов и оценок внутреннего мира и тем самым разрядить очаг возбуждения и нормализовать психическое состояние человека. Только такое сознание устраняет травмирующее воздействие "неприемлемой" идеи или желания. Заслуга Фрейда в том, что он сформулировал указанную зависимость и включил ее в основу терапевтической практики "психоанализа". Психоанализ включает поиск скрытых очагов в коре мозга, возникающих при вытеснении неприемлемых желаний, и осторожную помощь человеку в сознании и переоценке тревожащих его переживаний. Психоанализ включает поиск очага (его вспоминание), вскрытие его (перевод информации в словесную форму), переоценку (изменение системы установок, отношений) переживания в соответствии с новой значимостью, ликвидацию очага возбуждения, нормализацию психического состояния человека. Только переводя неосознанные импульсы в сознание, можно достигнуть контроля над ними, приобретая большую власть над своими поступками и повышая уверенность в своих силах.

Сознание как внутренняя модель, отражающая внешнюю среду человека и его собственный мир в их стабильных свойствах и динамических взаимоотношениях, помогает человеку эффективно действовать в реальной жизни.

### Состояния сознания. Роль сна

Традиционно психология признает два состояния сознания, присущих всем людям: 1) сон, рассматриваемый как период отдыха, 2) состояние бодрствования, или активное состояние сознания, которому соответствует активация всего организма, позволяющая ему улавливать, анализировать сигналы внешнего мира, отправлять некоторые из них в память или же реагировать на них адекватным или неадекватным поведением в зависимости от предшествующего опыта и навыков. Таким образом, бодрствование – это состояние, в котором мы можем приспосабливаться к внешнему миру.

В среднем наш организм функционирует с чередованием: 16 часов бодрствования и 8 часов сна. Этот 24-часовой цикл управляется внутренним контрольным механизмом, называемым биологическими часами, которые ответственны за возбуждение центра сна, расположенного в стволе мозга, и центра бодрствования, которым служит ретикулярная формация мозга. Долгое время полагали, что сон – это просто полный отдых организма, позволяющий ему восстанавливать силы, израсходованные в период бодрствования. Так, недостаток сна существенно сказывается на поведении: ухудшается или даже нарушается мыслительная и трудовая деятельность, некоторые люди засыпают буквально стоя, галлюцинируют или начинают бредить после 2-3 дней лишения сна. Сейчас известно, что сон – не просто восстановительный период для организма, а включает различные стадии, выполняет разнообразные функции. Выделяют "медленный сон" и "быстрый, парадоксальный сон" в зависимости от особенностей мозговой активности.

Согласно гипотезе Хартмана (1978), отключение человека от внешней среды во время сна необходимо для содержательной обработки накопленной за день информации.

Сновидения отражают мотивацию, желания человека, эти мотивации как бы всплывают во время сна, когда клетки ретикулярной формации посылают возбуждающие импульсы центрам, ответственным за влечения и инстинкты. Сновидения как бы служат для символической реализации нереализованных желаний человека, разряжают очаги возбуждения, возникшие из-за неоконченных дел и тревожных мыслей. Сновидения обеспечивают психологический комфорт, уменьшая возникшую в течение дня эмоциональную напряженность и вызывая этим чувство удовлетворения и облегчения. Сновидения, интенсивная работа мозга во сне имеют своей целью помочь человеку решить его проблемы во время сна либо ослабить или даже устранить тревожащее человека желание, переживание.

В сновидениях используются механизмы образного мышления для решения мотивационных конфликтов, которые не удается решить с помощью логического анализа во время бодрствования, т.е. сновидения представляют собой механизм психологической защиты и стабилизации человека, благодаря которой человек черпает энергию, необходимую для разрешения своих проблем. Сновидения являются своеобразным "окном" в бессознательное человека и своеобразным "каналом" обмена информацией между бессознательным и сознанием, когда более информационно насыщенное "бессознательное" способно в символической или явной форме передать важную информацию для сознания (например, пророческие сны о будущих возможных событиях, о возникающих заболеваниях, о внутренних душевных болевых точках и т.п.).

**Я-концепция**

Я-концепция — одно из базовых понятий гуманистической психологии, относительно устойчивая совокупность представлений индивида о себе, интегральная характеристика, на базе которой индивидом строится отношение к себе и взаимодействие с другими людьми.

Несмотря на устойчивость, «я-концепция» — не статическое, а динамическое образование. На формирование «я-концепции» влияет целый комплекс факторов, из которых особенно важны контакты со «значимыми другими», в сущности определяющие представления о самом себе. В современной психологии Я-концепция рассматривается как один из компонентов личности, как отношение индивида к самому себе. Понятие « Я- концепция» выражает единство и целостность личности с ее субъективной внутренней стороной, то есть то, что известно индивиду о самом себе, каким он видит, чувствует и представляет себя сам. (Гримак Л. П.,1991, с. 197).

Я-концепция – это совокупность установок на самого себя. В большинстве определений установки подчёркиваются три главных её элемента, её три психологические составляющие:

1. Образ Я – представление индивида о самом себе.
2. Самооценка – аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа Я могут вызвать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.
3. Потенциальная поведенческая реакция, то есть те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом Я и самооценкой.

Предметом самовосприятия и самооценки индивида могут, в частности, стать его тело, его способности, его социальные отношения и множество других личностных проявлений.

**Заключение**

На мой взгляд, тема сознания и самосознания личности в наше время очень актуальна, ведь самосознание — это осознание человеком своих качеств, способностей, возможностей, знаний, интересов, идеалов, мотивов поведения, целостная оценка самого себя как чувствующего и мыслящего существа, как деятеля. Самосознание свойственно не только индивиду, но и социальным группам. В самосознании человек выделяет себя из окружающего мира событий и людей, определяет свое место во взаимоотношениях с природой и обществом. Самосознание тесно связано с рефлексией и построением Я-концепции, где оно поднимается до уровня теоретического мышления. Самосознание начинает формироваться на ранних этапах онтогенеза в процессах становления образа себя, представления о себе, самооценки, отношения к себе. Поскольку мерой и исходным пунктом отношения человека к себе выступают прежде всего другие люди, самосознание имеет социальный, общественный характер.

Сознание человека – это отражение, выделяющее объективные устойчивые свойства предметной действительности, формирование общих для всех людей знаний о мире.

В данный момент истории сознание людей продолжает развиваться, причем это развитие, по-видимому, идет с известным ускорением, вызванным ускоренными темпами научного, культурного и технического прогресса. Такой вывод можно сделать на основании того, что все процессы в основных направлениях преобразования сознания, существуют и усиливаются.

1. Сознание - высшая форма отражения действительного мира, свойственная только человеку. Оно связано с членораздельной речью, логическими обобщениями, абстрактными понятиями.
2. Формирование сознания связано с возникновением труда.
3. Сознание - функция сложнейшей материальной, физиологической системы - человеческого мозга.
4. Сознание обладает возможностью воздействовать на окружающую его действительность.

**Список использованной литературы:**

1) Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М.; Психология: Учеб. Для студ. сред. пед. учеб. заведений; 2-е изд. , стереотип.-М.: Издат. Центр «Академия», 2002. - 464с.

2) Спиркин А.Г.. Основы философии: Учебное пособие для вузов. - М.: Политиздат, 1988. - 592с.

3) Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов н/Д. Издательство «Феникс», 1997 г. – 736с.

4) Возрастная и педагогическая психология/ Под ред. А.В.Петровского – М.: Просвещение, 1973г. – 372с.

5) Ермолаева М.В. Психология развития. – М.: МПСИ; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000г. – 428с.