

## СИСТЕМА РАЗВИТИЯ САМОСОЗНАНИЯ ВЗРОСЛЫХ ЧЕРЕЗ ИГРОПРАКТИКУ

**С. А. Павленко,**  
Жлобин, Республика Беларусь  
e-mail: pavlenkosvetik@rambler.ru

*Аннотация:* статья рассматривает механизм формирования самосознания человека через призму возрастных периодов, уровней и функций самосознания. Описываются основные задачи, которые должны быть достигнуты на каждом этапе жизни, а также причины, препятствующие развитию самосознания. В дополнение, статья обсуждает метод «Система развития самосознания», разработанный Павленко С.А., как уникальный способ коррекции процесса формирования самосознания через использование трансформационных психологических игр

*Ключевые слова:* самосознание, возрастные периоды, уровни самосознания, функции самосознания, психологические игры, рефлексия, трансформация личности

*Annotation:* the article explores the mechanism of human self-awareness formation through the lens of developmental age periods, levels, and functions of self-awareness. It describes the main tasks to be achieved at each stage of life, as well as the reasons that hinder self-awareness development. Additionally, the article discusses the "Self-Awareness Development System" method developed by S.A. Pavlenko as a unique approach to correcting the self-awareness formation process through the use of transformational psychological games

*Keywords:* self-consciousness, age periods, levels of self-consciousness, functions of self-consciousness, psychological games, reflection, personality transformation

Самосознание является одним из ключевых аспектов человеческой психики. Это понимание себя, своих желаний, целей и эмоций. В процессе формирования самосознания человек проходит различные возрастные периоды, каждый из которых обладает своими характеристиками и задачами. Обсуждение самосознания неизбежно включает в себя его уровни и функции, а также возможные препятствия, стоящие на пути его развития.

### **Возрастные периоды и результаты формирования самосознания**

1. Детство (0-6 лет). На этом этапе происходит базовое формирование самосознания. Ребёнок начинает осознавать свою индивидуальность через взаимодействие с окружающими. Основные результаты – формирование первичных представлений о себе как о субъекте. Важным аспектом является эмоциональная поддержка со стороны родителей, которая способствует развитию безопасности.

2. Подростковый период (12-18 лет). В этот период самосознание становится более сложным, так как молодые люди начинают исследовать свою идентичность. Основные задачи – поиск ответов на вопросы «Кто я?» и «Как я представляю своё будущее?». Важно, чтобы подростки испытывали возможность самовыражения и поддержки, что способствует формированию устойчивого образа я.

3. Молодость (18-30 лет). На этом этапе значительно усиливается самостоятельность и независимость. Самосознание включает в себя осознание собственных целей, ценностей и жизненных приоритетов. Ключевой результат – сформированное представление о себе и своей роли в обществе, умение ставить цели и достигать их.

4. Зрелость (30-60 лет). В этом периоде происходит интеграция всех предыдущих этапов. Человек использует свой опыт для принятия более обоснованных решений. Основная задача – найти смысл жизни и обеспечить эмоциональную стабильность. Успех на этом уровне позволяет человеку эффективно справляться с жизненными вызовами.

5. Старость (60+ лет). На этом этапе важным аспектом является интеграция жизненного опыта и передача знаний младшему поколению. Формирование самосознания становится более рефлексивным, и человек начинает осмысливать свою жизнь в контексте наследия.

#### **Четыре уровня самосознания**

1. Поверхностный уровень. Самосознание представлено базовыми знаниями о себе, без глубокого понимания эмоций и мотиваций. Часто характерен для детей и подростков, не осознавших серьезных жизненных решений.

2. Эмоциональный уровень. Индивид начинает осознавать и управлять своими эмоциями, что ведёт к лучшему пониманию личных рефлексов и желаний.

3. Интеллектуальный уровень. Человек овладевает критическим мышлением, что позволяет анализировать свои поступки и их последствия, осознавать, что его решения могут оказывать влияние на окружающих.

4. Трансцендентный уровень. Здесь самосознание выходит за пределы индивидуального и включает в себя социальные аспекты, ответственность за мир и других людей. Это приводит к формированию более глубокого смысла жизни.

#### **Девять функций самосознания**

1. Самовосприятие – осознание своих качеств, черт характера, сильных и слабых сторон, а также своего места и роли в обществе.

2. Самодостаточность – способность решать проблемы и достигать целей самостоятельно, без посторонней помощи.

3. Самоопределение – понимание и осознание своих ценностей, жизненных приоритетов, целей и задач.

4. Самообладание – умение контролировать свои эмоции, поступки, реакции на окружающие события.

5. Самодиагностика – способность анализировать свои действия, поступки, ошибки и извлекать уроки из прошлого опыта.

6. Саморазвитие – стремление к личностному и профессиональному развитию, постоянное обучение и самосовершенствование.

7. Самопринятие – принятие себя таким, какой ты есть, со всеми своими достоинствами и недостатками.

8. Самоуважение – уважение к себе, своим потребностям, мнениям и желаниям, уверенность в своих силах.

9. Самодисциплина – способность контролировать свои действия, соблюдать порядок, режим дня, собственные обязательства и намерения, даже если это доставляет неудобство или требует усилий.

### **Причины несформированного самосознания**

Несформированное самосознание может быть результатом воздействия различных факторов, таких как:

- негативные социальные условия: пренебрежение со стороны родителей, отсутствие эмоциональной поддержки;
- социальная изоляция: недостаток взаимодействия с ровесниками и обществом;
- недостаток рефлексии: отсутствие возможности осмысливать и анализировать свои действия;
- травмы: психологические травмы, пережитые в раннем возрасте, которые мешают полноценному развитию.

### **Уникальная коррекция процесса развития самосознания**

Метод «Система развития самосознания©», разработанный автором Павленко С.А., предлагает уникальный подход к коррекции развития самосознания через комплекс трансформационных психологических игр. Этот метод включает:

- игровые методы: использование игр для улучшения эмоциональной и социальной адаптации, что способствует глубокому пониманию себя;
- рефлексивные практики: поддержка рефлексивной работы участника над своим опытом и действиями;
- групповая работа: элементы взаимодействия в группе, что позволяет participants увидеть себя через призму мнений других;
- личностная трансформация: участники получают возможность находить собственные ответы и решения, что ведет к интеграции знаний и умений.

Такая система позволяет объединить знания из различных областей – психологии, педагогики и социологии, создавая цельный и структурированный подход к формированию самосознания, что, в свою очередь, делает этот метод актуальным для использования в образовательных и терапевтических контекстах.

Комплект трансформационных психологических игр, разработанный С.А. Павленко, претендует на уникальный подход в области самопознания и личностного роста, предлагая систематизированную методологию, основанную на концепции «СамоСознания». В последние десятилетия наблюдается рост интереса к психологическим играм, как к инструменту психотерапии и саморазвития, что позволяет не только активизировать процесс самопознания, но и снизить эмоциональное напряжение участников, создавая комфортную атмосферу для глубокой личной работы. Метод «Система развития СамоСознания©» включает в себя элементы игрового подхода, что делает его

особенно привлекательным как для профессиональных психологов, так и для широкой аудитории и самостоятельного применения в домашних условиях. Этот аспект соответствует современным тенденциям в области психотерапии, где акцент делается на интеграцию игровых элементов в терапевтические процессы. Автором разработана эффективная процедура обучения методу с выдачей сертификата.

Комплект состоит из нескольких игровых модулей, каждый из которых направлен на наработку определенных навыков (функций самосознания) и личностной трансформации. Каждый модуль включает в себя разнообразные задания, вопросы и ситуации, которые призваны стимулировать рефлекссию и самоанализ. Научная обоснованность данного подхода подтверждена результатами исследований, посвященных применению игровых методик в психотерапии и саморазвитии. А структура игр позволяет использовать их как метод, нацеленный на развитие способностей человека к саморефлексии и ответственному выбору, однозначно несущий в себе практическую и гуманитарную значимость.

Данный комплект учитывает индивидуальные особенности участников и их уровень готовности к самораскрытию. Предоставляется возможность гибко выбирать модуль и формат взаимодействия, что позволяет адаптировать процесс работы в зависимости от потребностей конкретной группы или личности. Это делает метод высоко практичным и универсальным для применения в различных контекстах: от индивидуальных консультаций до групповых тренингов в корпоративной среде. А также стоит отметить изначальную идею разработки данного метода – пригодность для использования игр комплекта в домашних условиях, в самостоятельной работе человеком, без специального образования.

В заключение, формирование самосознания — это сложный и многоступенчатый процесс, который требует внимательного подхода. Признавая важность самосознания, общество и индивидуумы должны стремиться к его развитию через разнообразные методы, включая инновационные подходы, такие как «Система развития самосознания©». Это позволит не только улучшить качество жизни каждого человека, но и обеспечить гармоничное развитие общества в целом.

Системный подход к самосознанию, комбинирующий игровые элементы и психологические практики, открывает широкие горизонты для исследования и практического применения в домашних условиях при процессе самопознания.

#### **Список использованных источников**

1. Столин, В. В. Самосознание личности. / В.В. Столин. — М.: Издательство Московского Университета, 1983. — С. 89
2. Дьяков, Д. Г. Практики осознанности в развитии самосознания, коррекции и профилактике его нарушений / Д. Г. Дьяков. — Минск: БГПУ, 2019. — С. 54