Прочитайте текст и выполните задание.

Человек... осознаёт себя. Человек мыслит и знает себя. Он отдаёт себе отчёт в том, что делает, думает, чувствует. И исторически, и в ходе индивидуального развития человек первоначально осознаёт предметы и свои практические действия, а на более высоком уровне развития — и свои мысли о предметах и действиях. Он осознаёт себя как личность. Самосознание предполагает выделение и отличение человеком самого себя, своего Я от всего, что его окружает. Самосознание — это осознание человеком своих действий, чувств, мыслей, мотивов поведения, интересов, своего положения в обществе. В формировании самосознания существенную роль играют ощущения человеком своего собственного тела, движений, действий.

Человек может стать самим собой лишь во взаимодействии с другими людьми, с миром через свою практическую деятельность, общение. Общественная обусловленность формирования самосознания заключается не только в непосредственном общении людей друг с другом, в их оценочных отношениях, но и в формулировании требований общества, предъявляемых к отдельному человеку, в осознании самих правил взаимоотношения. Человек осознаёт себя не только посредством других людей, но и через созданную ими материальную и духовную культуру...

Познавая себя, человек, по мысли Т. Манна, никогда не остаётся вполне таким же, каким он был прежде. Самосознание возникло не в качестве духовного зеркала для праздного самолюбования человека. Оно появилось в ответ на зов общественных условий жизни, которые с самого начала требовали от каждого человека умения оценивать свои поступки, слова и мысли. Жизнь своими строгими уроками научила человека осуществлять самоконтроль и саморегулирование. Регулируя свои действия и предусматривая результаты этих действий, самосознающий человек берёт на себя полную ответственность за них.

Самосознание тесно связано с феноменом рефлексии... Рефлексия — размышление личности о самой себе, когда она вглядывается в сокровенные глубины своей внутренней духовной жизни. Не рефлексируя, человек не может полностью осознать того, что происходит в его душе, в его внутреннем духовном мире. Здесь важны постоянные подытоживания содеянного...

Уровни рефлексии могут быть весьма разнообразными — от элементарного самосознания до глубоких раздумий над смыслом своего бытия, его нравственным содержанием. Осмысливая собственные духовные процессы, человек нередко критически оценивает негативные стороны своего духовного мира, дурные привычки и тому подобное. Познавая себя, он никогда не остаётся таким же, каким был прежде...

Масштабы осознания субъектом своей психической деятельности простираются от смутного понимания того, что происходит в душе, до глубокого и ясного самосознания. Сознательность суть нравственно-психологическая характеристика действий личности, которая основывается на сознании и оценке себя, своих возможностей, намерений и целей.

А. Г. Спаркин, Д. Сорос

Как самосознание связано с самосовершенствованием человека, развитием личности? Используя текст, приведите три объяснения. Опираясь на обществоведческие знания, объясните смысл понятия «личность».