

A photograph of a person walking on a beach at sunset. The person is silhouetted against the bright orange and yellow light of the setting sun. Their reflection is clearly visible in the shallow water on the sand. The sky is a deep blue, and the water is a lighter blue. The overall mood is serene and contemplative.

Самопознание и развитие ЛИЧНОСТИ

Обществознание 10 класс

Учитель Карасавиди Е.Ю.

*Умен тот, кто
познал людей.*

*Тот, кто познал
себя, просвещен.*

*Победа над
людьми дает
власть, победа над
собой –
могущество.*

Лао Цзы

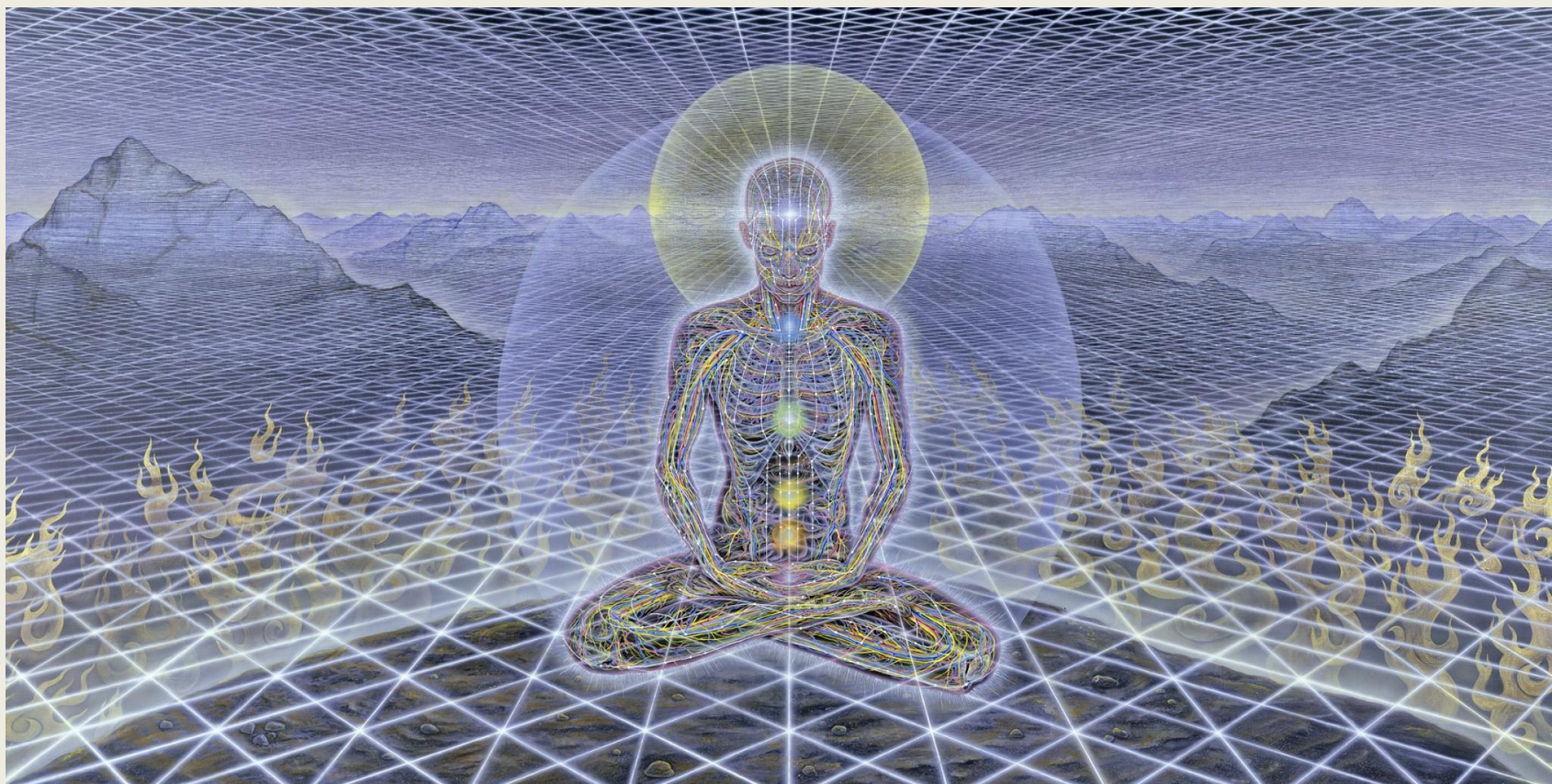


- **Самосознание** - осознание человеком своего общественного статуса и своих жизненно важных потребностей. Как в высший уровень развития сознания — основа формирования умственной активности и самостоятельности личности в ее суждениях и действиях.

- *Самосознание можно определить как образ себя и отношение к себе.*



- **Главные функции самосознания — это** *познание себя, усовершенствование себя и поиск смысла жизни.*



- **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.

Особенности самопознания:

- Совпадение субъекта и объекта познания
- Субъективность самооценки
- Меморирующий объект познания



- **«Образ Я»** – это относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений о себе, на основе которой человек строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе.



«Образ Я» включает 3 компонента:

1. Когнитивный – образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости и т.д. Т.е., осознавая все эти составляющие себя, происходит самопознание человека. Механизмы самопознания: *рефлексия, самоанализ, самовосприимчивость* – все то, с помощью чего человек добывает знания о себе.
2. Эмоциональный – самоуважение, себялюбие, самоуничижение, самокритичность, гордость и т.д.
3. Поведенческий (волевой) – стремление повысить самооценку, завоевать уважение, добиться успеха или же желание остаться незамеченным, уклониться от оценки и критики, скрыть свои недостатки и т.д.

Составляющие Я-концепции:

- Я-реальное
- Я-идеальное
- Я-зеркальное





- **Самооценка** — это представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто.

- **Типы самооценки:**
- адекватная
- неадекватная :
завышенная,
заниженная

Формула Уильяма Джемса (1890)

$$\text{самооценка} = \frac{\text{успех}}{\text{притязания}}$$



Тест на выявление уровня самооценки

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало

говорить или делать что-то?

а) очень часто — 1 балл;

б) иногда — 3 балла.

2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:

а) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;

б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.

3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:

- а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;
- б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;
- в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:

а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то

оригинальное — 3 балла;

б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;

в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю — 3 балла.

6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:

а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;

б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга,

хотя вам лично они не нравятся — 3 балла;

в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю — 3 балла

8. Задевает ли вас, когда ваши знакомые и друзья добиваются большего успеха, чем вы?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) иногда — 3 балла.

9. Доставляет ли вам удовольствие
возражать кому-либо?

а) да — 5 баллов;

б) нет — 1 балл;

в) не знаю — 3 балла.

10. Закройте глаза и попытайтесь
представить себе 3 цвета:

а) голубой — 1 балл;

б) желтый — 3 балла;

в) красный — 5 баллов.

- **50—38 баллов.** Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других.
- **37—24 балла.** Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими».
- **23—10 баллов.** Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо?

- Большую роль в самопознании играет самоисповедь.
- **Самоисповедь** – начальный и необходимый момент процесса общения с собой. Самоисповедь является, по существу, полным внутренним отчетом перед собой о самом себе, о складывающихся жизненных обстоятельствах и о своей истинной роли в них.

- **Практикум**

- Сядьте на стул, ощутите себя на сеансе кино. При этом, фильм вы давно хотели его посмотреть. Картина событиями вашей жизни, вы наслаждаетесь.
- Просмотрев повесть о прошлом, фильм заканчивается и начинается новый о вашем будущем. При этом, лента наполнена множеством сюжетных линий.
- По окончании просмотра задумайтесь — понравился ли вам сеанс, или надо что-то поменять? Остановитесь на негативных аспектах, которые мешают, и продумайте нивелирование плохих качеств для более приятной жизни.

-

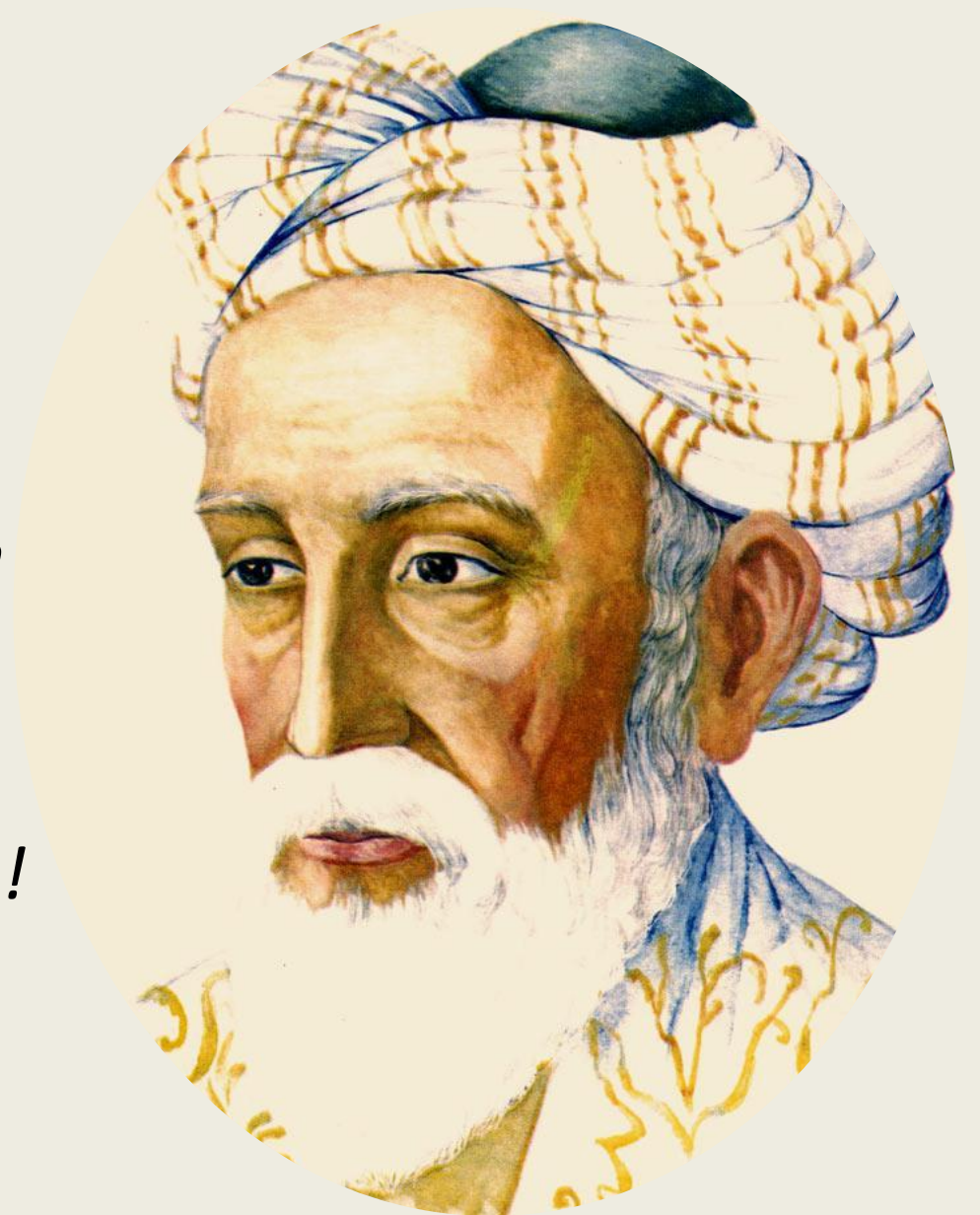
*Кто жизнью бит,
тот большего
добьется.*

*Пуд соли съевший
выше ценит мед.*

*Кто слезы лил, тот
искренней
смеется.*

*Кто умирал, тот
знает, что живет!*

Омар Хайям



- Домашнее задание :
§27, пройти тест по
самопознанию в сети
Интернет, сравнить
результаты теста с
собственной
самооценкой.