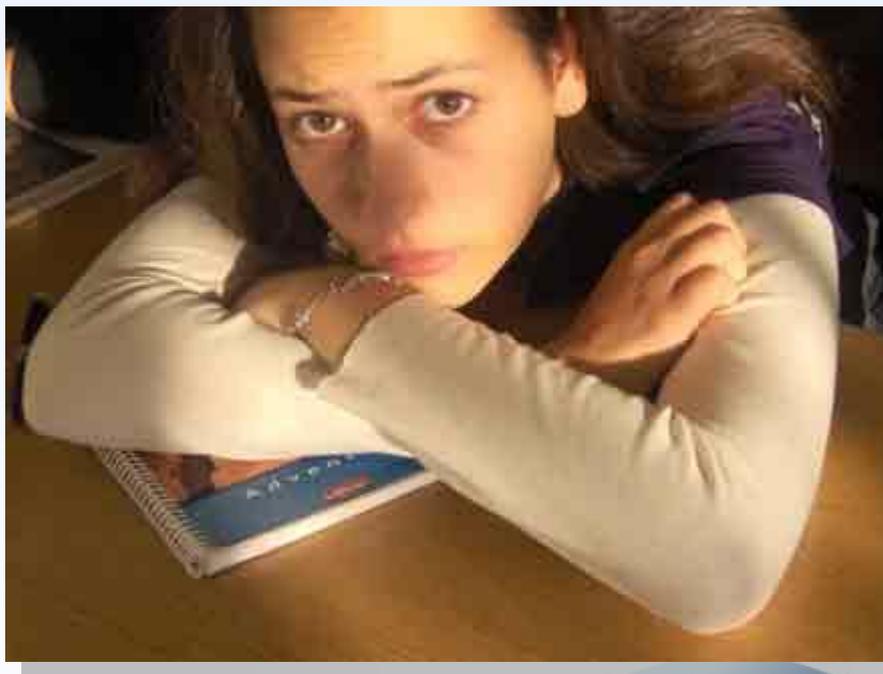


САМОПОЗНАНИЕ



Самопознание — это изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя.

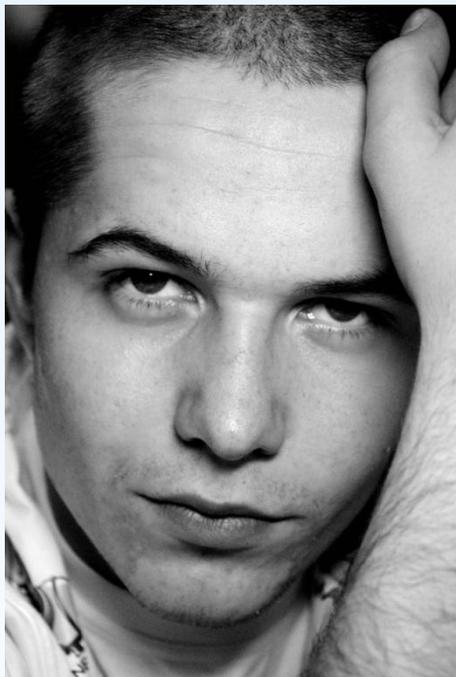
Самопознание-познание собственного "я", его специфики и границ, его ошибок и реакций, его предрасположения и способности, его силы и слабости.

Кто я?

Зачем живу?

Чего хочу?

Могу ли я любить?



Есть ли идеальная семья

**Есть ли идеальная
работа для меня?**

Что такое идеальный мир?

Почему меня не любят?

**Почему у меня не складываются
отношения с родителями**

Если рассматривать с точки зрения психологии, то выделяют три основные мотива, которые заставляют человека к самооценке:

1. понимание себя;

2. повышение собственной значимости;

3. самопроверка.



Уровень самооценки связан с удовлетворённостью или неудовлетворённостью человека самим собой, своей деятельностью.

При этом **адекватная самооценка** соответствует реальным возможностям человека; **завышенная или заниженная** — искаженная самооценка.

Повысить
самоценку
можно

либо добившись
чего-то
(успех),



либо снизив
требования к
идеалу
(притязание).

К основным путям самопознания относят

- **анализ собственной деятельности** и поведения на основе сравнения с другими людьми;
- **самонаблюдение**, бывает как внешним, при помощи средств записи видео и аудио, так и внутренним — наблюдение за своими мыслями, чувствами, реакциями на те или иные события;
- **самоисповедь** (внутренний отчёт перед самим собой).

К средствам самопознания

относятся:

- **Самоотчёт**, в том числе в форме дневника.
- Просмотр фильмов, спектаклей, чтение художественной литературы. Обращая внимание на психологические портреты героев, их поступки, отношения с другими людьми, человек вольно или невольно сравнивает себя с этими героями.
- **Изучение психологии**, в частности таких её разделов, как психология личности, социальная психология.
- **Использование психологических тестирований**; при этом лучше пользоваться серьёзными, апробированными тестами, внимательно читая инструкции и способы интерпретации.

К специальным средствам познания себя относятся различные современные формы работы психолога:

- **индивидуальное консультирование**, при котором психолог строит работу с пациентом таким образом, чтобы тот максимально раскрылся, понял свои проблемы, нашёл внутренние ресурсы для их разрешения;
- **работа в группе социально-психологического тренинга**. Здесь контакт строится так, что группа способствует интенсификации процессов познания других и себя.

- Самопознание реализуется с помощью восприятия и осмысления своего поведения, действий, переживаний, результатов деятельности.
- Сложность самопознания в его ориентированности на внутренний мир, богатый индивидуально-субъективными, самобытными моментами.

Этапы самопознания

- **1. Первичное самопознание**
– знакомство человека с самим собой через других, окружающих его людей. Это самопознание можно также назвать пассивным, поскольку здесь происходит «доверчивое» восприятие мнения окружающих и создание «Я-концепции», которая полностью формулируется окружающими..



2. Кризис первичного самопознания

- - связанный с тем, что появляются несогласованные мнения о человеке, исходящие от разных людей, с тем, что появляются внутренние изменения, которые не вписываются в привычный образ «Я», и т.д. Кризис самопознания приводит также к изменению роли Другого в самопознании. Человек уже не может опираться на Другого, на его определения, человек начинает переходить к самоопределению.



3. Вторичное самопознание –

изменение представлений человека о самом себе. Это уже активное самопознание, поскольку теперь человек определяет себя сам.

