

# ТЕМА 3. САМОПОЗНАНИЕ КАК ЭТАП САМОРАЗВИТИЯ



Курс «Технология самоорганизации и самообразования»

Преподаватель: доцент кафедры ГиСЭД, к.пед.н.  
Соловьева А.В.

# САМОПОЗНАНИЕ



процесс познания себя, своих потенциальных и актуальных свойств, личностных, интеллектуальных особенностей, черт характера, своих отношений с другими людьми

# ТРИ СФЕРЫ, В КОТОРЫХ ПРОИСХОДИТ САМОПОЗНАНИЕ:

**Я как личность**

**Я в общении**

**Я в деятельности**

# СПОСОБЫ САМОПОЗНАНИЯ:

- Самонаблюдение – наблюдение за своим поведением, действиями, событиями внутреннего мира.
- Самоанализ – анализ выделенных черт личности и расчленение их на составляющие части, размышление о себе.
- Сравнение себя с идеалом или принятыми нормами.
- Моделирование собственной личности (например, «Я в прошлом», «Я в настоящем», «Я в будущем» и т.п.).
- Осознание противоположностей – выделение позитивных и негативных сторон одного качества личности, которое ранее было выделено, проанализировано, оценено и принято.
- Познание других людей – дает возможность для сравнения себя с окружающими.

# СРЕДСТВА ПОЗНАНИЯ СЕБЯ:

---

- Самоотчет
- Ведение дневника
- Просмотр кинофильмов, спектаклей, чтение художественной литературы
- Изучение психологии
- Психологическая диагностика (с психологом!), консультирование, участие в тренингах и т.п.
- Рефлексия и обратная связь

# СПОСОБЫ САМОПОЗНАНИЯ

**Рефлексия** (от лат. «рефлексио» - обращение назад) – процесс познания человеком самого себя, своего внутреннего мира, анализ собственных мыслей и переживаний, размышление о самом себе, осознание того, как меня воспринимают и оценивают другие люди. То есть, это способность и умение видеть себя, свои действия, отношения с людьми как бы “со стороны”.

**Обратная связь** – это сообщение, адресованное другому человеку, которое содержит информацию о том, как ты его воспринимаешь, что чувствуешь в связи с вашими взаимоотношениями, какие чувства вызывает у тебя его поведение.



# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ЛИЧНОСТИ

---

- ✓ темперамент,
- ✓ характер,
- ✓ способности;
- ✓ направленность;
- ✓ интеллектуальность (уровень развития и структура интеллекта);
- ✓ эмоциональность (устойчивость, тревожность, реактивность);
- ✓ волевые качества (умение преодолевать трудности, достигать целей);
- ✓ общительность;
- ✓ уровень самооценки;
- ✓ уровень самоконтроля;
- ✓ способность к групповому взаимодействию и др.

# САМОПРОГНОЗИРОВАНИЕ

---

- это способность к предвосхищению событий внешней и внутренней жизни, связанных с решением задач предстоящей деятельности и саморазвития.
- Самопрогнозирование в сочетании с самопознанием позволяет определить перспективы личностного развития, выделить ту систему требований, к которой личность будет стремиться и на которые будет ориентироваться в ближайшее или отдаленное время.

Прогноз, его сложность, реалистичность зависят от такого личностного качества как уровень притязаний.

# САМОПРОГНОЗЫ МОГУТ БЫТЬ:

- ▣ **Ситуативными** - мы прогнозируем действия, исходя из сложившейся ситуации, на ближайшее время – например, стоит ли вступать в конфликт с преподавателем - ведь скоро давать зачет;
- ▣ **Перспективными** - прогнозируем свои достижения по истечении полугода или года, например, сдачу сессии без троек;
- ▣ **Жизненно-целевыми** - создаем далекие перспективы, связанные с целями самосовершенствования и саморазвития, например, развитие умений выступать на публике или поступление на желаемую должность по выбранной специальности)

# УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

---

- характеризует степень трудности тех целей, к которым стремится человек и достижение которых представляется ему привлекательным и возможным.
- На уровень притязаний оказывает влияние динамика удач и неудач на жизненном пути, динамика успеха в конкретной деятельности.
- Бывают адекватные уровни притязаний (человек ставит перед собой те цели, которых реально может достичь, которые соответствуют его способностям и возможностям) и неадекватные: завышенные (претендует на то, чего не может достичь) или заниженные (выбирает легкие и упрощенные цели, хотя способен на большее).