




Самопознание

и развитие личности



Самосознание – определение человеком себя как личности, способной принимать самостоятельные решения, вступать в определенные отношения с другими людьми и природой.

Самопознание – изучение личностью собственных психических и физических особенностей.

```
graph TD; A[Виды самопознания] --- B[Опосредованное]; A --- C[Непосредственное]; B --- D[Совершается путем анализа собственной деятельности]; C --- E[Выступает в форме Самонаблюдения];
```

**Виды
самопознания**

Опосредованное

**Совершается путем
анализа собственной
деятельности**

Непосредственное

**Выступает в форме
Самонаблюдения**

Фазы самопознания

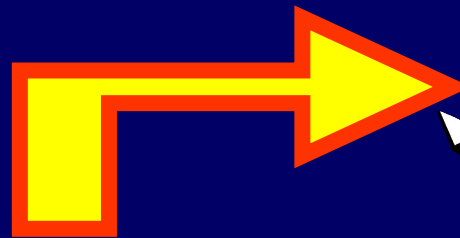
| Фаза | Возрастные рамки | Характерные особенности |
|----------------|--------------------------------|---|
| Пассивная фаза | 3 – 8 мес. | Познание направлено на внешний окружающий мир, познание своего Я |
| Активная фаза | 12 – 15 лет 20 – 30 лет | Большое внимание уделяется внешнему образу, облику, одежде, физической подготовке Внимание переключается к внутренней сущности, поиску места, смысла в жизни, самореализации |
| Фаза падения | 60 – 70 лет | Считает, что знает о себе все, отчего к самопознанию отношение второстепенное |

«Автопортрет»

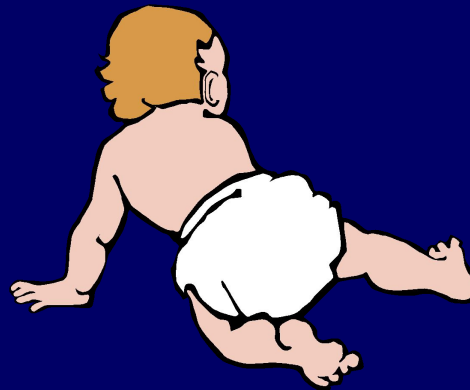
практическая работа

- **Первый этап.** На отдельном листе напишите краткий рассказ о себе: своем характере, вкусах, увлечениях и т. д.. Не пишите явных признаков, по которым вас можно узнать! Все описания сдаются учителю.
- **Второй этап** - анализ работы.

«Я» и окружающий мир



Характер зависит от внешности?



Внешность зависит от характера?

Внешность человека оказывает влияние на восприятие человека другими людьми

Что такое самооценка?

"Никто не может приобрести низкую самооценку в изоляции.

И никто из нас не в состоянии изменить ее в одиночестве".

Самооценка – это оценка личностью самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам, тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

```
graph TD; A[Самооценка] --> B[Я - идеальное]; A --> C[Я - реальное]; C --> D[Я - воспринимаю сам себя]; C --> E[Я - глазами окружающих];
```

Самооценка

Я - идеальное

Я - реальное

Я –
воспринимаю
сам себя

Я –
глазами
окужающих

**Мотивы
обращения
к
самооценке**

**Понимание
себя
(поиск точных
знаний о себе)**

**Повышение
собственной
значимости
(поиск
благоприятных
знаний о себе)**

**Самопроверка
(соотнесение
собственных
знаний о себе
с оценками
своей личности
окружающими)**

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- 1 балл.

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.

Подсчет 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. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

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? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

Как поднять самооценку: 7 советов

1. Осознайте, что высокая самооценка и уверенность в себе – это жизненное преимущество. Нет ничего высокоморального в застарелых тараканах и застенчивости. Вы должны понять и глубоко принять эти слова – они сами по себе добавят вам уверенности, повысят самооценку. Наше сознание работает на нас!
2. Совет от Бодо Шефера: ведите дневник успеха! Каждый день записывайте хотя бы 5 вещей, которые удались вам «на отлично». Заносите в него даже незначительные успехи каждый день. Повторение – мать учения, таким образом вы убедите свое подсознание, что вы – ого-го!))) И самооценка пойдет вверх.
3. Сделайте над собой усилие и начните заниматься чем-нибудь, что полезно и требует твердой воли. Например, начните бегать по утрам или изучать иностранный язык.
(Кстати. Еще один очень полезный «навык» в мышлении успешного человека заключается в том, что его занятия служат сразу многим целям. Бегая по утрам, мы поднимаем самооценку, заботимся о здоровье и настраиваемся на продуктивный день. Очень важно осознавать это! Тогда вы будете чувствовать, что жизнь более полна и более успешна, а значит, это на самом деле придет в жизнь! Кроме того, такое мышление позволяет добиваться отличных результатов в других сферах, не только в саморазвитии и области психики. В бизнесе, например.)

4. Никогда не оправдывайтесь, особенно – перед собой. Скажите просто: ну да, может, тут и есть моя вина, ну что теперь, расстреляйте меня;))) Успешный человек с адекватной самооценкой всегда адекватно признает свои ошибки.

5. Не откладывайте дела!!! Задумали что-то – приступайте к делу сразу. Потом уйдет энтузиазм, пропадет уверенность – и что в итоге? Разочарование от очередной мертворожденной идеи (самооценка падает ниже плинтуса...) и растраченное впустую время на бесплодное мечтание. Задумал – сделал. Задумал – сделал.

6. Не ищите подтверждений своей «крутости» искусственно. Не придумывайте себе испытаний. Делайте дело! Просто делайте то, что нужно и полезно. Подтверждения – это костыли для самооценки. Уверенный в себе человек и так знает, что он может чуть меньше, чем ВСЕ.

7. Не заставляйте себя быть идеальным во всем. Что-то можно сделать не на отлично. Расслабьтесь! (последний совет спер из какого-то глянцевого журнала, но мне нравится;)

Успешного подъема и адекватной самооценки!



Основные
формы
самонаблюдения



```
graph TD; A[Основные формы самонаблюдения] --> B[Личные дневники]; A --> C[Анкеты]; A --> D[Тесты];
```

Личные дневники

Анкеты

Тесты

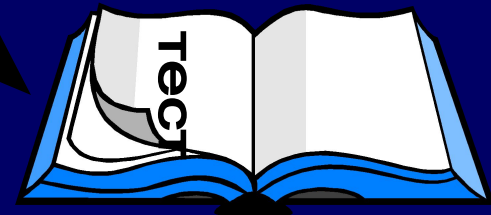
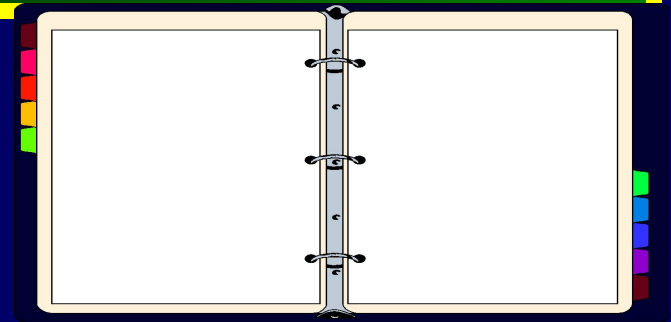
Самоисповедь и самооценка.

Опыт на будущее

Облегчение



Уяснение ситуации



Самоисповедь-полный внутренний отчет
перед самим собой.

Особенности самопознания:

- направлено на самого познающего, как на внешний облик, так и на внутреннюю сущность;
- присутствует субъективность;
- большое значение в познании собственного Я имеет точка зрения и оценка окружающих;
- происходит на индивидуальном уровне в течение всей жизни;
- присутствует творческое Я (стремление субъекта к самосовершенствованию).

Темы для написания ЭССЕ:

- «Только тот постигает истину, кто внимательно изучает природу, людей и самого себя»

(Н.Н.Пирогов)

- «Человек – это знание, которое познает самое себя»

(Е.Евтушенко)