

A photograph of a person walking away from the camera on a sandy beach towards the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright, hazy glow over the water and casting a long, dark shadow of the person onto the sand. The sky is a deep blue, and the water reflects the light from the sun.

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

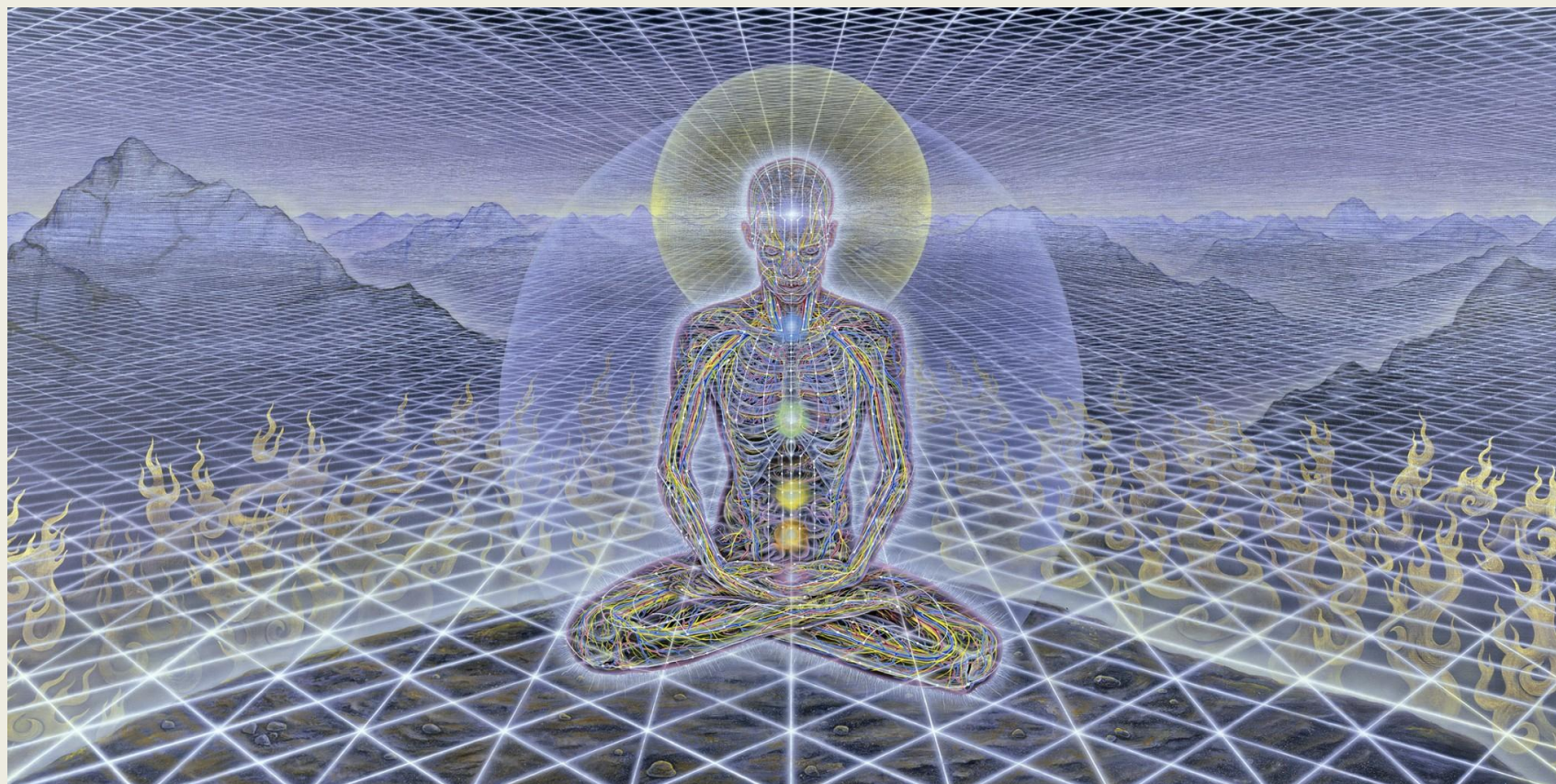


- **Самосознание** - осознание человеком своего общественного статуса и своих жизненно важных потребностей. Как высший уровень развития сознания — основа формирования умственной активности и самостоятельности личности в ее суждениях и действиях.

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



- **Главные функции самосознания — это** *о 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
- Изменяющийся 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, самовосприятие* – 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) рассмееетесь 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.
-

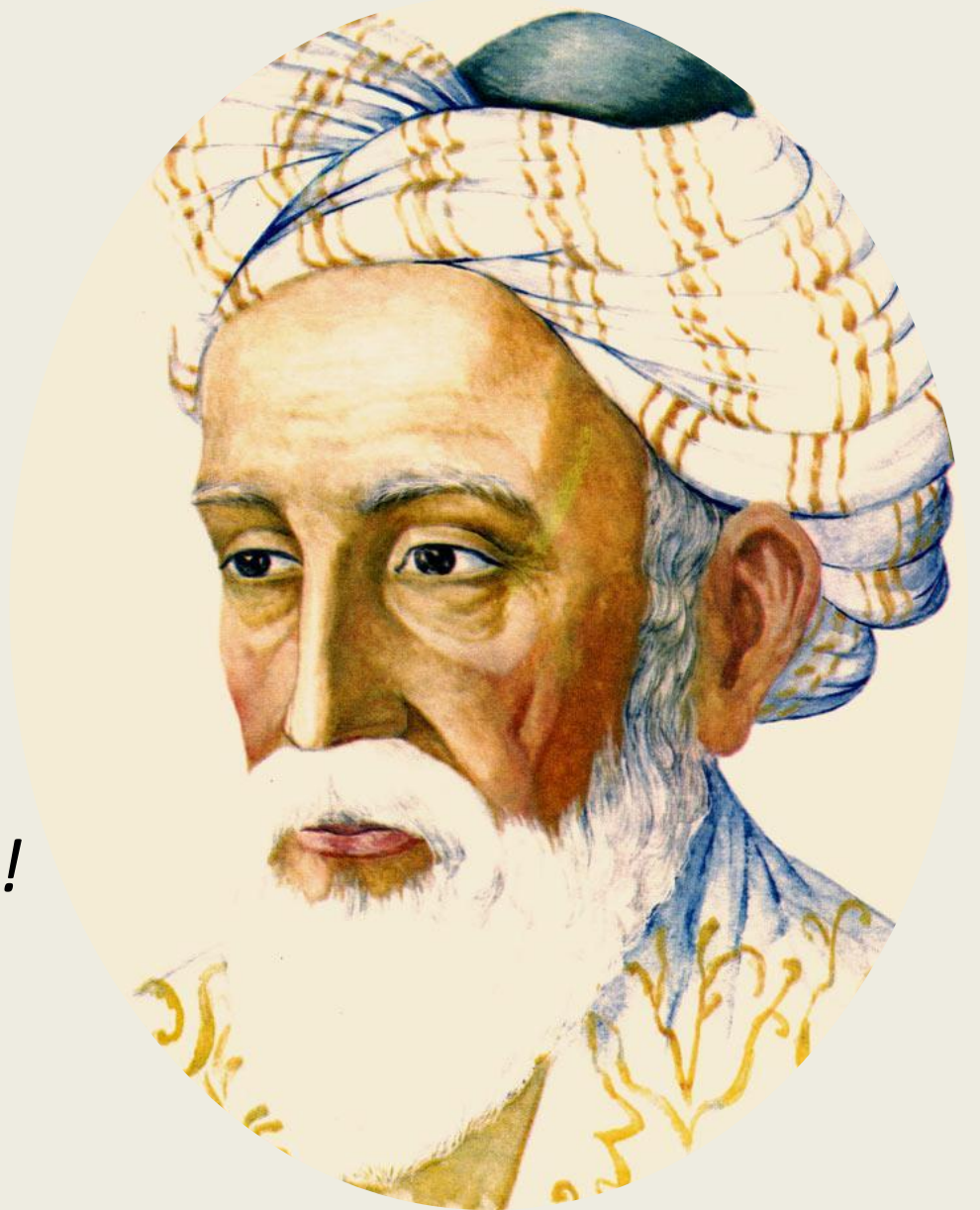
Кто жизнью бит,
тот большего
добьется.

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.