

§ 5. Познание человеком самого себя

Самопознание = самооценка?



$$\text{Самооценка} = \frac{\text{успех}}{\text{уровень притязаний}}$$

Заниженная

Адекватная

Завышенная

Способы самопознания. «Познай самого себя» — гласит надпись на колонне древнегреческого храма Аполлона в Дельфах, авторство которой приписывается одному из семи древнегреческих мудрецов.

Самопознание начинается с младенческих лет и продолжается на протяжении всей человеческой жизни. Психологи называют три основные причины повышенного интереса человека к самому себе. Это, во-первых, поиск объективных знаний о себе. Во-вторых, стремление найти основания для позитивной самооценки и поднять тем самым самоуважение. В-третьих, желание сравнить собственные знания о себе с оценками своей личности окружающими людьми.

Что включает в себя самопознание? В повседневной жизненной практике самопознание осуществляется в первую очередь посредством таких методов, как:

- самонаблюдение за своим духовным миром и поведением, отношениями с другими людьми;
- самоанализ своих мыслей, чувств, желаний, поступков, выяснение их причин и последствий;
- сравнение себя с другими людьми через наблюдение за их поведением;
- понимание того, как тебя оценивают другие люди, особенно авторитетные для тебя;
- самоотчёт, нередко в виде дневника.



Дайте словесный портрет своей личности, используя метод «Окно Джохари» (от имён его создателей — американских психологов Джозефа Лифта и Харрингтона Инхама).

Опишите себя, используя только прилагательные (не менее 10). Предложите своему другу описать вас.

Заполните таблицу:

- в левое верхнее окно («Открытая зона») запишите те слова, которые есть и в вашем собственном списке, и в списке друга;
- в левое нижнее («Скрытая зона») — слова, которые есть только в вашем списке;
- в правое верхнее («Слепая зона») — слова, которые есть только в списке друга;
- в правое нижнее («Неизвестная зона») — слова, которых нет ни в одном списке (это могут быть качества, которыми вы хотите обладать или вам их недостаёт, по мнению друга). ■



Обсудите, чем полезно данное упражнение для самопознания. Какую зону (открытую, скрытую, слепую или неизвестную) необходимо стремиться увеличить (или уменьшить)? ■

Я-концепция и самооценка личности. В процессе самопознания формируется *Я-концепция* (в другой терминологии — *Я-образ*), которая означает достаточно устойчивое, в большей или меньшей мере осознанное и выраженное в словесной форме представление человека о самом себе.

О начале формирования Я-образа можно судить по фразам, которые появляются в речи 2–3-летнего ребёнка: «Я», «Я сам», «Я хочу». Это значит, что ребёнок начинает осознавать собственные действия, выделять себя среди других людей и отличать себя от них.

Создатель Я-концепции американский психолог XX в. Карл Роджерс выделил в духовном мире человека две ведущие составляющие: «Я-реальное» и «Я-идеальное». ■

«Я-реальное» — это система действительных человеческих мыслей, чувств и желаний, существующих в настоящем времени. «Я-идеальное» — это то, каким человек хотел бы быть. Я-концепция состоит из целого ряда более конкретных Я-образов. Их перечень не стабилен и является достаточно многообразным.

Я-концепция

Я-настоящее

Как человек воспринимает себя в настоящее время

Я-ожидаемое

Каким, по мнению человека, его воспринимают окружающие

Я-прошлое

Как человек оценивает себя в прошедший период жизни

Я-воображаемое

Каким человек хотел бы стать при особо благоприятных условиях

Создайте коллаж «Мои Я-образы». ■

Я-образы многочисленны и разнообразны. Следствием этого являются переживания и психологические проблемы. Это может сказаться на главном результате — самооценке личности, которая может быть как более высокой, так и более низкой. Очень много чувств у нас связано с восприятием собственной личности. Они могут возникать из-за того, что мы постоянно сталкиваемся с огромным количеством эталонов и образцов, которые видим в кино и глянцево-журналах, на фото «звёзд» в социальных сетях.



Куклу Барби и персонажей аниме часто связывают с представлениями об идеальном телосложении и красоте лица. Назовите позитивные и негативные стороны влияния образов знаменитостей на самооценку личности. ■



Важно понимать, что многие из этих образов изначально задают недостижимые ориентиры и навязываются индустрией моды и рекламой в коммерческих целях. Поэтому здесь очень важна критическая оценка, знание и понимание себя.

Самооценка — ценность, значимость, которыми наделяет себя человек как личность целиком, а также отдельные стороны своей деятельности, поведения, характера. Существует так называемая формула самооценки:

$$\text{самооценка} = \frac{\text{успех}}{\text{уровень притязаний}}$$

Уровень притязаний — это то, чего стремится достичь человек в различных сферах (учёба, карьера, материальное благосостояние и др.). Успех — фактический результат его достижений, реализация целей, поставленных в жизни. Из формулы очевидно, что самооценку можно изменить или достигая успеха и повышая результативность своих действий, или снижая уровень притязаний.

В первом случае результатом самооценки является самоуважение. При сильных различиях в успехе и уровне притязаний личность может переживать внутренние конфликты и испытывать психологический дискомфорт.

Самооценка

Адекватная

Неадекватная

Завышенная

Заниженная



Строгость к самому себе — это на пользу или во вред? Безопасна ли завышенная самооценка? ■

Позитивный Я-образ порождает самоуважение, ощущение собственной значимости. Завышенная самооценка проявляется в излишней самоуверенности, самонадеянности, неспособности реально оценивать свои возможности и успехи или неудачи. Такой человек чаще всего высокомерен и надменен, его отношения с людьми строятся на личной выгоде и «полезности». Низкая самооценка, формирующая чувство неполноценности, ведёт к чрезмерной зависимости человека от внешних обстоятельств, влияния других людей и негативно сказывается на его поведении, порождая так называемый эффект «выученной беспомощности». Когда человек видит, что он не может повлиять на ситуацию, он перестаёт предпринимать попытки что-либо сделать в дальнейшем.

Способы преодоления «выученной беспомощности»:

- обращение к собственному положительному опыту решения схожих проблем;
- использование опыта других людей, которые успешно справляются с данными задачами;
- поддержка со стороны других людей, состоящая в убеждении, что человек в состоянии решить данную проблему;

- снижение эмоционального возбуждения, преодоление стрессового состояния, поскольку люди с большей вероятностью добиваются успеха, если они не напряжены и эмоционально спокойны.

Самооценка играет очень важную роль в организации управления своим поведением, без неё трудно или даже невозможно самоопределиться в жизни. Адекватная самооценка даёт человеку уверенность в себе и поддерживает его человеческое достоинство.

Пути саморазвития личности. Существуют разнообразные способы самовлияния и саморазвития личности:

- планирование личностного духовного роста и профессионального развития;
- самоотчёты о выполнении составленных для себя планов развития;
- сознательное принятие на себя обязательств перед другими людьми, особенно авторитетными, и самим собой;
- самоорганизация деятельности и личной жизни на основе строго заведённого распорядка;
- самопоощрение за достигнутые успехи;
- самонаказание за невыполнение поставленных перед собой целей и задач.

Самопознание — основа саморазвития, сознательных действий человека по овладению своим сознанием, поведением и эмоциями, формированием волевых качеств. В управлении сознанием главным является обретение достойного смысла жизни. Другая важнейшая задача саморазвития — это умение контролировать своё поведение. А это значит, что нужно очень обдуманно, взвешенно относиться к выбору жизненной цели. Принимая решение, следует соотносить поставленные цели со своими возможностями. Но, начиная действовать, необходимо быть уверенным в себе, своих силах и способностях.



1. Перечислите и конкретизируйте примерами способы самопознания личности. Какие из них наиболее эффективны, по вашему мнению?
2. Что больше влияет на наше поведение и самооценку: реальное мнение других людей или то, что мы думаем по поводу этого мнения?
3. Составьте на основе вводной инфографики план выступления перед подростками или их родителями на тему «Самооценка личности». Запишите тезисы своего выступления. Будут ли они отличаться в зависимости от аудитории, перед которой вы будете выступать?
4. Охарактеризуйте себя. Заполните таблицу. На основе данных таблицы сформулируйте три задачи своего развития как личности. ■

Мои сильные стороны	Мои слабые стороны	Я хочу изменить в себе

Выполните мини-проект «Неделя работы над собой». Разработайте недельный план действий по саморазвитию и напишите его краткое обоснование. Какие действия вы включите, а какие не включите в свой план: делать зарядку, провести день без Интернета, навести порядок на рабочем месте, не проверять почту и социальные сети до обеда, сходить на прогулку без гаджетов, отдать вещи, которые не носишь, не покупать ничего 24 часа, провести неделю без газированных напитков и фаст-фуда, прочесть одну книгу не по школьной программе и др.? Проанализируйте, какие из намеченных действий удалось выполнить, а какие не получилось. ■



Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
Воскресенье	

Обобщение по разделу «Человек»

1. Дайте определения следующим понятиям: воля, индивид, индивидуальность, личность, мировоззрение, самооценка, сознание, способности, темперамент, характер, эмоции.
2. Перечислите способы управления эмоциями и приёмы развития волевых качеств личности. Как они взаимосвязаны?
3. Заполните таблицу «Биологическое и социальное в человеке». Используйте следующие понятия: воля, индивид, индивидуальность, деятельность, личность, задатки, инстинкты, мировоззрение, поведение, приспособление, психика, самооценка, сознание, способности, труд, темперамент, характер, эмоции. С какими понятиями и почему возникли сложности?

Биологическое	Социальное

4. Приведите примеры действий или проявления различных типов темперамента, характера и уровней самооценки.
5. Прочитайте тексты, выделите в них основные понятия и используйте их в качестве основы для создания нового текста. Придумайте заголовок, который бы не только отражал главную мысль текста, но и привлекал внимание к нему.

Текст 1

Физиологическая основа поведения индивида охватывается понятием «темперамент», социально обусловленная же сфера его поведения — понятием «характер». В становлении характера существенную роль играет среда, а также решающие обстоятельства, возникающие на жизненном пути человека, особенно в детские и юношеские годы. Однако, поскольку характер связан с мировоззрением личности, его интенсивное целенаправленное формирование осуществляется и в зрелом возрасте. Темперамент более соотносится со сферой эмоций, а характер — с волевой сферой.

Текст 2

Согласно теории «зеркального Я» (Чарльза Кули) мы воспринимаем себя глазами других людей. Иными словами, наша самооценка во мно-

гом зависит от того, что о нас думают окружающие. При этом люди редко задают окружающим вопрос: «Что ты обо мне думаешь?» Чаще всего мы сами отвечаем на этот вопрос за других, опираясь на опыт повседневного взаимодействия. Человек чувствует себя комфортно, когда он уверен, что другие воспринимают его образ позитивно. Напротив, в случаях, когда человек сомневается в положительных оценках со стороны других, у него возникает чувство неуверенности в себе.

6. Обратите внимание на прилагательные и причастия, которые применяют для описания личности и характера человека. Говорят о личности «выдающейся», «творческой», «серой», «преступной» и т. п. В отношении характера используются прилагательные «тяжёлый», «жёсткий», «железный», «мягкий», «золотой». Почему мы не говорим «выдающийся характер» или «мягкая личность»?
7. Определите темперамент, характер и уровень самооценки литературных и киногероев (на выбор). Кто из них, на ваш взгляд, и почему может быть отнесён к экстравертам, а кто — к интровертам? Подтвердите свою характеристику выдержками из текстов или видеофрагментами.
 - Гарри Поттер, Гермиона Грейнджер, Рон Уизли, Драко Малфой (Дж. Роулинг. Книги о Гарри Поттере).
 - Андрей Белорецкий, Надежда Яновская, Рыгор Дуботовк, Алесь Ворона (В. Короткевич. «Дикая охота короля Стаха»).
8. Составьте на основе инфографики к каждому параграфу итоговый текст для обобщения по разделу «Человек» (не более чем на страницу).
9. Найдите и проанализируйте комикс датского художника Херлуфа Бидструпа «Четыре темперамента». Определите:
 - какому типу темперамента соответствует реакция обладателя шляпы в каждой ситуации;
 - какие эмоции испытывали участники каждой из четырёх ситуаций со шляпой;
 - как в каждом случае ситуация со шляпой повлияла на самооценку её участников.