

# Самопознание и развитие личности





Важно не то, кем тебя считают, а  
кто ты на самом деле.  
Публий Сир



- Свои физические возможности, состояние здоровья.
- Свои таланты, способности (умственные, творческие).
- Свой характер, темперамент, волю.
- Свои вкусы, привычки.
- Свои сильные и слабые стороны.



- Узнать призвание, выбрать профессию.
- Избежать ошибок и разочарований.
- Правильно вести себя с окружающими.
- Не браться за невыполнимые дела.
- Правильно определить цель в жизни.



# Самооценка

| Завышенная                                                                          | Заниженная                                                                                              | Объективная                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Уверенность в себе</p> <p>Вспыльчивость</p> <p>Скромность</p> <p>Трусливость</p> | <p>Высокомерие</p> <p>Нахальство</p> <p>Обидчивость</p> <p>Чувство<br/>собственного<br/>достоинства</p> | <p>Пассивность</p> <p>Уравновешенность</p> <p>Самоуверенность</p> <p>Внушаемость</p> |



Бабушка и мама считают, что Света - самая умная и красивая девочка в школе. Но все учителя постоянно к ней придираются и ставят тройки, как и ее подружкам, которых Света считает намного глупее себя. Ее подружки, правда, так не считают, и даже сказали Свете, что та слишком высокого о себе мнения. То же самое говорил и бывший ее друг, с которым она поругалась. Света теперь с ними со всеми не разговаривает. Света считает, что все ей просто завидуют. А вот когда она станет знаменитой на весь мир фотомоделью, тогда им всем докажет, что они ей в подметки не годятся!

# Как правильно оценить себя

1. Судите о себе по делам.
2. Сравнивайте себя с теми, кто лучше вас.
3. Тот, кто вас критикует - ваш друг.
  - Критикует один - задумайтесь.
  - Критикуют два - проанализируйте свое поведение.
  - Критикуют три - переделывайте себя.
4. Строго относитесь к себе и мягко - к другим.

# Тест на самооценку

- **Инструкция:** Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния по такой шкале:
- «Очень часто» – 4 балла;  
«Часто» – 3 балла;  
«Иногда» – 2 балла;  
«Редко» – 1 балл;  
«Никогда» – 0 баллов.
- **Тестовое задание:**
  1. Я часто волнуюсь понапрасну.
  2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
  3. Я боюсь выглядеть глупцом.
  4. Я беспокоюсь за свое будущее.
  5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
  6. Как жаль, что многие не понимают меня.
  7. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми.
  8. Люди ждут от меня очень многого.
  9. Чувствую себя скованным.
  10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
  11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
  12. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
  13. Я не чувствую себя в безопасности.
  14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
  15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

- Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям.
- А теперь подсчитайте, каков общий суммарный балл:
- *10 баллов и менее* – **завышенный уровень.**
- *11-29 баллов* – **средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей.**
- *Более 29* – **заниженный уровень.**

