Муниципальное общеобразовательное учреждение
“Лицей №9 имени заслуженного учителя школы Российской Федерации
А. Н. Неверова Дзержинского района Волгограда"

**Утверждено:**

Директор МОУ Лицей 9

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жигульская И. В.

Приказ №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.

**БЕЛОКОБЫЛЬСКАЯ  ЮЛИЯ  ВЛАДИМИРОВНА**

**11В**

**САМОПОЗНАНИЕ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ**

(Индивидуальный проект)

Кафедра: обществознание

Научный руководитель:

Костюченко Елена Леонидовна

Согласовано:

Зам. Директора по УР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Соколова Е. В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г

Оценка \_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Соколова Е. В.

Волгоград, 2024

**Оглавление**

 **Введение**...................................................................................................3

 **I. Общая характеристика самопознания.**

 1.1 Понятие самопознания и его значение................................................5

 1.2 Методы самопознания..........................................................................6

 **II. Влияние самопознания на жизнь человека.**

 2.1 Развитие личности и её сущность.......................................................9

 2.2 Взаимосвязь личности и самопознания.............................................11

 **III. Исследование самопознания как способа развития личности.**

 3.1 Статистика уровня самопознания........................................................14

 3.2 Выявление способов самопознания.....................................................16

 **Заключение**.................................................................................................19

**Список литературы**....................................................................................20

 **Приложение**.................................................................................................21

 **Введение**

Актуальность данной темы в том, что самопознание и его влияния на развитие личности привлекает все большее внимание как в области психологии, так и в повседневной жизни. Самопознание представляет собой процесс осознания и понимания своих мыслей, чувств, убеждений, ценностей и потребностей. Это значимое явление, которое может оказывать глубокое влияние на формирование и развитие личности, а также на ее качество жизни.

Проблема: В современном быстром и информационно насыщенном мире люди могут часто терять связь с собой и своими истинными потребностями. Более того, развитие технологий и виртуального мира сегодня также вносит свой вклад в проблему самопознания. Люди могут проводить много времени в виртуальной реальности или социальных сетях, что отвлекает их от самого себя и препятствует исканию глубокого понимания собственной личности.

Гипотеза: можем предположить, что активное и систематическое самопознание может служить эффективным способом развития личности человека, позволяя ему лучше понять свои сильные и слабые стороны, преодолеть внутренние преграды, и достичь личностного роста и самоосуществления.

Целью данной работы является исследование роли самопознания в развитии личности и выявление его потенциала для личностного роста и самореализации.

 Задачи:

1. Рассмотреть основные теоретические аспекты самопознания и его роль в формировании личности.
2. Изучить практики самопознания, такие как медитация, рефлексия, дневниковое ведение и другие, и оценить их эффективность для развития личности.
3. Провести исследование, направленное на выявление связи между самопознанием и развитием личностных характеристик.

Объект исследования: самопознание личности.

Предмет исследования: взаимосвязь самопознания со способом развития личности.

Методологическая основа: проведение опроса для выяыления уровня сампознания , обоснование целей исследования.

Методы исследования:

изучение литературы;

теоретический анализ и синтез;

обобщение полученных результатов.

Теоретическая значимость: проведённое исследование позволит расширить свои знания о самопознании, его видах и аспектах как способ развития личности.

Практическая значимость: полученные результаты могут быть полезны в психологической области для лучшего изучения себя с целью развития.

Новизна: данная тема изучена недостаточно. И в работе будут представлены эффективные подходы и методы к самопознанию себя, как личности с целью развития.

 **Глава I. Общая характеристика самопознания.**

 **1.1 Понятие самопознания и его значение.**

Личность человека формируется постепенно. Это длительный и увлекательный процесс, связанный с осознанием ошибок, переосмыслением и уточнением целей и ценностей. Понимание себя как личности, накопление опыта и оценка собственных поступков, мыслей и намерений, развитие личностных качеств – все это составляющие этапы самопознания человека. То есть самопознание это процесс, в рамках которого индивид осуществляет осознание и анализ своей личности, включая ментальные состояния, мировоззрение, ценности, убеждения и мотивации. Самопознание и развитие личности представляют собой категории, отвечающие за успешную реализацию человека. Индивидуум оценивает себя, формирует отношения к своему «Я», как объекту познания.[[1]](#footnote-1). Самопознание включает в себя рефлексию и интроспекцию, а также использование психологических методов и техник для изучения и понимания себя. Значимость самопознания проявляется в способности обеспечить индивиду важной информацией о собственной личности и стимулировать личностный рост. Процесс самопознания позволяет раскрыть свой потенциал и достичь гармонии между своими внутренними потребностями и внешней средой. Он также способствует улучшению самооценки, формированию позитивного самовосприятия и повышению качества жизни. Самопознание является ключевым элементом в психологическом развитии и помогает формированию личностной идентичности. Это процесс непрерывный и требует постоянного самоанализа, самосознания и самооценки. Через самопознание индивид может осознать свои слабости и сильные стороны, узнать свои предпочтения и ценности, и определить свои жизненные цели и направления развития. В исследованиях самопознания используются различные методы, такие как:

* психологические тесты,
* анкеты, индивидуальные интервью,
* наблюдение.

Эти методы помогают собрать и анализировать данные о личности и понять ее особенности и характеристики. В исследованиях самопознание продемонстрировало свою связь с улучшением психологического

благополучия, качества межличностных отношений, адаптивности и саморегуляции.

Таким образом, развитие самопознания может быть рассмотрено как важный аспект психологического развития и личностного роста. в результате человек может понять свои сильные и слабые стороны, развить свои таланты и найти свое место в жизни.

 **1.2. Методы самопознания.**

Всю жизнь человек познает себя. И по мере осмысления самого себя, собственной личности, человек учится лучше понимать свои ценности и цели. Самопознание позволяет в итоге обрести внутреннюю гармонию и внутренний баланс который поможет не тратить долгое время на поиски себя и заниматься тем, что действительно дает смысл жизни[[2]](#footnote-2). К методам самопознания относятся:

* самонаблюдение;
* самоанализ;
* сравнение;
* Самопринятие.

Каждый этап самопознания помогает раскрывать себя с новой стороны. Рассмотрим подробнее каждый из методов.

Самонаблюдение в психологии (или интроспекция) – это наблюдение наших чувств, эмоций, поведений которые мы испытываем каждый день. Интроспекция – это термин, который происходит от латинского слова introspectio, в дословном переводе означает «заглянуть внутрь». Это фиксирование эмоций, переживаний и всех других чувств, которые имеют влияние на нашу психику. Самонаблюдение предполагает постоянное повышение своего уровня осознанности.

Самоанализ - это психологический процесс, который включает в себя обращение внутрь себя для изучения собственных мыслей, эмоций, суждений и восприятия. При этом способе вы начинаете больше размышлять над своим поведением и реакциями. Вы видите следствия поступков и пытаетесь определить их причины.

Сравнение – это метод, для установления сходств и различий между объектами, явлениями или концептами. Оно позволяет исследователям получить новые знания о психических процессах и структурах, выявить общие закономерности и особенности.

Самопринятие - состояние полного и безусловного принятия себя, таким, какой человек есть, со всеми своими положительными и отрицательными качествами, чертами и склонностями. Означает признание и уважение своей индивидуальности, своих возможностей и ограничений.

 Таким образом, каждый этап самопознания позволяет вам открывать себя с новой стороны повышая самооценку. Это помогает работать над устранение негативных установок и привычек. И благодаря этому повысить качество жизни.

**Вывод к главе I.**

Можем сделать вывод, что процесс самопознания помогает понять природу внутренних конфликтов, которые в дальнейшем нужно разрешать. Осознав мотивы собственного поведения, человек начинает уверенно и последовательно действовать. Досконально познав свои особенности, он получает возможность управлять собственной жизнью.

 **Глава II. Влияние самопознания на жизнь человека.**

 **2.1. Развитие личности и ее сущность.**

Личность это - определенный человек, представляющий конкретное общество, социальную группу, занимающийся конкретным видом деятельности, понимающий свою причастность к окружающему миру и наделенный индивидуально-психологическими данными[[3]](#footnote-3).

Формирование личности для индивида в обществе является критически важным в современном мире. Это позволяет индивидууму обрести свою уникальную идентичность. С помощью которой он обретает: способности и навыки, самоуважение и уверенность, эмоциональное благополучие. Развитие личности имеет фундаментальное значение для формирования успешной, устойчивой и удовлетворенной жизни индивида в обществе. Личность как объект исторического процесса подвергается влиянию различных экономических, политических, правовых, моральных и других факторов. В её особенностях довольно широко раскрывается общественная сущность человека. В это же время у личности присутствуют признаки индивидуальности, зависящие от биологических, врождённых особенностей нервной системы и психики. Психологическая структура индивида появляется под влиянием нижеуказанных четырёх сторон:

* общественно определенных особенностей личности;
* отдельно полученного опыта (знаний, навыков, умений, привычек, степени индивидуальной психологической культуры);
* отличительных особенностей отдельных психологических процессов;
* биологически обусловленных характеристик личности (темперамента, инстинктов, свойств).

Совершая действия и поступки, люди основываются на различных побуждениях. В ходе своей активности они ставят перед собой различные цели и планы на будущее, избирательно относятся к окружающим их общественным ценностям (образованию, общественной деятельности, требованиям дисциплины, коллективным обязанностям и т. д.). Сознательность и чувство долга, потребности и убеждения, установки и привычки, цели и перспективы - все это различные элементы направленности. Направленность - непростая особенность личности, которая содержит систему побуждений, устанавливающий активность человека, избирательность его отношений[[4]](#footnote-4). Как правило, качествами направленности личности можно считать: степень ее духовной и умственной зрелости, широта, интенсивность, моральная выносливость и действенность. Под уровнем зрелости направленности обознается общественная значимость основного влечения личности, его морально-политический образ, степень его идейности. Модель направленности личности включает: влечение, т.е. неопределенное стремление, сконцентрированное на каком-либо предмете или действии; желание - направленность, при которой личность понимает то, чего достигает; интерес - сознательная форма направленности на объект, обусловленный стремлением к его осознанию; мировоззрение - система убеждений, взглядов и представлений о мире. В становление и развитие внутренние силы и внешние воздействия, действуя согласованно, изменяют свою роль в зависимости от этапов формирования. Таким образом, на первой стадии, содержащей в себе, как правило, дошкольный возраст, формирование личности предопределяется ситуацией, ближайшим окружением. Подражание и внешнее воздействие пользуются определяющим значением в становлении свойств личности ребенка. По мере накопления знаний и опыта начинается определяться характер поведения ребенка. Далее, понятие о хорошем и плохом в поведении начинает управлять собственными поступками уже у старшего дошкольника. С расширением и накапливанием знаний во время образования и воспитания внутреннее начинает преобладать над внешним в регулировании поведения. Подросток следует определенным принципам и исходит из выбранных им перспектив жизни. У старшего школьника заканчивается процесс изменения знаний в убеждения, четко просматривается идеал, поступки становится принципиальным. Ведущими движущими силами формирования личности являются биогенетические и социогенетические факторы. Последователи биологического направления заявляют, что становление личности устанавливается наследственностью, то есть в человеке от природы заложено предрасположенность к определенному виду занятий и к конкретному комплексу мотиваций, а также предопределенны стадии психического становления и очередность их возникновения. Социогенетическая система исследует формирование личности как результат прямых влияний на нее окружающей общественной среды.

Таким образом, можем сделать вывод, что становление личности происходит под влиянием окружения, воспитания, генетической предрасположенности. Зависит от направленности, навыков и умений, благодаря которым, осознав себя как личность, человек становится индивидуальностью, которая позволит отличить его от других.

**2.2. Взаимосвязь личности и самопознания.**

Самопознание является основой саморазвития, так как без понимания себя и своих потребностей, мы не сможем определить, в каком направлении развиваться. Являются важными аспектами личностного роста и развития. Они изучаются и в психологии, и в философии, где существуют различные подходы к их пониманию и применению. Психологический подход.

В психологии самопознание и саморазвитие рассматриваются как процессы, направленные на понимание и развитие собственной личности. Психологический подход основан на исследовании психологических механизмов и процессов, которые помогают нам познать себя и стать лучше. Один из психологических подходов к самопознанию и саморазвитию - это психоанализ. Он основан на идее, что наша личность формируется под влиянием бессознательных процессов и конфликтов. Через анализ своих снов, своих действий и своих мыслей, мы можем раскрыть скрытые особенности своей личности и понять себя лучше. Философский подход. В философии самопознание и саморазвитие рассматриваются как фундаментальные вопросы о смысле жизни и о цели человеческого существования. Философский подход к самопознанию и саморазвитию основан на рассмотрении философских концепций и идей, которые помогают нам понять себя и мир вокруг нас. Один из философских подходов - это экзистенциализм. Он утверждает, что каждый человек имеет свободу выбора и ответственность за свою жизнь. Через самопознание и саморазвитие мы можем осознать свою свободу и принять ответственность за свои решения и поступки. В психологии существует научная концепция, согласно которой процесс самопознания имеет некоторые смысловые характеристики, представленные определенными аспектами: здоровье человека (психологическое и психическое); личностный потенциал (оптимальная реализация потенциала); гармония (внутреннего мира и психологическая зрелость). Все эти аспекты взаимодействуют и работают целостно, обусловливая высокую эффективность самопознания личности.

Таким образом, личность и самопознание взаимодействуют друг с другом. Изучение человеком собственных особенностей помогает обрести возможность определить целостное представление о себе.

**Вывод к главе II.**

Можем сделать вывод, самопознание способствует развитию здоровой и устойчиво личности. Данный процесс дает возможность укрепить связь с собой и повысить самооценку. Человеку для нормальной жизни необходима система ценностей, что позволит существовать в этом мире.

**Глава III Исследование самопознания как способа развития личности.**

**3.1 Статистика уровня самопознания.**

Изучив теорию, нам необходимо выявить уровень самопознания и понять, насколько в данной сфере развиты учащиеся 11 В класса.

Цель: исследование роли самопознания в развитии личности и выявление его потенциала для личностного роста и самореализации.

 Задачи:

 1. Подобрать тест для определения уровня самопознания.

 2. Провести тестирование.

 3. Проанализировать результаты тестирования.

 Этап 1. Определение уровня самопознания.

Цель: определение уровня самопознания у школьников.
 Обработка результатов проводится в процентах и вносится в диаграмму. База исследования: учащиеся 11 В класса, в количестве 24 человека.

 Дата проведения: 20 января 2024 года.

Результаты опроса: 25% учащихся имеют основное понимание своих интересов и целей в жизни. Они начинают осознавать свои сильные и слабые стороны, но им нужна помощь в определении своих ценностей и создании долгосрочных планов. 45% учащихся проявляют больший интерес к самопознанию и более осознанны в отношении своей личности и целей в жизни. Они уже имеют представление о своих жизненных приоритетах и стремятся развивать свои навыки и таланты. 30% учащихся проявляют высокий уровень самопознания. Они обладают ясными целями, осознают свои сильные и слабые стороны, а также имеют понимание своих ценностей и убеждений. Они часто стремятся к саморазвитию и поиску новых возможностей для роста.

Результаты опроса представлены в диаграмме приложение 1.

Эти данные позволяют нам увидеть разнообразие уровня самопознания учащихся 11 класса. Большая часть имеет большой интерес к самопознанию и более осознанны в каких-либо вопросах в отличие от других. Те, кто проявляет большой интерес к самопознанию, обычно задают себе глубокие вопросы о жизни, стремятся к пониманию себя и своего места в обществе. Они искренне интересуются своими внутренними мирами и стремятся к личностному росту и саморазвитию. Люди с большим интересом к самопознанию обычно исследуют различные методы и практики, такие как медитация, письмо дневников, чтение книг по психологии, общение с менторами или психологами. Они стремятся к лучшему пониманию своих внутренних процессов и постоянно ищут новые способы рефлексии и саморефлексии. Большой интерес к самопознанию может привести к глубокому пониманию себя, повышению самосознания и уверенности в своих действиях. Он может помочь принимать взвешенные решения, развивать свои таланты и достигать личных и профессиональных целей. Вторая часть опрошенных проявляют высокий уровень самопознания. Таким образом, чем больше мы знаем о себе, тем лучше мы понимаем свои потребности и стремления, что помогает принимать более осознанные решения и жить более гармоничной жизнью. Развивать уровень самопознания можно через саморефлексию, медитацию, ведение дневника, общение с другими людьми и экспериментирование с новыми опытами.

В результате данного опроса можно сделать вывод о том, что учащиеся проявляют высокий уровень самопознания, часто проводя самоанализ и задумываясь над своими мыслями и поступками. Это свидетельствует о глубоком понимании себя, своих ценностей и потребностей среди опрошенных.

 **3.2 Выявление способов самопознания.**

В рамках исследования были выявлены различные способы самопознания, которые используют опрошенные для понимания себя лучше. Для углубленного анализа представлений участников о самопознании, рассмотрим основные методы и подходы, которые они предпочитают. Задачи:

1. Подобрать методику определения вида самопознания.

2. Провести опрос.

3. Проанализировать полученные результаты опроса.

 Этап 2. Определение вида самопознания.

 Цель: выяснить какой вид самопознания более эффективен.

База исследования: учащиеся 11В класса, в количестве 24 человека.

 Дата проведения: 28 января 2024 года.

Результаты опроса:

Медитация: 35%,

Чтение: 25%,

Анализ своих мыслей и эмоций: 15%

Рисование: 10%

Путешествия и изучение новых культур: 10%

Танцы и движение: 5%

Результаты опроса представлены в диаграмме приложение 2.

Анализируя данные, большинству подходит медитация и чтение. Разберем подробнее как данные методы влияют на самопознание. Медитация - это практика, которая позволяет уравновесить ум, тело и душу. Она представляет собой способ внимательного и осознанного пребывания в настоящем моменте, отделяясь от повседневных мыслей, забот и стресса. Во время медитации , вы сфокусированы на своем дыхании, теле или определенной мысли, слове или объекте в качестве точки сосредоточения. Медитация имеет множество пользы для физического и эмоционального благополучия. Она может помочь уменьшить уровень стресса, тревоги и депрессии, улучшить концентрацию и память, укрепить иммунную систему, снизить артериальное давление и повысить общее чувство благополучия. Существует множество различных подходов к медитации, включая фокус на дыхании, визуализацию, повторение мантры или простое созерцание. Выбор метода зависит от ваших предпочтений и целей. Чтение развивает наше воображение, расширяет словарный запас и помогает нам развивать критическое мышление. Кроме того, чтение способствует релаксации и снижению стресса. Независимо от того, читаем ли мы художественную литературу, научные статьи или новости, чтение дарит нам возможность узнавать и расти.

Опираясь на результаты проведённого исследования, мы выяснили, что большинство опрошенных предпочитают медитацию в качестве одного из способов самопознания, используя ее для углубленного внимания к собственным мыслям и эмоциям. Это также свидетельствует о стремлении к внутреннему покою, осознанности и самопониманию среди респондентов.

**Вывод к главе III.**

Таким образом, можно сделать вывод, что существуют люди с разным уровнем самопознания и у них могут быть различные подходы и методы для достижения этой цели. Некоторые отмечают средний уровень самопознания и предпочитают временный анализ себя и поступков, в то время как другие проявляют высокий уровень, активно занимаясь самоанализом и применяя разнообразные методы, такие как медитация. Это свидетельствует о разнообразии подходов к самопознанию среди людей и необходимости учитывать индивидуальные особенности при изучении этой темы.

 **Заключение**

 Самопознание-это фундаментальный процесс, который способствует развитию личности. В ходе написания данной работы, были исследованы различные аспекты самопознания и его влияние на личностный рост. Было выявлено, что осознанное и глубокое самопознание позволяет нам лучше понять себя, свои ценности, страхи, мечты и потребности. Это помогает нам принимать осознанные решения, развивать свой потенциал и обретать внутреннюю гармонию. Однако, самопознание это не простой процесс, требующий время и усилия. Важно быть открытым к самоанализу, искренне рассматривать свои слабости и сильные стороны, а также быть готовым к личностному росту и изменениям. В процессе самопознания может быть полезно обратиться различным методикам, таким как чтение, медитация, терапия или общение. В итоге, самопознание является важным инструментом для развития нашей личности. Оно помогает нам строить гармоничные отношения с окружающими, достигать личных и профессиональных целей, а также находить смысл и удовлетворение в жизни. Важно продолжать исследовать и развивать свою самопознание на протяжении всей жизни, поскольку это непрерывный и вдохновляющий процесс, который может привести к непреходящему росту и самореализации.

 **Список литературы и электронных ресурсов**

Майкл Роудс. «Путь самопознания».2019. С.150-180.

Тонни Робинс. «Почему самопознание-это ключ к успеху?». 2018. С. 120-150.

<http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4101/1/uch00075.pdf>

[https://businessyield.com/ru/информация/самопознание/](https://businessyield.com/ru/%C3%90%C2%B8%C3%90%C2%BD%C3%91%C2%84%C3%90%C2%BE%C3%91%C2%80%C3%90%C2%BC%C3%90%C2%B0%C3%91%C2%86%C3%90%C2%B8%C3%91%C2%8F/%C3%91%C2%81%C3%90%C2%B0%C3%90%C2%BC%C3%90%C2%BE%C3%90%C2%BF%C3%90%C2%BE%C3%90%C2%B7%C3%90%C2%BD%C3%90%C2%B0%C3%90%C2%BD%C3%90%C2%B8%C3%90%C2%B5/)

<https://spravochnick.ru/psihologiya/samopoznanie_lichnosti/>

<https://vc.ru/u/1468019-exapp-blog/823066-psihologiya-i-samopoznanie-put-k-glubokomu-ponimaniyu-sebya>

<https://obzorposudy.ru/polezno/samopoznanie-cto-eto-znacit-i-kak-ego-dostic>

<https://robo-hamster.ru/a/chto-takoe-samopoznanie>

<https://nayablone.ru/raznoe/cto-znacit-samopoznanie-i-kak-ono-vliyaet-na-nasu-zizn>

https://napikape.ru/samopoznanie-prostymi-slovami-o-tom-chto-eto-takoe/?utm\_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2

 **Приложение**

Определение способов самопознания.

1.Как часто вы задумываетесь о своих сильных и слабых сторонах?

А .Иногда Б. часто В. постоянно.

2.Какие методы самопознания вы применяете для развития своей личности? А. Практика медитации или йоги Б. запись мыслей в блокнот чтение В. рисование, путешествие, танцы.

3.Что, по вашему мнению, является ключом к пониманию и принятию себя? А. Понимание собственных ценностей и убеждений, принятие своих ошибок Б. постоянное самонаблюдение В. открытость к обратной связи от других.

4.Как ваши мысли о себе влияют на вашу самооценку? А. Положительные мысли о себе повышают мою самооценку Б. отрицательные мысли вызывают сомнение в себе В. мои мысли не сильно влияют на мою самооценку Г. я часто сравниваю себя с другими и это влияет на мою самооценку.

5.Имеет ли самопознание важное значение для личностного роста? А. Да самопознание необходимо для личного роста Б. нет можно развиваться без глубокого самопонимания В. самопознание влияет только на внутренний психологический комфорт Г. личностный рост зависит от внешних обстоятельств, а не от самопознания.

 Выявление уровня самопознания.

1.Какие препятствия могут возникнуть на пути самопознания и как их преодолеть?

2. В каких ситуациях самопознание помогло вам принять важные решения?

3.Как вы оцениваете свой уровень саморефлексии и самоанализа?

4.Какие изменения в вашей жизни произошли после того, как вы начали заниматься самопознанием?

5.Что, на ваш взгляд, самое ценное вы узнали о себе благодаря самопознанию?

Варианты ответов.

1. а) Недостаток времени для самопознания б) Страх перед видением собственных слабостей в) Отсутствие поддержки окружающих г) Осознание собственной уязвимости.

2. а) При выборе карьерного пути б) В отношениях с партнером/партнершей в) При принятии важного решения г) В моменты стресса.

3. а) Высокий уровень - часто провожу самоанализ б) Средний уровень - время от времени задумываюсь о себе в) Низкий уровень - редко задаюсь вопросами о себе г) Не умею оценить свой уровень саморефлексии.

4. а) Улучшение отношений с окружающими б) Более четкое видение своих целей и приоритетов в) Большая уверенность в себе г) Новые возможности для личностного и профессионального развития.

5. а) Мои глубокие потребности и желания б) Мои реакции на стрессовые ситуации в) Мои страхи и ограничения г) Мои таланты и возможности.

 *Приложение 1.*

Диаграмма 1 «Уровень самопознания обучающихся 11 В класса»



  *Приложение 2.*

 Диаграмма 2 «Результат опроса виды самопознания»



1. https://myself-development.ru/protsess-samopoznaniya-v-razvitii-lichnosti/ [↑](#footnote-ref-1)
2. https://www.myjane.ru/articles/text/?id=23381 [↑](#footnote-ref-2)
3. https://spravochnick.ru/pedagogika/obschie\_osnovy\_pedagogiki/razvitie\_lichnosti\_formirovanie\_lichnosti/#chto-takoe-lichnost [↑](#footnote-ref-3)
4. https://studfile.net/preview/7145403/page:12/ [↑](#footnote-ref-4)