

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/79739>

Тип работы: Научно-исследовательская работа

Предмет: Психология

Содержание

Введение 3

1. Уверенность в себе 5

2. Гордыня 9

3. Гордыня и уверенность в себе 12

Заключение 15

Список литературы 17

Введение

Это чувство, признаваемое низменным многими религиозными и философскими концепциями, имеет огромное количество проявлений в повседневной жизни. То, что для современного человека является нормой поведения, а часто и поощряется обществом, с давних времён являлось поводом работы над собой. Самые древние собрания мудростей, дошедшие до наших дней, веды, содержат сорок признаков гордыни, и многие из них, с лёгкостью, может обнаружить в составе своей личности, практически каждый человек. Гордыня, чувство собственной важности, является источником пагубных мыслей и эмоций. Когда человек ставит себя выше или ниже кого-либо, он начинает осуждать, презирать, ненавидеть, раздражаться, предъявлять претензии. Ощущение собственного превосходства над другими рождает высокомерие и желание унижить словом, мыслью или поступком. Чувство собственной важности порождает подсознательную агрессию по отношению к миру.

Без уверенности в себе трудно решиться на первый шаг к цели, потому что возникают мысли: я не смогу это сделать, я не достоин этого, поставленная цель слишком сложна для меня.

Достижимый успех больше зависит не от таланта и желаний, а от уверенности в себе. Чем ее больше, тем больше шансов на успех.

Наличие уверенности в себе дает следующие преимущества:

- возможность развивать талант и реализовывать предназначение
- делать первый шаг к цели и в приемлемые сроки достигать ее
- отказываться от поставленных целей ради достижения более великих
- самостоятельно и независимо заниматься деятельностью
- отстаивать свое мнение, настаивать и добиваться своего
- руководить и быть лидером
- четко формулировать свои мысли
- испытывать самоуважение, чувство внутреннего достоинства и нравственного удовлетворения
- конструктивно критиковать себя, учиться на ошибках
- отказывать в бесполезных просьбах, говорить "нет"

Эти преимущества дают понять окружающим, что человек полезен, способен на многое и не боится действовать. Такое отношение позволяет легче взаимодействовать с ними и получать необходимые ресурсы для достижения личных целей.

1. Уверенность в себе

Уверенность – это психическое состояние, которое обеспечивает реальную оценку собственных возможностей и принятие ежедневных задач, даже в условиях, связанных с тревогой или объективными препятствиями. Это достигается благодаря здоровому самосознанию, самопринятию, адекватной самооценке и высокому чувству собственного достоинства.

Уверенность в себе часто путают с высокомерием, отсутствием скромности. Между тем, как раз наоборот – такое поведение, как правило, является выражением неопределенности в отношениях с другими людьми и вытекают из необходимости скрывать собственные слабости.

Уверенность в себе также не является полным отсутствием сомнения или неограниченным мужеством. Это умение действовать, несмотря на естественные дилеммы и заботы. Можно сделать вывод, что это состояние, в котором отношения и поведение остаются в соответствии с ценностями и убеждениями, даже ценой противодействия критике или неприятия.

Что такое уверенность в себе

Уверенность в себе – это состояние, которому трудно дать простое определение. Можно указать его основные столпы, к которым относятся:

самосознание – знание себя, своих сильных и слабых сторон, ценностей, убеждений, стремлений; влияет на самочувствие при контакте с другими людьми, умение принимать решения, использовать свой потенциал

самопринятие – согласие с тем, кем Вы являетесь, признание себя, установка для себя реалистичных ожиданий, понимание собственных недостатков, умение прощать себе ошибки; позволяет любить себя, чувствовать себя хорошо в собственной коже и найти в себе опору

высокая самооценка – положительная оценка собственных качеств, поведения, отношения, восприятие себя как человека ценного, умеющего говорить о своих преимуществах без ложной скромности; помогает достичь чувство самоудовлетворения

высокое чувство собственного достоинства – психическое состояние, вызванное позитивной самооценкой и самопринятием, восприятие себя как человека важного, ценного самого о себе, независимо от навыков или достижений; защищает ваше самочувствие и мнение от мнения других людей

ответственность за свою жизнь – умение принимать самостоятельные решения и нести за них последствия, при этом давать себе право на неудачи, способность действовать, несмотря на страх и сомнения; позволяет справляться с ежедневными проблемами.

Отсутствие уверенности в себе – это проблема, с которой сталкивается много людей. В зависимости от того, как в раннем детстве формирует их самосознание или самооценка, они не имеют веских оснований, чтобы верить в себя, любить себя или с уверенностью делать выбор. Это затрудняет их межличностные отношения, работу в команде, публичные выступления, способность защиты собственного мнения или прав на реализацию мечты и желаний.

Для того, чтобы себя ценить, прежде всего, необходимо познать себя – определить свои собственные ценности, убеждения, понять эмоции, получить осознание своих слабых и сильных сторон.

Есть слабости, над которыми можно работать, но многие из них нужно просто полюбить. Изучение самопринятия требует дистанцирования от собственных несовершенств, способности смеяться над собой. Часто полезным является также понимание мотивов собственного поведения. Самосознание позволяет оценить, является ли, например, тот факт, что Вы не освоили навыков в какой-то области, результатом лени или отсутствия интереса в данном направлении. Такое знание имеет немаловажное влияние на самооценку. Самооценку можно построить, ежедневно записывая причины быть довольным собой, создавая список собственных значений или успехов. Не следует полагаться в самооценке на внешние факторы – мнения других людей, социальный статус, состояние собственности, внешний вид. Основные критерии – это соответствие состояний с собственной моральной системы, жизненных целей и т.д.

Только будучи важным для самого себя, вы можете иметь высокое чувство собственного достоинства.

Необходимо, следовательно, заботиться о себе – воспринимать себя как человека ценного. Это относится как к проявлению самоуважения и терпимости, так и реализации необходимости отдохнуть или провести время с друзьями. Уверенность в себе возникает благодаря чувству компетентности. Следовательно, стоит постоянно поднимать её во всех областях – в профессиональной жизни, в сфере частных интересов или в плоскости межличностных отношений.

Формирование уверенности в себе требует выхода за рамки комфорта – действий, которые вызывают стресс. Вы должны принимать вызовы, которых избегали из-за недостаточной уверенности.

Рекомендуемым методом являются упражнения последовательных малых шагов, которые приближают к цели. Если проблемой являются, например, публичные выступления, первым шагом может быть речь перед небольшой группой друзей, следующий шаг – выход перед аудиторией в ситуации, когда можно избежать публичных выступлений и т.д.

Каждое упражнение необходимо повторять до тех пор, пока не удастся его выполнить со спокойствием, удовлетворением и хорошим результатом.

Выполняя упражнения, стоит иметь перед собой соответствующий образ. Благодаря частому наблюдению за человеком, который представляет собой воплощение уверенности в себе, в вашем подсознании зафиксирован его образ бытия.

Уверенность в себе является состоянием, достижение которого требует систематической работы и

постоянно повышения планки, потому – что совершенно естественно – всегда найдутся обстоятельства, которые будут её ограничивать.

Стоит, однако, принимать усилия, чтобы:

- испытывать меньше стрессовых ситуаций
- достигать своих целей
- строить искренние отношения с людьми
- жить в согласии с собой

2. Гордыня

«Погибели предшествует гордость, и падению – надменность» (Притчи, 16:18)

Об опасности гордыни было известно тысячелетия назад, но люди продолжают попадать в ее сети. Гордыня не чувство, а симптом болезни души человека. Что же это за болезнь? Гордыня — это потеря адекватности в оценке себя и своих возможностей. Человек, зараженный гордыней, начинает считать себя непогрешимым, свои знания единственно верными, а самого себя выше других людей. Именно подобное отношение к действительности, приводит его к падению. Ведь считая, что человек непогрешим, он тем самым лишает себя возможности признавать и исправлять свои ошибки.

Сегодня мы не будем говорить о великих полководцах, которых погубила гордыня, а поговорим о том, как гордыня проявляется в обычной повседневной жизни и губит обычных людей, вроде нас.

Симптомы гордыни:

Симптом «Я все это знаю».

Иногда другой человек, видя, что мы чего-то не понимаем, пытается нам сообщить некую информацию, чтобы мы смогли исправиться. А мы не желая признавать свое невежество или из-за неуважения к мнению этого человека, отмахиваемся от его слов. Мы ставим себя на пьедестал, отрицая даже возможность, что нам могут сообщить нечто новое. Жизнь обязательно ткнет нас носом за такую заносчивость и покажет, что ничего-то мы не знаем.

Симптом «Я презираю их».

Других людей можно не любить, даже ненавидеть, если есть на то достаточная причина, но презирать их будет ошибкой. Если презираем кого-то, то тем самым ставим мысленно себя выше, что может не соответствовать действительности. Как только мы начинаем презирать, мы тем самым отмахиваемся от всего положительного, что может быть в этих людях, что может привести к их недооценке. Как только разрыв между реальностью и нашим представлением о ней становится большой, мы начинаем сами делать глупости.

Симптом «Бедный я, несчастный».

Это симптом жалости к себе. Как же так, я такой белый и пушистый, а жизнь постоянно бьет меня по голове! Это несправедливо! Жизнь бьет нас по голове тогда, когда мы делаем что-то не так, когда наши представления о себе, расходятся с реальностью. Жизнь как бы говорит нам «ну смотри, глупыш, то что ты делаешь, приводит к неприятностям, осознай наконец!», но человек вместо того, чтобы сделать выводы, предпочитает жалеть себя. Ведь он правильный, а мир плохой!

Симптом «Мне не о чем с вами разговаривать!».

Бывает между людьми возникают конфликты и это нормально и естественно, ведь у людей разные интересы и видения реальности. Бывает, что одна из сторон конфликта пытается поговорить, чтобы разрешить конфликт более-менее мирным способом, а другая сторона, преисполненная чувства собственной правоты, отменяет даже саму возможность диалога. Этот человек настолько непогрешимый, что истина может быть только с его стороны. Ну что же, скоро ему придется столкнуться с неожиданным событием, которое заставит его усомниться в собственной правоте. Если же он не сделает выводы, то эти события будут возникать вновь и вновь. И дело не в том, что вселенная его наказывает, а в том, что человек теряет связь с реальностью. Что будет если уверовать, что огонь не может нас обжечь? Мы будем обжигаться снова и снова.

Симптом «Все держится на мне».

Этот симптом достаточно коварный. Человек начинает постепенно завязывать на себя все вокруг и начинает верить, что только он все и может удержать. Но так не бывает. Он может действительно все держать под контролем, но он ошибается в том, что он незаменим. На самом деле он боится поделиться частью власти и ответственности, ведь тогда он не сможет уже чувствовать себя таким важным. Обычно все заканчивается тем, что он берет на себя слишком много и все разваливается.

Симптом «Раздражительность».

Человек, который раздражается по любому поводу, заражен гордыней. Он считает себя настолько важным, что позволяет себе отчитывать других людей по поводу и без. Постепенно отпугивает от себя всех вокруг, возомнив себя судьей, который имеет право наказывать простых людишек. Он считает себя настолько важным, что думает, что люди делают те или иные действия, чтобы позлить его. Итогом становится то, что люди перестают с ним общаться и человек остается одиноким, преисполненным злобы и ненависти брюзгой.

Симптом «Я сам».

Иногда мы отказываемся признать, что нам нужна помощь, хотя отчаянно нуждаемся в ней. И здесь гордыня начинает поедать нашу душу. Ведь если мы признаем, что нам нужна помощь, мы признаем свою слабость, но мы ведь должны казаться сильны и непогрешимы! И так человек начинает «казаться», а не быть и разрыв между реальностью и воображаемым растёт. Я думаю вы уже знаете, что должно произойти. Разумеется — это далеко не полный набор симптомов, но вы наверняка сможете найти их еще множество. Основной признак гордыни — это концентрация исключительно на себе и возведение в абсолют собственных достоинств. Недаром говорят, что гордыня — мать всех пороков. Хотя, по моему мнению, она делит первенство с ленью.

3. Гордыня и уверенность в себе

Важно понять различия между гордыней и уверенностью, потому что никому не нравится иметь дело с гордецами. И высокомерные и уверенные люди влекут за собой твердое убеждение в своих особых способностях. Они с уверенностью легко могут преодолеть страх и неуверенность. Кроме того, у них есть положительное и оптимистическое видение, которое делает их сильными и замечательными. Иногда чрезмерная уверенность превращается в самоуверенность, и это большая слабость. Гордые люди обычно считают себя выше других и никогда не признают свои ошибки. Рассмотрим разницу между гордыней и уверенностью.

1. Снисходительность

Превосходство является главным качеством горделивого человека. Такие люди являются целеустремленными, они думают, что они лучше других. Это высокомерие может быть не более, чем способом прикрытия чувства неполноценности, которую они испытывают при общении с кем-то ещё. Кажется, они чувствуют себя лучше, когда они унижают кого-то. Наоборот, уверенные в себе люди очень ответственны, потому что они могут чувствовать себя хорошо, не имея желания обидеть другого. Они, как правило, видят потенциал людей и помогают им добиваться успеха в чём-то.

2. Отношение

Наглые и уверенные в себе люди относиться к другим иначе. Горделивый человек считает, что он лучше, чем другие, в то время как уверенный в себе человек знает, что он так же хорош, как и другие. Уверенные в себе люди редко читают нотации другим, о том, как они ошибаются. Кроме того, они обычно проявляют уважение, слушая кого-то. Горделивым людям трудно слушать других. Они часто источают отрицательную энергию и обвиняют других, если что-то не работает так, как ожидалось.

3. Самовосприятие.

Уверенные люди всегда чувствуют себя комфортно, потому что у них есть правильная концепция совершенства. Это кажется невозможным, чтобы сбить их с пути, потому что они осознают свои слабые стороны и знают, как с ними бороться. Тем временем, Горделивые люди ставят свои недостатки в сторонку. И на основании их упрямства они не могут признать свои ошибки.

4. Отношения с обществом

Отношения с горделивыми людьми могут быть отличным источником потенциальной боли. Такие люди живут в собственном мире, в собственной значимости и гордости, и ничто не затрагивает их. Они не могут признать свои слабости или недостатки, но упрекают других. По-настоящему уверенный в себе человек способен показать свою уязвимость и даже признать ошибки прошлого. Эти качества высоко ценятся другими. Между прочим, горделивые люди могут пожертвовать дружбой или другими отношениями ради личного успеха.

5. Общение

Общение с горделивыми людьми не приятная вещь. Такой человек будет всегда пытаться переиграть всё, что вы говорите. Он видит только собственную позицию и хочет заставить других принять его идеи. Вот почему люди стараются избегать разговоров с ним, потому что не комфортно говорить с человеком, который всегда прав. Уверенный в себе человек не пытается навязать своё видение ситуации другим. Их

достижения делают это за них.

6. Зрительный контакт

Зрительный контакт является неотъемлемой частью любого разговора. Уверенный в себе человек смотрит вам в глаза, и вы чувствуете, как будто вы самый важный человек в комнате. Горделивые люди будут постоянно смотреть на кого-то другого, потому что они думают, что этот человек поможет им больше, чем вы. Трудно поймать бегущие глаза такого человека.

7. Различные корни

И, наконец, уверенность и гордыня имеют различное происхождение. Гордыня обычно является результатом защитного механизма, используемого подсознанием во избежание дальнейшей критики.

Уверенность в себе — это позитивность, оптимизм и психическая уравновешенность.

Надеюсь, что выше удалось доказать тонкую грань между гордыней и уверенностью в себе.

Заключение

Гордыня, как и любое другое поведение человека, имеет свое позитивное намерение: это и стремление к совершенству, и желание чувствовать себя спокойно и комфортно, и желание заявить о себе на весь мир. Каждый человек хочет чувствовать, что живёт в этом мире не зря, что есть в его жизни какой-то смысл, что его внутренний мир имеет право на существование. Но чувствовать свою ценность и исключительность за счет возвышения над другими — это значит желать уничтожение миров других людей, их уникальности. Для достижения успеха необходимо желание, интеллект, намерение, план, ресурсы, условия, действия и результат. В этой цепочке есть несколько узких мест. Но наиболее проблемное – это неуверенность в себе, которая мешает сделать самое главное – первый шаг.

Уверенность – это отношение, при котором одна система точно знает свою ответную реакцию и реакцию другой системы при оказании определенного воздействия

Необходима для понимания последствий, которые появятся при выполнении определенных действий и при оказании воздействия на себя или окружающую среду.

Неуверенность – это отсутствие опыта для оказания полезного воздействия, которое может привести к абсолютному бездействию или нанесению вреда.

Быть уверенным в себе – это значит понимать себя, свои возможности, знать, что их достаточно для преодоления любых возникающих препятствий и решения проблем при достижении поставленной цели.

Уверенность в себе во многом зависит от определенности – наличия истинных знаний о структуре, признаках, состоянии, поведении, возможных воздействиях и их последствиях самого себя или окружающей среды, влияющих на принятие решений при взаимодействии и достижении поставленной цели.

Уверенность и определенность понижают риск принятия ошибочного решения, способного ухудшить состояние системы, не принести полезных результатов или нанести вред окружающей среде.

В основе уверенности в себе находится позитивная самооценка собственных возможностей и успехов, которые позволят достичь еще более приоритетных и полезных целей. Самооценка показывает понимание важности и полезности деятельности человека для него самого и окружающей среды.

Список литературы

1. Лабунская, В. А., [ред.]. Социальная психология личности в вопросах и ответах. [Учебное пособие]. Москва : Гардарики, 1999.
2. Столяренко, Л. Д. и Юсупянц, Э. А. Основы психологии. Москва : б.н., 2003.
3. Гроф, Станислав. За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. Москва : АСТ, 2005.
4. Стивенс, Хосе. Приручи своих драконов. Санкт-Петербург : Питер Пресс, 2008.
5. Мамонтов, С.Ю. Поверь в себя. Тренинг уверенности в себе. Санкт-Петербург : Питер, 2001.
6. Роджерс, Карл. Становление личности. Взгляд на психотерапию. Москва : Прогресс, 1994.
7. Гуманистическая психология. Википедия. [В Интернете] 2008. /wiki/Гуманистическая психология.
8. Экзистенциальная психотерапия. Википедия. [В Интернете] 2008. /wiki/Экзистенциальная психотерапия.
9. Осухова, Наталия. От зеркала до дневника: психотехники реконструкции образа Я. Развитие личности. 2004.
10. Дилтс, Роберт. Коучинг с помощью НЛП. Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2004.
11. Дауни, Майлз. Эффективный коучинг. Уроки тренера коучей. Москва : Добрая книга, 2007.

12. Csikszentmihalyi, Mihaly. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York : Harper and Row, 1990.
13. Кови, Стивен. Семь навыков высокоэффективных людей. Москва : Альпина бизнес букс, 2006.
14. Ялом, Ирвин. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти. Москва : Эксмо, 2008.
15. Ассаджоли, Роберто. Психосинтез: теория и практика. Москва : REFL-book, 1994.
16. Плигин, Андрей. Руководство к курсу НЛП-Практик. Москва : КСП+, 2000.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/79739>