

ГИА- твой путь к успеху: реальные возможности и степень подготовленности к экзаменам

Успех — достижение поставленных целей в задуманном деле, положительный результат чего-либо, общественное признание чего-либо или кого-либо.

Определение целей: успех начинается с ясного понимания ваших целей. Четко определите, что вы хотите достичь, и постарайтесь разбить долгосрочные цели на более мелкие, достижимые шаги.

Самоанализ и Развитие: понимание себя, своих сильных и слабых сторон - важный этап на пути к успеху. Развивайте свои навыки, учитывайте уроки из опыта и стремитесь к постоянному самосовершенствованию.

Уровень притязаний – это стремление человека достичь тех целей, которые он считает **адекватными своим возможностям**; это та планка в поведении, отношениях, в учебе, работе и любых других видах деятельности, которую человек сам для себя устанавливает. Уровень притязаний личности и самооценка связаны напрямую и полностью зависят друг от друга. Снижая свои притязания, можно повысить самооценку и наоборот.

Чем выше требования предъявляет к себе человек, тем ниже в итоге окажется его самооценка, если он не сумеет выполнить поставленные цели достаточно быстро.

Также она может повышаться при **высокой результативности действий**.

Самооценка — это субъективная оценка индивидом собственной ценности, способность оценивать себя самого. В психологии самооценку характеризуют по уровню — высокая, средняя и низкая; реалистичности — адекватная и неадекватная (завышенная и заниженная); и устойчивости — стабильная и нестабильная.

Американский психолог *Уильям Джеймс* вывел формулу самооценки, которую иногда называют «Формулой Счастья»:

САМООЦЕНКА = УСПЕХ / УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

Счастье – это состояние наивысшей удовлетворенности условиями своего существования.

Есть только два способа повысить самооценку:

- 1) добиться успеха в какой-нибудь деятельности;
- 2) снизить уровень притязания.

Если ваша цель – жизнь в гармонии с собой и миром, необходимо, чтобы уровень притязаний соответствовал успеху.

Поставьте себе реальный уровень притязания на экзаменах, оцените свои возможности. И тогда вы придёте к своему личному успеху и получите удовлетворение от результата.

От поставленного уровня притязаний напрямую будет зависеть ваш успех!

Желаем Вам успеха!