

ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА И СИСТЕМА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СЕБЕ

«ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ»
ДЕЛЬФИЙСКИЙ ХРАМ В ГРЕЦИИ

Образ «Я» или «Я-концепция»

сложное психическое явление, которое не сводится к простому осознанию своих качеств или совокупности самооценок.

Три компонента образа «Я»

Познавательный (кто я?)	Эмоциональный (какой я?)	Поведенческий (что и как я делаю и почему я так поступаю?)
Знание о себе, своих качествах и свойствах	Оценивание своих качеств. Самоуважение	Практическое самоуважение к самому себе



Я - реальное (как я вижу себя в данный момент)

Я - динамическое (каким я стараюсь быть)

Я – идеальное (каким я должен стать)

Я – фантастическое (каким я хотел бы быть, если бы все было возможно)

Я - (другие представляемые «Я»)

**«Я» – реальное – отправная точка
всех планов человека**

Формирование образа собственного «Я»



Самооценка



Оценка личностью самого себя, своих возможностей, качеств и места среди людей.

Лев Толстой написал:

«Человек подобен дроби: в знаменателе – то, что он о себе мнит, а в числителе – то, что есть на самом деле. Чем больше знаменатель, тем меньше дробь».

Определите уровень своей самооценки.

В тетради выпишите в два столбика определения черт характера, которые предложены вам ниже, распределив их под рубриками: «Мой идеал» и «Мой антиидеал»

Аккуратность

Вспыльчивость

Грубость

Заботливость

Злопамятство

Капризность

Мечтательность

Настойчивость

Нервозность

Обаяние

Отзывчивость

Подозри-
тельность

Презрительность

Рассудительность

Сдержанность

Терпеливость

В каждом столбике отметить знаком «+» те качества, которые присущи, на ваш взгляд вам. После этого количество знаков «+» делиться на количество записанных слов в каждом столбике и вычисляется коэффициент самооценки.

Коэффициент и характер самооценки

«Мой идеал»		«Мой антиидеал»	
коэффициент	характер	коэффициент	характер
0,0 – 0,3	Заниженная	0,0 – 0,3	Заниженная
0,4 – 0,6	Нормальная	0,4 – 0,6	Нормальная
0,7 – 1,0	Завышенная	0,7 – 1,0	Завышенная