

# Внутренний мир человека и система представлений о себе

Трофимова Юлия Васильевна,  
учитель технологии  
МОУ СОШ №3  
г. Николаевска-на-Амуре

*«Познай самого себя»*

Надпись на  
Дельфийском храме в Греции.

## Цель:

Формирование представлений «Я-концепции», ее основных структурных компонентов, а также умение осуществлять самооценку развития личностных качеств.

*Процесс самооткрытия,  
самопостижения и самопознания  
пронизывает всю сознательную  
жизнь человека.*

На всем ее протяжении перед каждым человеком, ищущим смысл жизни, постоянно встают вопросы:

*Кто я?*

*Каков я?*

*Знаю ли я себя?*

*Что скрывается за собственным «Я»?*

В ответах на вопрос типа *«Кто я?»* мы сравниваем себя с другими людьми (родителями, друзьями, знакомыми), героями литературных произведений. Это сопоставление позволяет увидеть все ***многообразие характеров, взглядов, проявлений чувств, интересов*** и других особенностей людей, выделить то особенное, что отличает одного человека от другого.

# По каким признакам можно находить общее и отличное в людях?

- При встрече с каким-либо человеком, при воспоминании или размышлении о нем вы, как правило, оцениваете **внешний вид**: возраст, пол, физический облик, состояние здоровья.
- При более близком знакомстве появляется возможность узнать его **биографические характеристики**: в какой семье родился и рос, в какой школе учился, с кем дружит, какие книги читает.
- Длительное общение и личные контакты позволяют увидеть **особенности его характера, темперамента, чувств, уровень интеллекта и способностей**.

*Параллельно с этим происходит процесс самопознания, узнавания, выделения собственного «Я» путем сравнения увиденных в другом человеке качеств со своими. Таким образом, познавая других людей, вы познаете самих себя.*

# Что такое собственное «Я»?

Образ «Я» (или «Я-концепция») – сложное психическое явление, которое не сводится к простому осознанию своих качеств или совокупности самооценок. «Я-концепция» создает специфическую направленность личности. Это целостный образ сугубо личного собственного «Я», включающий три составляющих его компонента:

# Три составляющих компонента собственного «Я»:

- Познавательный (кто я?)
- Эмоциональный (какой я?)
- Поведенческий (что и как я делаю и почему так поступаю?)

[назад](#)



# Становление устойчивого образа «Я»

## Компоненты образа «Я»

```
graph TD; A[Компоненты образа «Я»] --> B[познавательный]; A --> C[эмоциональный]; A --> D[поведенческий];
```

познавательный

Знание о себе,  
своих качествах и  
свойствах

эмоциональный

Оценивание  
своих качеств.  
Самоуважение

поведенческий

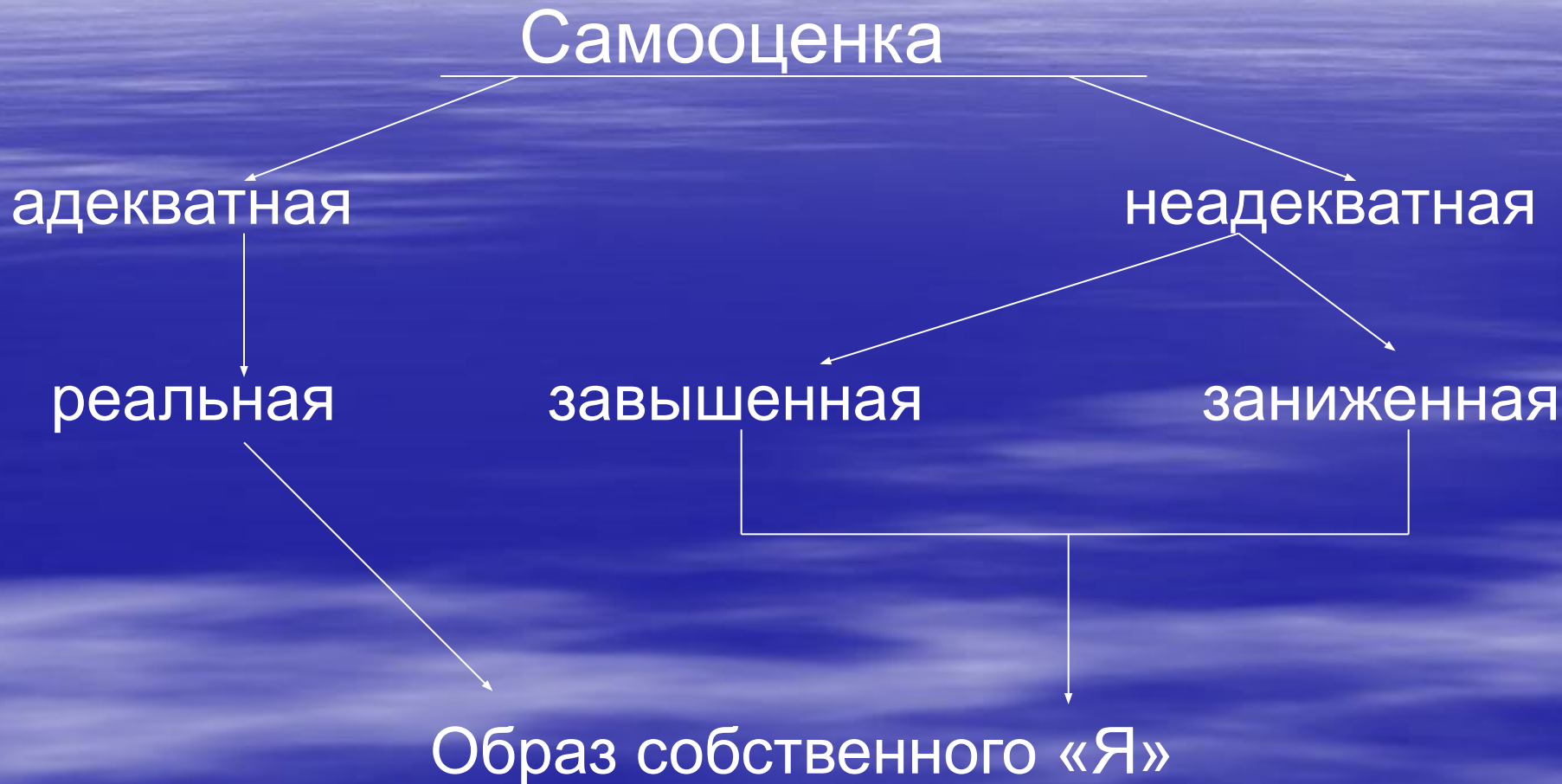
Практическое  
отношение к  
самому себе

# Образы собственного «Я»:

- *Реальное «Я»* - как вижу себя в данный момент.
- *Динамическое «Я»* - каким я стараюсь быть.
- *Идеальное «Я»* - каким я должен стать.
- *Фантастическое «Я»* - каким я хотел бы быть, если бы все было возможно.
- *Другие «Я».*

- Недостатки знаний о себе, обедненность «Я-концепции» затрудняют профессиональный выбор, делают его недостаточно обоснованным, случайным в силу того, что затормаживают процесс соотнесения себя с миром и будущей профессиональной деятельностью. Особую роль здесь имеет самооценка.

# Формирование образа собственного «Я»



*Самооценка* – это оценка личностью себя, своих возможностей, качеств и места среди людей.

- У каждого человека существует два способа самооценки:
- *Завышенная самооценка.*
- *Заниженная самооценка.*

# *Завышенная самооценка* (если уровень притязаний выше достигнутого результата)

При завышенной самооценке человек никогда не признает, что он чего-то не знает или не умеет, во всех своих неудачах винит окружающих. Приводит к разочарованиям, конфликтам в коллективе.

*Заниженная самооценка* (если уровень притязаний ниже достигнутого результата)

Человек становится преувеличенно осторожным, у него исчезает стремление к достижению какого-либо успеха. Заниженная самооценка мешает человеку раскрыть свои возможности.

# Практическая работа

Методика самооценки личности



# Слова, обозначающие отдельные качества личности:

- Аккуратность
- Доброта
- Грубость
- Жадность
- Жизнерадостность
- Завистливость
- Застенчивость
- Злопамятность
- Искренность
- Капризность
- Легковерие
- Мечтательность
- Несдержанность
- Обидчивость
- Осторожность
- Педантичность
- Подозрительность
- Терпеливость
- Трудолюбие
- Трусость
- Увлекаемость
- Упорство
- Уступчивость
- Упрямство
- Черствость
- Честность
- Чуткость
- Эгоизм

# Инструкция:

- Составьте ряд «*Идеал*» из 20 качеств личности, которые ранжируйте (распределите) по следующему принципу: от наиболее незначимых для вас качеств до самых ценных.
- Из этих 20 качеств ряда «*Идеал*» составьте ряд «*Я*». Вначале поставьте качества, наименее характерные для вас, а затем наиболее характерные.

# Литература

- А.Н. Бобровская, ТЕХНОЛОГИЯ. 9 класс., материалы к урокам. Волгоград: «Учитель», 2007