### УРОК 3

**Тема: Я-концепція та її формування.**

**Мета:** розширити знання учнів про питання «Я-концепція», «самосвідомість», «самооцінка», «рівень домагань»; усвідомити важливість адекватної самооцінки та її вплив на життя людини; сприяти формуванню позитивної самооцінки й усвідомленню унікальності особистості кожної людини.

**Обладнання**: бланки на кожного учня для методики «Групова оцінка».

**Перебіг заняття**

**І.Організаційний момент (5хв)**

**ІІ. Основна частина**

**2.1. Лекція “Я-концепція та її формування” (**15 хв )

Наукове пізнання природи людськогоЯ і самосвідомості зокрема, має давню історію, оскільки завжди цікавило філософську думку і знаходило конкретизацію в одвічному запитанні кожної психічноздорової особи: "Хто Я?". Самосвідомість - визначальний конструкт-утворення внутрішнього світу людини, котре сутнісно полягає у сприйнятті нею численних образів самої себе у потоці найрізноманітніших ситуацій соціальної взаємодії та поєднанні цих образів у цілісне узагальнене уявлення. Загальновідомо, що людина по-справжньому вперше стає особистістю лише тоді, коли у неї повно формується поняття "Я". Особистість народжується двічі: у 3 роки, коли каже: "Я сам" (виникає свідомість) і в підлітковому віці, коли говорить: "Я розумію себе" (формується самосвідомість- процес, з допомогою якого особа пізнає себе, а відтак й ставиться до себе; її продуктом є уявлення людини про себе, тобто про власну Я-концепцію).

Свідомість людини зорієнтована не тільки на відображення зовнішніх об'єктів - вона може бути спрямована на пізнання себе (внутрішнього світу, діяльності). Усвідомлення людиною самої себе називають самосвідомістю*.*

***Самосвідомість***— *усвідомлення людиною себе як* *особистості (своїх якостей і рис, стосунків з іншими людьми, місця і ролі в суспільстві).*

Самосвідомість дає змогу осмислити свої дії, почуття, думки, мотиви поведінки, своє місце в суспільстві. Її об'єктом є сама особистість. Завдяки їй людина усвідомлює себе як індивідуальну реальність, відокремлену від природи та інших людей. Через самопізнання людина здобуває певні знання про себе. Спочатку вони постають як ситуативні образи власного Я, які виникають у конкретних умовах діяльності та спілкування. Потім ці образи поступово інтегруються у цілісний, адекватний, суб'єктивний образ свого Я. Результатом самопізнання є створення Я-концепції особистості.

Відтак Я-концепція - це "динамічна система уявлень людини про саму себе, котра містить:

а) усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших властивостей;

б) самооцінку;

в)суб'єктивне сприйняття особистістю чинників, які впливають на неї".

Формуються вона в процесі життєдіяльності, водночас впливаючи на розвиток, діяльність і поведінку особистості, як установка щодо себе.

***Я-концепція*** *(лат. сопсерііо — сприйняття) — динамічна система уявлень людини про себе, на основі якої вона вибудовує взаємо­відносини з іншими людьми.*

Внаслідок повсякденної діяльності та взаємодії з іншими людьми в особистості виникає множина образів Я, кожен із яких домінує залежно від ситуації. Так, розрізняють Я-минуле, Я-реальне, Я-ідеальне, Я-фантастичне та ін. Я-реальне — уявлення людини про себе в даний момент. Я-ідеальне — уявлення про те, якою вона повинна бути, щоб відповідати суспільним нормам і очікуванням оточуючих. Розбіжність між Я-реальним і Я-ідеальним є могутнім стимулом для роботи особистості над собою.

Становлення Я-концепції особистості відбувається поступово в процесі нагромадження життєвого досвіду. Розвиваючись, вона починає впливати на оцінку цього досвіду, на мрії і прогнози власного майбутнього, на став­лення особистості до себе. Центральним компонентом Я-концепції є самооцінка.

Пізнаючи риси іншої людини, особистість одержує необхідні відомості для вироблення власної оцінки. У порівнянні своїх якостей із відповідними якостями інших людей у особистості формується самооцінка.

***Самооцінка*** — *оцінна особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей.*

Самооцінка може бути адекватною і неадекватною. Неадекватна самооцінка, у свою чергу, поділяється на завищену і занижену. Дуже завищена, як і дуже занижена, самооцінка здатна спричинити внутрішні конфлікти особистості. Завищена самооцінка часто викликає протидію оточуючих, що породжує озлобленість, підозрілість, агресію і призводить до розриву міжособистісних стосунків. Дуже низька самооцінка зумовлює розвиток комплексу неповноцінності, стійкої невпевненості в собі, тривожності, безініціативності.

Самооцінка виконує регулятивну і захисну функції, впливає на поведінку, діяльність і розвиток особистості, її стосунки з іншими людьми. Тісно пов'язана вона з рівнем домагань.

Формуючись на основі самооцінки, він є важливим внутрішнім чинником саморозвитку і самореалізації особистості.

***Рівень домагань*** - *прагнення досягти мети тієї складності, на яку людина вважає себе здатною.*

Залежно від самооцінки рівень домагань теж може бути адекватним можливостям людини, заниженим або завищеним. Людина із заниженим рівнем, зустрівшись із новими завданнями, переживає невпевненість, тривогу, боїться втратити свій авторитет, а тому намагається відмовитися від них. Тому й не використовує свої потенційні можливості. При завищеному рівні домагань індивід береться вирішувати непосильні проблеми, а тому часто зазнає невдач.

**2.2. Психологічний практикум ( 25 хв ).**

**Тест на визначення рівня власної самооцінки**.

Інструкція:” Я читаю 9 питань. На кожне з них можна відповісти або “так” (+), або “ні” (-), або нейтрально (?). Нейтральна відповідь дається тоді, коли неможливо відповісти однозначно (+ або -). Записуйте тільки номер запитання і поряд з ним ставте відповідний знак – відповідь. Відповідайте швидко та щиро.

1. Почуття гумору у тебе розвинене в більшій мірі, ніж у твоїх товаришів?
2. Ти більш ерудований, ніж твої товариші?
3. Чи зацікавлює більшість твоїх товаришів, з якими ти спілкуєшся, твоє “хобі”?
4. Чи є в тебе такі зовнішні особливості, про які неможливо однозначно сказати: псують вони твою зовнішність, чи прикрашають?
5. Чи легко тобі швидко підібрати влучну відповідь?
6. Чи боїшся ти іронії у свою адресу?
7. Чи буває так, що влучна відповідь спадає тобі на думку тоді, коли розмова вже відбулася?
8. Тобі більше, ніж твоїм товаришам, подобається коли тебе хвалять?
9. Ти більше, ніж твої товариші переживаєш, коли тебе сварять?

Відповіді оцінюються за таблицею:

|  |  |
| --- | --- |
| № пи-  тан-  ня | Кількість балів за відповідь  + - ? |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9 | 1 0,5 0  1 0,5 0  1 0,5 0  1 0,5 0  1 0,5 0  0 0,5 1  0 0,5 1  0 1 0,5  0 1 0,5 |

Бали за кожну відповідь додаються. Результат 4-6 балів свідчить про нормальну, адекватну самооцінку особистості, 6,5 –9 балів свідчить про високу самооцінку, 0-3,5 бали – про низьку.

**2.3. Методика “Групова оцінка”**

Учні сидять у колі. Кожен отримує бланк (додаток1), підписує його. Необхідно оцінити за 5-ти бальною шкалою ступень вираженості у себе, поданих у бланку якостей (за бажанням учнів ці якості можна змінити):

1 бал – якість зовсім не виражена;

2 бали – швидше за все не виражена;

3 бали – виражена середньо;

4 бали – виражена достатньо;

5 балів - сильно виражена.

Коли кожен учень оцінив себе, він передає свій бланк сусіду, що сидить праворуч від нього (відповідно сам отримує бланк сусіда, що сидить ліворуч). Далі кожен учень оцінює ступень вираженості перелічених рис того учня, чий бланк він отримав.

Оцінювання відбувається таким чином: обирається графа з відповідною рисою. У колонці під балом, яким ми хочемо оцінити ступень вираженості обраної риси даного учня, ставиться позначка-вертикальна риска. Необхідно оцінити всі перелічені якості.

Бланки передаються по колу до тих пір, поки до учнів повернуться їх власні бланки. Далі визначається середній бал (підраховується сума балів за кожну рису та ділиться на кількість учнів, що оцінювали).

**ІІІ. Підсумок заняття :**

Ця методика дозволяє нам зробити порівняння самооцінки з тим, як нас сприймає група; подивитись на себе іншими очима, зробити певні висновки, а може й змінити поведінку та ставлення до людей, які нас оточують.

Усі компоненти самосвідомості особистості, про які ми з вами говорили, не є вродженими, їх формування і розвиток залежить від умов життя та виховання людини.

Отже, процес розвитку особистості і вдосконалення її якостей відбувається через ускладнення форм її психічної діяльності внаслідок невпинної активної взаємодії з навколишнім світом. Цей процес є тривалим, складним. Поява нових психічних утворень відбувається шляхом подолання особистістю внутрішніх суперечностей, які постійно виникають.

**ІV. Домашнє завдання:**  письмово проаналізувати результати досліджень, які були зроблені під час заняття.

# ДОДАТОК 1

Прізвище

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| риса | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Серед-  ній  бал | Само-  оцін-  ка |
| Самостійність |  |  |  |  |  |  |  |
| Надійність |  |  |  |  |  |  |  |
| Наполегливість |  |  |  |  |  |  |  |
| Доброта |  |  |  |  |  |  |  |
| Вихованість |  |  |  |  |  |  |  |
| Оптимізм |  |  |  |  |  |  |  |
| Чесність |  |  |  |  |  |  |  |