

مفهوم خود

خودمجموعه ایست
از افکار، احساسات، تجارب مختلف
زندگی، عقاید، تصورات و ادراکات آگاهانه
و ناآگاهانه ای که فرد در مورد ارزش، نقش
و حالات جسمانی خود دارد.

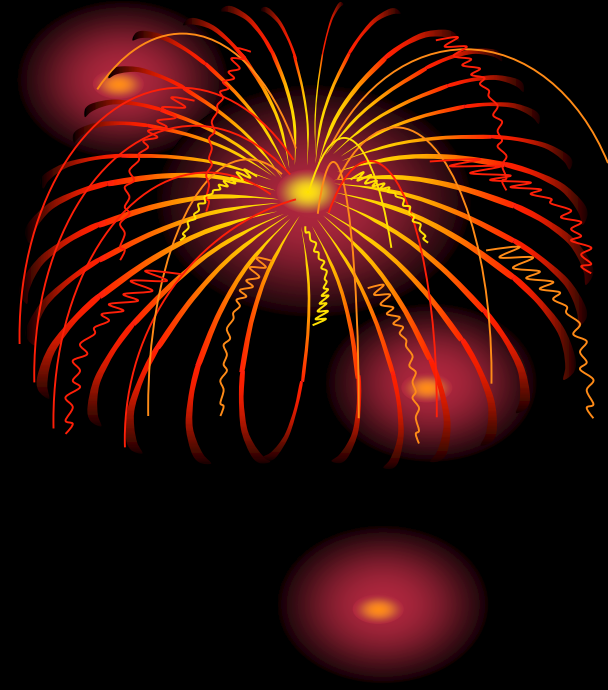


■ خود شامل محیط درونی فرد است که از دنیای بیرونی او متمایز است و در واقع تصویری است که فرد از فعالیتها، توانائیهها، و عدم توانائیههای خود دارد.

■ سالیوان : ارزشیابیهای دیگران بر نوزاد تاثیر گذاشته، در نتیجه شکل گیری شخصیت فرد

■ راجر: تبادلات اجتماعی باعث شکل گیری شخصیت فرد

■ خود هر فرد عاملی است منحصر به فرد که تابع اصل اجتماعی است.



- ابعاد خود :
- ۱- خود فیزیکی
- ۲- خود روانی
- ۳- خود اجتماعی
- ۴- خود روحی
- ۵- خود ایده آل

اجزای خود :

- ۱- تصویر ذهنی از خود
 - ۲- عزت نفس
 - ۳- نقش ها
 - ۴- هویت
- Body image
- Self esteem
- Roles
- Identity

● خصوصیات افراد با عزت نفس بالا

● خصوصیات افراد با عزت نفس پایین

عواملی که بر اعتماد به نفس تاثیر می گذارند :

• ۱- قدرت فرد

• ۲- مهم بودن فرد

• ۳- موفقیت

• ۴- پایبندبودن به قوانین اجتماعی ، اخلاقی و آداب

و رسوم



کسی که در انتظار پاداشی عشق بورزد ،
وقتش را تلف می کند.