

# Профессиональное самоопределение



Внутренний мир человека и система представлений о себе



**Цель урока** -сформировать представление о целях и смысле жизни, «Я-концепции», её структурных компонентах, а также умение осуществлять самооценку личностных качеств.



# Содержание

1. Основы жизненного и профессионального самоопределения.
2. Определение понятия «образ-я».
3. «Я- концепция» и её виды.
4. Самооценка. Виды самооценки.
5. Словарь к теме.
6. Методика «Определение самооценки».

Давным –давно в городе Шартре строился собор. Трои<sup>←</sup> рабочих, подвозивших строительный камень, спросили: «Чем они занимаются?»

Первый ответил:  
«Обтёсываю эти проклятые камни, вон какие мозоли на руках набил!»

Второй ответил так:  
«Я зарабатываю на кусок хлеба себе и своей семье».

Третий сказал с улыбкой:  
«Я строю прекрасный собор!»



**Занимаясь одинаковой работой, все трое дали различные ответы на заданный вопрос. Почему?**

**В среднем человек работает половину жизни:**

- 8 часов – продолжительность рабочего дня;**
- 8 часов – длится сон;**
- 8 часов – свободное время (собственно жизнь).**

**Человека делают счастливым три вещи:  
любовь, интересная работа и возможность  
путешествовать.**

**Иван Алексеевич Бунин**



Под **самоопределением личности** понимается сознательный акт выявления и утверждения собственной позиции в проблемных ситуациях.

Жизненное самоопределение заключается прежде всего в осознании смысла и цели своей жизни.

**Смысл жизни** – осознание своей жизни не как серии случайных, разрозненных, событий, а как цельного процесса, имеющего определённое направление, преемственность и смысл; осознание того во имя чего человек живёт.

**Цель жизни** – осознание человеком конечных результатов своей жизнедеятельности.

# П/Р. Распределите по степени важности лично для себя

<i>Смысл жизни</i>	<i>Цель жизни</i>
Создание хорошей семьи, воспитание детей	Найти любимого человека, иметь многодетную семью
Создание материального благополучия	Найти высокооплачиваемую работу и другие источники доходов
Интеллектуальное развитие	Получить хорошее образование
Достижение высокого профессионального мастерства	Приобрести профессию по душе и овладеть ею в совершенстве
Власть над другими людьми	Получить престижную профессию и высокую должность
Служение другим людям	Помогать слабым, больным людям
Дружба, товарищество	Найти хорошего и верного друга
Физическое совершенствование	Достичь высот в спорте
Познание окружающего мира	Сделать научные открытия
Раскрытие своих творческих возможностей	Получить художественное образование
Воспитание и обучение молодого поколения	Получить педагогическое образование
Политическое переустройство	Стать политиком



**Право граждан России на профессиональное самоопределение закреплено в статье 37 Конституции РФ.**

**В ней говорится:**

**«Труд свободен. Каждый имеет право распоряжаться своими способностями к труду, выбрать род деятельности и профессию».**

# Сущность профессионального самоопределения

В самом общем смысле профессиональное самоопределение – это процесс и результат сознательного и самостоятельного выбора профессии.

Профессиональное самоопределение включает в себя нравственную, психологическую и практическую подготовку к профессии.

# Этапы профессионального развития личности



**«Познай самого себя»-**



**эта надпись украшала Дельфийский храм в Греции.**

**Смысл этой лаконичной фразы очень глубок.**

**Именно процесс самооткрытия, самопостижения и самопознания пронизывает всю сознательную жизнь человека. На всём её протяжении перед каждым человеком, ищущим смысл жизни, постоянно встают вопросы:**

**Кто я? Каков я? Знаю ли я себя?**

**Что скрывается за собственным «Я»?**

# « Образ – Я »



Мысленный образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости, называется **самосознанием**,

а представления о самом себе складываются в мысленный «образ Я».

# Компоненты образа «Я»



## Познавательный

Знание о себе,  
своих качествах  
и свойствах



## Поведенческий

Практическое  
отношение к  
самому себе

## Эмоциональный

Оценивание  
своих качеств.  
Самоуважение

# Образ собственного «Я»



Я- реальное..... есть сейчас

Я - динамичное.....стараюсь быть

Я - идеальное.....должен стать

Я- фантастическое.....мог быть...

Я- ...(другие)

# Методика « Кто я такой »



**А. Дайте 10 ответов на вопрос: кто я такой?**

**Сделайте это быстро, записывая свои ответы точно в той форме, как они сразу приходят в голову.**

**Б. Ответьте на тот же вопрос так, как, по вашему мнению, отозвались бы о вас ваши отец и мать (выберите одного).**

**В. Ответьте на тот же вопрос так, как, по вашему мнению, отозвался о вас ваш лучший друг (подруга).**

# Методика « Кто я такой »



Теперь сравните эти 3 набора ответов и в письменной форме укажите следующее:

1. В чём состоит сходство?
2. Каковы различия?
3. Если есть различия, то как вы их объясните применительно к самому себе? В какой степени ведете себя по-разному с разными людьми?
4. Каким образом эти различия объяснимы, исходя из индивидуальных особенностей этих и других лиц, т.е. как их ожидания формируют те суждения о вас, которые вы им предписываете?
5. Укажите, какие из 10 ответов вашей самохарактеристики касались:
  - а) физических качеств (облик, сила, здоровье);
  - б) психологических особенностей (интеллект, эмоциональная сфера);
  - в) социальных ролей (профдеятельность, семейное положение)



Совокупность всех представлений человека о себе, включая их оценку, составляет **«Я – концепцию»** индивида.

Существует два вида «Я – концепции»: **позитивная и негативная.**

Для позитивной характерно положительное отношение к себе, **самоуважение**, ощущение собственной ценности.

Противоположные качества определяют негативную «Я – концепцию». В этом случае человек сталкивается с **серьёзными затруднениями в общении и деятельности.**

Поэтому необходимо формировать в себе элементы **позитивной «Я – концепции».**



**Самооценка** - одна из форм проявления самопознания, суть которой состоит в осознании самого себя, своих поступков, мотивов и целей своего поведения, своих умственных и физических сил, отношения к самому себе.

**САМООЦЕНКА**

завышенн  
ая

адекватна  
я

заниженна  
я



**Высокая самооценка** - предполагает преувеличение своих заслуг, успехов, знаний и других качеств.

**Адекватная самооценка** - это объективный анализ своих личностных качеств, способностей, поведения, внешнего облика.

**Низкая самооценка** – подразумевает сильное рассогласование между «Я – концепцией» и реальным поведением человека, в результате чего ему трудно достичь согласия с самим собой.



# Тест: Определение самооценки

«Мой идеал»	«Мой анти-идеал»

Распределите следующие качества личности по двум колонкам.

# Тест: Определение самооценки



аккуратность  
вспыльчивость  
грубость  
злопамятство  
капризность  
мечтательность  
настойчивость  
нервозность  
обаяние  
отзывчивость  
подозрительность  
презрительность  
рассудочность  
сдержанность  
терпеливость  
упорство  
энтузиазм

беспечность  
восприимчивость  
жизнерадостность  
завистливость  
искренность  
легковерие  
мнительность  
нежность  
нерешительность  
обидчивость  
педантичность  
принципиальность  
радушие  
решительность  
сострадание  
трусость  
уступчивость

вдумчивость  
гордость  
заботливость  
застенчивость  
изысканность  
медлительность  
мстительность  
непринуждённость  
несдержанность  
осторожность  
подвижность  
поэтичность  
развязность  
самозабвение  
стыдливость  
увлекаемость  
холодность



# Тест: Определение самооценки

«Мой идеал»		«Мой анти- идеал»	
Коэффици- циент	Самооценка	Коэффици- циент	Самооценка
0,0- 0,3	заниженная	0,0- 0,3	завышенная
0,4- 0,6	нормальная	0,4- 0,6	нормальная
0,7- 1,0	завышенная	0,7- 1,0	заниженная



**Второй способ самооценки- это соизмерение уровня наших притязаний и достигнутых результатов.**

**Лев Толстой когда-то 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».**



Если уровень притязаний **выше достигнутого** результата- можно говорить о завышенной самооценке. При завышенной самооценке человек никогда не признает, что он чего- то не знает или не умеет, во всех своих неудачах винит окружающих.

Если уровень притязаний **ниже достигнутого** результата, говорят о заниженной самооценке. Человек становится преувеличенно осторожным, у него исчезает стремление к достижению какого-либо успеха.



Характер самооценки оказывает существенное влияние на **профессиональное самоопределение человека**, в частности, на мотивы выбора профессии.

Неверная оценка своих сил, знаний и способностей может привести к ошибочному выбору профессиональной деятельности.

Следовательно, важно воспитывать в себе **умение объективно оценивать самого себя**, научиться видеть свои достоинства и недостатки, что формирует адекватную самооценку и поможет **правильно осуществить профессиональный выбор**.

# Словарь к теме



**Дискомфорт** – состояние человека при котором он испытывает ощущение беспокойства, неудовлетворенности, неуверенности в себе.

**Личность** - человек, умеющий управлять своим поведением и деятельностью, обладающий социальной активностью и способностью к саморазвитию.

**Мотив** – внутренний побудитель человека к чему – либо (деятельности, учебе и т. д.)

**Самооценка** – оценка личности самой себя, своих возможностей, качеств и всего места среди других людей.

**Самооценка** – мысленный образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости.

**«Я –концепция»** - система представлений человека о себе, на основе которой он строит свои взаимоотношения с другими людьми и относится к себе.

**Внутренний мир человека – это все то внутреннее содержание психологической деятельности , которое характерно для конкретного человека.**

**Поэтому внутренний мир всегда индивидуален и уникален.**