



***Самый несчастный из
людей тот, для
которого в мире не
оказалось работы.***

Томас Карлейль
(британский писатель,
публицист, историк и философ)

Внутренний мир человека и профессиональное самоопределение.



Цели



- Сформировать устойчивый интерес к получению знаний, необходимых для успешного профессионального самоопределения.
- Познакомиться с понятиями «самосознание» и «самооценка».
- Изучать составляющие образа Я.

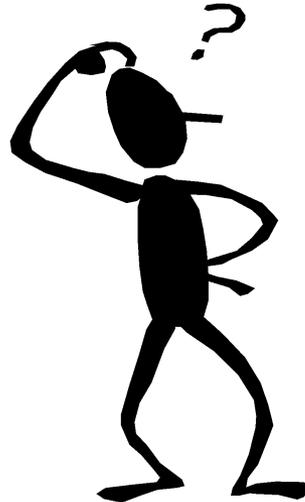


Внутренний мир человека и возможности его познания

Необходимо понять, что такое внутренний мир человека, научить определять собственную самооценку личностных качеств.

На протяжении всей жизни люди ищут ее смысл, постоянно задают себе вопросы:

«КТО Я?»



«ЗНАЮ ЛИ Я СЕБЯ?»

«ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ЗА СОБСТВЕННЫМ Я?»



Глубина самопознания собственного «Я», слабых и сильных сторон своей личности, умение ориентироваться в мире профессий определяют правильность профессионального выбора.

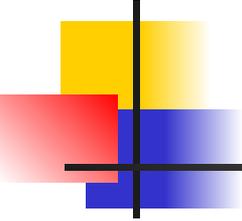
Самосознание – что это?

Самосознание – это процесс оценки своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости.

Самосознание формируется по мере того, как человек приобретает жизненный опыт и в его сознании меняется представление об окружающем мире и себе.



**С самосознанием теснейшим образом
связана самооценка.**

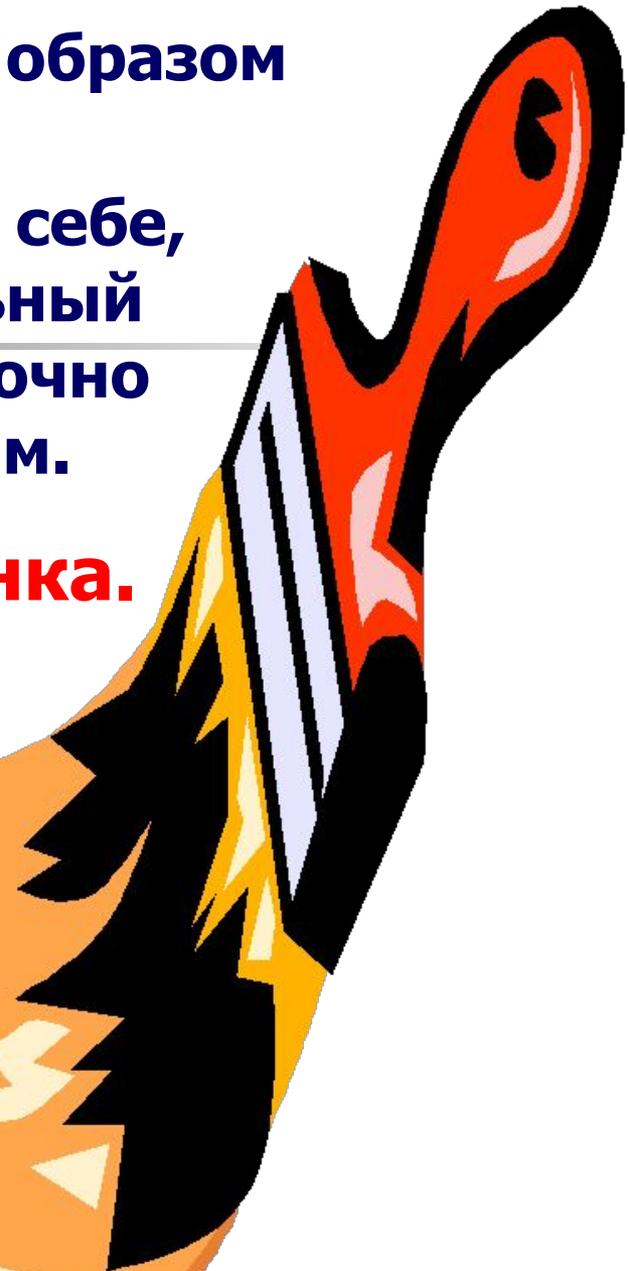


**Недостаточные знания о себе,
затрудняют профессиональный
выбор, делает его недостаточно
обоснованным, случайным.**

Особую роль здесь имеет самооценка.



**Самооценка – это умение
правильно оценить
самого себя, свои
поступки, умственные и
физические силы на
основании самопознания.**



Виды самооценки

Позитивная - положительное отношение к себе, самоуважение, ощущение собственной ценности.

Негативная - уничижительное отношение к себе, чрезмерная самокритичность в отношении к себе, что приводит к затруднениям в общении и деятельности.



Самооценка

Заниженная

Завышенная

Адекватная



Характер самооценки существенно влияет на все стороны жизни.

Поэтому очень важно научиться объективно оценивать себя

- ▣ **Заниженная самооценка** – это недооценивание своих возможностей. Как результат – неуверенность в себе, чувство тревоги и робости, акцентирование внимания на неудачах.
- ▣ **Завышенная самооценка** – это преувеличение своих заслуг, успехов знаний.
- ▣ **Адекватная самооценка** – это объективный анализ своих личностных качеств, способностей.



В каждом из нас живут много разных «Я».

В течение жизни у каждого складывается определенное представление о себе, или образ «Я».





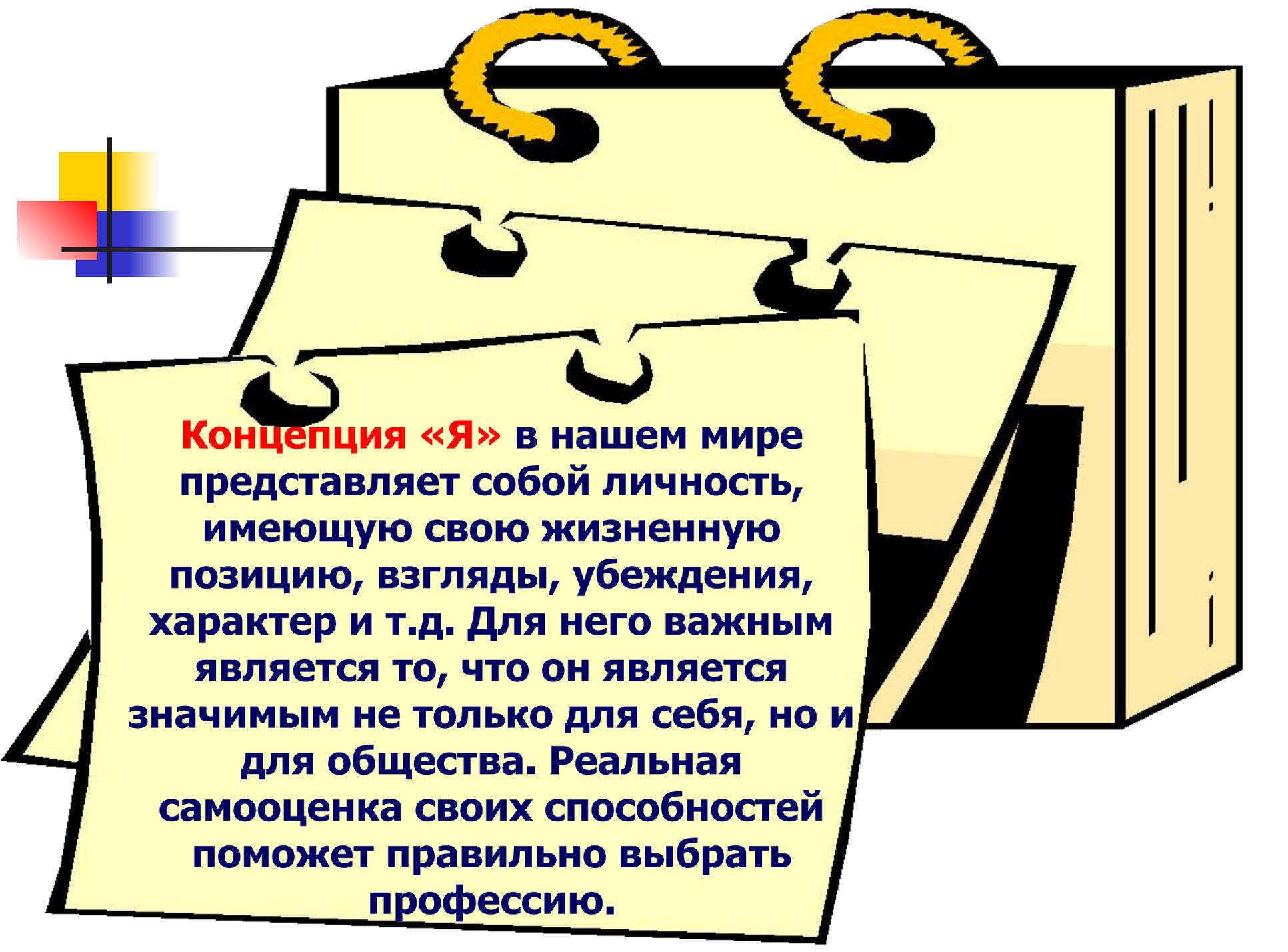
Я- концепция личности

Программа поведения и психическое состояний, сформированное у человека на основе воспитания у него моральных норм, принятых в обществе.

В подростковом возрасте у человека формируется Я - концепция, т.е. целостное представление о самом себе.

Я - концепция личности – это наше представление о себе, которое может быть верным или неверным.

Я - концепция – это совокупность чувств и мыслей по отношению к себе.



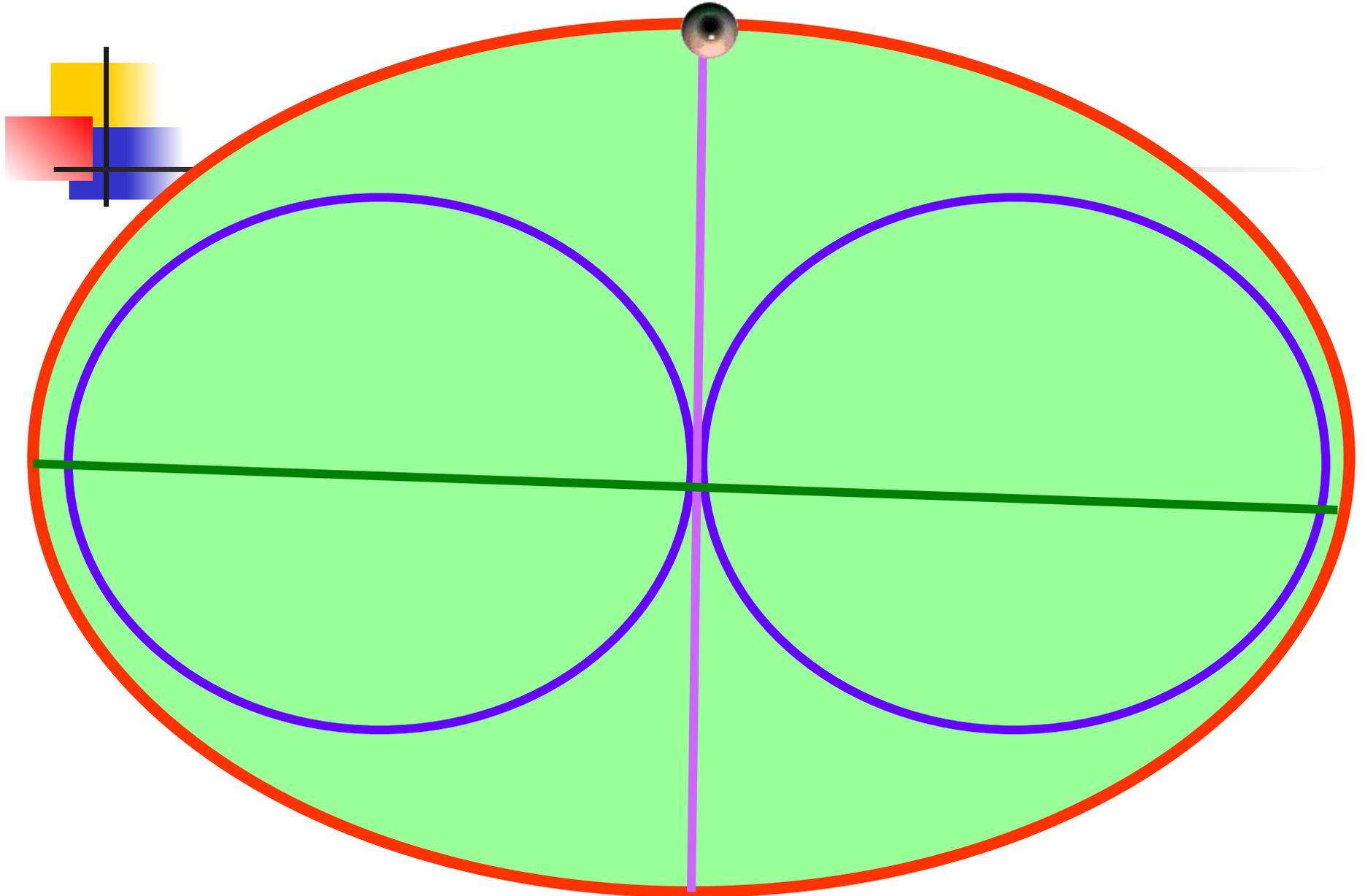
Концепция «Я» в нашем мире представляет собой личность, имеющую свою жизненную позицию, взгляды, убеждения, характер и т.д. Для него важным является то, что он является значимым не только для себя, но и для общества. Реальная самооценка своих способностей поможет правильно выбрать профессию.

«Образ - Я» состоит из трех компонентов: познавательного, эмоционального и поведенческого.

- **Познавательный компонент** представляет собой знания о самом себе, т.е. это личностные качества человека. Они помогают учиться, приобретать знания.
- **Эмоциональный компонент.** Это значит – какой человек внутри, как он к себе относится.
- **Поведенческий компонент,** означает, почему человек так поступает, т.е. по поступкам, видно, как человек к себе относится.

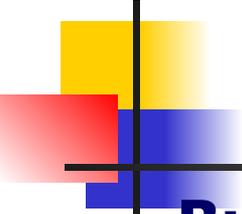


Офтальмотренинг



Лабораторно-практическая работа

«Определение уровня самооценки»

- 
- ❑ Выпишите черты характера, которые предложены вам, распределив их под заголовками: «Мой идеал» и «Мой антиидеал».
 - ❑ Затем в каждом столбике отметьте знаком «+» те качества, которые присущи, на ваш взгляд вам.
 - ❑ Потом в конце каждого столбика количество знаков плюс делите на количество записанных слов в каждом столбике и вычисляете коэффициент самооценки.
 - ❑ Уровень самооценки вы определите по таблице коэффициентов.

1

Мой идеал

Мой антиидеал

Аккуратность, вспыльчивость, грубость, заботливость, злопамятство, капризность, мечтательность, настойчивость, нервозность, обаяние, отзывчивость, подозрительность, презрительность, рассудительность, сдержанность, терпеливость, упорство, беспечность, восприимчивость, жизнерадостность, завистливость, искренность, легкоеверие, мнительность, нежность, нерешительность, обидчивость, педантичность, принципиальность, радушие, решительность, сострадание, трусость, уступчивость, вдумчивость, гордость, застенчивость, изысканность, медлительность, мстительность, непринуждённость, несдержанность, осторожность, подвижность, поэтичность, развязность, самозабвение, стыдливость, увлечённость, холодность, энтузиазм.

2. Отметьте знаком «+» те черты характера, которые присущи, на ваш взгляд, вам. После этого количество знаков «+» разделите на количество записанных слов в каждом столбце и вычислите коэффициент самооценки.

3. По таблице определите характер своей самооценки

Характер самооценки

Мой идеал		Мой антиидеал	
Коэффициент	Самооценка	Коэффициент	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

4. Сравнить результаты определения самооценки с оценкой знающих вас людей, определите особенности своего характера.

Опорные понятия

