

***Представление о себе и  
выборе профессии.***

**«Познай самого себя» -**  
эта надпись украшала  
Дельфийский храм в Греции.

Процесс открытия себя, постижения себя и самопознания пронизывает всю сознательную жизнь человека, ищущего смысл жизни.

- Кто я?
- Каков я?
- Знаю ли я себя?
- Что скрывается за собственным «Я»?

**«Познай самого себя» -**  
эта надпись украшала  
Дельфийский храм в Греции.

Процесс открытия себя, постижения себя и самопознания пронизывает всю сознательную жизнь человека, ищущего смысл жизни.

- Кто я?
- Каков я?
- Знаю ли я себя?
- Что скрывается за собственным «Я»?

**«Познай самого себя» -**  
эта надпись украшала  
Дельфийский храм в Греции.

Процесс открытия себя, постижения себя и самопознания пронизывает всю сознательную жизнь человека, ищущего смысл жизни.

- Кто я?
- Каков я?
- Знаю ли я себя?
- Что скрывается за собственным «Я»?

В поисках ответа мы сравниваем себя с другими людьми: родителями, друзьями, знакомыми, героями литературных произведений.

Это сопоставление позволяет увидеть всё многообразие характеров, взглядов, проявлений чувств, интересов и других особенностей человека, помогает выделить то особенное, что отличает одного человека от другого.

# *сравнительные признаки*



***Длительное общение и личные контакты позволяют увидеть особенности характера, темперамента, чувств, уровень интеллекта и способностей другого человека. Параллельно с этим происходит процесс самопознания.***

***Процесс самопознания –***

***узнавание, выделение собственного «Я» путём сравнения увиденных в другом человеке качеств со своими.***

***Познавая других людей,  
вы познаёте самого себя***

***Личность –***

это особые качества человека,  
которые являются результатом  
его развития;

это индивидуальность человека  
в её социальных связях и  
отношениях.

# **Быть личностью – значит создать образ «Я» по собственному сценарию**

*Под личностью понимается человек, активно познающий окружающий и свой внутренний мир, имеющий более или менее правильное представление о самом себе, своих достоинствах и недостатках, индивидуальных особенностях.*

***Каков я?***

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

## ***Путь к познанию лежит через понимание и оценку:***

- своих интересов и способностей,
- особенностей памяти и мышления,
- своеобразии речи, внимания и воображения.

## *Характеристики личности описывают:*

- **внутренний мир человека, качества его души,**
- **особенности поведения.**

## *Взаимодействие с людьми:*

- **заставляет осмысливать свойства характера и темперамента,**
- **побуждает обращать внимание на чувства и волевые качества.**

# ***Психология - наука о душе***

(по-гречески «псюхе» - дыхание, душа; «логос» - наука)

Душа (психика) – это внутренний мир личности, который рождается в процессе взаимодействия человека с окружающим миром.

***Психология*** – наука, изучающая факты, закономерности, механизмы возникновения, становления, развития психических процессов и явлений, а также принципы функционирования и проявления способностей человеческой психики.

## Методы исследования психологических свойств личности.

- **Самонаблюдение** – наблюдение за собой со стороны, контролируя, анализируя и оценивая свои действия.
- **Эксперимент** – сознательное вмешательство исследователя в деятельность человека с целью создания специальных условий, в которых выявляется тот или иной психологический факт.
- **Тесты** – экспериментальные методы выявления психологических свойств (в переводе с англ. – «испытание, проверка, проба»).

# Что такое собственное «Я»?

**«Я –  
концепция»**

**Кто я?**

**Какой я?**

**Что и как я  
делаю?  
Почему так  
поступаю?**

***познавательный  
образ***

***эмоциональный  
образ***

***поведенческий  
образ***

**компоненты  
«Я –  
концепции»**

**настоящее  
«Я»**

**динамическое  
«Я»**

**фантастическо  
е  
«Я»**

**идеальное  
«Я»**

**представляем  
ое  
«Я»**

**каким  
я вижу себя  
в  
настоящий  
момент**

**каким  
я стремлюсь  
стать**

**каким  
я хотел бы  
быть**

**каким  
я должен  
быть**

**маска,  
скрывающая  
подлинное  
переживания**

# «Я» реальное – отправная точка всех планов человека в профессиональное будущее



## ***Вопросы для закрепления и повторения материала:***

- **Поразмышляйте, с чего начинается процесс самопознания человека.**
- **Что объединяет и что отличает понятия «индивид» и «личность»?**
- **Что изучает психология? Каковы основные методы психологии?**
- **Что такое «Я – концепция» и каковы её основные составляющие?**
- **Какая существует связь между самопознанием и профессиональным планом?**

# **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

*Задания для самостоятельной работы:*

- **Попытайтесь оценить себя на основе собственных наблюдений, используя следующий приём: на листе бумаги напишите как можно больше слов, отвечающих на вопрос «Кто я?».**
- **Составьте свой автопортрет: «Мой образ «Я» и профессия».**
- **Проведите самоанализ личности. Выполните задания №1 и №2 бланка «Методики самооценки личности».**

# МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ

## Задание №1.

- 1. Начертите шкалу от 1 до 10*
- 2. Представьте условно, что приведённая шкала отражает общее отношение человека к себе (где 1- отсутствие или минимальная выраженность, а 10 – максимальная выраженность уважения, доверия, интереса к себе).*
- 3. Заштрихуйте ячейки под цифрами от 1 до 10 на шкале, как вы лично относитесь к себе как к ценности.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

# МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ

## Задание №2.

### Инструкция:

- 1. Используя список слов, обозначающих отдельные качества личности, составьте ряд "ИДЕАЛ" из 20 качеств личности. Распределите по следующему принципу - от наиболее незначимых для вас качеств до самых ценных.*
- 2. Из выбранных 20 качеств ряда "ИДЕАЛ" составьте ряд "Я". Вначале поставьте качества, наименее характерные для вас, а потом наиболее характерные.*

1	2	3	4	5	.	.	.	.	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## Список слов:

аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, гордость, грубость, доброта, жадность, жизнерадостность, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, капризность, легкоеверие, мечтательность, нежность, непринуждённость, нерешительность, несдержанность, обидчивость, осторожность, педантичность, подозрительность, принципиальность, сдержанность, стыдливость, терпеливость, трудолюбие, трусость, увлекаемость, упорство, упрямство, уступчивость, чёрствость, честность, чуткость, эгоизм.