

Внутренний мир человека и профессиональное самоопределение

Человеку свойственно постоянно себя оценивать.

Процесс оценки своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости называется **самосознанием**.

Самосознание теснейшим образом связано с самооценкой.



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

Два вида самооценки:

позитивная

завышенная

самоуважение

преувеличение

**своих заслуг, успехов,
возможностей,**

знаний

тревоги

негативная

заниженная

критичность к себе

недооценивание

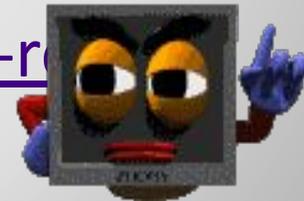
своих

качеств, чувство

Важно воспитывать умение видеть в себе как достоинства, так и недостатки, стремиться к нормальной, спокойной **адекватной самооценке**, не впадать в крайности и сохранять самоуважение.

Интернет-сайты, содержащие тесты на самооценку:

- [http:// www.bitnet.ru/psycho/reliance-r](http://www.bitnet.ru/psycho/reliance-r)
[http:// psy.agava.ru/test214.shtml](http://psy.agava.ru/test214.shtml)



В течение жизни у каждого человека складывается определённое представление о себе, или

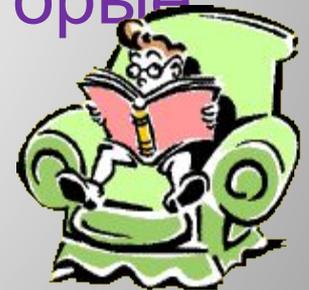
образ «Я», который состоит из нескольких составляющих:

Я - реальное, каков я есть и

Я – идеальное, каким мне хотелось бы быть

Каждое «Я» содержит набор черт, которые отличаются уровнем развития.

«Я» идеальное иначе называют
Я – концепцией личности



Наше «**Я**» постоянно занято сличением того, каков я изначально, внутри, согласно **Я – концепции**, и тем, каков я здесь и теперь.

Рассогласование между ними частично осознано человеком, а частично существует в бессознательной форме.



Я – концепция даёт нашему поведению стержень, ориентирует его; в ней заключена могучая сила.

Для того чтобы устранить несогласования,
необходимо в зависимости от ситуации либо
изменить поведение, либо внести коррективы
в

Я – концепцию.



При выборе профессии следует сравнить
требования к профессии и свою Я –
концепцию,

- **если они совпадают, то выбор сделан верно;**
- если не совпадают, то следует, если
возможно, внести изменения в Я – концепцию
либо отказаться от сделанного выбора.

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

Для формирования реального представления о себе необходимо глубже знакомиться с другими своими «Я», использовать различные косвенные методы самопознания.