

ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ.  
ПОНЯТТЯ ЖИТТЕВОГО  
САМОВИЗНАЧЕННЯ. СКЛАДОВІ  
ЖИТТЕВОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ.  
КРИТЕРІЇ ДЛЯ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ.

**07/08.12.23**

# Основи здоров'я

**Клас: 9-А,Б**

**Вч.:Харенко Ю.А.**





Григорій Сковорода  
(1722 - 1794)



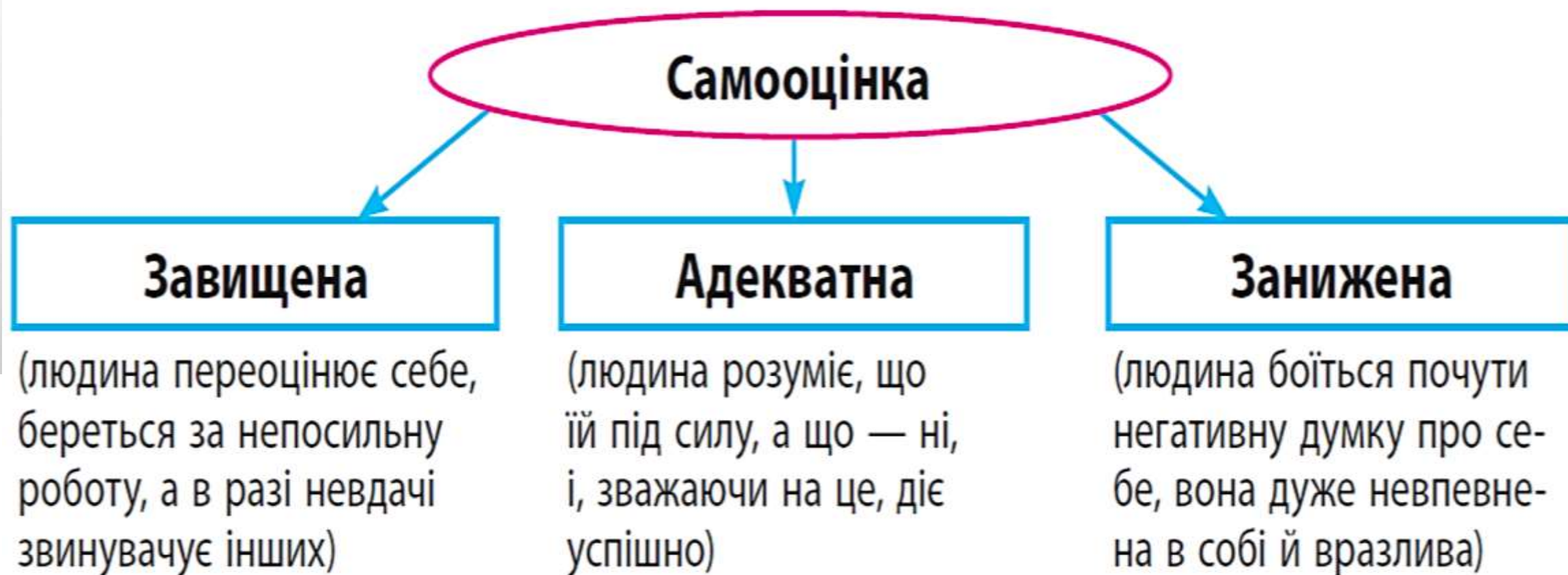
«НІХТО НЕ ПОЖНЕ МІЦНОЇ СЛАВИ ВІД  
БУДЬ-ЯКОГО ПОКЛИКАННЯ, ЯКЩО  
ПРАЦЮ ЗА ЦИМ ПОКЛИКАННЯМ НЕ  
ВВАЖАТИМЕ ЗА НАЙСОЛОДШУ,  
БІЛЬШУ ВІД САМОЇ СЛАВИ ВТІХУ.»

Г. СКОВОРОДА

## Формування самооцінки

- **Самооцінка** — оцінка людиною власних можливостей, якостей, переваг і недоліків. Поступово на підґрунті набутого досвіду в людини формується образ власного «я».
- Цей образ є результатом спілкування з іншими людьми. Самооцінка є важливою рисою особистості й регулятором поведінки.
- Оскільки людина по-різному сприймає власну поведінку та її наслідки, її самооцінка може бути *завищеною*, *адекватною* або *заниженою*. Від рівня самооцінки залежать стосунки людини з іншими людьми, ставлення до своїх успіхів та невдач.

# А яка у вас самооцінка?





# ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ САМООЦІНКИ

- **ЯК ЧАСТО ВАС МУЧАТЬ ДУМКИ, ЩО ВАМ НЕ ВАРТО БУЛО ГОВОРИТИ АБО РОБИТИ ЩОСЬ?**

А) ДУЖЕ ЧАСТО — 1 БАЛ;

В) ІНОДІ — 3 БАЛИ;

С) НІКОЛИ -5 БАЛІВ.

- **ЯКЩО ВИ СПІЛКУЄТЕСЯ ІЗ БЛИСКУЧОЮ ТА ДОТЕПНОЮ ЛЮДИНОЮ, ВИ:**

А) ПОСТАРАЄТЕСЯ ПЕРЕМОГТИ ЇЇ В ДОТЕПНОСТІ — 5 БАЛІВ;

В) НЕ БУДЕТЕ ВПЛУТУВАТИСЯ В ЗМАГАННЯ, А ВІДДАСТЕ ЇЇ НАЛЕЖНЕ ТА ВИЙДЕТЕ З РОЗМОВИ — 1 БАЛ;

С) СПРОБУЄТЕ СПІЛКУВАТИСЯ НА РІВНИХ — 3 БАЛИ.

- **ВИБЕРІТЬ ОДНУ З ДУМОК, НАЙБІЛЬШ ВАМ БЛИЗЬКУ:**

А) ТЕ, ЩО БАГАТЬОМ ЗДАЄТЬСЯ ВЕЗІННЯМ, НАСПРАВДІ РЕЗУЛЬТАТ ЗАВЗЯТОЇ ПРАЦІ — 5 БАЛІВ;

В) УСПІХИ ЧАСТО ЗАЛЕЖАТЬ ВІД ЩАСЛИВОГО ЗБІГУ ОБСТАВИН — 1 БАЛ

С) У СКЛАДНІЙ СИТУАЦІЇ ГОЛОВНЕ — НЕ ЗАВЗЯТІСТЬ АБО ВЕЗІННЯ, А ЛЮДИНА, ЯКА ЗМОЖЕ СХВАЛИТИ АБО УТІШИТИ — 3 БАЛИ.

- **ВАМ ПОКАЗАЛИ ШАРЖ АБО ПАРОДІЮ НА ВАС. ВИ:**

А) РОЗСМІЄТЕСЯ ТА ЗРАДІЄТЕ ТОМУ, ЩО У ВАС Є ЩОСЬ ОРИГІНАЛЬНЕ — 3 БАЛИ;

В) ТЕЖ СПРОБУЄТЕ ЗНАЙТИ ЩОСЬ СМІШНЕ У ВАШОМУ ПАРТНЕРІ ТА ВИСМІЯТИ ЙОГО — 5 БАЛІВ;

С) ОБРАЗИТЕСЯ, АЛЕ НЕ ПОДАСТЕ ВИГЛЯДУ — 1 БАЛ.

- **ВИ ЗАВЖДИ ПОСПІШАЄТЕ, ВАМ БРАКУЄ ЧАСУ АБО ВИ БЕРЕТЕСЯ ЗА ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ, ЯКІ ПЕРЕВИЩУЮТЬ МОЖЛИВОСТІ ОДНІЄЇ ЛЮДИНИ?**

А) ТАК — 1 БАЛ;

В) НІ — 5 БАЛІВ;

С) НЕ ЗНАЮ — 3 БАЛИ.

- **ВИ ВИБИРАЄТЕ ПАРФУМИ В ПОДАРУНОК ПОДРУЗІ. КУПИТЕ:**

А) ПАРФУМИ, ЯКІ ПОДОБАЮТЬСЯ ВАМ — 5 БАЛІВ;

В) ПАРФУМИ, ЯКИМ, ЯК ВИ ДУМАЄТЕ, ЗРАДІЄ ПОДРУГА, ХОЧА ВАМ ОСОБИСТО ВОНИ НЕ ПОДОБАЮТЬСЯ — 3 БАЛИ;

С) ПАРФУМИ, ЯКІ РЕКЛАМУВАЛИ В НЕДАВНІЙ ТЕЛЕПЕРЕДАЧІ — 1 БАЛ.

- **ВИ ЛЮБИТЕ УЯВЛЯТИ СОБІ РІЗНІ СИТУАЦІЇ, У ЯКИХ ВИ ПОВОДИТЕСЯ ЗОВСІМ ІНАКШЕ, НІЖ У ЖИТТІ?**

А) ТАК — 1 БАЛ;

В) НІ — 5 БАЛІВ;

С) НЕ ЗНАЮ — 3 БАЛИ.

- **ЧИ ЗАЧІПАЄ ВАС, КОЛИ ВАШІ КОЛЕГИ (ОСОБЛИВО МОЛОДІ) ДОСЯГАЮТЬ БІЛЬШОГО УСПІХУ, НІЖ ВИ?**

А) ТАК — 1 БАЛ;

В) НІ — 5 БАЛІВ;

С) ІНОДІ — 3 БАЛИ;

- **ЧИ ДОСТАВЛЯЄ ВАМ ЗАДОВОЛЕННЯ ЗАПЕРЕЧУВАТИ КОМУСЬ?**

А) ТАК — 5 БАЛІВ;

В) НІ — 1 БАЛ;

С) НЕ ЗНАЮ — 3 БАЛИ.

- **ЗАКРИЙТЕ ОЧІ ТА СПРОБУЙТЕ УЯВИТИ СОБІ 3 КОЛЬОРИ. ЯКИЙ ВИЙШОВ КРАЩЕ?:**

А) БЛАКИТНИЙ — 1 БАЛ;

В) ЖОВТИЙ — 3 БАЛИ;

С) ЧЕРВОНИЙ — 5 БАЛІВ.



# RESULTS

- **50—38 БАЛІВ.** ВИ ЗАДОВОЛЕНІ СОБОЮ Й УПЕВНЕНІ В СОБІ. У ВАС БІЛЬША ПОТРЕБА ДОМІНУВАТИ НАД ЛЮДЬМИ, ВИ ЛЮБИТЕ ПІДКРЕСЛЮВАТИ СВОЄ Я, ВИДІЛЯТИ СВОЮ ДУМКУ. ВАМ БАЙДУЖЕ ТЕ, ЩО ПРО ВАС ГОВОРЯТЬ, АЛЕ САМІ ВИ МАЄТЕ СХИЛЬНІСТЬ КРИТИКУВАТИ ІНШИХ. ЧИМ БІЛЬШЕ У ВАС БАЛІВ, ТИМ БІЛЬШЕ ВАМ ПІДХОДИТЬ ВИЗНАЧЕННЯ: «ВИ ЛЮБИТЕ СЕБЕ, АЛЕ НЕ ЛЮБИТЕ ІНШИХ». АЛЕ У ВАС Є ОДИН НЕДОЛІК: ЗАНАДТО СЕРЬОЗНО ДО СЕБЕ ВІДНОСИТЕСЯ, НЕ ПРИЙМАЄТЕ НІЯКОЇ КРИТИЧНОЇ ІНФОРМАЦІЇ. І НАВІТЬ ЯКЩО РЕЗУЛЬТАТИ ТЕСТУ ВАМ НЕ СПОДОБАЮТЬСЯ, ШВИДШЕ ЗА ВСЕ, ВИ ЗАХИСТИТЕСЯ ТВЕРДЖЕННЯМ, ЩО ВСІ ТЕСИ БРЕШУТЬ. НА ПРЕВЕЛИКИЙ ЖАЛЬ...
- **37—24 БАЛА.** ВИ ЖИВЕТЕ ЗГІДНО ІЗ СОБОЮ, ЗНАЄТЕ СЕБЕ Й МОЖЕТЕ СОБІ ДОВІРЯТИ. МАЄТЕ ДОРОГОЦІННЕ ВМІННЯ ЗНАХОДИТИ ВИХІД З ВАЖКИХ СИТУАЦІЙ ЯК ОСОБИСТОГО ХАРАКТЕРУ, ТАК І У ВЗАЄМИНАХ З ЛЮДЬМИ. ФОРМУЛУ ВАШОГО ВІДНОШЕННЯ ДО СЕБЕ Й НАВКОЛИШНІХ МОЖНА ВИРАЗИТИ СЛОВАМИ: «ЗАДОВОЛЕНИЙ СОБОЮ, ЗАДОВОЛЕНИЙ ІНШИМИ». У ВАС НОРМАЛЬНА ЗДОРОВА САМООЦІНКА, ВИ ВМІЄТЕ БУТИ ДЛЯ СЕБЕ ПІДТРИМКОЮ ТА ДЖЕРЕЛОМ СИЛИ Й, ЩО НАЙГОЛОВНІШЕ, НЕ ЗА РАХУНОК ІНШИХ.
- **23—10 БАЛІВ.** ОЧЕВИДНО, ВИ НЕЗАДОВОЛЕНІ СОБОЮ, ВАС МУЧАТЬ СУМНІВИ ТА НЕЗАДОВОЛЕНІСТЬ СВОЇМ ІНТЕЛЕКТОМ, ЗДІБНОСТЯМИ, ДОСЯГНЕННЯМИ, СВОЄЮ ЗОВНІШНІСТЮ, ВІКОМ, СТАТТЮ... ЗУПИНІТЬСЯ! ХТО СКАЗАВ, ЩО ЛЮБИТИ СЕБЕ ПОГАНО?

# МАЮЧИ АДЕКВАТНУ САМООЦІНКУ, ВИ:

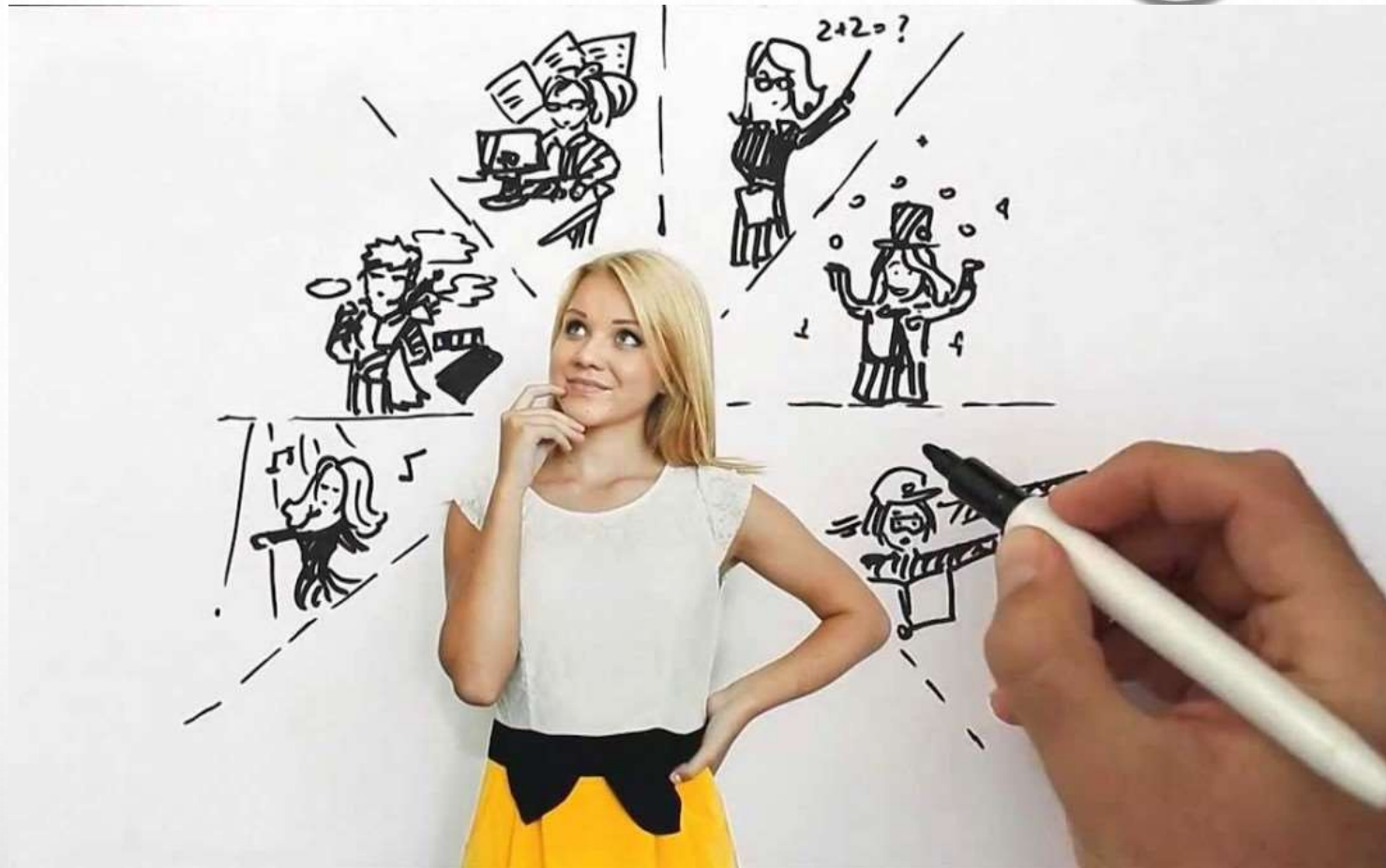
- ПОСЛІДОВНІ У ВИРАЖЕНІ ВЛАСНИХ ПОТРЕБ І ДУМОК;
- УПЕВНЕНІ У СВОЇЙ ЗДАТНОСТІ ПРИЙМАТИ РІШЕННЯ;
- ЗДАТНІ ФОРМУВАТИ СТОСУНКИ З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ;

- ❖ РЕАЛІСТИЧНІ У СВОЇХ ОЧІКУВАННЯХ І МАЄТЕ МЕНШЕ ШАНСІВ НАДМІРНО КРИТИЧНО ОЦІНЮВАТИ СЕБЕ ТА ІНШИХ;
- ❖ БІЛЬШ ГНУЧКІ В СПРИЙНЯТТІ ДІЙСНОСТІ ТА КРАЩЕ ПЕРЕНОСИТЕ СТРЕС І НЕВДАЧІ;
- ❖ МЕНШ СХИЛЬНІ ДО РОЗВИТКУ ПСИХІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, ТАКИХ ЯК ДЕПРЕСІЯ.





**САМОВИЗНАЧЕННЯ** — ЦЕ  
ВІДКРИТТЯ СЕБЕ, ВІЯВЛЕННЯ ПЕРЕДУСІМ  
СВОЇХ ПОЗИТИВНИХ ЯКОСТЕЙ І  
МОЖЛИВОСТЕЙ, А ТАКОЖ ТИХ ЗАДАТКІВ,  
ЯКІ ПОТІМ ШЛЯХОМ САМОВИХОВАННЯ  
ЛЮДИНА ЗМОЖЕ ПЕРЕТВОРИТИ НА  
ЗДІБНОСТІ, А ТАЛАНТ — НА СТІЙКУ РИСУ  
ХАРАКТЕРУ.



# САМОВИЗНАЧЕННЯ ТА ЙОГО СКЛАДОВІ

- ВАЖЛИВОЮ СКЛАДОВОЮ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ, ЯКА ПОВ'ЯЗАНА З ЇЇ - ЖИТТЄВИМИ ПЛАНАМИ Й МАЙБУТНІМИ НАМІРАМИ, Є САМОВИЗНАЧЕННЯ.
- У ПРОЦЕСІ САМОВИЗНАЧЕННЯ ЛЮДИНА УСВІДОМЛЮЄ НЕ ТІЛЬКИ ТЕ, ЧОГО ВОНА ХОЧЕ ДОСЯГТИ В МАЙБУТНЬОМУ, А Й ТЕ, ЯКІ КРОКИ ТРЕБА ЗРОБИТИ НА ЦЬОМУ ШЛЯХУ.
- ОТЖЕ, ЦЕ НЕ ЛИШЕ МРІЇ ПРО МАЙБУТНЄ, А І ФОРМУВАННЯ СТІЙКИХ ПРАГНЕНЬ І - ЩОДЕННІ ЗУСИЛЛЯ ДЛЯ ЇХНЬОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ.
- ТОМУ ПОНЯТТЯ «САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ» МАЄ РІЗНИЙ ЗМІСТ.
- ВИОКРЕМЛЮЮТЬ ТАКІ СКЛАДОВІ САМОВИЗНАЧЕННЯ: **ЖИТТЄВЕ, ОСОБИСТІСНЕ, СОЦІАЛЬНЕ, ПРОФЕСІЙНЕ.**

# СКЛАДОВІ САМОВИЗНАЧЕННЯ

**Життєве самовизначення** — визначення загальнолюдських критеріїв сенсу життя й самореалізація на основі цього самовизначення.

**Особистісне самовизначення** — спрямованість на майбутнє, яка стає основним виміром і важливим етапом на шляху морального самовизначення.

**САМОВИЗНАЧЕННЯ**

**Соціальне самовизначення** — визначення вироблених у суспільстві (і прийнятих окремою людиною) критеріїв належності до певного соціального кола.

**Професійне самовизначення** — належність до професії або здобуття фахової освіти, відповідно й оцінювання себе з цих позицій.



# ПОРАДИ САМОВИЗНАЧЕННЯ



- ✓ **СТАВТЕСЯ ДО СВОГО ЖИТТЯ ЯК ДО УНІКАЛЬНОГО Й ДУЖЕ ВІДПОВІДАЛЬНОГО ШАНСУ РЕАЛІЗУВАТИ СЕБЕ.**
- ✓ **НЕ ЗАЦИКЛЮЙТЕСЬ ПЕРЕДЧАСНО НА ЧОМУСЬ ОДНОМУ, ДАЙТЕ ПРОСТІР СВОЇЙ УЯВІ, ПРИМІРЯЙТЕ РІЗНІ СОЦІАЛЬНІ РОЛІ ТА РОЗВИВАЙТЕ НЕОБХІДНІ ДЛЯ ЇХ ВИКОНАННЯ ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ.**
- ✓ **ЗАВЖДИ НАМАГАЙТЕСЯ БРАТИ НА СЕБЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ТЕ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ У ВАШОМУ ЖИТТІ, НЕ ПЕРЕКЛАДАЙТЕ ЇЇ НА ІНШИХ ЛЮДЕЙ, НЕ ПОКЛАДАЙТЕСЯ НА ОБСТАВИНИ.**
- ✓ **ПЛАНУЮЧИ ВІДДАЛЕНЕ МАЙБУТНЄ, ЗАВЖДИ ЗАПИТУЙТЕ СЕБЕ: «А ЩО Я МОЖУ ЗРОБИТИ ДЛЯ ЦЬОГО ВЖЕ СЬОГОДНІ?»**

# КРИТЕРІЇ ДЛЯ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ

ВДАЛИЙ ВАРІАНТ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ВІДПОВІДАЄ ФОРМУЛІ «ХОЧУ.МОЖУ. ТРЕБА», В ЯКІЙ:

- **ХОЧУ** — ОЗНАЧАЄ, ЩО ОБРАНА ПРОФЕСІЇ ВІДПОВІДАЄ ВАШИМ БАЖАННЯМ.
- **МОЖУ** — ОЗНАЧАЄ, ЩО ВИ МАЄТЕ ЗДІБНОСТІ ДО НЕЇ, А ТАКОЖ ЩО У ВАС НІЯКИХ МЕДИЧНИХ АБО ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОТИПОКАЗАНЬ.
- **ТРЕБА** — ОЗНАЧАЄ ПОТРЕБУ СУСПІЛЬСТВА В ЦЬЙ ПРОФЕСІЇ, ПОПИТ НА НЕЇ НА РИНКУ ПРАЦІ.



# ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ



1. Прочитати § 13
2. Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації (визначити, які професії актуальні на сьогоднішній день) (письмово).