

## **ВНУТРЕННИЕ И ВНЕШНИЕ ЦЕННОСТИ**

*Руководство*

### **Ожидаемый результат:**

Клиент

- различает внутренние и внешние ценности;
- умеет связать ценности с профессией.

### **Целевая группа:**

Данный рабочий лист подходит взрослым.

**Необходимые принадлежности:** рабочий лист, ручка (пишущие принадлежности)

**Метод:** самостоятельная работа

**Время:** 45 минут

### **Описание действий:**

- Раздай рабочие листы.
- Перечисли внутренние и внешние ценности.
- Выпиши, какие профессии соответствуют внутренним и внешним ценностям.

### **Мысли для дальнейшего обсуждения:**

1. Какие ценности играют большую роль при выборе профессии?
2. Значение ценностей при достижении цели или выборе профессии.

*Источник: Методика изучения внешних и внутренних ценностей личности*  
<http://www.psychologos.ru>

## **ВНУТРЕННИЕ И ВНЕШНИЕ ЦЕННОСТИ**

*Рабочий лист*

Ценности личности – это то, чего ждут, что ищут в трудовой деятельности. Каждая профессия включает в себя разные ценности.

**Внутренние** (содержательные) ценности – то, что содержит в себе сам процесс труда и его продукт. Например, знания, добросовестность, подвижность и т.д.

**Внешние** (сопутствующие) ценности по отношению к процессу труда, отношения к труду. Например, оплата, условия труда, престиж и т.д.

Определи внутренние и внешние ценности

Отношения с людьми

Общественная деятельность

Работа

Отдых

Дружба

Власть

Творчество

Семья

Духовное развитие

Уверенность

Физическая нагрузка

Риск

Способности

Информированность

Местоположение

Работа с техникой

И прочие ...

Внутренние ценности	Внешние ценности

Большая выраженность внешних или внутренних ценностей связана со степенью удовлетворения базовых, психологических потребностей личности: в самостоятельности и независимости, в эффективности, - в значимых межличностных отношениях. Их удовлетворение ведет к личностному развитию и психологическому здоровью, к развитию **внутренних ценностей** личностного роста, привязанности и любви, служения обществу, здоровья.

Слабое удовлетворение базовых психологических потребностей ведет к развитию беспокойства, проблем с психологическим здоровьем, к большей ориентации на **внешние ценности** видимого благополучия (материальное благополучие, популярность, внешность). Они ориентируют человека преимущественно на отношения к себе со стороны других и оценку в социальной среде своей значимости, т.е. на эгоистическое социальное самоутверждение (смотрите, вот я какой!), возможно, являются проявлением психологической компенсации трудностей утверждения в семье. Внутренние ценности больше ориентируют на значимость близкого другого и на развитие внутреннего личностного мира, его самовыражение в творчестве, на бескорыстное и эстетическое ценностное отношение к природе. Они существенно более широки и альтруистичны, чем ценности внешние, и сходны по своему содержанию с бытийными ценностями А. Маслоу, являющимися выражением реализующейся потребности в самоактуализации и в любви. Внешние ценности выражают скорее активность нижележащих уровней его пирамиды потребностей.

Какие профессии соответствуют Твоим внутренним ценностям?

.....  
 .....

Какие профессии соответствуют Твоим внешним ценностям?

.....  
 .....

Есть ли профессии, которые включают в себя как внутренние так и внешние ценности?

.....  
 .....