



# Психология и выбор профессии

## РАЗДЕЛ 1

### ЧТО Я ЗНАЮ О СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ

#### Урок № 7

## УРОВЕНЬ ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЫ

Я уяснил, что значит быть свободным.

Я разобрался в этом чувстве трудном,  
одном из самых личных чувств на свете.

И знаете, что значит быть свободным?

Ведь это значит быть за все в ответе!



# Что такое взрослость?

- Взрослый человек не зависит больше от родителей, он должен сам обеспечивать свое существование, делать порой сложные и жизнеопределяющие выборы.



# Что такое взрослость?

- Для взрослого человека наказание за ошибку совсем не такое как в детские годы — это не двойка в дневнике и не наказание со стороны родителей.
- Степень ответственности и наказание за ошибки во взрослой жизни совершенно другие и более тяжелые, — это напрасно прожитые годы.



# Что такое взрослость?

- Разделить ответственность и жизнь взрослого человека невозможно.
- Свобода и ответственность всегда предполагают друг друга.

# Уровень внутренней свободы

- – субъективное ощущение каждого человека, влияющее на его отношение к различным событиям своей жизни и принятие решений.

Записать в тетрадь для  
конспектов:

# Задание № 1, стр. 26

## «Определение уровня внутренней свободы»

Прочитайте утверждения и поставьте в бланке ответов рядом с соответствующим номером «+», если вы с ним согласны, и «-», если не согласны.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

1. Успешная карьера больше зависит от случая, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит оттого, что люди не хотят приспособиться друг к другу.
3. Болезнь - дело случая: если суждено заболеть, то заболеешь.
4. Люди оказываются одинокими, потому что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. **Исполнение моих желаний чаще зависит от случайного стечения обстоятельств.**
6. Бесплезно прилагать усилия, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Отношения между людьми зависят от их связей, благосостояния, условий жизни.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство более эффективно, когда начальник контролирует действия подчиненных.
0. **Мои отметки больше зависели от настроения учителя, чем от моих усилий.**
1. Когда я строю планы, то верю в их осуществление.
2. То, что многие считают удачей или везением, на самом деле – результат упорного труда.
3. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались наладить отношения, все равно ничего не получится.
4. Все хорошее, что я делаю, другие обычно замечают и ценят.
5. **Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.**
6. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
7. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
8. Мои отметки в школе зависели от моих знаний.

21. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
22. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха.
23. В плохой работе организации виноваты ее сотрудники.
24. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях.
- 25. Если я захочу, то смогу расположить к себе любого.**
26. На молодых людей влияет так много обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются напрасными.
27. То, что со мной случается, зависит от меня самого.
28. Трудно понять, почему взрослые поступают именно так, а не иначе.
29. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
- 30. Чаще всего я могу добиться от членов своей семьи того, что мне надо.**
31. В моих неудачах чаще всего были виноваты другие.
32. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать его.
33. В сложных обстоятельствах я жду, пока проблемы решатся сами собой.
34. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от везения.
- 35. Мне трудно понять, почему я нравлюсь одним и не нравлюсь другим.**
36. Обычно я принимаю решения сам, не надеясь на советы других людей.
37. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.
38. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только себя.
39. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других.
- 40. Большинство неудач в моей жизни произошло от моего неумения, незнания или**

# Обработка теста заключается в подсчете ответов, совпадающих с ключом:

«+»: 2, 4, 11, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 23, 25, 27,  
29, 30, 32, 34, 36, 38, 40.

«-»: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 17, 20, 22, 24, 26,  
28,  
31, 33, 35, 37, 39.

# Менее 15 баллов:

- Чем меньше баллов, тем сильнее человек зависит от внешних обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации.
- Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие, и склонны приписывать ответственность за события своей жизни, как счастливые, так и несчастные, другим людям, случаю, судьбе.
- Обычно они чувствуют себя комфортно в любой компании, но отношения с окружающими поверхностны.
- Они с готовностью принимают общепринятые нормы и традиции, играя по предложенным правилам.
- Человека, ориентирующегося на ценности и ожидания других людей, называют «рыночной личностью».
- Она с легкостью вписывается в так называемую «рыночную» экономику, заинтересованную в росте числа потребителей, послушных моде и рекламе.
- Творческие способности блокируются необходимостью быть «как все».
- Такие люди более других подвержены феномену «сгорания», потому что работа обычно не приносит им удовлетворения.

# 15-25 баллов:

- Есть потребность соответствовать социальным нормам, следовать моде и образцам, принятым в окружении.
- Могут принимать решения под давлением обстоятельств и авторитетов.
- Желание сохранить свою индивидуальность и внутреннюю независимость вступает в противоречие с опасением потерять расположение значимых для него людей, оказавшись «белой вороной», может вызвать внутренний конфликт.
- Ответственность за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни полностью не сформирована.

# Более 25 баллов:

- Такие люди значительно меньше, чем другие, зависят от общественного мнения, потому что живут по своим внутренним законам.
- Они принимают на себя ответственность за все, что происходит в их жизни, объясняя это своим характером и поступками, а не внешними обстоятельствами.
- Их отличает чувство внутренней свободы. Такие люди не склонны подчиняться давлению других людей, остро реагируют на посягательства на личную свободу, активны и уверены в себе.
- Нередко они одиноки, но их одиночество вызвано не трудностями в общении, а неприятием ценностей других людей.
- Общепринятые ценности они принимают только в том случае, если они совпадают с их ценностями.
- Если правила игры их не устраивают, они предлагают свои или выходят из игры. Их душевное равновесие зависит от чувства оправданности поступков перед собой. Все это формирует профессионала, успешного в различных сферах деятельности, но может затруднить адаптацию в условиях «рыночной» экономики и осложнить их вхождение в коллектив.

# Что можно сказать об уровне внутренней свободы членов этого экипажа?

- ...Одна из авиационных компаний провела эксперимент среди своего персонала. Организовали имитацию полетов в условиях плохой видимости, когда эмоциональное возбуждение и умственное напряжение способствуют стереотипному реагированию.
- Капитанов просили имитировать неспособность справиться с ситуацией в критический момент имитационного полета, совершая ошибки, которые привели бы к катастрофе.
- Исследование показало, что в 25% случаев полеты закончились бы крушением из-за того, что ни один член команды не оспорил правильность явно ошибочных действий капитана.



# Конспект урока №1

## САМООЦЕНКА И УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

1. Условия работы на уроках ПСО (конф., искрен.)
2. СО – способность оценивать самого себя.
3. Самопрезентация – представление или открытие себя другим.
4. Цель самопрезентации – создать благоприятное впечатление о себе.
5. Формула У.Джеймса  $CO = \text{Успех} / \text{Ур.притязаний}$
6. Чтобы жить в гармонии с собой и миром необходимо, чтобы уровень притязаний соответствовал успеху.

# Результаты исследований (пример)

№ урока,	Номер и название упражнения	Результаты исследований	Примечания
Урок № 7	№ 1: «Определение уровня внутренней свободы»	<i>Например: высокий уровень развития</i>	



**Всем спасибо за  
внимание !!!**