

ДИСТАНЦИОННОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ  
МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



# Дистанционный семинар «САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ»



*Рабочая тетрадь*

**Выпуск 2. САМОРЕАЛИЗАЦИЯ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ**

## РАЗВИТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ

Результаты исследований говорят о том, что с понижением **самооценки**, с увеличением расхождений между **самооценкой** и **стандартами**, существующими в обществе, человек все чаще уходит от **самопознания**. Таким образом он стремится избежать фрустрации, возможно, при помощи защитных механизмов типа вытеснения, подавления или внутренней изоляции....

Расхождения же между **самооценкой** и личными **стандартами** приводят к концентрации человека на себе.

**Концентрация внимания на себе во многих отношениях полезна для человека.**

Она позволяет нам лучше познать собственную личность и понять свое место среди других людей. Облегчает она нам и выявление внутренних причин нашего поведения.

*Не обращая внимания на самого себя, человек не смог бы предпринимать конструктивные действия и руководить собственным развитием.*

*Однако нередко сосредоточенность на себе снижает степень адекватности самооценки, мнение о самом себе становится менее позитивным.*

*Мы предпочитаем любить себя как «кота в мешке», а не как препарат под микроскопом...*

Сосредоточившись на себе, мы лучше замечаем несоответствие личных качеств собственным стандартам, расхождения между реальным и идеальным «Я». Излишняя концентрация на себе может затруднять или даже нарушать контакты с другими людьми. Она также уменьшает способность к эмпатии и готовность к альтруистическим поступкам.

*Люди, сконцентрированные на себе, часто не воспринимают негативную информацию о себе и выражают сомнения в источниках такой информации.*

Это наблюдение можно проиллюстрировать цитатой:

*«Поскольку наибольшее удовольствие нам доставляет чужое удивление, а желающих самим удивляться, даже если для этого есть причина, немного, счастлив человек, который достиг того, что искренне удивляет его самого. Пусть только не даст другим сбить себя с толку»*

**(Гоббе)**

Попробуем рассмотреть это явление на примере:



*Вы чрезмерно сконцентрированы на своем внешнем виде и, если слышите от приятельницы, что сегодня Вы не выглядите изысканно, то предпочитаете скорее признать ее некомпетентной в вопросах моды, чем принять во внимание ее мнение. Человек, который не уделяет столько внимания своему внешнему виду, легче и естественней воспримет оценки окружающих.*

Обретенное ощущение **идентичности** позволяет субъекту направлять свою деятельность на развитие собственной личности.

*Нет ничего более нецелесообразного, чем люди, напрасно обороняющиеся от самих себя при помощи нецелесообразных поступков. Нет ничего более позитивного, чем люди, идущие вперед, люди, телом, умом и чувствами напоминающие реку жизни, текущую в нас*

**Дж. Перракос, «Биоэнергетика, агрессия и насилие»**

Безусловно, эти действия очень нелегки, требуют времени, энергии, воли. Необходимым условием таких начинаний является наличие **перспективного мышления и способности к определению далеких перспектив.**

*Высшее счастье человека - это его индивидуальность*

**Гете**

*Каждый рождающийся младенец приносит с собой, что-то собственное, индивидуальное, чего на Земле еще не было. Педагогическое искусство родителей и воспитателей состоит в том, чтобы помочь ребенку открыть в себе то, что есть в нем самобытного*

**Я. Корчак «Молитва воспитателя»**

Поговорим опять о **самопринятии**...

Важной проблемой **теории самопознания**, проблемой, чаще всего исследуемой экспериментально и, несмотря на это вызывающей наибольшие противоречия, является как раз обобщенное отношение к собственной персоне.

**Самопринятие определяется как согласие с самим собой, удовольствие от себя самого, симпатия и уважение собственного Я.**

Этот процесс включает как познавательные, так и эмоциональные аспекты. Он тесно связан с сознанием, поэтому человек отдает себе отчет в том, уважает ли он себя и в какой степени или же не уважает. Исследования в этой области были посвящены изучению связи самопринятия с такими аспектами, как творчество, научные достижения, отношение к другим людям. Несмотря на большое количество проводимых экспериментов, объем знаний о самопринятии остается недостаточным...

Много проблем вызывает измерение уровня **самопринятия**. Иногда в экспериментах при помощи своеобразных приемов формировалось самопринятие временное, ситуативное, а не общее, отражающее наше устойчивое отношение к самим себе.

Возникает также вопрос о влиянии возраста на **самопринятие**. Результаты исследований не подтверждают существующих взглядов, будто с возрастом уменьшается позитивное отношение к собственной персоне.

**Самопринятие зависит не столько от возраста, сколько от реальных успехов и неудач, от уровня образования, особенностей обучения и воспитания, от социальных условий и жизненных перемен, от индивидуальности человека.**

*Неоспоримой является только связь самопринятия человека с отношением к нему окружающих; «...без любви к самому себе невозможна... любовь ближнего, ...ненависть к самому себе есть то же самое, что крайний эгоизм, и плодит в конце концов такое же жуткое одиночество и отчаяние»*

**Г. Гессе «Степной волк»**

Многочисленные мыслители различных времен и народов пришли к выводу: **хорошие отношения человека с людьми определяются его положительным отношением к самому себе.**

*Это важнейшее условие исторического прогресса обеспечивает поддержание равновесия и спокойствия среди людей*

**Г. Селье**

Несмотря на то, что этот принцип видоизменялся в процессе исторического развития, он принадлежит к основополагающим моральным заповедям человечества.

В психологии об этой проблеме писал во многих работах немецко-американский психолог и философ Э. Фромм, указывая, что только человек, который любит себя, может любить ближних, а ненависть к Я делает невозможным установление доброжелательных и теплых отношений с социальным окружением.

*Человек, рассматривающий себя как неделимую целостность, понимающий и признающий свою личность, будет лучше понимать и поддерживать других как неповторимые индивидуальности. Человек, не принимающий себя полностью, не достигший согласия с самим собой, воспринимает других как источник угрозы, напоминающий о неприятном личном опыте, видит в людях первопричину негативной информации о себе. Поэтому он не испытывает к другим симпатии, избегает людей.*

Высокий уровень самооценки, понимание и уважение своей личности приводят к тому, что человек начинает рассматривать других людей как источник положительных ценностей и эмоций, как доброжелательных, а не враждебных ему, а потому отвечает им любовью и уважением.

Желающим изменить отношения между людьми советуем изменить образ собственной личности.

Для проверки этой гипотезы провели ряд эмпирических исследований. Хотя полученные данные не определили причин, они помогли установить наличие тесной связи между **самопринятием** и **симпатией к другим людям**. (Существует и обратная зависимость: симпатия к другим влияет на уровень самопринятия. Интересно, не правда ли?)

Причем эта связь тем сильнее, чем меньше психологическая дистанция между людьми (понятие «дистанция» вовсе не тождественно понятию «сходство», например: дистанция между отцом и дочерью может быть очень мала, при этом их черты и поступки различны). Обнаружено, что позитивное отношение к себе не влияет на наше позитивное отношение к незнакомым людям: взаимосвязь между самопринятием и принятием других людей уменьшается с возрастанием психологической дистанции. (Так, мы легче принимаем людей, близких нам по возрасту, религиозной или расовой принадлежности, чем тех, о которых ничего не знаем...)

Многие исследования посвящены проверке гипотез, касающихся наблюдаемого субъектом сходства других с собой и роли этого сходства в межличностной привлекательности.



Исследователи выделяют два принципа: сходства (1) и комплиментарности (2).

1) Предполагается, что человек относится с большей симпатией к людям, которых он считает в основном похожими на себя. Это явление считают распространенным, но экспериментально оно подтверждается редко.

2) Люди иногда выражают симпатию к лицам, обладающим качествами, отсутствующими у них самих, т.е. дополняющими их личность (комплиментарными чертами). Это явление возникает, по общему мнению, значительно реже, но в экспериментах находит широкое подтверждение,

Люди часто ищут общества лиц, не похожих на них самих, и относятся к ним с симпатией. Особенно это касается «взаимодополнения» черт, характеризующих доминирование - подчинение, интровертность - экстравертность и другие личностные особенности. Интересно, что интроверты (замкнутые, малообщительные, сдержанные) выбирают в товарищи экстравертов (открытых, спонтанных, общительных людей), а экстраверты склонны избирать друзей из числа себе подобных...

Экспериментально было также установлено, что чувство схожести регулирует альтруистические поступки. Однако вряд ли эта зависимость

проявляется всегда и везде. Трудно поверить, что врач, учитель, спасатель... с большим желанием и вниманием помогут человеку, похожему на них. Альтруистические поступки должны зависеть только от стремления оказать помощь нуждающемуся в ней... Но эта проблема относится скорее к области этики.

Интересно и то, что каждый из нас, ища в себе своеобразие, укрепляет, таким образом, ощущение идентичности, стремясь к восприятию себя как исключительной личности.

Обе эти тенденции означают, что мы недооцениваем настоящее межличностное сходство.

**Устанавливаемое нами сходство с людьми гораздо меньше реально существующего.**

Наша исключительность снижает чувство сходства, а вслед за этим уменьшает привлекательность других людей, приводя к тому, что мы относимся к ним с меньшей симпатией и интересом.

**Мы отдаляемся от других, чтобы стать самими собой и полюбить самих себя, а, став собой, мы перестаем любить их так, как могли бы, если бы не выделялись из окружения. Квадратура круга!**

Теперь рассмотрим концепцию жизненных позиций. В этих позициях находит отражение как интерпсихическое (по отношению к самому себе), так и интерперсональное (к окружающему миру) поведение человека. Данная концепция вызывает полярные эмоции: от полного неодобрения ее чрезмерных упрощений до восторга по поводу простоты и ясности восприятия социально-психологических явлений.

Прочитайте и сами решите, близок ли Вам такой взгляд, позволяет ли он лучше понять проблему?

С первых дней нашей жизни мы нуждаемся в импульсах, идущих к нам от других. Мы также все время посылаем импульсы окружающим. Эти импульсы, называемые **поглаживаниями**, бывают позитивными и негативными.

**Позитивное поглаживание** - это полное тепла дружеское приветствие, кивок, подбадривающее прикосновение, искренние комплименты, похвалы. Благодаря им мы чувствуем себя комфортно и приятно. Через них мы удовлетворяем потребности в признании, в безопасности. На их основе у нас возникает чувство собственной значимости.

**Негативные поглаживания** снижают наше ощущение значимости, они ассоциируются с неодобрением. Осуждая друг друга, высмеивая, упрекая,

критикуя, посылая также невербальные сигналы, мы демонстрируем тем самым свое неодобрение.

**Поглаживания** мы можем получать условно и, безусловно. Для жизни нам нужны оба вида этих импульсов, хотя чаще мы получаем условные поглаживания. Это доставляет нам удовольствие, но в очень ограниченной степени. Иногда мы вообще не хотим их принимать в условной форме.

Оказывается, что **импульсы-поглаживания** настолько нам нужны, что мы предпочитаем получать даже негативные, чем не получать вообще никаких.

*Обращение с человеком, как если бы он не существовал, отсутствие реакции на него, хотя он всеми силами старается убедить нас, что живет, чувствует, действует, вызывает у него очень неприятные чувства. Некоторые люди говорили в таких случаях: «Чувствую, что меня нет», «Я для них прозрачный - смотрят сквозь меня», «Я в своей семье НИКТО». В подобной ситуации возникают различные расстройства психического и физиологического характера.*

**Чтобы жить, мы должны заботиться о получении импульсов, достаточных для хорошего самочувствия. Это относится ко всем, независимо от возраста, профессии, образования и финансового состояния.**

У нас есть четыре вида получаемых и даваемых поглаживаний:

- безусловно положительные (люблю тебя, люблю быть с тобой, с интересом тебя слушаю, ты мне необходим, мне нравится твой голос);
- безусловно отрицательные (глупый мальчишка, ты безнадежен, эгоист...);
- условно положительные (люблю, когда ты так со мной говоришь; ты очень любезен, когда хвалишь меня; спасибо за помощь);
- условно отрицательные (меня злит твой крик, терпеть не могу твоего хныканья, меня раздражает твой педантизм).

Предлагаю провести небольшой анализ получаемых и посылаемых Вами импульсов.



Что там у меня в корзинке?

Представьте, что утром Вы получили в подарок корзинку для сбора импульсов в течение целого дня. Вам предстоит складывать туда и «пушистики» (положительные поглаживания), и «колючки» (отрицательные). Помните, что поглаживания можно просить, активно искать,

вымаливать. Вы можете не принимать импульсов, с которыми не согласны, и отвергать неприятные для Вас.

Такая стратегия состоит не в наполнении корзинки одними «пушистиком» при игнорировании «колючек», а в сознательном разделении импульсов на важные, настоящие, адекватные и неточные. К примеру. Вы можете не брать «пушистика», пропуская мимо ушей льстивый, преувеличенный комплимент прохожего, и отказываетесь от «колючки», игнорируя ругательство, адресованное Вам уличным пьяницей.

Вечером изучите содержимое корзинки. Приглядитесь внимательно к каждому импульсу, который удалось запомнить. Затем попробуйте сделать некоторые обобщения. Кто главный отправитель импульсов? Одни и те же или разные люди подарили Вам и «пушистики» и «колючки»? Есть ли в Вашем окружении «узкие специалисты» по положительным и отрицательным импульсам?

#### Вопросы для размышления:

Подумайте, к какой категории получателей Вы относитесь:

- к «растяпам», не умеющим ценить и теряющим полученное;
  - к «коллекционерам», которые с преувеличенным вниманием осматривают и анализируют каждый импульс?
- «Что Вы сами дарите другим?»



#### Что Вы кладете другим в их корзинки?

Предлагаю Вам сделать запись, хотя бы за день, всех импульсов, которыми Вы наделили других. К какой категории они относятся: «пушистиков» или «колючек»? Какие они — условные или безусловные? Каким способом они предоставляются ~ вербальным или невербальным?

Кому Вы посылаете импульсы: тем же, от кого получаете их? Применяете ли принцип: «око за око, зуб за зуб» в отношении «пушистиков» и «колючек»?

Какая информация подтвердила то, что Вы уже знали о себе, а что стало открытием? Способ наделяния импульсами зависит от эмоциональной установки относительно нас самих и относительно других людей.

Можно выделить четыре основных типа отношений, называемых жизненными позициями:

1. **Я в порядке - Ты в порядке:** это прочная и здоровая позиция победителя.

2. **Я не в порядке - Ты в порядке:** это положение беспомощного, депрессивного существа, которое может даже предпринять попытку самоубийства.

3. **Я в порядке - Ты не в порядке:** положение искаженное, навязчивое, ведущее к изоляции; может лежать в основе развода и даже убийства.

4. **Я не в порядке - Ты не в порядке:** катастрофическое положение безнадежно проигрывающего.

Эти жизненные позиции формируются еще в раннем детстве. В зрелом возрасте неправильные позиции мы можем менять (и это, по моему мнению, наша обязанность...). Но не каждый из нас имеет достаточно сил для принятия такого решения и его реализации, связанной с каторжным трудом.

Люди, которые чувствуют себя в порядке (ОК - о'кей) и так же рассматривают других, могут обмениваться позитивными импульсами. Те же, кто не чувствует себя в порядке и пренебрежительно относится к другим, чаще всего собирают «колючки», из-за чего их собственные отрицательные чувства еще более усиливаются. Если кто-то не получает «пушистиков», хотя и хлопчет о них, он будет стараться получить хотя бы «колючки». (Помните, что для нас лучше негативные импульсы, чем никаких! Лучше хоть что-то, чем ничего!)

Первая из этих жизненных позиций часто интерпретируется неправильно. Люди спрашивают, нужно ли принимать всех воров, убийц, мошенников в соответствии с ней? Что Вы об этом думаете?

Хорошая позиция «**Я в порядке - Ты в порядке**» означает просто уважение к человеку как таковому. Она означает отсутствие унижения в отношении к самому себе и другим. Мы взаимно уважаем свои взгляды, чувства, поступки; имеем такую установку по отношению к миру, чтобы никого и ничего поспешно не перечеркивать. Естественно, в нашем окружении могут происходить такие события, которые мы не одобрим, не согласимся с ними, отвергнем их. Но это всегда будут **ПОСТУПКИ**, а не **ЛИЧНОСТИ**.

Более того, мы будем рассматривать эти поступки под разными углами зрения и, не теряя при этом собственного ощущения идентичности. Ведь несходство точек зрения всегда можно обсудить, используя рациональные стратегии... Люди, обладающие такой жизненной позицией, лишены

предубеждений. Увы, мы редко встречаем людей, которые уважают мыслящих иначе и воспринимают их как равных себе. Таких повсюду рассматривают как людей исключительных, с богатой индивидуальностью, гуманистов по натуре.

Благодаря обратной реакции окружения наша основная жизненная позиция с каждым разом становится прочнее. Случается и так, что наш стиль жизнедеятельности существенно изменяется в зависимости от обстоятельств. Приведу Вам пример:



*Работник в присутствии начальника реагирует с позиций: «Я не в порядке - Ты в порядке» и ведет себя робко, униженно, пассивно; в семье же он выглядит тираном, в соответствии с позицией: «Я в порядке - Ты не в порядке», а в присутствии своих друзей умеет быть открытым, сердечным, раскованным, согласно позиции: «Я в порядке - Ты в порядке».*

Какую жизненную позицию занимаете Вы?

Задумываетесь ли Вы, глядя на картину, почему именно она Вам нравится? Думаете ли, идя по дороге, каким должен быть ландшафт, чтобы восхитить Вас? Нет, конечно. Они Вам нравятся в целом, и все. Именно так Вы должны нравиться самому себе... И все!



Это явление абсолютно субъективное и обобщенное - не поддается разложению на составные элементы. Вспомните о старой игрушке, которую Вы до сих пор храните... Как можно объяснить эмоции, которые она вызывает у Вас? Дорогая? Красивая? Дефицитная? Приятная на ощупь? Она ведь старая, грязная, потрепанная и даже имеет неприятный запах... Но Вы ведь ее любите? Именно такое отношение к себе я Вам и рекомендую.

И еще одна аналогия. Подумайте, насколько Вы безоружны перед самим собой, насколько искусственно разделение на «Вас — субъекта» и «Вас — объекта». Я предлагаю Вам восприятие себя как такового, откровенное и полное радости объятие с человеческим существом, дарования ему тепла и поддержки, которые принадлежат ему по праву.

Хорошей аналогией такой позиции является отношение к собственному новорожденному ребенку, к которому ни один нормальный и психически здоровый родитель не предъявляет никаких, требований. Просто принимает его таким, какой он есть, и очень любит.



*Один из учеников буддийской философской школы «дзен» постоянно просил учителя оцелить его, но не получал никакого ответа. Более-того, учитель раз за разом задерживал перевод ученика в следующий класс. Ученик же спрашивал все настойчивее: «Скажи мне, наконец, наставник, какой я - хороший или плохой?» Но учитель по-прежнему молчал.*

*Наконец разъяренный ученик пришел к учителю и закричал: «Знаешь, наставник - меня уже не интересует твое мнение о*

*том плохой я или - хороший!*

*«Теперь, я могу перевести тебя в следующий класс - ответил учитель. - Ты понял, что тебе не нужны другие, чтобы осветить на твой вопрос. Ты сам лучше всех знаешь, какой ты».*

*Интересно, сколько лет понадобилось бедному ученику, чтобы убедиться, что он сам лучше всех разбирается в себе?*

---

## ВОПРОСЫ, ВЫНОСИМЫЕ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

---

Это задание по итогам работы над первой темой, которая будет зачтена активным участникам [ФОРУМА \(нажмите на ссылку\)](#).

---

***Рабочую тетрадь составила Лариса Александровна Кузичкина, психолог-медиатор, ст. преподаватель ОГБОУ ДПО "Костромской областной институт развития образования"***

*При составлении тетради использованы материалы лекций "Практическая психология" Европейской Школы Корреспондентского Обучения, город Белгород*