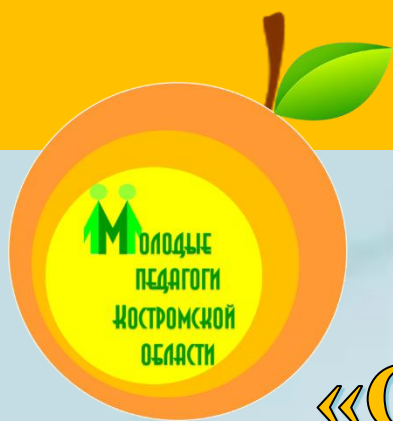


ДИСТАНЦИОННОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



Дистанционный семинар «САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ»



Рабочая тетрадь

**Выпуск 3. РАЗВИТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ
В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ**

РАЗВИТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ

Повторим, что **самооценка** - это неотъемлемый компонент самосознания.

Остановимся теперь на различиях между понятиями «**самопринятие**» и «**самооценка**».

Что Вам больше нужно для жизни: хлеб или соль? Что за глупый вопрос. Мне нужно и то и другое.

Кто тебя больше любит: папа или мама? (Этот старый как мир вопрос разозлил не одного малыша. И неизвестно, почему его повторяют - снова и снова, хотя мир вроде-бы движется вперед...) Меня любят - оба, но каждый по-своему, и это необходимо - мне для развития и нормальной жизни.

Так же обстоит дело с **самопринятием** (хлебом, мамой, беззаветной любовью) и **самооценкой** (солью, отцом, любовью с определенными требованиями, с заданиями для выполнения, гордостью и поражениями).

Самооценка - это табель с отметками, выставленными самому себе.

Самооценки как элемент самопознания — это разновидность оценивающих суждений.

Какие же факторы оказывают влияние на уровень и качество самооценки?

Во-первых, самооценка зависит от социально-экономического статуса и семейного положения человека. Оценивая себя, мы также учитываем результаты собственных действий, сопоставляя их с планируемыми, а также с достижениями других людей. Человек, одерживающий победы, имеет более высокую самооценку, чем тот, чьи действия заканчиваются неудачами.

Безусловно, **самооценка** зависит от мнений и оценок человека другими людьми. При этом не имеет значения, высказываются ли эти оценки в неконкретной форме (комплимент знакомого) или являются строго дифференцированными (школьные баллы, экзаменационные отметки); достоверны они или сомнительны; исходят из одного или из нескольких источников информации.

Как это ни парадоксально, но для нас имеют значение оценки различных людей: хорошо знакомых и первых встречных, умных и не очень, культурных и невоспитанных, грубых и утонченных. И делая вид, что нас совершенно не интересует чье-то мнение, мы пытаемся обмануть не только окружающих, но прежде всего самих себя.

У меня для Вас есть прекрасная цитата.

Проклятием человечества является то, что наше существование в этом мире не выносит никакой установленной иерархии, что все течет, переливается, движется, и каждый должен быть прочувствован и оценен каждым, а понять вас - темных, ограниченных, тупых — для меня не менее важно, чем понять умных, светлых и тонких. Ибо человек глубоко зависим от своего отражения в душе другого человека, даже если это душа кретина

В.Гомбрович, роман «Фердидук»

В данном процессе существенную роль играют эмоции, стремление к самозащите, желание получить общественное одобрение.

Интересны результаты исследования самооценки, проведенного среди учащихся старших классов. Ученики должны были оценить: уровень своего умственного развития, степень подготовленности к предстоящему экзамену и устойчивость к стрессу. Ни один из 127 участников не признал свой уровень умственного развития ниже среднего по группе, в то время как другие черты имели более реальные оценки. Естественно, возникает сомнение в существовании такой большой группы, все члены которой обладали бы умственным развитием выше среднего уровня... Здесь явно проявились стремление к общественному признанию и защита собственного Я.

Помимо общего вопроса: «Какой я?», люди оценивают отдельные присущие им черты, а также задаются вопросом: «Каким я хотел бы быть?»

Таким образом, они определяют свои желания, стремления и личные амбиции. В них проявляются личные стандарты, то есть состояния, свойства, качества, которых они хотели бы достичь.

Совокупность таких внутренних стандартов, относящихся к самому себе, определяется в психологии как «идеальное Я».

Каким образом проявляются наши стандарты? По каждому рассматриваемому и оцениваемому качеству у нас формируется описательное суждение и его оценка, соотносящаяся с нашими убеждениями и нормами. Например, Вы владеете двумя иностранными языками (описательное суждение) и оцениваете эти знания как недостаточные (самооценка). В то же время Ваш идеальный стандарт - это говорить на четырех языках, а достаточный - это знание двух языков на хорошем уровне.

А какова Ваша позиция к такого рода проблемам: к чему Вы стремитесь как к идеалу, а что Вас вполне устраивает?

Желаемый уровень наших стандартов для нас важнее, чем реально достигнутые результаты. Иными словами, значимость наших стремлений чаще всего выше значимости наших самооценок. Однако в определенных обстоятельствах они могут совпадать.

В таких случаях человек стремится к сохранению достигнутого, поддержанию существующего собственного образа.

Как Вы думаете, почему так происходит? Постарайтесь привести пример, иллюстрирующий это явление. Для меня таким примером служит стремление стареющего человека сохранить прежнюю гибкость ума и тела.

Важно видеть разницу между вопросами:

«Каким я хотел бы быть?» - это вопрос о стандартах;

«Каким я мог бы быть?» — это вопрос о возможностях, входящих в состав самооценок и самоописания;

«Чего ждут от меня другие?» - это вопрос, касающийся ожиданий других людей.

Пришло время для практического упражнения.



Сравните свои оценки...

Выберите не менее 7 черт, навыков или свойств, которые Вы считаете важными для своего нынешнего существования. Постарайтесь, чтобы они были разнородными и касались различных, сфер (например: работы, семейной жизни, хобби). Затем внимательно заполните следующую таблицу:

Черта Какой я?	Стандарт Каким я хотел бы быть?	Возможность Каким я мог бы быть?	Ожидания Каким я должен быть с точки зрения других?

Обратите Внимание как на черты, описания которых 3 разных колонках почти не отличаются, так и на те, которые имеют существенные различия. Интересно, какие черты — положительные или отрицательные — оцениваются одинаково во всех категориях? Что это для Вас означает?

Совпадение оценок в различных категориях вызывает пассивность, значительные расхождения тоже не способствуют нашим активным действиям. Наиболее стимулирующим к переменам является небольшое расхождение. Оно дает надежду, что изменение существующего положения вещей — дело для нас возможное.

Личные стандарты не всегда представлены в нашем сознании. Их содержание зависит от семейной среды, в которой мы выросли, от социально-экономического статуса нашего окружения, от индивидуальных особенностей психики - типа личности, от культурных традиций нашей социальной группы.

Например, стремления людей с нарушениями психики, по сравнению со здоровыми людьми, непостоянны и разрозненны. Личные стандарты японцев поразительно сложны и богаты по сравнению с европейцами, а структура их «идеального Я» более развита, чем «Я реального».

Образ самого себя мы творим, собирая определенные сведения и соответствующим образом их объединяя. Понимаем ли мы, как протекает этот процесс? Пожалуй, да. Во всяком случае, частично.



«Мне всегда говорили, что я самый некрасивый ребенок в семье. Возможно, в этом и было немного правды, потому что от других я отличалась... Родители говорили, что я совершенно, «не удалась». Все это привело к тому, что я сама себя боялась. Когда я выходила на улицу у меня дрожали колени. (Хороший «подарок», от мамочки и папочки, неправда ли? Богатое, приданое на долгую и счастливую жизнь!)

А что Вы можете вспомнить о самых ранних внешних оценках, полученных Вами?



Проверь состояние своего счета в банке «Жизнь»

Позаботьтесь о своем благоприятном эмоциональном состоянии. Обеспечьте себе внешний комфорт: тишину, покой, достаточное количество свободного времени. Вспомните свое

детство, важных для Вас людей того периода — родителей, дедушек и бабушек, других родственников, может быть, соседей.

Постарайтесь оживить как можно больше конкретных Воспоминаний о том, как Вас оценивали, какие свойства (и в какой степени) Вам приписывали, какие мнения о Вас выражали. Вспомните и хорошие, и плохие переживания. Возрождайте все: образы, звуки, сопутствующие переживаниям вкусы и запахи.

Может, Вам вспомнится бабушка, тихим голосом говорящая, что Вы самый лучший внучек? А может, Вы слышите дядюшкин хохот: «Такого бестолкового лентяя я еще не видел!»?

Сопоставьте то, что сумели припомнить. Поздравьте себя (и я Вас поздравляю), что Вы так хорошо справляетесь с жизненными проблемами, располагая такой «суммой» внешних оценок на своем жизненном «счете». Задумайтесь о том, насколько поспешно ставим мы отрицательные «оценки» беззащитным детям и каким чудесным капиталом становятся те первые положительные «оценки»... Они — источник жизненной силы, радости и оптимизма.

Люди часто отдают себе отчет в том, каким образом формируются их самооценки и стандарты. Это происходит в процессе самонаблюдения, анализа и сравнения, а также учета мнений важных для них людей.

Располагая разнообразными данными, мы должны их как-то сгруппировать, чтобы иметь возможность ими пользоваться. Применяют три общие стратегии группировки информации о себе:

- 1) линейная, состоящая в суммировании всех имеющихся сведений об успехах, неудачах, недостатках и достоинствах. По сумме мнений выносятся общее описательное суждение;
- 2) конъюнктивная, при которой индивид высоко оценивает себя только тогда, когда вся информация положительная. Одна неудача может вызвать резкое занижение всей самооценки. Ее применяют люди с низкой общей самооценкой;
- 3) альтернативная, в этом случае высокая самооценка возникает, если хотя бы одна информация положительная; самооценку в этом случае определяют лучшие моменты жизни. Эта стратегия ведет к формированию завышенной самооценки.

Какую из описанных стратегий используете для самооценки Вы?



Оцените свои достижения

Читая помещенный ниже текст, вписывайте в скобках цифры от —5 до +5 напротив каждого описанного действия. Цифры должны выражать оценку данного эпизода Вашего дня. Независимо от того, близки или нет Вам описанные ситуации, постарайтесь оставаться в оценках честными перед собой.

Представьте, что Вы просыпаетесь утром, не выспавшийся и злой на себя за то, что не услышали будильник ().

Не успели, несмотря на данные себе в течение недели обещания, позавтракать().

Вам удалось сесть вовремя в автобус ().

На работе начальник встретил Вас с улыбкой (), а коллега - раздраженным замечанием ().

Первая половина дня прошла в рутинных, скучных занятиях, с которыми Вы успешно справились ().

Обеденный перерыв оставил воспоминания приятного, полного комплиментов разговора с приятелем из соседнего отдела ().

Оставшуюся часть работы Вы, по мнению начальника, выполнили посредственно ().

После разговора с ним Вы обнаружили у себя круги под глазами и легкую дрожь в руках ().

Приятель сказал, что Вам не повезло, и билета на концерт по льготной цене Вам не досталось ().

Вам удалось договориться со знакомыми о встрече вечером ().

Вы приготовили себе и своим гостям вкусный ужин ().

К сожалению, с напитками Вы попали Впросак ().

Вы с удовольствием демонстрируете свои ухоженные цветы (),

Слышите ехидные замечания коллег о них ().

Демонстрируете, причем успешно, результаты дрессировки собственного пса ().

После ухода гостей чувствуете, что сил для уборки уже не осталось {).

Пробуете посмотреть фильм, которого не понимаете, хотя и прилагаете к этому усилия ().

Хотя еще рано, Вам очень хочется спать ().

Какую общую оценку Вы поставите себе за этот день?

Подумайте, имеет ли смысл сопоставлять столь разные умения и знания? Сравните отдельные оценки и общий результат. Какой из вышеописанных стратегий Вы пользовались? Используйте ли Вы ее в реальной жизни?

Оказывается, что люди, описывая и оценивая внешний мир, чаще всего используют линейную стратегию, но редко отдают себе в этом отчет. Интересно, а какую стратегию они используют, оценивая себя?

Когда анализируешь высказывания одного и того же человека о себе самом, легко заметить, что они существенно различаются в зависимости от обстоятельств. В определенных условиях мы переоцениваем собственную личность, наделяя ее несуществующими достоинствами, преувеличивая достижения; в других ситуациях мы более реалистичны. А в каких случаях, по-Вашему, мы принижаем собственное Я?



Опишите себя в 7 предложениях в письме к:

- матери;
- другу;
- спутнику жизни;
- врачу;
- священнику.

Выберите из перечисленных вариантов трех адресатов. Придерживайтесь установленного размера письма. Для описания выбирайте черты и действия, существенные для адресата.

Интересно, как Вы справились с заданием? Каких адресатов Вы выбрали? Почему? Чем отличаются Ваши письма? Каким образом Вы проводите самопрезентацию?

Объем и содержание высказывания о себе зависят от психологической дистанции между людьми. Чем более натянутые и официальные отношения существуют между людьми, тем более ограниченные, поверхностные сведения о себе они сообщают. Совпадает ли это с Вашими выводами, сделанными в предыдущем упражнении?

Стремление к общественному одобрению, самоутверждению человека оказывает значительное влияние на особенности проявления его личности, самопрезентацию. При этом он осознает, что это будет оцениваться окружающими (сравните, например, самопрезентации на встречах с работодателем, другом или психологом).

Самоутверждение - стремление человека к высокой оценке и самооценке своей личности - может занимать в структуре потребностей человека как рядовое, так и доминирующее место. При определенных условиях оно может стать даже ненасыщаемым. Такой характер

самоутверждения создает специфическую направленность личности — сугубо личную.

В процессе изучения представления женщинами своего Я различными коллегами (с высокой, средней и низкой самооценкой) было выявлено, что при знакомстве с коллегами, отличающимися высокой самооценкой, они завышали самооценку, а общаясь с коллегами, оценивающими себя средне или низко, исследуемые проявляли самокритичность, отмечая собственные недостатки. Таким образом появлялось стремление к достижению схождения с оценивающим их лицом!

Стремясь к достижению схождения, мы обеспечиваем себе ощущение безопасности, рассчитывая на дружественное отношение к нам.

Помните, что это не реальное схождение, а лишь стремление к нему, связанное с ожиданием оценок окружающих.

Удовлетворение потребности в самоутверждении может достигаться разными путями: путем реальных достижений в какой-либо деятельности или путем создания видимости достижений, когда субъект стремится казаться таким человеком, каким бы ему хотелось быть, хотя в действительности он таковым не является.

Способ самоутверждения зависит от характера и содержания притязаний личности, а также от ее возможностей и способностей.

Как правило, человек имеет более конкретные личностные стандарты и нормы в значимых для него сферах и более точные представления об уровнях развития важных, с его точки зрения, качеств. Например, ученый может иметь четкое представление о своих творческих способностях, имеющих в его жизни важнейшее значение, и испытывать затруднения при определении собственной внешней привлекательности или общительности.

А как это вязать на спицах.

«Миллиарды лет соединялись и делились клетки, чтобы такая противная сволочь, как я, могла сказать о себе: Я»

С.Виткевич «Портные»

Интересно, откуда такое мнение о себе, такая малоприятная оценка? Возможно, она возникла из слишком больших расхождений между системой самооценок и личных стандартов?

Для человека, как правило, черты, которыми он хотел бы обладать, имеют большую ценность, чем те, которыми он уже обладает.

Несовпадения самооценок и стремлений человека вполне естественны. Они не являются выражением противоречий или непоследовательности личности.

Экспериментально доказано, что между реальным «Я» и идеальным «Я» всегда существуют расхождения.

Эта «дистанция» изменяется на протяжении нашей жизни, увеличиваясь, в частности, на отрезке между 40 и 50 годами. Это связано с подведением жизненных итогов, характерным для людей этого возраста. Прошу Вас обратить внимание, что изменения происходят в самооценке, а не в самопринятии.

«Ощущение недооцененности - лучший друг соперничества. Пока я чувствую себя приниженным, я буду демонстрировать всем и везде свою компетентность. Чувствуя себя оцененным по достоинству, таким, каков я есть, я не буду вступать в состязание, что-либо доказывая, проводя сравнения с кем-то»

Дж.Зинкер, известный американский психотерапевт

«Восхищенное подчеркивание какого-либо свойства, хвастовство им означает признание его отсутствия. Все равно, хвастается ли человек отвагой, знаниями, остроумием, успехом у женщин, богатством или происхождением, можно сделать вывод, что именно этого ему и не хватает; тому, кто действительно обладает определенными достоинствами, в голову не придет выставлять их с восторгом напоказ — он совершенно спокоен за них»

А.Шопенгауэр, «Афоризмы житейской мудрости»

Предлагаем пройти тест **«Моя самооценка»**

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить, или делать что-то?

а) очень часто — 1 балл;

б) иногда — 3 балла.

2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:

- а) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;
- б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.

3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:

- а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;
- б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;
- в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:

- а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;
- б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;
- в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

- а) да — 1 балл;
- б) нет — 5 баллов;
- в) не знаю — 3 балла.

6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Скорее всего вы купите:

- а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;
- б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся — 3 балла;
- в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче — 1 балл.

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

- а) да — 1 балл;
- б) нет — 5 баллов;
- в) не знаю — 3 балла.

8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые), добиваются большего успеха, чем вы?

- а) да — 1 балл;
- б) нет — 5 баллов;
- в) иногда — 3 балла.

9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?

- а) да — 5 баллов;
- б) нет — 1 балл;
- в) не знаю — 3 балла.

10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

- а) голубой — 1 балл;
- б) желтый — 3 балла;
- в) красный — 5 баллов.

Подсчет баллов:

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучат сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

Благодарим Вас за продолжение такого интересного, важного путешествия в страну «Познание самого себя»

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