

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №3

ПОЛАНДОВА ЯНА ДМИТРИЕВНА
ПБ-20-20



ТАБЛИЦА ЖИЗНЕННЫХ РОЛЕЙ

| Социальные роли | | Личностные роли | |
|-----------------|--------------|-----------------|----------------------------|
| Ситуативные | Константные | Межличностные | Внутриличностные |
| Свидетель | Менеджер | Брат | Я-реальный, Я-идеальный |
| Клиент | Вегетарианец | Тренер | Внутренний ребенок |
| Учащийся | Воспитатель | Мачеха | Лидер |
| Зритель | Буддист | Крёстный | Родитель |

СИТУАЦИИ УСПЕХА И НЕУСПЕХА

| Само-процессы | Ситуация А | Ситуация В |
|--------------------------|---|---|
| Самоуважение | “Я рада, что проявила смелость и решилась поступить сюда” | “Я худшая студентка. Не думаю, что достойна такого ВУЗа” |
| Безусловное самопринятие | “Я считаю, что оценки-не показатель того, насколько я крутая и умная студентка” | “Я не буду больше выступать с докладами, я буду выглядеть как обычно глупо” |
| Самоуничижение | “Выговор не заставит меня падать духом и не повлияет на мое состояние и деятельность” | “Такое отношение абсолютно заслуженно, я не удивлюсь если меня лишат стипендии” |
| Самоэффективность | “Я успешно сдала сложные экзамены, значит и с остальными задачами справлюсь” | “Мои ошибки-знак того, что мне есть над чем работать и куда стремиться” |

Ситуация успеха:
Поступление в престижный
ВУЗ, успешная сдача экзаменов,
уважение со стороны

Ситуация неуспеха:
Неодобрение преподавателей из-за
ошибок в заданиях, плохое отношение,
снижение уверенности