

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