XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

Е. К. Климова, О. А. Помазина

Психология успеха.
ПРАКТИКУМ ПО САМОРАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ

Калуга - Санкт-Петербург - Москва
2022

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

УДК 159.9
ББК 88.4
К49

Рецензенты:

И. В. Вачков, доктор психологических наук,
профессор кафедры социальной педагогики и психологии Московского педагогического государственного университета.

А. *С. Кузнецова,* кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии труда и инженерной психологии факультета психологии Московского государственного университета им. М. В. Ломоносова.

Климова Е. К., Помазина О. А.
К49 **Психология** успеха. Практикум по саморазвитию личности: учебно-методическое пособие / Е. К. Климова, О. А. Помазина. – 2-е изд., испр. и доп. — Калуга: Эйдос, 2022. — 288 с.

ISBN 978-5-907460-36-2

Практикум по саморазвитию личности – это самоучитель по практической психологии. Он совмещает в себе учебное пособие и рабочую тетрадь.

Практикум содержит методики для самопознания, теоретический материал, практические упражнения для личностного и профессионального развития. Большинство упражнений - апробированные авторские разработки.

При выполнении методик и упражнений читатель сможет скорректировать свою Я-концепцию, овладеть приёмами саморегуляции, освоить техники конструктивного общения и разрешения конфликтов, изучить приемы повышения успешности профессиональной деятельности, освоить техники постановки целей и управления временем.

Практикум рекомендуется в качестве учебно-методического пособия для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений при изучении психологических дисциплин.

Книга будет полезна преподавателям, психологам, коучам, HR-специалистам, а также всем, кто стремится познать себя, раскрыть и реализовать свой внутренний потенциал, освоить современные технологии развития личности.

УДК 159.9 ББК
88.4

Охраняется законом об авторском праве. Все права защищены.
Полная или частичная перепечатка издания, включая размещение в сети Интернет, возможна только с разрешения авторов.

ISBN 978-5-907460-36-2

© Е. Климова, О. Помазина, 2022
© Е. Черномырдина, иллюстрации, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение **7**

ЧАСТЬ 1. Я-КОНЦЕПЦИЯ

Глава 1. Я-концепция. Система ценностей **12**
I. Понятие и структура Я-концепции **12**
Притча «Лев среди овец» 12
Упражнение «Что я думаю о себе» 14
Мини-лекция «Я-концепция» 19

II. Система ценностей **22**
Притча «Ученый спор» 22
Упражнение «Мои ценности» 24
Мини-лекция «Истинные ценности и их иерархия» 27
Упражнение «Выявление истинных ценностей» 29
Упражнение «Выявление истинной иерархии ценностей» 30
Упражнение «За и против» 31
Методика выявления сверхценностей 32
Мини-лекция «Приоритетные ценности и сверхценности» 35
Упражнение «Коррекция ценностной сферы» 40
Рефлексия 41

Глава 2. Субъективное управление **42**
Притча «Все в твоих руках» 42
Методика «Исследование локализации контроля личности» 44
Мини-лекция «Субъективное управление» 53
Упражнение «Анализ ситуаций» 60
Упражнение «Формирование субъективного управления» 62
Мини-лекция «Формирование субъективного управления» 63
Упражнение «Истоки субъективного управления» 66
Упражнение «Развитие ответственности» 68
Рефлексия 70

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

Глава 3. Самоценность 71
Притча «Жимолость в царском саду» 71
Методика «Изучение самоценности личности» 74
Мини-лекция «Самоценность и самоутверждение» 79
Упражнение «Анализ причин, препятствующих безусловному принятию себя» 85
Упражнение «Мое истинное Я» 87
Упражнение «От ощущения своей неполноценности к ощущению своей безусловной ценности» 89
Упражнение «От ощущения своего превосходства к ощущению своей безусловной ценности» 92
Упражнение «Развитие безусловно высокой самоценности»..... 93
Рефлексия 97

Глава 4. Самооценка 98
Притча «Десять коров» 98
Мини-лекция «Самооценка» 101
Методика «Диагностика высоты, устойчивости и реалистичности самооценки» 107
Упражнение «Коррекция моей самооценки» 119
Информация для размышления «Роль поддержки родителей при формировании самооценки ребенка» 126
Мини-лекция «Формирование самооценки» 126
Упражнение «Формирование самооценки» 130
Упражнение «Поддержка себя» 132
Упражнение «Повышение самооценки» 133
Рефлексия 135

Выводы по части 1 «Я-концепция» 136

ЧАСТЬ 2. САМОРЕГУЛЯЦИЯ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

Глава 5. Психологическая саморегуляция 140
Притча «Гнев» 140
Мини-лекция «Понятие и области саморегуляции» 142
Мини-лекция «Саморегуляция дыхания» 143
Упражнение «Глубокое дыхание» 144

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

Мини-лекция «Саморегуляция мышечного тонуса» 145
Метод снятия мышечного напряжения Э. Джейкобсона 146
Упражнение «Лимон» 147
Упражнение «Гора с плеч» 147
Мини-лекция «Техника аутогенной тренировки» 148
Упражнение «Аутогенная тренировка Шульца» 150
Мини-лекция «Занятия спортом» 151
Упражнение «Росток» 153
Мини-лекция «Саморегуляция эмоций» 153
Упражнение «Мои эмоции» 156
Упражнение «Регуляция эмоций через осознание» 161
Мини-лекция «Техника «Якорение» 162
Упражнение «Якорение» 163
Мини-лекция «Агрессия» 164
Упражнение «Моя агрессия» 167
Мини-лекция «Саморегуляция ожиданий» 168
Упражнение «Техника нейтрализации внутренней агрессии по отношению к другому человеку» 170
Упражнение «Техника нейтрализации внутренней агрессии по отношению к себе» 173
Рефлексия 176

Глава 6. Управление общением 177
Притча «Небольшая разница» 177
Мини-лекция «Барьеры в общении» 179
Упражнение «Рисование по инструкции» 182
Мини-лекция «Виды и приемы слушания» 187
Упражнение «Эмпатическое слушание» 191
Упражнение «Активное слушание» 192
Мини-лекция «Виды и техники высказываний» 192
Упражнение «Мотивирующие высказывания на практике» 198
Мини-лекция «Техника нейтрализации внешней агрессии собеседника» 199
Упражнение «Нейтрализация агрессивных высказываний собеседника» 199
Рефлексия 201

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

Глава 7. Управление поведением в конфликте 202
Притча «О гвоздях» 202
Тест описания поведения в конфликте К. Томаса..... 204
Мини-лекция «Психология конфликта» 208
Упражнение «Стратегия поведения в конфликте в пословицах» 214
Упражнение «Поведение в конфликтной ситуации»..... 216
Упражнение «Техника осуществления сотрудничества» 217
Рефлексия..... 222

Глава 8. Управление успешностью профессиональной деятельности 223
Притча «О купце и приказчике» 223
Мини-лекция «Структура профессиональной деятельности» 225
Упражнение «Анализ внешних условий профессиональной деятельности» 229
Упражнение «Анализ содержания профессиональной деятельности» 233
Методика «Мотивация профессиональной деятельности» 237
Упражнение «Какой я специалист» 239
Мини-лекция «Специалист как субъект профессиональной деятельности» 245
Упражнение «Мое резюме» 254
Упражнение «Устройство на работу» 255
Рефлексия 257

Глава 9. Управление временем и целями собственной жизни 258
Притча «Банка жизни» 258
Упражнение «Мне доставляет радость» 261
Упражнение «Мои желания» 262
Упражнение «Сферы моей жизнедеятельности» 263
Мини-лекция «Метод оценки срочности и значимости дел Д. Эйзенхауэра» 264
Упражнение «Планируем неделю»..... 266
Мини-лекция «Характеристики цели в технологии «SMART» 275
Упражнение «От желания к цели» 276
Упражнение «Мои цели» 278
Рефлексия..... 281

Выводы по части 2 «Саморегуляция и самореализация» 282

Литература 283

ВВЕДЕНИЕ

Дорогой читатель!

Перед Вами практикум по практической психологии.

Практикум состоит из двух разделов.

Первый раздел посвящен познанию и развитию Я-концепции личности.

Я-концепция — это система представлений человека о самом себе, определяющая содержание и динамику его развития. Искаженное представление человека о себе может приводить к проблемам: неудовлетворению его значимых потребностей, сложностям в личной жизни, трудностям в общении, неудачам в профессиональной деятельности и т. п. В этом разделе приведены техники для самопознания и саморазвития основных элементов Я-концепции: ценностей, субъективного управления, самоценности и самооценки.

Второй раздел практикума направлен на освоение приемов саморегуляции, самоуправления и самореализации личности. В нем представлены: технологии управления психоэмоциональным состоянием, техники конструктивного общения, приемы осуществления сотрудничества, способы нейтрализации агрессии собеседника, приемы повышения успешности профессиональной деятельности, технологии постановки целей и управления временем.

Отличительной особенностью данного практикума является то, что он совмещает в себе самоучитель и рабочую тетрадь. Практикум содержит необходимый для изучения теоретический и практический материал (лекции, методики для самопознания, упражнения, задания для самостоятельной работы) и места для записей.

Текст первого издания практикума значительно переработан и дополнен.

В главу «Я-концепция. Система ценностей» включены авторская методика на выявление сверхценностей и упражнение на коррекцию ценностной сферы.

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

В главах «Самооценка» и «Самоценность» существенно переработан теоретический и практический материал. Упражнения «Восприятие себя» и «Профиль самооценки» трансформированы в авторскую методику «Диагностика высоты и реалистичности самооценки».

В главу «Психологическая саморегуляция» включено новое диагностическое упражнение «Мои эмоции».

Разного рода корректировки и дополнения внесены во все главы практикума.

Материал, вошедший в книгу, является результатом обобщения многолетнего опыта авторов - разработки и проведения психологических тренингов, психологического консультирования, научной работы и преподавательской деятельности.

Авторские лекции, методики, техники и упражнения, представленные в пособии, прошли апробацию в ходе тренингов социально-психологической адаптации студентов[1] и тренингов личностного и профессионального развития специалистов из разных сфер деятельности.

Практикум может стать надёжным подспорьем преподавателям при обучении студентов дисциплинам: «Психология саморазвития», «Психология личности», «Психология общения», «Конфликтология», «Введение в профессию», «Психология профессиональной деятельности», «Адаптационный модуль» и другие. Представленные в нём практические задания и теоретический материал могут быть освоены обучающимися как в ходе аудиторных занятий, так и при самостоятельной работе.

Данное учебно-методическое пособие рекомендуется студентам высших и средних профессиональных учебных заведений, изучающих психологические дисциплины.

Практикум может быть полезен психологам при проведении тренингов, индивидуальном и групповом консультировании; HR-специалистам при обучении и развитии персонала.

---

[1] *Климова Е. К., Помазина О. А.* Социально-психологический тренинг как технология преодоления барьеров адаптации // Высшее образование в России. — 2015. — № 5. — С. 115—119.

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

Книга пригодится педагогам и родителям, желающим познакомиться с современными технологиями развития личности.

Практикум будет полезен тем, кто хочет понять себя, стремится раскрыть и реализовать свой личностный и профессиональный потенциал.

Мы выражаем признательность тем людям, стараниями которых эта книга появилась на свет и стала более совершенной.

Мы благодарим нашего соавтора предшествующих учебно-методических пособий Ольгу Николаевну Бакурову; редакторов первого издания из издательства «Генезис» Ольгу Владимировну Сафуанову, Диану Георгиевну Спиридонову и Ярославу Александровну Кузьменко и редакторов издательства «Речь»; художника - иллюстратора Екатерину Черномырдину и художника – иллюстратора обложки первого издания Павла Борозенца; рецензентов Игоря Викторовича Вачкова и Аллу Спартаковну Кузнецову; руководителей издательства «Речь» Леонида Вацлавовича Янковского и Илью Владимировича Костромитина; директора издательства «Эйдос» Стрельцова Илью Анатольевича; коллег с кафедры психологии развития и образования Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского; специалистов и студентов, участвовавших в апробации материалов пособия; Дмитрия Борисовича Линкова, Сергея Федоровича Васильева и всех тех, кто вносил свои предложения, замечания, коррективы и пожелания, позволившие улучшить содержание книги. Выражаем благодарность родным и близким за оказанную поддержку.

Часть 1

Я-КОНЦЕПЦИЯ

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

Глава 1.
Я-КОНЦЕПЦИЯ. СИСТЕМА ЦЕННОСТЕЙ

Кто Я? Ради чего живу? Что придаёт смысл моей жизни? Что я вижу в себе и в других? Что делает меня счастливым или несчастным? Почему я сильно реагирую на одни ситуации и спокойно отношусь к другим? Почему одни люди мне нравятся, а другие - нет? Чем моё восприятие тех или иных ситуаций отличается от восприятия других людей?

В этой главе вы найдете ответы на эти и другие вопросы; узнаете, что такое Я-концепция, из каких элементов она состоит; познакомитесь с одним из важнейших элементов Я-концепции – ценностями человека; осознаете свои истинные ценности и составите их рейтинг; узнаете, чем отличается ценность от сверхценности; освоите приёмы развития и коррекции своей ценностной сферы.

I. ПОНЯТИЕ И СТРУКТУРА Я-КОНЦЕПЦИИ

Притча для анализа «Лев среди овец»[2]

Прочитайте притчу и запишите мудрость, которая в ней содержится.

Найдите связь между мудростью притчи и названием главы.

---

[2] *Наджеми Р. Э.* Современные притчи. — М., 2004. Текст притчи изменен, при этом содержание осталось неизменным.

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

Притча «Лев среди овец»

Однажды большая львица вышла на охоту с новорожденным детенышем. И так случилось, что, преследуя отару овец, мать-львица промахнулась в прыжке и сорвалась с крутого обрыва.

Львенок прибился к отаре овец и вырос среди них. Прошли годы, малыш превратился во взрослого могучего льва, однако считал себя овцой. Он блеял и боялся других животных, как настоящая овца.

Как-то раз на отару напал другой лев. Как же он был удивлен, когда в пылу погони увидел эту нелепую картину: льва, спасающегося бегством и безумно блеющего от страха. Он догнал робкого льва и спросил: «Что ты тут делаешь? Почему ты так глупо себя ведешь? Почему ты, могучий лев, ведешь себя, как трусливая безмозглая овца? Что на тебя нашло? Тебе должно быть стыдно!»

Робкий лев объяснил, что он овца и родители учили его блеять и спасаться бегством от могучих львов, наводящих страх на все живое.

Хищник подвел робкого льва к реке и показал ему его отражение в воде, чтобы тот увидел, что он лев, а не овца. Тогда-то лев и прозрел, он открыл в себе прежде неведомые отвагу, силу и величие.

Мудрость притчи

_____

_____

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

Комментарий к притче. В любой притче можно найти несколько смыслов, уроков. Мудрость притчи не может быть правильной или неправильной. Человек видит тот смысл, который близок его опыту.

На наш взгляд, данная притча говорит о том, что человек проявляется так, как он о себе думает: если он считает себя добрым, то старается совершать добрые поступки; если ощущает себя творческим, то стремится реализовать свой творческий потенциал; если думает, что у него нет ни к чему способностей, то и не делает попыток найти свои сильные стороны; а если считает себя идеальным, то перестает развиваться.

Осознание представлений о себе является важным шагом в раскрытии своего внутреннего потенциала.

Приступим к самоанализу.

Упражнение «Что я думаю о себе» (А.М. Прихожан)[3]

Знаете ли вы себя? Люди очень по-разному отвечают на этот вопрос. Для одних «знать себя» означает представлять, на что они способны, чего от себя ждать, для других - знать свои положительные и отрицательные качества, достоинства и недостатки, для третьих - хорошо разбираться в своих чувствах и переживаниях. Для кого-то это доскональное знание своей внешности, для кого-то - умение общаться. А вы? Что означает для вас «знать себя»?

В течение 15 минут надо ответить на вопрос: «Кто Я?»[4], написав о себе двадцать предложений (или слов-обозначений). Пишите ответы так, как они приходят вам в голову. Правильных и неправильных ответов здесь быть не может.

---

[3] *Прихожан* А. *М.* Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. — 2-е изд. — СПб., 2009. Текст упражнения изменен, при этом содержание осталось неизменным.

[4] Методика М. Куна и Т. Мак-Партленда «Кто Я».

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

Кто Я?

Перейдем к интерпретации. Что означают ваши ответы?

Прежде всего посчитайте и запишите, сколько предложений (или слов-обозначений) вам удалось написать за 15 минут.

Этот показатель носит название «уровень самопрезентации» (уровень представления, предъявления себя).

Чем больше слов и предложений вам удалось написать за отведенное время, тем выше у вас уровень самопрезентации.

Если работа закончилась после первых десяти ответов, поскольку вам показалось, что больше о себе сказать уже нечего, это может свидетельствовать о том, что у вас достаточно ограниченный, жесткий круг представлений о себе и вы не пользу-

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

етесь (правда, по разным причинам) возможностью заглянуть за эту границу, посмотреть, нет ли там чего-нибудь интересного или нужного (а может, и того и другого). Если ответов не более 8, это низкий уровень самопрезентации. Это означает, что вы или не хотите предъявлять себя даже самому себе (почему? что такого неприятного или страшного вы можете от себя скрывать? подумайте об этом), или (что встречается чаще) просто не думаете о себе и пользуетесь в повседневной жизни лишь некоторыми, возможно, наиболее важными, но, скорее всего, самыми простыми и очевидными характеристиками.

От 9 до 17 ответов — это *средний уровень* самопрезентации. Как почти о всяком среднем уровне, здесь трудно сказать что-либо определенное. Вроде бы человек и знает себя, но не очень хорошо, может быть, и думает о себе, но не очень много.

Когда *ответов 18 и более,* это говорит о *высоком уровне* самопрезентации. Обычно такой балл свидетельствует о том, что человек смотрит на себя с разных сторон, так или иначе думает о себе и, главное, не стесняется сам себя.

Но внимание! Посмотрите, нет ли у вас повторяющихся ответов, например: «Я люблю рок-музыку»; «Вечерами я часто слушаю записи рок-музыкантов»; «Мое самое любимое занятие — слушать музыку» и т. п. Или так: «Я очень некрасивая»; «У меня некрасивые глаза и волосы»; «Самое некрасивое во мне — рост и фигура»; «Я часто смотрю в зеркало и думаю, почему я такая некрасивая»; «Со мной никто не дружит, потому что я некрасивая». Такие повторяющиеся ответы свидетельствуют о том, что человека волнует какая-то одна тема, одна проблема. И это очень важно. Но при определении уровня самопрезентации следует посчитать все эти высказывания за одно. Сколько осталось? Подчеркните и выпишите эту важную для себя тему, даже если она теперь покажется странной, да и не темой вовсе (так, например, у одного юноши такой темой оказалось то, что у него маленький рост).

Повторяющаяся тема (если есть)_____

_____

_____

_____

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

У вас *больше 22 ответов*? Не способ ли это перехитрить себя? Может быть, вам показалось, что задача упражнения состоит в том, чтобы написать как можно больше высказываний, и можно писать что попало, главное — набрать желаемое количество. Вы не попадаете в ловушку «Кто больше?». Не думаете, что это соревнование, которое вы обязательно должны выиграть? Вы всегда стремитесь только к выигрышу? Часто видите ситуацию соревнования там, где она вовсе не предполагалась (как, например, в данном случае)? Перечитайте свои ответы: сколько из них действительно характеризует вас, а сколько написано случайно, просто так?

Итак, оцените свой *уровень самопрезентации* (низкий, средний, высокий) _____

Уровень самопрезентации — показатель достаточно формальный. Давайте проанализируем ваши ответы с точки зрения их содержания. Часто самоописание начинается с таких слов, как «юноша», «девушка», «живу в г. Москве» и т.п. Это так называемые ролевые и формально-биографические характеристики. Почти все начинают с них, и это естественно. Но посмотрите внимательно: сколько у вас таких характеристик, какое место они занимают в вашем автопортрете? Если таких характеристик большинство, то получается, что вы - лишь сумма социальных ролей, возраста, других формальных характеристик. Но где же в этом вы? Ведь людей, обладающих именно такими ролевыми и биографическими характеристиками, очень много. В чем же проявляется именно ваша индивидуальность? Если зачеркнуть эти ответы, что останется? Вы действительно больше ничего не видите в себе или они написаны первыми, чтобы не думать о чем-то другом?

Теперь посмотрите на свои ответы с точки зрения того, к какому времени они относятся. К прошлому? К будущему? К настоящему?

Если большинство ответов относятся к прошлому, то почему так получилось? Ваше прошлое кажется вам лучше, интереснее, чем настоящее? Или, напротив, в прошлом было что-то, что мешает вам жить и сегодня? Не прячетесь ли вы от сего-

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

дняшних задач и проблем во вчерашнем дне? А возможно, вы предпочитаете для этих целей день завтрашний, и ваши ответы в основном о том, что будет завтра: «Вот завтра найду хорошую работу...», «Встречу необыкновенную девушку (замечательного юношу), и тогда...».

Если же в ваших ответах сочетается прошлое, настоящее и будущее, причем настоящего все-таки больше- это свидетельство полноценного ощущения времени своей жизни.

Еще раз просмотрите свои ответы. Поставьте около каждого из них один из знаков:

«+», если это вам в себе нравится;

«-», если это вам в себе не нравится;

«0», если вам все равно;

«?», если вы не можете решить, нравится вам это в себе или нет.

Посчитайте и запишите количество знаков:

«+»_____

«-» _____

«0»_____

«?»_____

Каких больше — положительных или отрицательных? А может быть, в основном нули или знаки вопроса? Это свидетельство вашего отношения к себе — принимаете вы себя или отвергаете, любите или нет, вы себе безразличны или не знаете, как относиться к себе. Конечно, на самом деле отношение к себе — гораздо более сложное образование. Мы получили лишь первые, самые общие ориентиры. Но они тоже о многом говорят.

При выполнении упражнения вы обращались к собственным знаниям о себе. Система представлений человека о самом себе в психологии называется Я-концепцией.

Рассмотрим понятие Я-концепции более подробно.

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

Мини-лекция
«Я-концепция»

Я-концепция – это динамическая система представлений человека о самом себе, выражающаяся в знаниях о себе, отношении к себе и ожидаемом поведении от себя и к себе.

Структура Я-концепции

На рубеже XIX—XX веков американский психолог Уильям Джеймс при изучении самосознания зародил идею Я-концепции.

Сам термин «Я-концепция» появился позже (в середине XX столетия) благодаря трудам гуманистических психологов (А. Маслоу, А. Комбс, К. Роджерс).

В самосознании (глобальном Я) У. Джеймс выделил две стороны: сознающую и познаваемую - «Я» и «Личность».[5]

«Я» («Я-сознающее», «Чистое Я») – познающий и осознающий себя субъект, то есть тот, кто осознаёт и познаёт; носитель самосознания.

«Личность» («Я-познаваемое», «Моё») - это то, что человек может познавать в себе; то, что он считает принадлежащим ему:

- физическая личность (тело, жилище, вещи);
- социальная личность (имя, репутация, слава);
- духовная личность (мысли, чувства, идеи).

В анализе «Личности» У. Джеймс выделил три части»:

- анализ составных элементов;
- анализ чувств и эмоций, вызываемых этими элементами;
- анализ поступков, вызываемых этими элементами.

В середине XX столетия английский психолог Р. Бернс рассмотрел Я-концепцию как социальную установку, состоящую из трех компонентов: когнитивного, эмоционального и поведенческого[6].

---

[5] *Джеймс У.* Психология. — М.: Педагогика, 1991
[6] *Бернс Р.* Развитие Я-концепции и воспитание. — М., 1986.

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

Научные разработки Я-концепции У. Джеймса, Р. Бернса, других зарубежных и отечественных исследователей легли в основу авторской модели структуры Я-концепции (рис.1).

Рис. 1. **Модель структуры Я-концепции Е. Климовой, О. Помазиной**

В модели представлены две стороны Я-концепции человека: представления об «Истинном Я» («Я-сознающем») и представления о содержательных элементах Я-концепции («Я-познаваемом»).

Стержнем Я-концепции является представление об ***«Истинном Я»***. Человек может идентифицировать себя с «Высшим Я», а может - с физическими, социальными, духовными человеческими ценностями.

Основными содержательными элементами Я-концепции являются:

- ценности;
- самоценность;
- субъективное управление;
- самооценка.

Содержательные элементы Я-концепции - это базовые социальные установки человека по отношению к себе.

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

Ценности – это социальные установки человека по отношению к значимости или приоритетности чего-либо. Ценности являются призмой, через которую человек смотрит на мир. Они определяют потребности человека, что он считает важным для себя и других. Наиболее значимые ценности задают смысл его жизни.

Субъективное управление определяет готовность человека проявлять активность или пассивность по обретению и сохранению значимых ценностей. Субъективное управление проявляется в ощущении себя или управляющим субъектом, хозяином своей жизни; или управляемым объектом, на который воздействуют неподвластные ему внешние силы.

Самоценность - это социальная установка, проявляющаяся в ощущении безусловного принятия себя или принятия себя только при определённых условиях. Самоценность определяет, даёт ли человек себе безусловное право на свои желания в области значимых для него ценностей или считает, что это право нужно заслужить или получить разрешение от других.

Самооценка - это социальная установка, проявляющаяся в ощущении «смогу» или «не смогу» иметь, достичь, сохранить значимые ценности. Она определяет уровень целей, которые человек ставит перед собой.

Каждый элемент Я-концепции отображает важную часть реальности человека, которая выражается в знаниях о себе, отношении к себе и ожидаемом поведении. Другими словами, Я-концепция в целом, так же как и каждый из её элементов, состоит из когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов:

- ***когнитивный компонент*** - знания и представления человека о себе;
- ***эмоциональный компонент*** - эмоции и чувства к себе;
- ***поведенческий компонент*** - поведение, ожидаемое от себя по отношению к себе и другим, и поведение, ожидаемое от других по отношению к себе.

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

Я-концепция является целостным образованием. Ее элементы и компоненты неразрывно взаимосвязаны и оказывают взаимное влияние друг на друга.

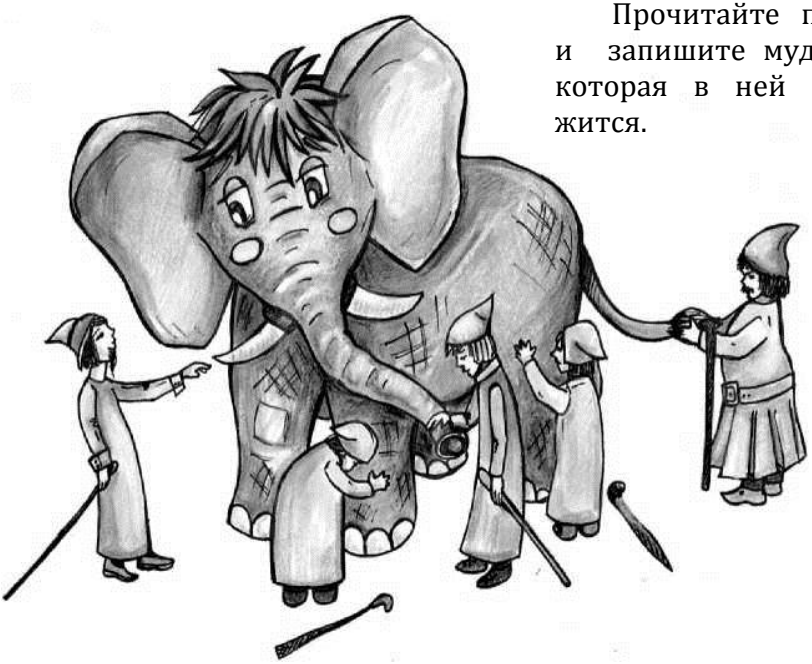
Далее вы последовательно изучите каждый элемент своей Я-концепции.

II. СИСТЕМА ЦЕННОСТЕЙ

Осознание своих ведущих ценностей очень важно, поскольку позволяет понять, что для нас наиболее значимо, на что следует в первую очередь расходовать свои силы и ресурсы, какой выбор следует сделать в ситуации конфликта ценностей; помогает понять, почему на какие-то проблемные ситуации мы реагируем спокойно, а на какие-то - нет.

Притча для анализа «Ученый спор»[7]

Прочитайте притчу и запишите мудрость, которая в ней содержится.



[7] *Маршак С.* Ученый спор: Инд. басня («Слепцы, числом их было пять...») // Крокодил. 1940. № 12. — С. 5.

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

Притча «Ученый спор»

Слепцы, числом их было пять,
В Бомбей явились изучать
Индийского слона.
Исследовав слоновий бок,
Один сказал, что слон высок
И прочен, как стена.
Другой по хоботу слона
Провел рукой своей
И заявил, что слон — одна
Из безопасных змей.
Ощупал третий два клыка,
И утверждает он:
— На два отточенных штыка
Похож индийский слон!
Слепец четвертый, почесав
Колено у слона,
Установил, что слон шершав,
Как старая сосна.
А пятый, подойдя к слону
Со стороны хвоста,
Определил, что слон в длину
Не больше чем глиста.
Возникли распри у слепцов
И длились целый год.
Потом слепцы, в конце концов,
Пустили руки в ход.
А так как пятый был силен, —
Он всем зажал уста.
И состоит отныне слон
Из одного хвоста!

Мудрость притчи

_____

_____

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

Комментарий к притче. Каждый человек воспринимает окружающий мир по-своему. То, что видит один, может не замечать другой. Это связано с тем, что человек смотрит на мир через призму своих ценностей, и в первую очередь обращает внимание на значимые для него аспекты.

Трудности во взаимодействии с окружающими людьми у человека возникают тогда, когда он начинает считать, что его взгляд на мир и есть истина в последней инстанции, когда он не может принять точку зрения другого человека, посмотреть на мир с позиции иных ценностей.

Перейдем к анализу своей ценностной сферы.

Упражнение «Мои ценности»

1. Прочитайте список ценностей в таблице 1, выберите те, которые наиболее значимы для вас, и поставьте рядом с ними галочки в столбце «Мои ценности». При необходимости добавьте в список ценности, отсутствующие в таблице, но значимые для вас.

2. Затем выберите десять самых важных ценностей и постройте их рейтинг с точки зрения значимости для вас. В столбце «Ранг ценности»[8] (табл. 1) первую по важности ценность обозначьте цифрой 1, последнюю — цифрой 10.

[8] *Ранг ценности* — это порядковый показатель, отображающий степень значимости той или иной ценности для человека.

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

Таблица 1

Человеческие ценности

Список ценностей	Мои ценности	Ранг ценности
Здоровье		
Материальное благополучие		
Красивая внешность		
Физическая сила (выносливость)		
Новые впечатления (новые ощущения)		
Чувство удовольствия		
Семья		
Карьера		
Профессионализм		
Власть		
Социальное положение (статус)		
Общественное признание (слава)		
Дружба		
Отношения с любимым человеком		
Взаимопонимание		
Уважительное отношение (уважение)		
Забота		
Щедрость		
Душевность		
Справедливость		
Активная жизненная позиция		
Целеустремленность, результативность		
Удачливость, успешность		
Практичность		
Сила воли		
Самоконтроль		
Интеллект		
Познание		

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

Продолжение таблицы 1 «Человеческие ценности»

Список ценностей	Мои ценности	Ранг ценности
Развитие (саморазвитие)		
Самореализация (творчество)		
Патриотизм		
Религиозность		
Мораль[9]		
Нравственность[10]		
Честность		
Верность		
Доброта		
Ответственность		
Пунктуальность		
Аккуратность		
Чистоплотность		
Оптимизм		
Счастье		
Терпение		
Терпимость (толерантность)		
Безусловное принятие		
Гармония		
Чувство собственного достоинства		
Мудрость		
Свобода		
Любовь		
Жизнь		
Высшее Я (Душа)		
Бог (Вселенная, Высшие силы и т.п.)		

[9] *Мораль* — официально принятая в обществе система ценностей, отраженная в законах, традициях, нормах и правилах поведения и т. п. (авт. ред.).

[10] *Нравственность* — индивидуальная система ценностей, базирующаяся на универсальных (общечеловеческих) ценностях (авт. ред.).

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

Мини-лекция
«Истинные ценности и их иерархия»

Знание своих базовых, смыслообразующих ценностей является одним из важнейших представлений о себе.

Ценность – «это субъективно переживаемая или рационально оцениваемая значимость, важность чего-либо для индивида с точки зрения удовлетворения его потребностей или достижения … целей»[11].

Ценности выступают в качестве фильтров, определяющих избирательность внимания, восприятия, памяти, мышления, воображения и речи человека. Они определяют то, что человек видит в окружении и в себе в первую очередь; к каким качествам стремится; что его интересует, что мотивирует его поведение, что определяет смысл его жизни; какие проблемы волнуют его, о чем он мечтает, что хочет от жизни, какие цели ставит перед собой, как расставляет приоритеты, делает выбор.

Люди различаются между собой количеством значимых для них ценностей. Чем больше у человека ценностей, тем многограннее его личность, тем более он устойчив в ситуации утраты какой-либо из них.

Структура личности человека определяется иерархией (рейтингом) его ценностей.

Иерархия ценностей — упорядоченная система, в которой ценности расположены от наиболее значимой к наименее значимой.

При конфликте ценностей важно сделать осознанный выбор в пользу наиболее значимой в этот момент времени ценности, исходя из нескольких факторов:

- базовой иерархии - человек осознаёт, какая ценность для него является более важной, а какая менее; понимает, что при потере наиболее значимой ценности он утратит более важную часть себя;

---

[11] Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. — М.; СПб., 2009. — С. 729.

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

• задач жизненного этапа – учёба, вступление в брак, рождение ребенка, смена места работы, переезд в другую страну и др. Тот или иной жизненный этап вносит коррективы в иерархию ценностей человека;

• конкретной ситуации - столкновении более важной ценности, которая находится в безопасности, и менее важной, подвергающейся опасности.

Рассмотрим конкретный пример. Представим, что для человека семья является первостепенной базовой ценностью, а карьера стоит на втором месте, тогда в ситуации выбора - поехать на год в командировку одному с целью карьерного роста или остаться с семьей, - высока вероятность того, что человек выберет остаться с семьей (при оценке командировки как угрозы для благополучия семьи). Однако этот же человек при поступлении в вуз может меньше времени уделять семье, выбирая обучение при конфликте ценностей, если в его семье в целом всё в порядке. Интересы семьи для него могут также отойти на второй план и под воздействием конкретной ситуации. Например, при возникновении проблем на работе, этот человек может сконцентрироваться на решении профессиональных задач, сократив время на семейные дела.

Если человек осознает иерархию своих ценностей (приоритетность для себя одних ценностей по сравнению с другими), то его ведущие цели чаще всего лежат в сфере наиболее значимых для него ценностей. Осознание иерархии своих ценностей помогает человеку принимать наилучшие для него решения в ситуациях выбора.

Неосознанность иерархии ценностей приводит к распылению сил на разнообразные занятия, что затрудняет достижение результатов в значимых для человека сферах деятельности.

Важно осознавать свои ***истинные ценности***, отличая их от ***нормативных*** **-** социально желательных, одобряемых в обществе, навязанных извне ценностей.

Показателем истинности, степени значимости той или иной ценности для человека является внутренний отклик, сила эмоции в ситуации обретения или утраты ценности.

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

Чем сильнее эмоция, которую испытывает человек, тем выше для него значимость ценности.

Выполните упражнение на осознание своих истинных ценностей.

Упражнение «Выявление истинных ценностей»

1. В таблице 2 приведены незаконченные предложения. Продолжите их.

Таблица 2

Мои истинные ценности

№	Незаконченные предложения	Истинная ценность
1.	Меня раздражает (выводит из себя), когда …	
2.	Мне обидно, когда …	
3.	Меня радует …	
4.	Для меня важен успех в …	
5.	Я готов защищать …	
6.	Больше всего в людях я ценю …	

2. Проанализируйте содержание записанных вами предложений и определите истинную ценность, которая лежит в основе каждого из ваших утверждений. В ходе анализа вы можете опираться на список ценностей из таблицы 1 (см. упражнение «Мои ценности»). Запишите названия истинных ценностей напротив каждого из предложений в столбце «Истинная ценность».

3. Теперь обратитесь к списку ваших ценностей (табл. 1, упражнение «Мои ценности»). Входят ли ваши истинные ценности (табл. 2) в десятку наиболее значимых для вас ценностей (табл. 1)? Если нет, то в таблице 1 скорректируйте ранги своих приоритетных ценностей.

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

А теперь проверьте истинность своей иерархии ценностей.

Упражнение
«Выявление истинной иерархии ценностей»

1. Дайте определение двум самым значимым для вас ценностям (тем, которые имеют ранги 1 и 2).

1) _____

_____

2) _____

_____

2. Для того чтобы определить истинный рейтинг своих ценностей, вспомните или представьте ситуацию, в которой вам нужно было выбрать одну из двух ценностей (конфликт ценностей). Осознайте и запишите, в пользу какой ценности вы сделали выбор _____

Комментарий к упражнению. Например, чтобы определить, что для вас важнее - здоровье или трудовая (учебная) деятельность, вы можете вспомнить или представить ситуацию, где вы стояли перед выбором: больным пойти на важное мероприятие или остаться дома. Какой выбор вы сделали? Если вы остались дома и впоследствии не пожалели об этом, то здоровье для вас является более значимой ценностью, чем трудовая (учебная) деятельность. Если вы больным пошли на работу или учебу и не пожалели об этом, то деятельность для вас более важна, чем здоровье. Если же впоследствии вы пожалели о своём выборе, то здоровье для вас важнее трудовой (учебной) деятельности.

3. Обратитесь еще раз к таблице 1 и при необходимости скорректируйте ранги своих ценностей.

Для того чтобы осознанно подходить к развитию той или иной ценности, необходимо иметь представления не только о возможностях и ресурсах, которые ценность даёт человеку, но и о затратах, которые требуются для её достижения, сохранения и развития; об ограничениях, которые она накладывает на человека. На осознание возможностей, затрат и ограничений той или иной ценности направлено следующее упражнение.

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

Упражнение «За и против»

1. В первой колонке таблицы 3 запишите названия двух наиболее значимых для вас ценностей (см. табл. 1, упражнение «Мои ценности»).

2. В колонке «Возможности» укажите, какие возможности и преимущества дают человеку названные ценности.

3. В колонке «Затраты и ограничения» напишите, к каким ограничениям и затратам в вашей жизни может привести следование этим ценностям.

Таблица 3

Приоритетные ценности

Название ценности	**Возможности**	**Затраты и ограничения**
1.		
2.		

Комментарий к упражнению. Если, например, семья для человека является ведущей ценностью, то в колонке «Возможности» он может указать: «дает человеку ощущение защищенности, поддержки; возможность любить и быть любимым, продолжить себя в детях и т.п.».

В колонке «Затраты и ограничения» человек может записать: «ограничивает время на друзей, карьеру, отдых и другие сферы жизни; требует материальных ресурсов, ограничивает расходы на личные нужды; требует работы над собой и т.п.».

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

А теперь проанализируйте, есть ли у вас ценности, забирающиеся на пьедестал.

Методика выявления сверхценностей (Климова Е.К., Помазина О.А.)

Инструкция:

1. Подумайте над утверждениями, представленными в таблице 4. В столбце «Ответы» обведите подходящий вам вариант ответа («а» или «б»).

2. В случае выбора варианта «а» ответьте на уточняющие вопросы. В случае выбора варианта «б» переходите к следующему утверждению.

3. Проанализируйте ваши ответы на уточняющие вопросы (в случае выбора варианта «а») и определите, какая ценность является очень значимой для вас в этой ситуации. Запишите название этой ценности в столбце «Ценность».

Таблица 4

Показатели сверхценностей в поведении

№	Вопросы	Ответы	Ценность
1.	Есть поступки, которые я не могу простить другим людям	а) да (укажите, какие именно) _____ _____ б) нет	
2.	Есть поступки, которые я не могу принять и простить себе	а) да (укажите, какие именно) _____ _____ б) нет	
3.	Я ожидаю от других людей такого же отношения к себе, как отношусь к ним сам	а) да (укажите, какого отношения вы ожидаете от других) _____ _____ б) нет	
4.	Считаю, что есть обязательства, которые должен выполнять каждый человек	а) да (укажите, какие именно) _____ _____ б) нет	

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

5.	Думаю, что все люди в настоящее время обеспокоены…	а) да (укажите, чем именно) _____ _____ б) нет	
6.	Есть проступки, за которые нужно беспощадно наказывать	а) да (укажите, какие именно) _____ _____ б) нет	
7.	Считаю, что есть люди более ценные и менее ценные	а) да (укажите, какие именно) _____ _____ б) нет	
8.	Согласен с тем, что люди делятся на хороших и плохих	а) да (укажите, по какому критерию)_____ _____ б) нет	
9.	Я стремлюсь быть лучшим	а) да (укажите, в чём именно) _____ _____ б) нет	
10.	Считаю, что людей нужно подразделять на своих и чужих	а) да (укажите, по какому признаку) _____ _____ б) нет	
11.	Есть ценности, ради которых можно пойти на всё (цель оправдывает средство)	а) да (укажите, какие именно) _____ _____ б) нет	
12.	У меня есть мечта, ради осуществления которой я готов отказаться ото всего остального	а) да (укажите, какая именно) _____ _____ б) нет	
13.	У меня есть зависимость от…	а) да (укажите, от чего именно) _____ _____ б) нет	

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

14.	В моей жизни есть занятие, которое занимает все мои мысли, требует полной самоотдачи	а) да (укажите, какое именно) _____ _____ б) нет	
15.	У меня есть ценность, потеря которой может восприниматься мной как потеря смысла жизни	а) да (укажите, какие именно) _____ _____ б) нет	

4. Выпишите в столбец «Сверхценность» (табл. 5) ценности, указанные вами в столбце «Ценность» (табл. 4).

5. Посчитайте, сколько раз встречается та или иная ценность в таблице 4, и запишите соответствующее число в столбце «Количество проявлений сверхценности» (табл.5).

Таблица 5

Мои сверхценности

Сверхзначимая ценность	Количество проявлений сверхценности
1._____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____

Интерпретация

Если в столбце «Ответы» (табл. 4) у вас все ответы «б», то сверхзначимых ценностей у вас нет.

Ответы «а» указывают на наличие у вас показателей тех или иных сверхценностей.

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

В столбце «Ценность» (табл. 4) представлены ценности, забирающиеся на пьедестал и превращающиеся в сверхценности. Чем большее количество раз вы указали одну и ту же ценность, тем выше сила сверхзначимой ценности и тем более сильное разрушительное действие она оказывает на вас (см. столбец «Количество проявлений сверхценности», табл. 5).

Теперь рассмотрим, по каким признакам можно отличить приоритетную ценность от сверхценности, как определить, когда та или иная ценность забирается на пьедестал.

Мини-лекция

«Приоритетные ценности и сверхценности»

Если человек чрезмерно акцентирует свое внимание на какой-либо ценности, то она может превратиться в с***верхценность*** - сверхценную идею о значимости чего-либо, доминирующую в сознании и сопровождающуюся чрезмерным эмоциональным напряжением.

Сверхзначимая ценность оказывает негативное влияние на жизнь человека:

• делает его зависимым от одной сферы, превращает в раба этой сферы;

• обесценивает другие ценности;

• сужает сферу потребностей и интересов;

• приводит к неспособности понять другую точку зрения, посмотреть на мир с позиции иных ценностей.

Сравним понятия «приоритетная ценность» и «сверхценность».

Общим для приоритетной ценности и сверхценности является то, что и та и другая являются смыслообразующими для человека; определяют направленность его личности, мечты, стремления, жизненные приоритеты, идеалы.

Между ними есть и несколько отличий.

Первое отличие заключается в том, что человек, имеющий приоритетную ценность, видит как возможности, которые она открывает для него, так и затраты и ограничения, которых она требует.

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

Человек со сверхзначимой ценностью зачастую отрицает или обесценивает ограничения, которые появляются при обладании ценностью, не видит затрат на поддержание этой ценности. Он ставит ценность на пьедестал, считая ее самой лучшей для всех без исключения людей, и, как следствие, проявляет категоричность в оценке людей: есть люди «свои» (хорошие, ценные, лучшие) - те, кто обладает этой ценностью, для кого эта ценность важна; и «чужие» (плохие) - те, кто этой ценности не имеет, для кого она не столь значима.

Постановка ценности на пьедестал приводит и к тому, что человек не понимает, не принимает, не прощает людей с иными приоритетными ценностями. Часто это проявляется в навешивании ярлыков на людей, не соответствующих ценностным ожиданиям: «грубияны», «тупицы», «предатели», «обыватели» и т.п.

Второе отличие относится к поведению человека в ситуации утраты или недостижимости ценности. В случае потери человеком первостепенной ценности ее место может занять ценность, стоящая на втором месте (например, при потере работы человек может уделять больше времени семье). Сверхценность ни в какой ситуации не уступает первенство другим ценностям. При потере сверхценности человек может потерять смысл жизни или включить психологические защиты: начать обесценивать ценность, поставленную им же на пьедестал.

Третье отличие касается соотношения ***базового ранга ценности*** (***силы*** ценности) и ***ситуативного ранга*** ценности.

Базовый ранг ценности определяет истинную приоритетность для человека одной ценности над другой.

Ситуативный ранг ценности предполагает временное повышение значимости менее приоритетной для человека ценности над более приоритетной:

- в ситуации, когда более значимая ценность находится в безопасности;
- когда человек ещё не определил свой базовый ранг ценностей.

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

В случае приоритетной ценности ее базовый и ситуативный ранги могут как совпадать, так и не совпадать. Приоритетные ценности могут менять свой ранг в зависимости от задач жизненного этапа и конкретной ситуации. Например, если для человека семья является важнейшей ценностью, то в ситуации конфликта ценностей он выберет семью - не поедет в отпуск с друзьями, если считает, что его отсутствие повлияет на благополучие семьи, в этом случае базовый и ситуативный ранги ценности совпадают. В ситуации же, когда более значимая ценность находится в безопасности, а менее значимая ценность подвергается опасности (или не достигнута цель, связанная с ней), ведущая ценность может на время понизить свой ситуативный ранг, оставаясь наиболее значимой для человека по базовому рангу. Например, человек в случае форс-мажорных обстоятельств на работе потратит время на работу, а не на семью.

Для сверхценности нет разницы между ее базовым и ситуативным рангами. Сверхценность главенствует в каждой жизненной ситуации в любой период жизни человека. Например, если для человека семья является сверхценностью, то он не будет рассматривать вариант даже краткосрочной командировки с целью карьерного роста, не потратит свои выходные дни на сверхурочную работу, важную для коллектива или его карьерного роста.

Четвертое отличие касается качеств, которые формируются у человека. Формально приоритетная ценность и сверхценность определяют схожий спектр идеальных для человека качеств. Однако наиболее значимая ценность в большинстве случаев мотивирует человека развивать в себе соответствующие качества характера, а сверхценность приводит к тому, что человек зацикливается на ценности, в результате у него могут формироваться противоположные желаемым качества характера.

Рассмотрим, к чему приводит превращение той или иной ценности в сверхценность, какие качества характера могут формироваться у человека, имеющего ту или иную сверхценность.

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

- Человек, поставивший здоровье на пьедестал, может превратиться в «хронического больного», приобрести такую черту, как ипохондричность (ипохондрия - болезненное состояние, характеризующееся преувеличенным вниманием к своему здоровью, необоснованным страхом за него и саму жизнь[12]).
- Человек, превративший материальное благополучие в сверхценность, может приобрести такую черту, как скупость, проявляющуюся, например, в экономии каждой копейки, ограничении себя и своих близких в материальных благах. У него может также развиться высокомерие по отношению к «бедным» людям.
- Зацикленный на красивой внешности человек может приобрести нарциссизм.
- Чрезмерная фиксация человека на ощущениях и новых впечатлениях может привести к зависимости от них, формированию ненасытности в ощущениях.
- При постановке семьи на пьедестал человек может раствориться в потребностях членов семьи, «душить» их в объятиях, гиперопекать, навязывать семейные ценности или, наоборот, отказаться от создания собственной семьи из-за страха быть плохим семьянином, навредить семье.
- Зацикленность на любви может приводить к болезненной зависимости от предмета любви, к потере себя, ревности.
- Профессионализм на пьедестале может приводить к завышенным требованиям к своей компетентности и профессионализму других специалистов, к перфекционизму в профессиональной сфере.
- Труд на пьедестале может трансформироваться в трудоголизм.
- Карьера на пьедестале может превратиться в карьеризм.
- Социальное положение, поставленное на пьедестал, может перерасти в снобизм по социальному признаку (ощущение себя представителем высшего сословия) или раболепие (ощущение себя рабом, простолюдином и т.п.).

---

[12] Большая советская энциклопедия, режим доступа: https://gufo.me/dict/bse/Ипохондрия (дата обращения: 11.11.2021)

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

- Интеллект на пьедестале может превратиться в зазнайство.
- Доброта может приводить к аутоагрессии или агрессии по отношению к тем, кто не оценил доброту.
- Патриотизм может перерасти в нацизм (постановку одной нации выше другой).
- Постановка государства на пьедестал может приводить к фашизму.
- Нравственность при постановке на пьедестал может превращаться в морализаторство, ханжество и даже безнравственность. Например, некоторые люди, поставившие нравственность на пьедестал, могут рассуждать следующим образом: «Высшая мера наказания для безнравственных людей – благо», хотя тем самым они сами покушаются на важнейшую нравственную ценность - жизнь человека.
- Постановка религии на пьедестал может приводить к религиозному фанатизму, сектантству, навязыванию своей религии насильственным путём.
- Постановка Бога на пьедестал может приводить к отречению от всего мирского, к отшельничеству, а при несоответствии ожиданиям отречению от Бога.

Коррекция сверхценностей

Уменьшить чрезмерную значимость ценности для себя можно с помощью следующих действий:

- снизить планку по отношению к сверхценности;
- осознать свои другие значимые ценности, обделённые ресурсами;
- радоваться не только большим, но и малым проявлениям ценности;
- относиться к ошибкам и неудачам, связанным со сверхценностью, как к необходимому для развития опыту;
- при неудачах в сфере сверхценности пополнять свои ресурсы за счет переключения на другие, находящиеся в гармоничном состоянии значимые ценности;

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

- ограничить время, средства, усилия, мысли, эмоции и иные ресурсы на сверхценность и перераспределить высвободившиеся ресурсы на другие значимые ценности. Например, если для человека сверхценностью является профессиональная деятельность, то для «снятия ее с пьедестала» необходимо уменьшить количество времени, затрачиваемое на нее, а высвободившееся время перераспределить на другие значимые сферы, например, на общение с близкими людьми, хобби, спорт и т. д.;
- признать право других людей иметь иные приоритетные ценности;
- смотреть на мир через призму разных ценностей;
- относиться с юмором к наличию сверхценности у себя и у других людей.

Упражнение «Коррекция ценностной сферы»

1. Осознайте и запишите свои сверхценности, если они у вас есть (см. табл. 5) _____
_____

2. Осознайте, какие вам нужно сократить ресурсы (время, средства, усилия, мысли, эмоции и т.д.), чтобы снять сверхценность с пьедестала _____
_____
_____

3. Осознайте и запишите свои другие значимые ценности, обделённые ресурсами _____
_____

4. Опишите свои действия по перераспределению своих ресурсов со сверхценностей на другие значимые ценности.
_____
_____
_____
_____

XXIV Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2022 года.
Материалы к проекту «Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности» (учебно-методическое пособие)
https://psy.su/psyche/projects/2920/

Подведем итоги. В этой главе вы изучили, что такое Я-концепция, из каких элементов она состоит, осознали свои истинные ценности, определили их рейтинг, выяснили, есть ли у вас сверхценности, разработали план развития и коррекции своей ценностной сферы.

РЕФЛЕКСИЯ

Осознайте и опишите свои эмоции, чувства и мысли, которые возникали у вас при осмыслении вашей системы ценностей

_____
_____
_____
_____
_____

Напишите, что полезного вы узнали, какие новые действия будете осуществлять по отношению к себе и другим.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____