

Самооценка профессиональных качеств педагога.

Инструкция. Прочтите приведённые утверждения, уясните и оцените, в какой степени каждое из них соответствует вашей профессиональной деятельности, по следующей шкале: всегда проявляется(7 баллов), очень часто(6), часто(5, не часто(4)), иногда(3), редко(2), никогда не проявляется(1).

Вопросы:

1. Веду занятия с увлечением, забывая о прошедших и будущих обстоятельствах.
2. В работе опираюсь главным образом на собственное мнение и опыт.
3. Знаю и чувствую, что мне надо сделать для улучшения своей работы.
4. Во время занятия сразу воспринимаю ситуацию и стараюсь найти нужное решение.
5. Стараюсь чётко продумывать свои действия и как эти действия будут восприниматься детьми.
6. Веду занятия строго по намеченному плану, отклоняясь от него при определённых обстоятельствах.
7. Считаю все свои действия профессионально оправданными.
8. Знаю себя и стремлюсь к самостоятельной работе.
9. Знаю и учитываю в работе физиологические и психологические особенности каждого ребёнка.
10. Стараюсь в занятиях и общении обязательно сочетать игру и учение, движение и размышление.
11. На занятиях и в общении могу сдерживать проявление своих отрицательных эмоций.
12. С любым ребёнком могу сразу наладить хорошие взаимоотношения.
13. Специально стремлюсь узнать что-то новое для своей работы.
14. Для занятий хочется самостоятельно разработать и попробовать что-то новое.

Средние статистические данные:

1. ординарность – увлечённость 5,88
2. зависимость – самостоятельность 5,83
3. самоуверенность – самокритичность 5,95
4. профессиональная ригидность – профессиональная гибкость 6,05
5. экстрапунктивность – рефлексивность 6,20
6. импровизация – стереотипность 4,55
7. профессиональная неуверенность – профессиональное самосознание 5,13
8. заниженная самооценка – высокая самооценка 6,15
9. упрощённое понимание детей – глубокое понимание детей 5,98
10. односторонний подход – целостный подход 6,18
11. самообладание – невыдержанность 2,80
12. недостаточная коммуникативность – контрастность 5,78

13. удовлетворённость знаниями – познавательные потребности 6,43

14. стандартный подход – творческая направленность 5,98

На бланке поставьте точку или крестик на пересечении вертикальной линии номера утверждения и горизонтальной линии оценки. Затем соедините прямыми линиями все сделанные Вами отметки.

№ п/п	Всегда (7б.)	Очень часто (6б.)	Часто (5б.)	Нечасто (4б.)	Иногда (3б.)	Редко (2б.)	Никогда (1б.)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							

Стиль педагогического общения.

Инструкция. Внимательно прочтите вопрос, проанализируйте свои мнения, предпочтения, выберите наиболее подходящий вариант ответа.

1. Считаете ли вы, что ребёнок должен:

- А) делиться с вами всеми своими мыслями, чувствами и т.д.;
- Б) говорить вам только то, что сам захочет;
- В) оставлять свои мысли и переживания при себе.

2. Если ребёнок взял у другого ребёнка в его отсутствие без разрешения игрушку или карандаш, то вы:

- А) доверительно с ним поговорите и предоставите самому принять нужное решение;
- Б) предоставите самим детям разобраться в своих проблемах;
- В) известите об этом всех детей и заставите вернуть взятое с извинениями.

3. Подвижный, суетливый, иногда недисциплинированный ребёнок сего-дня на занятии был сосредоточен, аккуратен и хорошо выполнил задание. Как вы поступите:

- А) похвалите его и всем детям покажете его работу;
- Б) проявите заинтересованность, выясните, почему так хорошо получи-лось сегодня;
- В) скажите ему: «Вот всегда бы так занимался».

4. Ребёнок, входя в комнату, не поздоровался с вами. Как вы поступите:

- А) заставите его громко при всех поздороваться с вами;
- Б) не обратите на это внимания;
- В) сразу же начнёте общаться с ребёнком, не упоминая о его промахе.

5. Дети спокойно занимаются. У вас есть свободная минута. Что предпочитаете делать:

- А) спокойно, не вмешиваясь, понаблюдаете, как они работают и общаются;
- Б) кому-то поможет, подскажете, сделаете замечание;
- В) займётесь своими делами (запись темы...)

6. Какая точка зрения вам кажется наиболее правильной:

- А) чувства, переживания ребёнка ещё поверхностны, быстро проходящие и на них не стоит обращать внимание;
- Б) эмоции ребёнка, его переживания – это важные факторы, с помощью которых его можно эффективно обучать и воспитывать;
- В) чувства ребёнка удивительны, переживания его значимы и к ним нужно относиться бережно, с большим тактом.

7. Ваша исходная позиция в работе с детьми:

- А) ребёнок слаб, неразумен, неопытен, и только взрослый должен научить и воспитать его;
- Б) у ребёнка много возможностей для саморазвития, а сотрудничество взрослого должно направляться на максимальное повышение активности самого ребёнка;

В) чувства ребёнка удивительны, переживания его значимы и к ним нужно относиться бережно, с большим тактом.

8. Как вы относитесь к активности самого ребёнка:

А) положительно – без неё невозможно полноценное развитие;

Б) отрицательно – оно часто мешает целенаправленно и планомерно вести обучение и воспитание;

В) положительно, но только тогда, когда согласована с педагогом.

9. Ребёнок не захотел выполнить задание под предлогом, что он уже делал это дома. Ваши действия:

А) сказали бы : «Ну и не надо».

Б) заставили бы выполнить работу;

В) предложили бы другое задание.

10. Какая позиция, по-вашему, более правильная:

А) ребёнок должен быть благодарен взрослым за заботу о нём;

Б) если он не осознаёт заботу о нём, не ценит её, то это его дело, когда-нибудь пожалеет;

В) педагог должен быть благодарен детям за их доверие и любовь.

Ответ Вопросы

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

А 2 3 2 2 3 1 2 3 1 2

Б 3 1 3 1 2 2 3 1 2 1

В 1 2 1 3 1 3 1 2 3 3

Средние статистические данные:

1) восприятие отношения ребёнка к учителю 2,71

2) выбор профессионального воздействия 2,14

3) реакция на удачное, успешное действие ребёнка 2,07

4) реакция на ошибку 2,57

5) включенность в деятельность детей 2,36

6) отношение к чувствам детей 2,57

7) отношение к сотрудничеству с детьми 2,79

8) восприятие активности детей 2,5

9) учёт потребностей детей 3

10) отношение к детям в целом 2,14

Результат: 25-30 баллов – предпочтение демократического стиля;

20-24 баллов – склонность к авторитарному стилю;

10-19 баллов – выраженность либерального стиля общения.

Самоменеджмент учителя, или как лучше организовать свою работу.

1. Я резервирую в начале рабочего дня время для подготовительной работы, планирования.
2. Я перепоручаю всё, что может быть перепоручено.
3. Я письменно фиксирую задачи и цели с указанием сроков их реализации.
4. Каждый официальный документ я стараюсь обрабатывать за один раз и окончательно.
5. Каждый день я составляю список предстоящих дел, упорядоченный по приоритетам. Важнейшие вещи я делаю в первую очередь.
6. Свой рабочий день я пытаюсь по возможности освободить от посторонних телефонных разговоров, незапланированных посетителей и неожиданно созываемых совещаний.
7. Свою дневную загрузку я стараюсь распределить в соответствии с графиком моей работоспособности.
8. В моём плане времени есть «окна», позволяющие реагировать на актуальные проблемы.
9. Я пытаюсь направить свою активность таким образом, чтобы в первую очередь концентрировать на немногих «жизненно важных» проблемах.
10. Я умею говорить «нет», когда на моё время хотят претендовать другие, а мне необходимо выполнить более важные дела.

Самооценка в баллах: 0 – почти никогда, 1 – иногда, 2 – часто, 3 – почти всегда.

0-15 баллов – вы не планируете своё время и находитесь во власти внешних обстоятельств. Некоторых из своих целей вы добиваетесь, если составляете список приоритетов и придерживаетесь его.

16-20 баллов – вы пытаетесь овладеть своим временем, но вы не всегда достаточно последовательны, чтобы иметь успех.

21–25 – у вас хороший Самоменеджмент

26-30 баллов – вы можете служить образцом каждому, кто хочет научиться рационально расходовать своё время.

Самодиагностика способности педагога к саморазвитию

- 5 баллов – данное утверждение полностью соответствует действительности;
- 4 балла - скорее соответствует, чем нет;
- 3 балла – и да, и нет;
- 2 балла – скорее не соответствует;
- 1 балл – не соответствует;

Вопросы анкеты:

1. Я стремлюсь изучать себя.
2. Я оставляю время для развития, как бы ни был занят работой и домашними делами.
3. Возникающие препятствия стимулируют мою активность.
4. Я ищу обратную связь, так как это помогает мне узнать и оценить себя.
5. Я рефлексирую свою деятельность, выделяя на это специальное время.
6. Я анализирую свои чувства и опыт.
7. Я много читаю.
8. Я верю в свои возможности.
9. Я широко дискутирую по интересующим меня вопросам.
10. Я стремлюсь быть более открытым.
11. Я осознаю то влияние, которое оказывают на меня окружающие люди.
12. Я управляю своим профессиональным развитием и получаю положительные результаты.
13. Я получаю удовольствие от освоения нового.
14. Возрастающая ответственность не пугает меня.
15. Я положительно отнесусь к моему продвижению по службе.

Оценка и её критерии:

- 75 – 55 баллов – активное саморазвитие;
- 54 - 36 баллов – отсутствует сложившаяся система саморазвития, ориентация на развитие зависит от различных условий;
- 35 – 15 баллов – остановившееся развитие.

Самодиагностика учителя

Данная методика позволяет диагностировать четыре параметра личности:

1) приоритетные ценности (тип отношения учителя к ученику как к личности или к объекту воздействия, что дает возможность определить приоритеты в отношении с коллегами и учениками);

2) психоэмоциональное состояние (особенности эмоционального состояния и его динамика в ответ на различные жизненные ситуации, носящие в основном стрессовый характер);

3) самооценку (степень принятия себя и других, что проявляется в виде оценок, установок и реакций на ситуации, нарушающие привычный ход событий);

4) стиль преподавания (особенности поведения учителя, его реакции и состояния в процессе взаимодействия с коллегами и учениками).

5) выяснение объективности и адекватности самовосприятия человека

В текст включены две "цитаты" из личностных опросников Айзенка и Кэттелла, которым не-возможно найти равноценную замену. Каждой шкале соответствуют определённые номера вопросов (см. Результаты теста).

1. Что по вашему мнению, важнее всего в воспитании?

1. Окружить ребенка теплотой и заботой
2. Воспитывать уважительное отношение к старшим
3. Выработать определенные взгляды и умения

2. Если кто-то в классе отвлекается, вас это раздражает?

1. Да
2. Нет
3. В зависимости от настроения

3. Что вы испытываете, когда ученик на уроке излагает факты, которые вам не известны?

1. Интерес
2. Смущение
3. Раздражительность

4. Что вы делаете, если класс не приведен в порядок?

1. Не могу начать урок
2. Не обращаю на это внимания
3. Зависит от ситуации

5. Что вы делаете, когда несправедливо поступили с учеником?

1. Трудно признать это
2. Готов признать свою неправоту
3. Таких случаев не было

6. Какие отношения для вас важнее?

1. Отношения с учениками
2. Отношения с коллегами
3. Не знаю

7. Вызывают ли у вас некоторые ученики раздражение, которое бывает трудно скрыть?

1. Часто
2. Иногда
3. Никогда не вызывают

8. Как действует на вас присутствие на уроках посторонних?

1. Воодушевляет
2. Никак не отражается
3. Выбивает из колеи

9. Считаете ли вы своим долгом сделать замечание школьнику, если он нарушает порядок в общественном месте?

1. Да
2. Нет
3. В зависимости от ситуации

10. С одинаковой ли теплотой вы относитесь ко всем ученикам?

1. Не уверен
2. Нет
3. Да

11. С кем вы предпочитаете общаться во время перемены?

1. С учениками
2. С коллегами
3. Поблизости в одиночестве

12. Всегда ли вы идете на урок в приподнятом настроении?

1. Никогда
2. Иногда
3. Всегда

13. Превосходите ли вы по каким-нибудь качествам своих коллег?

1. Да
2. Нет
3. Не уверен, что такие качества есть

14. Под руководством какого начальника вы предпочитаете работать?

1. Того, который дает четкие указания
2. Того, который не вмешивается в работу
3. Того, который дает простор для творчества

15. Приходилось ли вам высказывать суждение о вещах, в которых вы плохо разбираетесь?

1. Да
2. Нет
3. Не помню

16. Как вы относитесь к случайным встречам с учениками за пределами школы?

1. Это доставляет мне удовольствие
2. Это вызывает у меня чувство неловкости
3. Это не вызывает у меня особых эмоций

17. Как часто без видимых причин вы чувствуете себя счастливым или несчастным?

1. Часто
2. Редко
3. Никогда

18. Как вы относитесь к замечаниям со стороны коллег и администрации?

1. Мало волнуют
2. Иногда задевают
3. Часто задевают

19. Придерживаетесь ли вы во время урока намеченного плана?

1. Всегда
2. Предпочитаю импровизацию
3. Зависит от ситуации

20. Случалось ли вам не лестно отзываться о своих коллегах?

1. Да
2. Нет
3. Не помню

21. Согласны ли вы с мнением, что каждого ученика нужно принимать таким, каков он есть?

1. Согласен
2. Не согласен
3. Что-то в этом есть

22. Хватает ли вам теплоты и поддержки со стороны близких и коллег?

1. Да
2. Иногда
3. Нет

23. Какие чувства вызывает у вас мысль о предстоящей встрече с учениками и коллегами?

1. Доставляет удовольствие
2. Особых эмоций не вызывает
3. Недовольство

24. Как вы реагируете, когда видите, что ученик ведет себя вызывающе по отношению к вам?

1. Плачу ему той же монетой
2. Игнорирую этот факт
3. Предпочитаю выяснить отношения

25. Готовитесь ли вы к урокам?

1. Обычно да
2. Иногда
3. Всегда

26. Что для вас важнее всего в работе?

1. Привязанность учеников
2. Признание коллег
3. Чувство собственной необходимости

27. Зависит ли успех урока от вашего физического и душевного состояния?

1. Да
2. Иногда
3. Не зависит

28. Сомневаетесь ли вы в дружелюбном отношении со стороны коллег?

1. Не сомневаюсь
2. Сомневаюсь
3. Затрудняюсь ответить

29. Что вы делаете, если ученик высказывает точку зрения, которую вы не можете принять?

1. Стараюсь поправить его, объяснить ошибку
2. Перевожу разговор на другую тему
3. Пытаюсь понять его точку зрения

30. Опаздываете ли вы на работу?

1. Регулярно
2. Изредка
3. Никогда

31. Что вы делаете, если незаслуженно наказывают ученика?

1. Заступлюсь за него
2. Один на один сделаю замечание коллеге
3. Сочту некорректным вмешиваться

32. Работа дается вам ценой большого напряжения?

1. Обычно да
2. Иногда
3. Редко

33. Есть ли у вас сомнения в своем профессионализме?

1. Конечно
2. Есть сомнения
3. Не приходилось задумываться

34. Что, по-вашему, в школьном коллективе важнее всего?

1. Трудовая дисциплина
2. Отсутствие конфликтов
3. Возможность работать творчески

35. Откладываете ли вы на завтра то, что необходимо сделать сегодня?

1. Часто
2. Иногда
3. Никогда

36. Согласны ли вы с высказыванием " Я ничему не могу научить этого ученика, потому что он меня не любит"?

1. Согласен полностью
2. Не согласен
3. Что-то в этом есть

37. Мешают ли мысли о работе вам уснуть?

1. Часто
2. Редко

3. Никогда не мешают

38. Выступаете ли вы на собраниях и педсоветах по волнующим вас вопросам?

1. Часто
2. Иногда
3. Предпочитаю слушать других

39. Считаете ли вы возможным повысить голос на ученика?

1. Если ученик этого заслуживает
2. Затрудняюсь ответить
3. Это недопустимо

40. Всегда ли вы можете найти правильный выход из конфликтной ситуации?

1. Не всегда
2. Не знаю
3. Всегда

41. Испытываете ли вы потребность в общении с учениками во время каникул?

1. Да
2. Не помню
3. Нет

42. Находите ли вы в себе достаточно сил, чтобы справиться с трудностями?

1. Редко
2. Обычно
3. Всегда

43. Приходилось ли вам выполнять приказы не вполне некомпетентных людей?

1. Да
2. Не помню
3. Нет

44. Как вы относитесь к непредвиденным ситуациям на уроке?

1. Мешают учебному процессу
2. Игнорирую
3. Использую

45. Случалось ли вам быть не совсем искренней с людьми?

1. Да
2. Нет
3. Не помню

46. На чью сторону вы встанете в конфликте между учителем и учеником?

1. На сторону ученика
2. На сторону учителя
3. Сохраняю нейтралитет

47. Бывают ли у вас проблемы со здоровьем в начале или в конце учебного года?

1. Как правило, да
2. Не всегда
3. Проблем со здоровьем нет

48. Относятся ли ваши ученики к вам с симпатией?

1. Да
2. Не все
3. Не знаю

49. Вызывают ли требования начальства у вас протест, если кажутся не вполне обоснованными?

1. Не вызывают
2. Не знаю
3. Вызывают

50. Вызвали ли у вас трудности ответы на некоторые вопросы?

1. Да
2. Нет
3. Не помню

Результаты теста.

Шкала 1. ПРИОРИТЕТНЫЕ ЦЕННОСТИ

(вопросы 1,6,11,16,21,26,31,36,41,46)

Если в ваших ответах преобладает первый вариант, то вам близки интересы учеников, их проблемы. Общение с ними для вас не «производственная необходимость» и не способ самоутверждения, а духовная потребность. Ученики безошибочно узнают учителя, готового отстаивать их интересы, и платят ему доверием и любовью. На ваших уроках они, вероятно, чувствуют себя в безопасности. Благоприятная эмоциональная обстановка дает возможность творческой плодотворной работы, сохраняет здоровье — ваше и учеников.

Если в ответах преобладает второй вариант, то в нелегкой работе учителя вам важна поддержка коллег, их мнение и признание. В свою очередь, коллеги ценят вас не только как профессионала, но и как единомышленника, который может их поддержать, понять проблемы. Однако не забывайте, что дети тоже нуждаются в вашем понимании, сочувствии и поддержке. Возможно, что они видят в вас союзника, но ваше отношение к ним, которое в лучшем случае не носит личностной окраски, а в худшем — пронизано чувством недоверия и отчужденности, затрудняет сотрудничество.

Если в ответах преобладает третий вариант, то школа для вас не единственный «свет в окошке». Возможно, круг ваших интересов не исчерпывается школьными проблемами, есть и другие пути самореализации. Возможно, вы настолько самостоятельны, что можете позволить себе не зависеть от мнения коллег и

учеников, но вероятно, работа отнимает у вас столько душевных сил, что многое другое стало для вас безразличным.

ШКАЛА 2. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

(вопросы 2,7,12,17,22,27,32,37,42,47)

Если в ответах преобладает первый вариант, то, очевидно, работа в школе отнимает у вас много физических и душевных сил. Вы часто испытываете чувство тревоги, бессилия, раздражения от невозможности изменить ситуацию. Вероятно, вы предъявляете завышенные требования к себе и окружающим. Изменение своего отношения к возникающим ситуациям позволило бы вам избежать стрессов, характерных для работы учителя, и улучшить свое психоэмоциональное состояние. Чтобы общение с детьми и коллегами доставляло вам радость, необходимо искать пути достижения гармонии с собой и с миром. Ресурсы человеческой психики безграничны, и в ваших силах найти необходимые для вас средства и способы саморегуляции, которые помогут достичь благополучного психоэмоционального состояния.

Если в ответах преобладает второй вариант, то благодаря повышенной чувствительности нервной системы вы способны воспринимать состояние другого человека, сопереживать ему. Ваше настроение часто зависит от внешних факторов. Неблагополучное стечение обстоятельств иногда выбивает вас из колеи, тогда вы можете проявлять раздражительность, испытывать чувство тревоги и бессилия. Не всегда в ваших силах изменить неблагоприятное стечение обстоятельств, но управлять своими эмоциями можно и нужно учиться.

Если в ответах преобладает третий вариант, то ваше благополучное психоэмоциональное состояние определяет эффективность работы. Вы не теряете самообладания в экстремальных ситуациях, способны принимать верные решения, нести ответственность за их последствия. Ваша эмоциональная стабильность, предсказуемость и работоспособность благотворно влияют на психологический климат в школе, если только за внешним благополучием и невозмутимостью не кроются другие проблемы.

ШКАЛА 3. САМООЦЕНКА (вопросы 3,8,13,18,23,28,33,38,43,48)

Если в ответах преобладает первый вариант, то вам свойственно позитивное самовоспитание. Вы отличаетесь творческим недогматическим мышлением, способны создавать на уроке атмосферу живого общения, вступая с учащимися в тесный контакт и оказывая им психологическую поддержку. Вы воспринимаете ученика как личность, обладающую достоинством. Благодаря этому становится возможным эмоциональное развитие школьников, а их представления о себе приобретают реалистический характер. Ваше поведение отличается спонтанностью, творческим подходом и демократизмом.

Если в ответах преобладает второй вариант, то ваша оценка неустойчива, она существенно зависит от внешних обстоятельств, настроения, мнения других. Позитивная оценка вашего труда и положительный настрой способствуют творческому взлету, в этом случае вы свободны, уверены в себе, способны оказывать влияние на ребят, формируя у них позитивную личностную ориентацию. Снижение самооценки негативно влияет на эффективность взаимодействия с окружающими, затрудняя решение профессиональных и жизненных проблем.

Если в ответах преобладает третий вариант, то вам не всегда легко вступать в свободное общение с другими, свойственно принижать значение своей личности. В большинстве случаев это сопровождается установкой на негативное восприятие окружающих, что мешает действовать спонтанно, уверенно, создавать благоприятную творческую атмосферу на уроке. Чувствуя себя в классе уверенно, не испытывая необходимости прибегать к психологической защите, вы легко примете определенную ограниченность собственных возможностей, а также ограниченность возможностей учащихся.

ШКАЛА 4. СТИЛЬ ПРЕПОДАВАНИЯ (вопросы 4,9,14,19,24,29,34,39,44,49)

Если в ответах преобладает первый вариант, то, возможно, вы являетесь лидером в коллективе и имеете репутацию «сильного педагога». Ученик для вас - объект воздействия, а не равноправный партнер. Вы сами принимаете решения, устанавливаете жесткий контроль за выполнением предъявляемых требований, часто используете свои права без учета ситуации и мнения учащихся. Наличие авторитарных тенденций не способствует взаимопониманию и творческой атмосфере урока. Ребята утрачивают активность, самостоятельность, их самооценка падает, нередко приводя к агрессивности как форме психологической защиты. Возможно, вас уже не удовлетворяет роль «учителя-начальника», и вы способны к профессиональному и личностному росту, к освоению более успешных стратегий взаимодействия?

Если в ответах преобладает второй вариант, то вам близка позиция миротворца. Как правило, вы стараетесь избегать душевного напряжения, сопутствующего конфликтам. Вы нередко испытываете чувство вины и взваливаете на себя чужую работу. Организацию и контроль деятельности учащихся осуществляете без системы, проявляя нерешительность и колебания. Либеральный стиль не способствует продуктивности в работе, развитию у ребят уважения к учителю и чувства ответственности. Вы идете на большие жертвы, но в вас растет чувство неудовлетворенности работой, тревога, страх и неуверенность. Вам не кажется, что настало время решать вопрос выживания - строить новые, партнерские отношения с миром и с учениками?

Если в ответах преобладает третий вариант, то для вас ученик - равноправный партнер. Вы привлекаете ребят к принятию решений, прислушиваетесь к их мнению, поощряете самостоятельность суждений, учитываете не только успеваемость, но и личные качества учеников. Ваши основные методы воздействия: совет, просьба, побуждение к действию. Для вас характерны удовлетворенность своей профессией, высокая степень принятия себя и других, гибкость в выборе способов реагирования, открытость в общении с учениками и коллегами, хорошее психоэмоциональное состояние, которое передается и воспитанникам, способствуя тем самым эффективности обучения.

ШКАЛА 5. ДОСТОВЕРНОСТЬ ФАКТОВ

(вопросы 5,10,15,20,25,30,35,40,45)

Преобладание первого или второго вариантов ответов говорит о высокой степени вашей искренности и способности объективно оценивать себя. Преобладание третьего варианта ответов говорит о вашей зависимости от социально одобряемых норм.

