

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ОБЩЕЙ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

**РАЗВИТИЕ САМОСОЗНАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В
ПРОЦЕССЕ ПСИХОДРАМЫ**

Магистерская диссертация
обучающегося по направлению подготовки 37.04.01 Психология
магистерская программа «Психология личности»
очной формы обучения, группы 02061605
Атамановой Алены Станиславовны

Научный руководитель:
канд. психол. наук,
доцент кафедры общей
и клинической психологии
Шутенко Е.Н.

Рецензент:
канд. пед. наук
Возняк И.В.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы развития самосознания личности студентов.....	9
1.1. Проблема самосознания личности студентов в отечественной и зарубежной психологии.....	9
1.2. Психодрама как метод развития самосознания личности.....	19
1.3. Структурные компоненты, формы, особенности и процесс построения психодраматических занятий.....	24
Глава 2. Развитие самосознания личности студентов-психологов в процессе психодрамы.....	32
2.1. Организация и методы эмпирического исследования.....	32
2.2. Изучение компонентов самосознания личности студентов-психологов.....	36
2.3. Разработка и реализация программы психодраматических занятий со студентами-психологами.	46
2.4. Динамика развития компонентов самосознания личности студентов-психологов.....	53
Заключение.....	57
Список источников.	62
Приложения.....	69

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Период студенчества является важным этапом в жизни каждого человека. Ведущей жизненной интенцией данного возрастного этапа выступает экзистенциальное стремление к самоопределению. Это стремление задает феноменологию индивидуального опыта в качестве ведущего жизненного смысла, определяет содержание и динамику развития личности. Молодой человек принимает решение о том, кем он хочет стать в жизни, но еще не осознает, в полной мере, каким он хочет быть для себя самого. Главной задачей периода студенчества является процесс созидания, формирования себя самого как личности.

Процесс вступления личности в самостоятельную, социальную и трудовую деятельность порою приобретает драматический характер и, следовательно, нуждается в личностно-ориентированном психологическом сопровождении. Центральным адресатом этой помощи является сфера самосознания личности студента.

Большинство исследователей данной сферы опираются на положение о тесной связи развития самосознания и характера активности личности в социальной жизни. Процесс развития самосознания связывают со степенью осознанности активности личности, которая понимается как общее динамическое состояние человека, реализующаяся на разных уровнях его функционирования, имеет широкое содержание (от предметно-практической деятельности до смыслообразующей) и направленность (на себя и вовне). В этой связи, самосознание представляется внутренним ценностно-смысловым планом активности в адрес «Я», которая опосредована социокультурной ситуацией развития.

Развитие самосознания выступает внутренне-синтезирующей стороной становления важных сфер личности ее жизнедеятельности (установок, мотивов, убеждений, жизненных ориентаций, ценностно-смысловых образований), отражает пристрастные отношения человека к себе, способу

своего существования в мире в контексте жизненного пути, представляя сущностные характеристики личности как субъекта.

Основатель метода психодрамы, Я. Морено [42], характеризовал самосознание с точки зрения ролей. Он считал, что не роли рождаются из собственного Я, а собственное Я рождается из ролей. Морено опирался на внутреннюю модель поведения, являющуюся неотъемлемой частью личности. Наш интерес к данной теме обусловлен исследованием возможностей и условий развития самосознания личности в психодраматической работе со студентами-психологами.

Вопрос развития самосознания личности представляется одним из ключевых в современной психологии. Он рассматривается в рамках как отечественных, так и зарубежных психологических исследований. Процесс, характеристики и свойства самосознания, как неотъемлемая сущность человека, рассмотрена в трудах: Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, В.Н. Мясищева. Вопросы познания и самоотношения в процессе социокультурного становления рассмотрены в работах К.А. Альбухановой-Славской, И.С. Кона, В.С. Мухиной, С.Р. Пантелеева, В.А. Петровского, В.В. Столина. Вопросы становления самосознания в контексте более общей проблемы развития личности проанализированы в работах Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, П.Р. Чаматы, И.И. Чесноковой, Е.В. Шороховой. Вклад в разработку социометрического статуса внесли такие ученые как: Г.М. Андреева, Е.М. Дубровская, В.П. Зинченко, Р.Л. Кричевский, Я.Л. Морено, Р.В. Овчарова, А.П. Петровский, А.А. Реан, В.Е. Семенов.

Й. Бурмайстер, М. Зуретти, Д. Киппер, Р. Марино, Я. Морено, П. Питцеле, Д. Сакс, И. Хегберг, П. Холмс выделили психодраму в число приоритетных практик в работе с юношеским возрастом.

Но, несмотря на множество исследований, проблема развития самосознания студентов-психологов в процессе психодрамы, на наш взгляд,

не получила достаточного освещения и необходимой практической разработки. Именно это и вызвало наш интерес к данной теме исследования.

Проблема исследования: каковы условия и особенности развития самосознания личности студентов-психологов в процессе психодрамы?

Объект исследования. Самосознание личности студентов-психологов.

Предмет исследования. Особенности динамики и условия развития самосознания студентов-психологов в процессе психодрамы.

Цель исследования. Выявить условия и особенности развития самосознания личности студентов-психологов в процессе психодрамы.

Гипотеза исследования. Развитие самосознания личности в психодраме обеспечивается динамикой работы группы, направленной на формирование устойчивого положительного опыта спонтанного самопереживания и самопознания.

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие **задачи:**

1. Проанализировать теоретические подходы к изучению проблемы развития самосознания личности студентов-психологов в психодраме.

2. Определить актуальный уровень развития самосознания личности студентов-психологов.

3. Разработать и реализовать программу психодраматических занятий, способствующих развитию самосознания личности студентов-психологов.

4. Выявить динамику развития самосознания студентов в процессе специально организованных психодраматических занятий.

Теоретической основой работы послужили:

– концепция актуалгенеза самосознания В.В. Столина, рассматривающая образование личностного смысла «Я» в ситуации поступка; а также модель строения самосознания, как структурного единства процессов самопознания и самоотношения, отличных по генетическим,

функциональным и содержательным характеристикам, и связывающихся причинно и результативно процессом самореализации;

– философско-антропологические взгляды Я. Морено о роли спонтанности в развитии личности, теория ролей, социометрический подход к представлению межличностных и внутриличностных процессов.

Методы исследования. В работе использован комплекс методов исследования, который представлен следующими группами. Теоретические методы: обобщение и интерпретация литературы, связанной с различными аспектами рассматриваемой проблемы. Эмпирические методы: наблюдение, тестирование, анкетирование, самоотчеты участников. Экспериментальный метод организации и построения психодраматического процесса. Для статистической обработки результатов эмпирического исследования использовались следующие методы математической статистики: абсолютная и относительная частота (проценты); коэффициент корреляции Пирсона. Обработка количественных данных проводилась с помощью программы вычисления IBM SPSS Statistics19.

Для проверки исходных предположений использовались взаимодополняющие **методики:**

- Тест «Смысложизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев);
- «Самоактуализационный тест» - САТ (Э. Шостром);
- «Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев);
- Опросник исследования самоотношения (МИС).
- Методика исследования самооценки (С.А. Будасси);

База и выборка исследования. Эмпирическое исследование было проведено на базе НИУ «БелГУ», педагогического института, факультета психологии. Выборка испытуемых состояла из 33 студентов старших курсов: 29 девушек и 4 юношей, в возрасте от 19 до 24 лет.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования.

Развитие самосознания личности студента-психолога рассматривается как процесс формирования положительного ценностного отношения к

разным аспектам «Я» и как внутренний личностный опыт спонтанного самопознания и самопереживания, который может быть приобретен в процессе специально организованной психодраматической практики. Психодрама используется как метод изучения и развития процесса самосознания личности студента-психолога.

Практическая значимость заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы в практике сопровождения личности студентов в рамках психологической службы вуза. В исследовании представлены техники, приемы, и содержание психодраматических занятий, направленных на развитие механизмов самосознания, что в последующем может быть использовано для решения различных практических задач в системе высшего образования.

Положения, выносимые на защиту:

1. Развитие самосознания личности в психодраме является сложным динамичным процессом специально-организованного социального взаимодействия, в котором воссоздаются и актуализируются значимые Я-ситуации.

2. Потенциал развития основных компонентов самосознания личности обеспечивается построением психодраматического занятия, направленного на формирование осознанного опыта самопознания, самопринятия и самоуважения.

3. Особенности развития самосознания студентов-психологов в психодраматическом процессе обусловлены его непосредственным влиянием на эмоциональный план самопознания личности, что опосредует перестройку когнитивного плана самосознания и тем самым приводит к преобразованию всей сферы самосознания личности студента-психолога.

Апробация и внедрение результатов исследования проводилась на базе НИУ «БелГУ», педагогического института, факультета психологии. Разработанная психодраматическая программа развития самосознания студентов передана психологам студенческой психологической службы.

Структура работы. Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка источников и приложения. Работа изложена на 79 страницах, имеет: 7 рисунков, 1 таблицу, 10 приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ САМОСОЗНАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

1.1 Проблема самосознания личности студентов в отечественной и зарубежной психологии

В словаре, под редакцией А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова, самосознание раскрывается, как «осознанное отношение личности к собственным потребностям и способностям, переживаниям и мыслям, влечениям и мотивам поведения. Содержание самосознания определяется наличием осознанного оценивая субъективных возможностей, что в последующем служит основой целесообразной деятельности» [56, с.67].

В словаре П.С. Гуревича указано, что «самосознание личности определяется ее осознанным самопринятием со всем многообразием целей, мотивов, интересов и поведением, присущем этой самой личности» [22, с.97].

Л.С. Выготский, рассматривая проблему писал, что самосознание формируется в юношеском возрасте и это новообразование является свидетельством принципиально нового уровня развития. Автор также выделяет структурные компоненты самосознания, к которым относятся:

- формирование и развитие собственного образа;
- трансформация собственного образа извне вовнутрь;
- целостное осознание себя;
- интегрирование себя от окружающего социума;
- трансформация ценностных ориентаций.

В понимании Л.С. Выготского, самосознание трактуется «как определенный исторический этап развития личности, который возникает из предыдущего этапа. Самосознание, таким образом, не первичный, а производный факт в психологии и возникает оно путем длительного развития» [20, с.168].

А.Н. Леонтьев писал, что: «Проблема самосознания имеет жизненно-важное значение в психологии личности. Расценивал ее, в целом, как нерешенную и ускользающую от научно-психологического анализа» [37, с.158].

До настоящего времени нет единого общепризнанного понятия этой особой субъективной реальности. Как правило, самосознание определяется, как ориентировка индивида в собственной личности, осознание и принятие себя как "Я". Самосознание дает человеку возможность познавать свой внутренний мир, выделять себя во внешнем социуме, осознавать собственное отношение к окружающим обстоятельствам.

Самосознание – это осознание и целостная оценка самого себя и своего места в жизни. А.Н. Леонтьев, считал, что благодаря самосознанию человек воспринимает себя как индивидуальную реальность, отдельную от природы и других людей [37].

С.Л. Рубинштейн писал о том, что самосознание не является изначальной данностью, присущей человеку, а представляется продуктом развития. При этом, самосознание не имеет своей отдельной от личности линии развития, но включается, как сторона, в процесс ее реального развития. С.Л. Рубинштейн писал: «...личность не сводима к ее сознанию и самосознанию, но она и невозможна без них. Человек является личностью, лишь поскольку он выделяет себя из природы... Процесс становления человеческой личности включает в себя как неотъемлемый компонент формирование его сознания и самосознания... Всякая трактовка личности, не включающая ее сознания и самосознания, может быть только механистической. Без сознания и самосознания не существует личности» [60, с.563].

Согласно взглядам И.И. Чесноковой «самосознание- это совокупный психический процесс. Содержание наполняется многочисленным восприятием собственных образов личности, которые создаются в различных ситуациях, поведении и формах межличностного взаимодействия» [75,

с.223]. Прежде всего, указано, что самосознание не является врожденным компонентом и имеет природные предпосылки. Автор выделяет систему психических процессов, связанную с переживанием самоотношения, и регулирование собственного поведения. И.И. Чеснокова [75] разработала структуру самосознания, которая состоит из познавательного, эмоционально-ценностного и действенно-волевого компонентов. К первому относится самопознание, ко второму – самоотношение, к третьему – саморегуляция. Согласно взглядам автора, самосознание личности функционирует на двух уровнях: «Я – другой человек» и «Я – Я».

В концепции Б.С. Братуся [13], в качестве основных единиц самосознания, выделены смысловые образования. Содержанием образований является совокупность эмоционально-нравственных и вербализованных смыслов. В структуру самосознания включены четыре уровня: нулевой, первый, второй и третий. К нулевому относятся ситуационные мысли; к первому – эгоцентрические; ко второму – группоцентрические, а третьему – просоциальные мысли.

В.В Столин [67] выделил три уровня в структуре самосознания: органический, индивидуальный и личностный.

Органический уровень самосознания представляется отражением субъекта в системе его органической активности.

Индивидуальный уровень самосознания является восприятием оценки себя другими людьми и соответствующей самооценкой, свою половозрастную и социальную идентичность.

Единицей личностного уровня самосознания является конфликтный смысл, который проявляется в форме эмоционально-ценностного отношения к себе.

Таким образом, В.В. Столин достаточно детально раскрыл концепцию самосознания. Важно отметить, что он характеризует еще и уровни самосознания, которые соотносятся с уровнями активности личности.

По мнению И.С. Кон [31] самосознание возникает на базе двух видов деятельности – труда и общения. В труде выделяются его побудительный мотив (удовлетворение некоторой потребности) и непосредственное предметное содержание. Это дает возможность человеку отличать себя, как деятеля, от продуктов и результатов своей деятельности. Общение же предполагает наличие языка и других символических систем, опосредствующих взаимодействие людей и позволяющих различать их по нескольким различным признакам.

И.С. Кон выделяет три основных компонента в структуре самосознания:

«1. Я экзистенциальное – регулятивно-организующий принцип индивидуального бытия;

2. Я категориальное – представление индивида о самом себе, его «Образ Я» или «Я-концепция»;

3. Я переживаемое – этот термин применяется для обозначения чувства «самости», не отливающегося в понятийные формы» [32, с. 28].

В данном случае, в содержание первого компонента входит самоконтроль и саморегуляция; во второй- самоощущение; в третий- самопознание, самооценка и т.д. Важно отметить, что в данной концепции главенство предоставляется экзистенциальному компоненту.

В.С. Мухина [45] выделила пять компонентов в структуре самосознания: эмоционально-ценностное отношение к себе телесному, к своему имени и к своему индивидуально-типическому психическому Я; притязания на признание; половая идентификация; психологическое время личности (индивидуальное прошлое, настоящее и будущее); психологическое пространство личности: права и обязанности.

В.А. Ситаров [65] утверждает, что самосознание отражает складывающиеся отношения личности с внешней средой, что в процессе оказывает влияние на складывающееся представление о собственной роли в социуме.

И.С. Кон и И.И. Чеснокова характеризовали структуру самосознания как совокупность когнитивного, аффективного и поведенческого компонентов.

Когнитивная подструктура включает в свое содержание самопонимание в системах: своей деятельности, межличностного взаимодействия и личностного взаимодействия. В результате у личности происходит формирование Образа Я.

В содержание аффективной подструктуры входит самоотношение к собственным системам действий, межличностных отношений и личностного развития. В результате, происходит формирование глобальное самоотношение, которое, взаимодействуя с образом Я создает самооценку личности.

В основе поведенческой подструктуры лежит регуляция системы своих действий, себя в системе отношений и личностная саморегуляция. Все это составляет уровень саморегуляции. Я- концепцию составляют Образ Я, глобальное самоотношение и уровень саморегуляции. Этот подход упорядочивает Образ Я и Я- концепцию в единую иерархию самосознания.

В исследованиях зарубежных ученых показано, что на протяжении всей жизни человека происходят непрерывные изменения в самосознании. В онтогенезе формирование самосознания проходит определенные стадии, которые связываются с возрастными этапами развития человека. Самосознания имеет определенный специфический уровень возможностей познания себя, способности к самооценке и саморегуляции деятельности и поведения на каждом этапе развития. Многие исследователи пишут о том, что самосознание развивается в плане постижения человеком своего прошлого, настоящего и будущего.

К. Хорни [75] центральным компонентом самосознания называет условные иллюзорные представления о себе. Такое «идеальное Я» позволяет чувствовать себя в «псевдобезопасности». Автор описывает самосознание человека сквозь взаимодействие «реального и идеального Я». При этом,

важно отметить, что отношение к себе формируются под влиянием родителей, в значительной степени определяя специфику отношения.

В структуре личности З. Фрейда [72] нет четкого упоминания о самосознании, но нередко современные исследователи относят его к Эго (Я) – личностной структуре, находящейся между Ид (Оно) и Супер-Эго (Сверх-Я). З. Фрейд описывал Эго как комплекс процессов, обслуживающих инстинкты, а это – не есть самосознание.

З. Фрейд делает акцент на идентификации как методе, с помощью которого человек принимает черты другого и делает их частью собственной личности.

Это осуществляется с целью, снятия напряжения, возникшего в результате неудовлетворения потребностей, моделируя свое поведение по чьему-то другому образцу. В качестве моделей выбираются более успешные в удовлетворении своих потребностей.

Таким образом, для того, чтобы осознать, что возникшее напряжение способами, имеющимися в личном арсенале снять не удастся, и личности не обойтись без некой внутренней обратной связи, которую вероятно, можно было бы назвать самосознанием. Однако сделать это можно лишь частично, поскольку большая часть идентификаций происходит бессознательно.

А. Фрейд, писала: «полем нашего наблюдения всегда является Я. Содержание других структурных компонентов личности недоступно для наблюдения, пока они не вторгаются в Я. В частности, пока Оно находится в состоянии покоя и удовлетворения, пока ни один инстинктивный импульс не потревожит Я, мы и не сможем узнать о его содержании. Равно как и Сверх-Я – пока оно не идет в разрез с Я, пока не относится к Я враждебно или критически – его очертания будут для нас неясными и мы не сможем найти границу между Я и Сверх-Я» [73, с. 243].

В отличии от фрейдовской теории личности можно указать концепцию А. Адлера [3]. Автор указывает, что «Я» является высоко персонализированной субъективной системой, способной к интерпретации и

осмыслению опыта организма. В теории Адлера самосознание, играет важную роль, благодаря ему к человеку приходит осознание собственной неполноценности и тех целей, к которым он стремится; личность способна к планированию и управлению своих действий, осознавая их значение для собственной самореализации.

Я. Морено [41], основатель психодраматического направления в психологии, утверждал, что человеческое Я определяется комплексом ролей, которые проигрывает человек в течение жизни. При этом Я – это результат проигрывания целой совокупности ролей. Мы видим, что природа человека представляется множественной и сгруппированной. Важно отметить, что к теме нашего исследования важен метод психодрамы, призванный исследовать личность как группу, раскрывать все ее субличности, начиная с поверхности постепенно проникая через все слои в самую глубину. Речь идет об интрапсихической психодраме, которая, как и любой другой тип психодрамы задействует самосознание личности. В этой связи особенно хотелось бы отметить такие психодраматические техники, как «Монолог», «Двойник или второе Я», «Отображение». Несмотря на то, что конкретной концепции самосознания у Я. Морено не выявлено, его вклад в развитие этого раздела психологии личности очевиден и заключается он, помимо всего прочего, в выработке богатого арсенала практических способов работы с самосознанием.

В теории К. Роджерса [59]. центральным звеном является категория самооценки. В результате общения со взрослыми и другими детьми у ребенка вырабатываются оценки себя, которые и складываются в представление о себе – Я- концепцию. Автор определяет Я- концепцию как организованный, согласованно- концептуальный гештальт, который строится из перцепций характеристик Я или «меня» и перцепций отношений Я или «меня» к другим людям, и различным аспектам жизни, а также ценностей, связанных с этими перцепциями. Этот гештальт доступен осознанию, хотя не обязательно

всегда осознан. Это изменчивый гештальт, он процессуален, но в каждый момент образует специфическую целостность

Э. Берн, разработчик транзактного анализа, писал, что каждый индивид в каждый момент времени существует в одном из трех Я-состояниях.

Понятие «Я-состояние» предназначено для обозначения состояния ума и соответствующих им стереотипов поведения, как они происходят в природе». Эти наборы поведенческих стереотипов обозначаются следующим образом:

«– Я- состояние Родителя – копируется с подлинных родителей или авторитетных личностей и включает в себе родительские ценности, традиции, нормы поведения, предрассудки и установки;

– Я- состояние Взрослого – рациональная и логическая часть личности, занятая преимущественно обработкой данных. Это состояние проявляется при самостоятельном восприятии мира и работает в соответствии с принципом реальности;

– Я- состояние Ребенка – это часть личности, сохранившаяся от подлинного детства, отголоски которого проявляются в более поздней жизни. Эта часть содержит в себе чувства и желания ребенка до шести лет» [16, с.156].

Осознание человеком собственных патологических проявлений Я-состояний – является залогом успешной терапии и в результате успешного функционирования личности. Таким образом, мы можем предположить, что самосознание способствует различению и сохранению границ Я-состояний личности, а также их адекватному взаимодействию.

По мнению Л.С. Выготского [20], основным психологическим процессом юношеского возраста является развитие самосознания, которое стимулирует индивида сопоставлять все свои стремления и действия с определенными приступами и образом собственного «Я».

Юношеское «Я», как правило, еще не определено, часто переживается, как беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которое необходимо

«чем-то» заполнить. Исходя из этого формируется потребность в общении и одновременно повышается его избирательность, потребность в уединении.

В.С. Мухина писала: «представление юноши о себе зачастую привязывается к групповому образу «Мы», т. е. с типичным сверстником своего пола, но при этом никогда не сливается с этим «Мы» полностью. Чем старше и развитее личность, тем больше находится различий между собой и «усредненным» сверстником» [45, с.347].

По мнению И.И. Чесноковой [76], самоуважение является важным компонентом самосознания, которое закладывается в ранней юности. Что понятие многогранно. Оно подразумевает и самоудовлетворенность, и самопринятие, и чувство собственного достоинства, и положительное самоотношение, и согласованность своего актуального и идеального «Я».

Личность с высоким уровнем самоуважения верит в себя и в то, что может исправить свои недостатки. Для юношей с низким уровнем самоуважением характерна общая неустойчивость образов «Я» и ситуативное мнение о себе.

В рамках становления нового уровня самосознания в юношеском возрасте развивается качественно новый уровень самоотношения. Центральным моментом является смена оснований, характеристик для самооценки – они смещаются, говоря словами Л.С. Выготского, «из вне, во внутрь», приобретая качественно иные формы, по сравнению с критериями оценки человеком других людей.

Трансформация частных самооценок в общее, целостные создает условия для формирования, в истинном значении слова, собственного самоотношения, достаточно самостоятельного от отношения и оценок внешней среды, всякого рода ситуативных влияний. Самооценки отводиться ведущая роль в рамках исследования проблем самосознания. «Самооценка – это оценка личностью самого себя, своих возможностей, качеств и места в социальной группе. Характеризуется, как основа процесса самосознания,

является показателем индивидуального уровня личностного развития, органично включенный в процесс самопознания» [20, с.278].

По мнению Н.И. Аркаевой [9], отличительной чертой юношеского возраста является сбалансированное развитие когнитивного и эмоционального компонентов самооценки. Повышение осознанного самоотношения ведет к тому, что знания о себе подчиняются регулированию и ведут за собой эмоции, адресующиеся собственному «Я». Складываются относительно устойчивые представления о себе, как целостной личности, отличающейся от других людей.

Ряд исследований свидетельствуют о том, что эффективным решением проблемы самосознания, самоопределения, самоутверждения невозможно без взаимодействия с окружающими людьми, без их помощи.

Таким образом, анализируя концепции самосознания, отметим следующее:

- теория самосознания была значительно расширена благодаря появлению значительному количеству научных трудов на эту тему (И.С. Кон, В.С. Мухина, В.В. Столин, И.И. Чеснокова);

- самосознание определяют, как психический процесс (или совокупность психических процессов), направленных на формирование представления личности о самом себе;

- ученые детализировали структуру самосознания, описав ее как совокупность различных компонентов или как иерархию уровней.

Основываясь на взглядах И.В. Вачкова, О.В. Селезневой, И.И. Чесноковой, мы выделяем следующие его компоненты:

Когнитивный компонент – понимание себя в системе собственной деятельности, в системе общения и в системе личностного развития. В результате формируется обобщенный портрет своей личности – Образ Я. Он носит описательный характер и содержит в себе все выводы, к которым пришел подросток в ходе самопознания.

Эмоционально-ценностный компонент – содержит в себе эмоциональные переживания личности относительно той информации, которая была получена ею в ходе самопознания. В результате функционирования этого компонента формируется самоотношение.

Поведенческий компонент – содержит регуляцию системы своих действий, себя в системе отношений, а также личностную саморегуляцию.

Все вышеперечисленное позволяет определить перспективные направления в исследовании самосознания и подтверждает актуальность темы нашего исследования.

1.2. Психодрама как метод развития самосознания личности

П. Келлерман пишет, что на сегодняшний день существует большое количество определений понятия «психодрама». Эти проблемы вызваны тем, что присутствует большое количество противоречивых определений, данных лично автором. В первую очередь, они связаны с эклектичным нравом психодрамы и ее однообразием с таковыми раскладами, как терапия фиксированной роли, изучение общественной модели, гештальттерапии, группы встреч, драматерапия и прочими способами, основанными на действии. Во-вторых, психодрама нередко берет на вооружение способы, которые имеют все шансы существовать самостоятельно: социометрия, и массовая психотерапия. Данные способы имеют все шансы применяться либо не применяться в зависимости от ориентации терапевта. В-третьих, психодраму используют как в терапевтических, так и в не терапевтических целях. То есть, психодрама может быть применена в исследовании себя и других людей, и собственных контактов с миром, и в обучении.

«Психодрама – слово, состоящее из двух корней: «Психо» – от греческого *psyche* – «душа» и «драма» – «действие». [28, с.78].

Словарь-справочник по психологии описывает психодраму как «метод психотерапии, в процессе которого клиент, при помощи ведущего и группы

воспроизводит в драматическом действии важные действия собственной жизни, разыгрывает сцены, имеющие отношение к его задачам. Сцены разыгрываются таким образом, как если бы они происходили в этот момент. Действия структурируются так, чтоб содействовать прояснению и концептуализации проблемы протагониста.

Анализируются новые роли, другие эффектные поведенческие стили, осуществляется поиск и апробирование более плодотворных моделей решения проблемы.

Я. Морено был экзистенциалистом, глубоко вовлеченным в феноменологическую философию и метафизические размышления преследующим эталоны субъективности. По его воззрению, экзистенциальная действительность раскрывается исключительно через человека. В первую очередь, опыт не передается вербально, его невозможно усвоить на образце. Во-вторых, присутствует персональный опыт (каждый в одном и том же событии переживает вместе некие оригинальные характеристики). Кроме того, продукт творческой работы первого человека не имеет возможности быть до конца познанным. В психодраме драматизируются и изучаются в действии не только настоящие действия и жизненные кризисы, но и, что более важно, всевозможные нюансы внутренних эмоциональных событий. В ходе драмы воссоздается субъективная действительность трудного мира внутренних переживаний и взаимоотношений протагониста.

Психодрама рассматривает человека целостно - в контексте его бытия, «рассматривает человека как комплексную, динамическую систему в содействии с многократно расширяющимся физическим, общественным и временным контекстом». Встреча – это экзистенциальное психодраматическое соприкосновение. Бездна меж субъектом и объектом в психодраме преодолевается с помощью опции на бытие иного человека [42, с.98].

Расширяя свое бытие до возможности бытия иных, соучастник психодрамы доходит до понимания существования в общем, достигая этим «объективности».

Психодрама – это особенное общение и взаимодействие. Ее справедливо именуют творческой, спонтанной игрой, «игрой в глубокое». Морено описывает метод психодрама, как способ углубленного анализа поведения человека, при этом задача этого анализа содержится в выявлении «межличностного базиса» личности. Играемая в психодраме роль обязана интенсивно проживаться, в тех случаях она дает возможность разобраться в значении того, что различно для ежедневного существования этого индивидуума. Играющий в психодраме соотносит проигранное с собственными вероятностями в настоящей жизни, реалистично оценивая собственный внутренний потенциал. «Играть - означает освобождаться от препятствий, чинимых реальностью, давать указания по собственному усмотрению, царствовать, быть гражданином, быть независимым. Играть - значит Быть.». Эта игра особо целительна для выполняющих ее, потому в психодраме важно быть соучастником [43, с.201].

3. Морено [41] отмечает, что как способ действия психодрама содействует ускорению личного подъема и становления, как способ взаимодействия дает возможность расширить представление человека о действительности при соприкосновении «встрече» 2-х или же нескольких психических реальностей, как способ исследования она дает возможность полнее предположить внутренний мир человека, определяющий его существование во внешнем мире.

М. Кипнис [30] определяет психодраму, как акциональный способ, имеющий отношение к делам, связанным с действием. Психодрама слово в слово обозначает «действие психики на жизнь». В процессе воссоздания протагонистом (клиентом) на сцене обстановок из минувшей или же реальной жизни, позволяет увидеть, каким образом психика личности характеризует действия, а действия оказывают большое влияние на психику.

Действия проигрываются, трансформируются и конкретно благодаря такой возможности, оказываются под нашим контролированием. Морено [42] именовал психодраму «естественным способом излечения» потому, что психодраматерапии использует натуральное поведение личности. Я. Морено веровал, что сама жизнь наблюдается из деятельности и взаимодействия, и ориентировался на них в сделанном им методе. Психодрама построена на действии, физических перемещениях, что увеличивает шансы применения такого весомого источника познания себя, как сигналы невербального поведения. В процессе проигрывания снижается воздействие защитных вербальных реакций. Психодрама может подействовать клиентам, что претерпевают проблемы при вербализации эмоций, ибо воздействия в психодраме главнее слов.

Исцеление личности обусловлено креативным отношением к реальности. В следствии этого, одной из основных функций психодрамы Я. Морено считал активацию спонтанности человека. По его мнению, заблокированная спонтанность может приводить к неврозам креативности, что приведет к пассивности. Невзирая на высочайший интеллект и специальные возможности, которыми может владеть такой человек, не может ими пользоваться. Одновременная интеграция и высвобождение спонтанности считаются посылками креативности.

С позиции психодраматической доктрины, в антропологии человека есть пять существенных элементов: эмпатия; творческая одаренность; юмор, который рассматривается возможностью встать над жизненными обстоятельствами жизни и занять по отношению к ним явную позицию; способность к осознанию невсеобъемлемости собственной жизни; мудрость, выходящая за границы когнитивной сферы.

Самосознание – основной механизм развития зрелости личности, который содержится в осознанном выборе личностью собственной роли и места в системе общественных взаимоотношений, культурных, общечеловеческих ценностей. Основой самосознания считается отношение

личности к миру (природы, людей, духовности, предметов). Самосознание можем толковаться, как процесс осознания личностью разных общественных ролей.

Творческое становление самосознания в психодраме представляется творческим самовыражением и неповторимостью личности, а еще мужеством идти непротоптанным методом и защищать собственные позиции. Самосознание рассматривают, как выбор «себя», каким быть в точной жизненной ситуации и конкретных отношениях с людьми. То есть, самосознанием вполне возможно считать, процессом эмоционального взросления индивидуума, процессом развития, проявляющего ценностный выбор.

В.А. Ситаров [65] указывает, что личность студента невозможно рассматривать, как заостенелую систему, так как она пребывает в неизменном развитии. Становление, в намерении личного подъема, не линейный поступательный процесс, а процесс постоянного доказательства и развития в разнородных обстановках раньше достигнутого уровня субъектности, личной зрелости и самостоятельности. Психодраматическая обстановка – это вызов личному подъему, требование от личности многократного самоопределения и выбора.

В процессе психодраматических занятий воспроизводится субъективная действительность комплексного мира внутренних взаимоотношений и переживаний всех участников. Совместно с тем, психодрама – групповой метод, где каждый соучастник группы считается терапевтом для другого, потому, исследуя собственный - мир в действии, протагонист позволяет и другим членам группы заглянуть в его глубины и увидеть там отклики их собственных переживаний и эмоций, что дает возможность им прорабатывать, благодаря психологической включенности в драму протагониста межличностные, собственные и групповые темы.

Таким образом, комплекс этих качеств психодраматического действия способствуют достижению индивидуальной идентичности студентов и

личностной автономии, поощряют и стимулируют ответственность за свою жизнь и принимаемые решения, а также укрепляют надежду на возможности изменения. Стратегической целью психодраматерапии является развитие той части психики, которую можем назвать «выбирающим «Я»». Выбирающее «Я» управляет всем многообразием граней существования личности в интересах конструктивного социального участия, личностного роста, достижения человеком профессионального развития, а также более полной интегрированности и целостности. В творческом процессе психодрамы постоянно изменяются как сами ее участники, так и их взгляды на реальность. Восприятие своей внешней и внутренней реальности углубляется и расширяется, обеспечивая новое видение, новый взгляд на ситуацию и свои возможности.

1.3. Структурные компоненты, формы, особенности и процесс построения психодраматических занятий

Д. Киппер пишет, что на психодраматической сессии информация не рассказывается, а показывается. Инсценируются события, прошлые или будущие, вызывающие сильные переживания протагониста в настоящем. Сама драматизация предполагает некоторую условность: роли действующих в ситуации лиц исполняют другие люди, обстановка также может быть воссоздана только условно.

Однако, важным оказывается то, что воссоздаваемая ситуация проявляет общие характерные установки протагониста, его стратегии поведения, его отношение к реальности и миру. Конкретизация ситуации предполагает усиление ею переживаний протагониста и других участников, подразумевает их вовлечение в действие. Принцип конкретизации также относится к неодушевленной окружающей среде, то есть к ситуативному контексту, который не содержит человеческих существ и не может быть персонифицированным. Конкретизация неодушевленной части окружающей

среды помогает одушевить переживания протагониста. При изображении конкретных явлений возрастают выразительность, многозначность имеющихся данных.

Аутентичность рассматривается как достоверность и подлинность и имеет два значения в психодраме. Первое – отсутствие умышленного обмана. Следует убедиться, что описание не поддельно, ибо иначе оно не может представлять истинных чувств и мыслей в момент действия. Второе – максимальное сходство с исходным случаем.

Аутентичность в психодраме предполагает, что воссозданное протагонистом описание достоверно отражает его психологическое состояние в момент развертывания ситуации. Подлинность представлений напрямую связана со степенью вовлеченности протагониста в действие. Необходимо, чтобы все участники были готовы к реальному переживанию ситуации.

Готовность представляется, как в двигательной раскрепощенность, так и в вовлеченность, а также веру участников психодрамы в возможность изменений.

Психодраматический сеанс состоит из последовательных стадий:

«1. Стадия разогрева и действия, на которой происходит интервьюирование протагониста с целью фокусировки. Затем, в процессе инсценирования происходит постепенное углубляемое исследование (постепенное уточнение деталей обстановки переходит в уточнение переживаемых чувств и реакций).

2. Стадия эксперимента, на которой происходит исследование возможностей изменений.

3. Стадия завершения (шеринг, процессинг), выполняющая важную функцию – выражение чувств, проявление сопричастности.

Спонтанность проявляется на стадии эксперимента» [29, с.158].

По мнению Я. Морено [25], в психодраме очень важен аспект исследования. Посредством драматизации исследуется ситуация,

переживаемая человеком. Важно помнить о том, что участники в психодраматической группе чувствуют себя более защищенными, чем в реальных жизненных условиях, потому что они полностью контролируют существенные аспекты драмы – время, пространство, действия и последствия. Иногда протагонисту требуется заново прожить прошлые события, чтобы у него остались новые положительные впечатления.

В психодраме применяются техники, которые позволяют увидеть кое-что из невидимого в реальности, то, что Я. Морено называл «дополнительной реальностью» и «сверхреальностью».

Максимальному самовыражению активности и взаимодействию, по мнению Г. Лейтц, способствует приспособление темпоритма процесса к конкретному участнику. Необходимо соблюдать последовательность психодраматических эпизодов. Я. Морено писал, что катарсис происходит с актером только тогда, когда он начинает играть свою собственную драму сцену за сценой и достигает вершины в момент завершения этой драмы.

В психодраме участник инсценирует ситуацию, в которой он желает разобраться. В психодраматическом пространстве разворачивается не сама ситуация, а то, как ее участник представляет. Таким образом, в психодраме проявляется экзистенциальная реальность человека. Когда протагонист инсценирует ситуацию, он не просто показывает, как она разворачивалась и как в ней действовал он и другие люди. У него есть возможность увидеть ситуацию со стороны. Полноту создаваемой ситуации обеспечивает универсальный опыт участников и исполнителей ролей в драме протагониста.

Несмотря на то, что саму сцену определяет описание протагониста, а исполнение ролей разыгрывается по его же инструкциям, эти роли исполняются людьми, имеющими свой опыт и свое мироощущение. Следуя инструкциям, они выходят за пределы схемы и наполняют ее личным опытом и пониманием.

Внутреннее осознание оформляет представление человека об окружающем мире. Это осознание формируется из наших знаний, опыта, переживаний, ожиданий, домыслов и фантазий. Как человек переживает мир, так он в нем и действует. Он опирается на переживаемую им реальность, но она скрыта от окружающих, а также часто и от самого сознания человека.

В процессе драмы воссоздается субъективная реальность сложного мира внутренних переживаний и отношений протагониста. Все аспекты психодраматического действия способствуют достижению личностной идентичности, укрепляют надежду на изменения, поощряют и стимулируют ответственность за свою жизнь и принимаемые решения. Можно сказать, что стратегическая цель психодрамотерапии – развитие той части психики, которая может быть названа выбирающим «я». Выбирающее «я» дирижирует всем множеством граней существования человека в интересах личностного роста. В процессе психодрамы постоянно изменяются как сами ее участники, так и их взгляды на реальность. В ходе драмы протагонист показывает все типичные для него модели поведения и эмоциональные состояния. Содержанием психодраматического действия становятся не вполне осознаваемые и переживаемые в полной мере аспекты его жизни. С помощью специальных техник в психодраме реконструируются и раскрываются его непроявленные чувства и неосознанные установки, что уже само по себе залог позитивного изменения. Будучи осознанными, они становятся управляемыми. Восприятие внешней и внутренней реальности углубляется и расширяется, обеспечивается новое видение, новый взгляд на ситуацию и свои возможности.

Наблюдая за инсценируемым по его жизненному сценарию, протагонист видит, как свои ограничения, так и свои возможности. Этому способствуют психодраматические техники: зеркало, дублирование, обмен ролями – дающие возможность проявить все аспекты реальности человека.

Психодраматические техники способствуют осознанию собственного поведения как источника затруднений в отношениях и являются инструментом разрешения трудностей.

Протагонисту важно найти «свою правду» самому. Все три техники основаны на социодинамических законах, описанных Я. Морено. Дублирование основано на эмпатии и позволяет пережить вместе с протагонистом его реальность.

Техника обмена ролями предполагает исследование протагонистом позицию значимого человека, с которым, возможно имеется скрытый или осознаваемый конфликт и выявление в связи с этим неожиданных отличий в их переживаниях.

Идентификационный катарсис расширяет горизонт восприятия протагонистом своих трудностей в отношениях с другим. При использовании техники зеркала участник группы отражает невербальное поведение протагониста, ускользающее от его осознания и дает возможность протагонисту увидеть ситуацию со стороны.

При неоднократном повторении все более вовлеченный в действие протагонист достигает кульминационного накала чувств. Он переживает одновременно и тупик – безвыходность ситуации – и необходимость ее разрешения. В результате этого может возникнуть инсайт как прозрение протагониста, переживание им творческого прорыва, позволяющего допустить в свою реальность новое восприятие и понимание.

Психодраматическая сессия завершается обратной связью – участники обмениваются чувствами по поводу происшедшего. Обмен начинается с ролевой обратной связи – в ней чувствами делятся участники, исполняющие роли в психодраматическом эпизоде, затем чувствами делятся участники, пережившие групповой и идентификационный катарсис. Участники, наблюдавшие психодраматический эпизод и воспринимающие происходящее через призму своих чувств, отличных от чувств переживших групповой катарсис, переживают наблюдательный катарсис.

После перерыва или во время следующей сессии можно обсудить сам групповой процесс, то, как участники поняли происходящее. Такой вид обратной связи называется процесс анализ. Он особенно необходим в учебных психодраматических группах.

Психодраматист (ведущий психодрамы) работает с психической реальностью конкретного человека.

Связь с психологической реальностью человека как предметом профессиональной деятельности практического психолога можно удержать только тогда, когда его действия направлены на свойства этой реальности и отвечают законам ее существования. Психодраматист выступает в отношении протагониста не только как профессионал, сохраняющий эту реальность, но и как другой человек, порождающий его психическую реальность [30].

Таким образом, психодраматический сеанс состоит из последовательных стадий: на стадии разогрева и действия, на которой происходит интервьюирование протагониста с целью фокусировки. Затем, в процессе инсценирования происходит постепенное углубляемое исследование (постепенное уточнение деталей обстановки переходит в уточнение переживаемых чувств и реакций). На стадии эксперимента происходит исследование возможностей изменений. На стадии завершения (шеринг, процессинг) проявляется выражение чувств, проявление сопричастности. Спонтанность проявляется на стадии эксперимента.

В психодраме используются техники, которые Я. Морено назвал: зеркало, дублирование, обмен ролями – дающие возможность проявить все нюансы действительности человека. Психодраматические техники способствуют осознанию личного поведения как источника затруднений в отношениях и считаются инструментом разрешения трудностей.

Таким образом, анализируя концепции самосознания, отметим следующее:

– теория самосознания была значительно расширена благодаря появлению значительному количеству научных трудов на эту тему (И.С. Кон, В.С. Мухина, В.В. Столин, И.И. Чеснокова);

– самосознание определяют, как психический процесс (или совокупность психических процессов), направленных на формирование представления личности о самом себе;

– ученые детализировали структуру самосознания, описав ее как совокупность различных компонентов или как иерархию уровней.

Основываясь на взглядах отечественных и зарубежных авторов, мы выделяем следующие его компоненты:

когнитивный компонент – понимание себя в системе собственной деятельности, в системе общения и в системе личностного развития. В результате формируется обобщенный портрет своей личности – Образ Я. Он носит описательный характер и содержит в себе все выводы, к которым пришел подросток в ходе самопознания;

эмоционально-ценностный компонент – содержит в себе эмоциональные переживания личности относительно той информации, которая была получена ею в ходе самопознания. В результате функционирования этого компонента формируется самоотношение;

поведенческий компонент – содержит регуляцию системы своих действий, себя в системе отношений, а также личностную саморегуляцию.

Все вышеперечисленное позволяет определить перспективные направления в исследовании самосознания и подтверждает актуальность темы нашего исследования.

Комплекс качеств психодраматического действия способствуют достижению индивидуальной идентичности студентов и личностной автономии, поощряют и стимулируют ответственность за свою жизнь и принимаемые решения, а также укрепляют надежду на возможности изменения. Стратегической целью психодраматерапии является развитие той части психики, которую можем назвать «выбирающим «Я»». Выбирающее

«Я» управляет всем многообразием граней существования личности в интересах конструктивного социального участия, личностного роста, достижения человеком профессионального развития, а также более полной интегрированности и целостности.

В творческом процессе психодрамы постоянно изменяются как сами ее участники, так и их взгляды на реальность. Восприятие своей внешней и внутренней реальности углубляется и расширяется, обеспечивая новое видение, новый взгляд на ситуацию и свои возможности.

Психодраматический сеанс состоит из последовательных стадий: стадия разогрева и действия, на которой происходит интервьюирование протагониста с целью фокусировки. Затем, в процессе инсценирования происходит постепенное углубляемое исследование (постепенное уточнение деталей обстановки переходит в уточнение переживаемых чувств и реакций). Стадия эксперимента, на которой происходит исследование возможностей изменений. Стадия завершения (шеринг, процессинг), выполняющая важную функцию – выражение чувств, проявление сопричастности.

В психодраме используются техники, которые позволяют увидеть кое-что из невидимого в реальности, то, что Я. Морено называл «дополнительной реальностью» и «сверхреальностью»: зеркало, дублирование, размен ролями – дающие возможность проявить все нюансы действительности человека. Психодраматические техники содействуют осознанию личного поведения как источника затруднений в отношениях и считаются инструментом разрешения трудностей.

Таким образом, анализ исследований позволил нам предположить, что развитие самосознания личности в психодраме обеспечивается динамикой работы группы, направленной на формирование устойчивого положительного опыта спонтанного самопереживания и самопознания.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ САМОСОЗНАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОДРАМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

2.1. Организация и методы эмпирического исследования

Проанализировав теоретические подходы к исследованию проблемы развития самосознания студентов-психологов в процессе психодрамы, мы пришли к выводу о том, что она мало изучена. Поэтому в рамках нашей работы было организовано и проведено исследование, направленное на выявление особенностей и динамики развития самосознания студентов психологов в процессе психодраматических занятий.

Объект исследования: самосознание личности студентов-психологов.

Предмет исследования: особенности динамики и условия развития самосознания студентов-психологов в процессе психодрамы.

Цель исследования: выявить условия и особенности развития самосознания личности студентов-психологов в процессе психодрамы.

Задачи исследования:

1. Определить особенности когнитивного компонента самосознания личности (систему самооценок, структуру «Я-образа»).
2. Выявить качественные характеристики эмоционально-ценностного компонента самосознания личности студента-психолога (уровень и структуру самоотношения).
3. Изучить специфику регуляторного компонента самосознания личности (мотивационный, смысловой, процессуальный и результирующий аспекты).
4. Разработать и апробировать программу развития самосознания личности студентов-психологов в процессе психодрамы.
5. Выявить динамику развития самосознания личности студентов-психологов и определить эффективность развивающей программы.

Гипотеза: развитие самосознания личности в психодраме обеспечивается динамикой работы группы, направленной на формирование устойчивого положительного опыта спонтанного самопознания, самопереживания. Особенности развития самосознания личности студента-психолога заключаются в доминировании эмоционально-ценностного и регуляторного компонентов самосознания, получая позитивный опыт самопереживания и самопознания в психодраме, студенты более четко и ясно начинают оценивать свою жизнь как процесс, связывая в единую логику свое прошлое, настоящее и будущее.

Для решения поставленных задач, нами были подобраны **методики:**

- Методика исследования самооценки (С.А. Будасси);
- «Самоактуализационный тест» – САТ (Э. Шостром);
- «Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев);
- Опросник исследования самоотношения (МИС).
- Тест «Смыслжизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев);

Работа проходила в 3 этапа.

На первом этапе, в период октябрь-ноябрь 2017 года, были эмпирически изучены особенности развития самосознания студентов-психологов.

На втором этапе, в период декабрь-апрель 2017-2018гг., была разработана и апробирована программа развития самосознания личности студентов-психологов в психодраме.

На третьем этапе, в период апрель 2018 года, было выявлено динамику развития самосознания и определено эффективность развивающей программы.

Подбирая методический материал, мы опирались на концепцию В.В. Столина, согласно которой, самосознание включает ряд взаимосвязанных компонентов: когнитивный, эмоционально-ценностный и регуляторный.

В первый *когнитивный* компонент входят интеллектуальные операции: сравнение себя с другими людьми, сопоставление своих качеств с внутренними эталонами или результатами деятельности других; оценка степени рассогласованности этих двух величин. В результате этого у человека формируется Образ Я, который отражает рациональное отношение человека к себе. В самосознании личности одновременно существует множество Я. Можно выделить физическое Я (Я как организм), социальное Я (Я как социальный индивид), Я духовное или личностное (Я как личность). По времени можно дифференцировать Я-прошлое, Я-настоящее и Я-будущее; по модальности – реальное Я (каков я есть на самом деле), идеальное Я (каким бы я хотел быть), идеализированное Я (избирательно реконструированное, искаженное представление о себе); рефлексивное, или зеркальное Я (каким меня воспринимают другие).

Второй *эмоционально-ценностный* компонент самосознания представляет собой сплав общего эмоционального отношения к себе (самоотношения) и отношения собственно оценочного (самооценки). Оно проявляется в виде глобального чувства «за» или «против» самого себя. Эти чувства выражаются в специфических внутренних оценках, таких как самоодобрение, самопохвала, самообвинение, самопорицание. Эмоционально-ценностное отношение к себе есть наиболее интегральный личностный смысл, т.е. осмысление самого себя в аспекте собственных наиболее значимых деятельностей. Самооценка же проявляется в сознательных суждениях личности о степени наличия у нее определенных качеств, свойств, соотнесение их с определенными эталонами и является результатом мыслительных операций – анализа, синтеза, сравнения.

Третий *регуляторный* компонент самосознания представляет собой те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом Я и самооценкой. Следовательно, этот компонент обеспечивает согласованное единство остальных структурных составляющих, и тем самым дает возможность реализовывать представление о себе в деятельности и общении,

управлять своим поведением, контролировать себя, отвечать за тот или иной выбор, а также обеспечивает возможность саморазвития.

Для исследования когнитивного компонента самосознания мы использовали методику С.А. Будасси, которая позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования (Приложение 1).

Для исследования эмоционально-ценностного компонента самосознания личности студента мы использовали:

«Самоактуализационный тест» (САТ) (Алешина и др., 1987). (Приложение 2). С целью определения ценностных ориентаций, гибкости поведения, сенситивности по отношению к себе.

«Тест-опросник самоотношения» (В.В. Столина, С.Р. Пантелеева), который позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности (Приложение 3):

- глобальное самоотношение;
- самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я».

С целью выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения, мы использовали «Методику исследования самоотношения» С.Р. Пантелеев (МИС) (Приложение 4).

Для исследования регуляторного компонента самосознания мы использовали «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева. Методика позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни (Приложение 5).

Для статистической обработки результатов эмпирического исследования использовались следующие методы математической статистики [10]:

- абсолютная и относительная частота (проценты);
- коэффициент корреляции Пирсона;
- Т-критерий Уилкоксона;
- факторный анализ;

Обработка количественных данных проводилась с помощью программы вычисления IBM SPSS Statistics19.

Эмпирическое исследование было проведено на базе НИУ «БелГУ», педагогического института, факультета психологии. Выборка испытуемых состояла из 33 студентов старших курсов: 29 девушек и 4 юношей, в возрасте от 19 до 24 лет. В программе развития самосознания приняло участие 7 студентов: 6 девушек и 1 юноша, в возрасте 19- 22 года.

2.2. Изучение компонентов самосознания личности студентов-психологов

Результаты исследования *когнитивного* компонента самосознания представлены на рисунке 1.

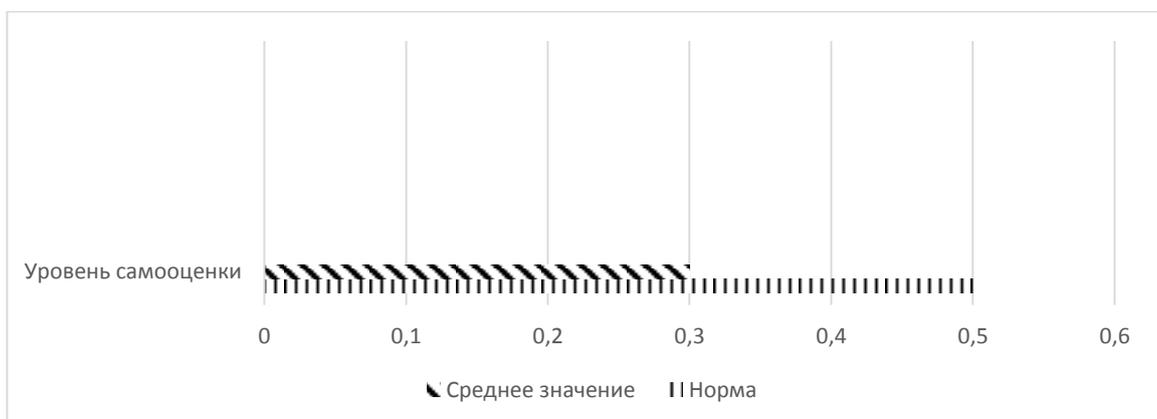


Рис.1. Выраженность показателей самооценки студентов психологов
(в %)

Данные исследования свидетельствуют о среднем уровне самооценки, что говорит о наличии значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Представления о себе обоснованы объективными основаниями. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки, позитивному отношению к себе.

Результаты исследования *эмоционально-ценностного* компонента по параметру характеристика самоотношения (выявление ценностных ориентаций, гибкости поведения) у студентов-психологов представлены на рисунке 2.

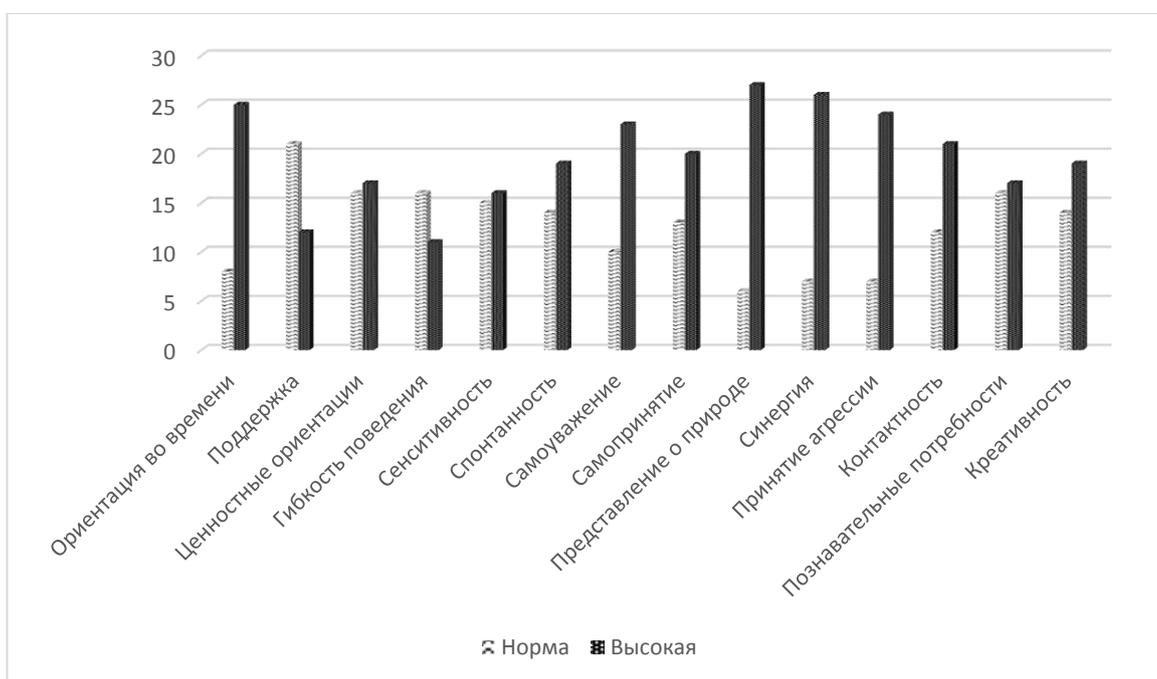


Рис. 2. Выраженность показателей самоактуализации студентов-психологов (в %)

Высокие баллы говорят о том, что 75% испытуемых способны жить настоящим, то есть переживать настоящий момент во всей его полноте; они так же ощущают неразрывность прошлого, настоящего и будущего, видят свою жизнь целостной. По шкале «поддержки» 36 % испытуемых имеют высокую степень независимости ценностей, спокойно и комфортно ощущают себя во внешней среде, способны к самоконтролю и контролю некоторых внешних факторов. Они, в некоторой степени, чувствительны к одобрению, привязанности, хорошему отношению людей. Свободны, но эта свобода не

является результатом борьбы с другими. В своих поступках опираются на собственные чувства и мысли, критически воспринимают воздействие внешних обстоятельств и творчески расширяют немногочисленные первоначальные принципы, которые являются для них руководящими. Шкала «Ценностные ориентации» показывает нам, что 51% испытуемых поддерживают ценности, присущие самоактуализирующейся личности и придерживаются этих идеалов. По шкале «гибкость поведения» 33% способны быстро реагировать на имеющиеся ситуации, соблюдая разумность в применении некоторых стандартных принципов. По шкале «сенситивность к себе» 48% глубоко и тонко ощущают себя, свои потребности и переживания. По шкале «спонтанность» 57% испытуемых способны к спонтанному выражению чувств в не продуманных ситуациях. По шкале «самоуважение» 69% высоко ценят себя, при объективных основаниях нравятся себе. По шкале «самопринятие» 60% испытуемых принимают себя со всеми своими недостатками и достоинствами. По шкале «представление о природе человека» 81% считают, что в природе человека существует баланс противоречивых понятий (добро и зло, корысти и безвозмездности, чувствительности и черствости). По шкале «синергии» 78% способны находить закономерные связи во всех противоположных явлениях жизни, осознают их. По шкале «принятия агрессии» 77% адекватно воспринимают свою агрессию и злость, осознают, что проявление этих качеств свойственно человеческой природе в межличностных конфликтах. По шкале «контактность» 63% способны к установлению глубоких и тесных контактов с окружающими людьми, легко и быстро находят общий язык, при этом общение не является поверхностным. По шкале «познавательные потребности» 51% испытуемых с большим стремлением приобретает и усовершенствует знания об окружающей среде. По шкале «креативность» 57% испытуемых с развитой творческой направленностью.

Низкие баллы говорят, что по шкале «компетентность во времени» 24% испытуемых не способны жить настоящим, и ощущают ориентацию лишь в

одном временном отрезке (прошлом, настоящем или будущем). По шкале «поддержка» 63 % ситуативно зависимы и ощущают дискомфорт во внешней среде; не способны к самоконтролю и контролю некоторых внешних факторов, конформны и несамостоятельны. Их поведение ориентировано на мнение других, а не собственное. Одобрение является одной из главных целей в жизни. Шкала «ценностные ориентации» показывает нам, что 48% имеют неустойчивые понятия «ценностей», могут поступать ситуативно. По шкале «гибкость поведения» 21% не способны к быстрой реакции в возникающей ситуации, придерживается, как правило, общих принципов в принятии решений. По шкале «сенситивность к себе» 45% менее чувствительны к собственным ощущениям. По шкале «спонтанность» 42% опасаются открытого проявления собственных чувств и эмоций. По шкале «самоуважение» 30% испытуемых считают, что не заслуживают уважения. По шкале «самопринятие» 39% видят себя больше в негативном свете, чем положительном. По шкале «представление о природе человека» 18% склонны думать о преобладании одной «силы» (или добра, или зла), но чаще видят негативное. По шкале «синергии» 21% испытуемых не способны находить закономерные связи во всех противоположных явлениях жизни и осознают их. По шкале «принятия агрессии» 27% испытуемых ситуативно могут скрывать собственную агрессию или злость, не способны к признанию факта о том, что проявление этих качеств свойственно человеческой природе в межличностных конфликтах. По шкале «контактность» 36% не способны к установлению глубоких и тесных контактов с окружающими людьми, общение может носить поверхностный характер. По шкале «познавательные потребности» у 48 % потребность приобретения и усовершенствования знаний об окружающем мире выражены слабо. По шкале «креативность» 42% со слабым творческим потенциалом.

Результаты исследования *эмоционально-ценностного* компонента по параметру самоотношения представлены на рисунке 3.

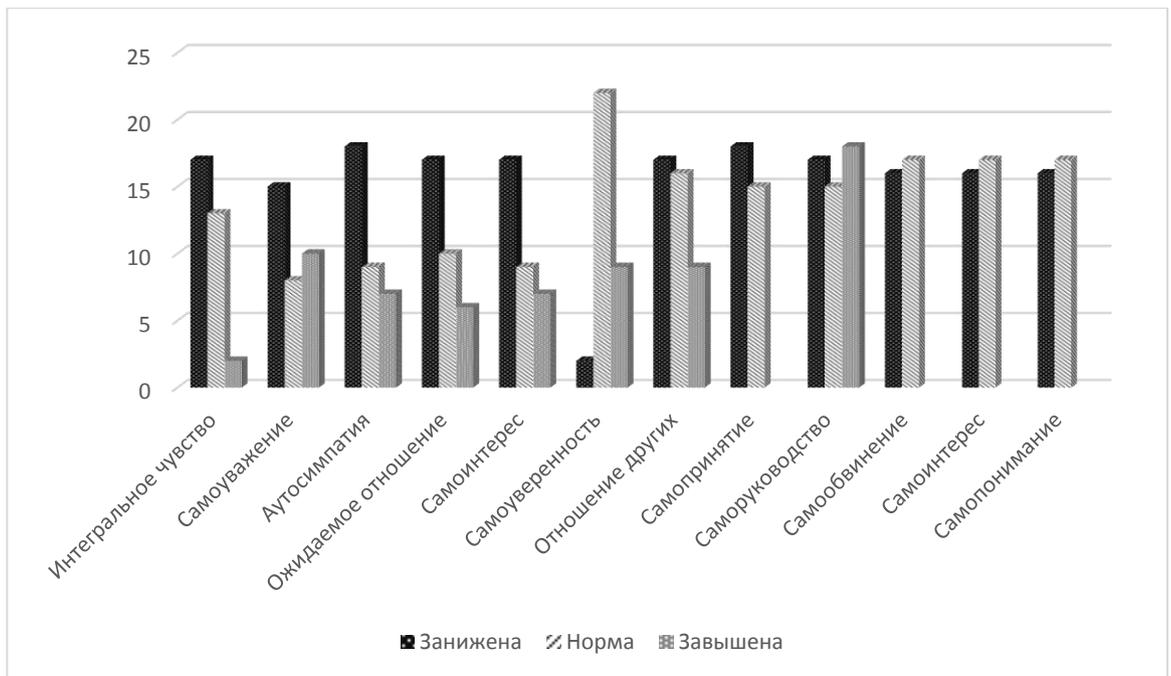


Рис. 3. Выраженность показателей уровня самооотношения студентов-психологов (в %)

Согласно данным обработки, у 39% испытуемых показатели, находятся в рамках нормы. Это говорит об адекватном уровне самооотношения, самопринятия, самоуважения и самопонимания. Они одобрительно относятся к себе, объективно относятся к окружающим, не зависимы от внешней оценки.

Мы также имеем 6% испытуемых с выраженными показателями. Они уважают и «любят» себя. Нуждаются в постоянном внимании и положительном подкреплении. Зависят от мнения окружающих.

По данным, 51% испытуемых скорее «против» собственного «Я», находятся в постоянном ожидании отношения к себе, то есть зависимы от внешней оценки; со сниженным уровнем самоуважения, что говорит о слабой вере в собственные силы и способности, энергию и самостоятельность, они недооценивают свои возможности в контроле собственной жизни, не самопоследовательны и недостаточно хорошо развито самопонимание. Шкала «аутосимпатии» на негативном полюсе объединяет видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. По отношению к себе могут проявляются такие

чувства, как раздражение, презрение, редкие издевки, вынесение самоприговора («и поделом тебе»). Данные по шкале «самоинтерес» дают нам право утверждать, что испытуемым не интересны собственные мысли и чувства, они не готовы общаться с собой «на равных», и уверены, что являются неинтересными другим людям, чаще всего ожидают негативного отношения к себе.

Результаты выявления уровня самоотношения представлены на рисунке 4.

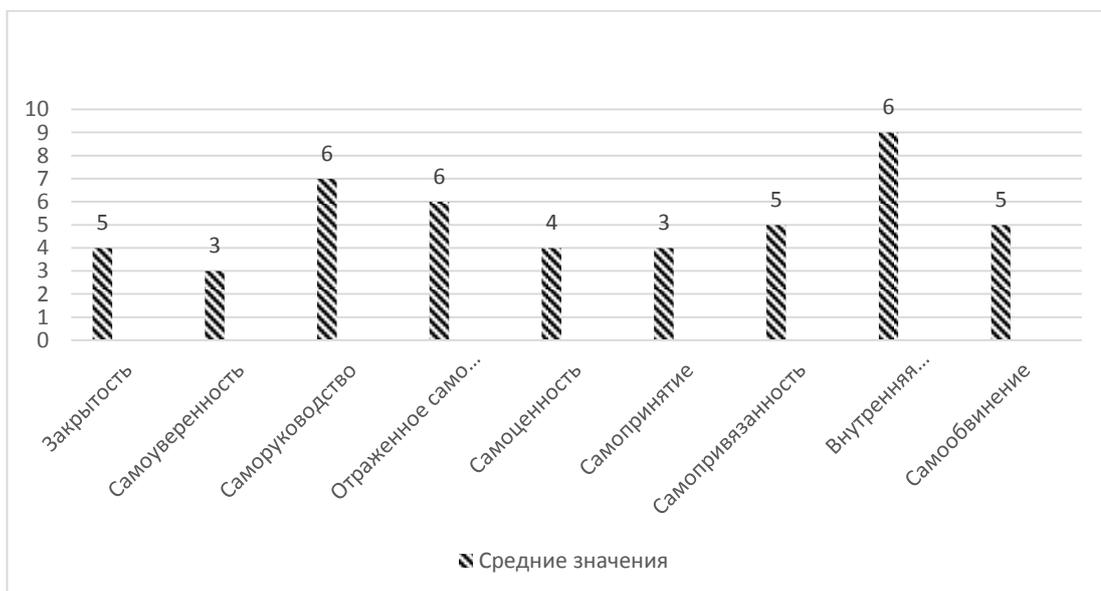


Рис.4. Выраженность уровня самоотношения студентов-психологов (в %)

Согласно данным, по шкале «Закрытость» испытуемые демонстрируют избирательное отношение к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях. По шкале «Самоуверенность» отражается некоторое неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. По шкале «Саморуководство» для 42% испытуемых характерно переживание собственного «Я» как внутреннего стержня, который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает их способными прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. 57%

испытуемых раскрывают особенности отношения к своему "Я" в зависимости от степени адаптации к ситуации. По шкале «Отраженное самоотношение» 9% воспринимает себя принятым окружающими людьми. Они чувствуют, что их любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия. 91% избирательны в восприятии того, как к ним относятся другие. Они придерживаются мнения, что положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества и поступки. По шкале «Самоценность» 36% отражают избирательное отношение к себе, склонны высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. 63% сомневаются в собственной уникальности, недооценивают свое духовное «Я». Чувствительны к замечаниям и критике окружающих в свой адрес, обидчивы и ранимы, склонны не доверять своей индивидуальности. По шкале «Самопринятие» 48% склонны к принятию не всех своих достоинств и критике не всех своих недостатков. 51% склонны к критичному восприятию себя, симпатия к себе проявляется эпизодично. По шкале «Самопривязанность» 57% стремятся к изменению лишь некоторых своих личностных качеств при сохранении других. 42% фиксируют высокую готовность к изменению «Я»-концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального «Я». По шкале «внутренняя конфликтность» у испытуемых отношение к себе зависит от степени адаптации к ситуации. Когда они находятся в привычной для себя ситуации, в хорошо знакомых условиях, прослеживается положительный фон отношения к себе, а неожиданные трудности или препятствия способствуют усилению недооценке собственных успехов. По шкале «Самообвинение» 91% ситуативны по отношению к себе, то есть, обвинение себя в каких-то определенных ситуациях сочетается с проявлением досады или гнева в адрес окружающих людей. 9% испытуемых имеют тенденцию отрицать собственную вину в конфликтных ситуациях. Защита собственного «Я» осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих.

Результаты исследования регуляторного компонента самосознания по параметрам представлены на рисунке 5.

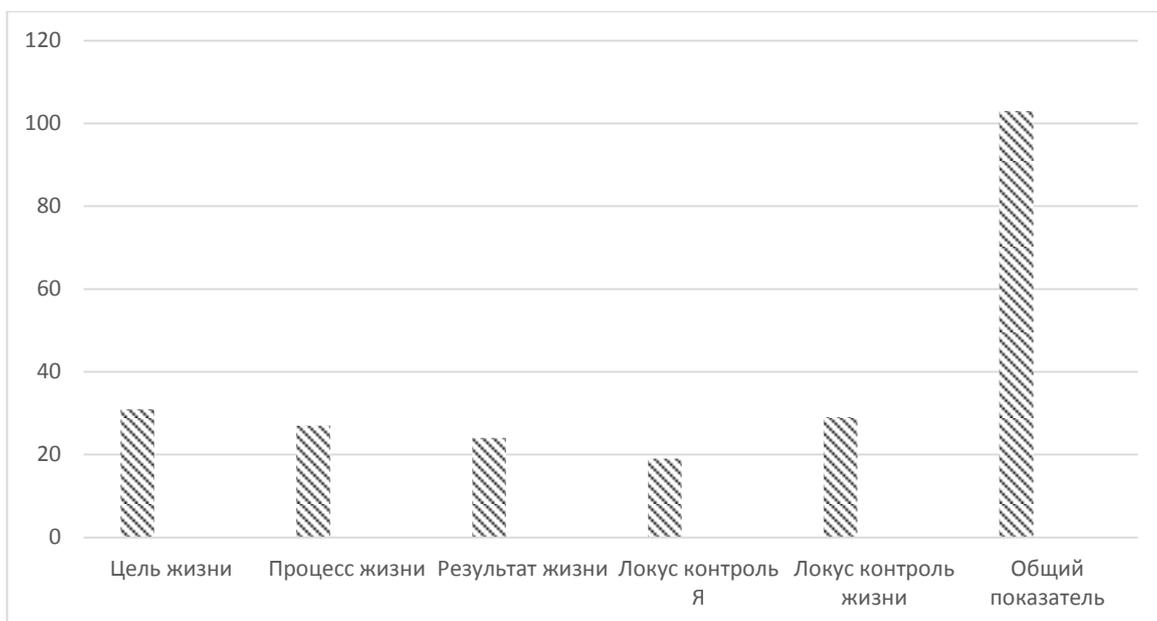


Рис. 5. Выраженность смысложизненных ориентаций студентов-психологов (в %)

Согласно результатам, делаем вывод о том, что испытуемые не имеют конкретных целей, что придавало бы жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Сам процесс жизни воспринимается, как неэмоциональный и плавно протекающий. Пройденный отрезок жизни оценивают, как вялотекущий и не видят перспектив в будущем. С трудом верят в собственные силы, практически не способны к самостоятельному принятию решений.

С целью изучения взаимосвязей компонентов самосознания представим результаты дисперсионного факторного анализа на рисунке 6.

В результате было выделено 6 факторов.

Процент объясняемой дисперсии факторов: 1-й – 65,3%, 2-й – 7,2%, 3-й; – 5,3%, 4-й – 4,3%, 5-й – 3,7%, 6-й – 2,750%. Нами использовалось Varimax вращение. (Приложение № 6).

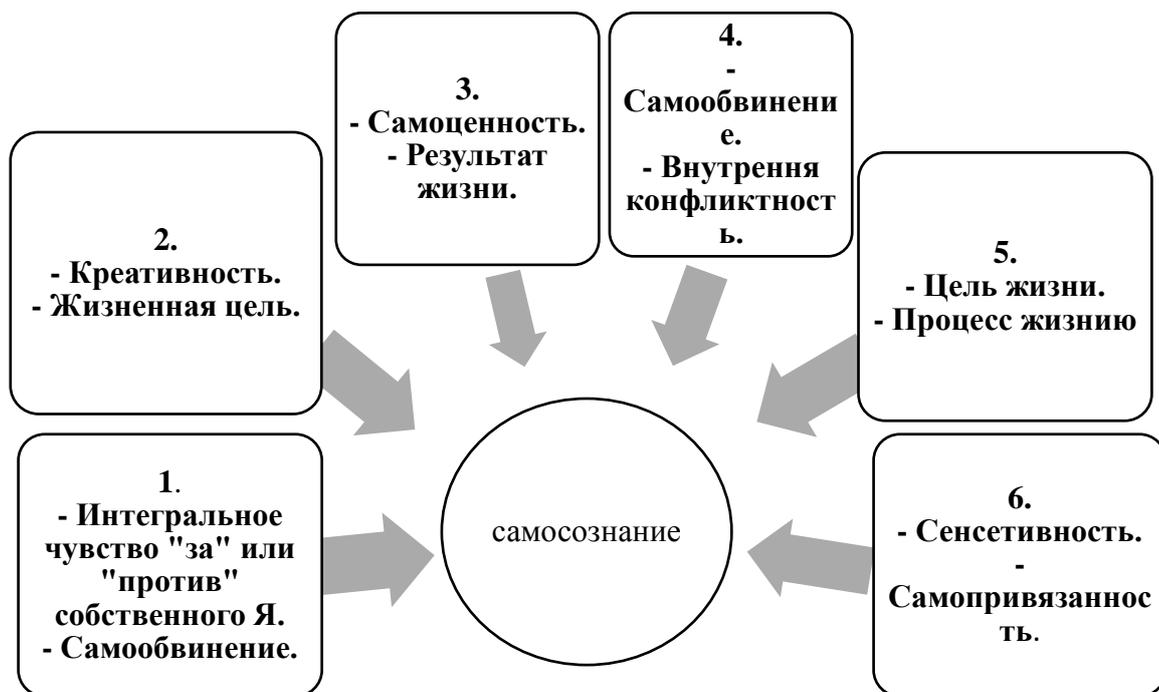


Рис.6. Взаимосвязь компонентов самосознания

Первый фактор, названный нами «Самопринятие», демонстрирует взаимосвязь таких параметров как «интегральное чувство «за» или «против» собственного Я» и самообвинения. Для студентов с высоким уровнем собственного неприятия, свойственно ситуативное отношение к себе, то есть, обвинение себя в определенных ситуациях у них сочетается с проявлением досады или гнева в адрес окружающих людей, уверенность в себе также носит ситуативный характер.

Параметры второго фактора «Творческое целеполагание» указывают на взаимосвязь креативности и жизненной цели. Это говорит о том, что для студентов с хорошо развитой креативностью важную роль играет жизненная цель. Жизненный план, таких студентов имеет временную перспективу и подкреплен личной ответственностью за его реализацию.

Третий фактор, который мы назвали «Ценность духовного потенциала», указывает на то, что студенты, которые достойно оценивают свой духовный потенциал, многообразие внутреннего мира, склонны воспринимать себя, как индивидуальность адекватно расценивают пройденный жизненный этап и имеют четкое представление о его продуктивности и осмысленности.

Параметры четвертого фактора «Негативное отношение к себе» указывают на взаимосвязь внутренней конфликтности и самообвинения. То есть, чем выше уровень самообвинения, тем ниже уровень внутренней конфликтности. Это говорит о том, что в ситуации несоответствия высокой самооценки студента и низкой оценкой окружающих, возникающими потребностями и их неудовлетворенностью, высокими требованиями в учебе и недостаточно развитыми личностными качествами успеха, студенты снимают с себя ответственность, отрицая вину и выбирая обвинение преимущественно других людей, находя в них источник всех бед и неприятностей.

Пятый фактор «Жизненный мотив» демонстрирует связь между целью и процессом жизни. Студенты, которые ставят перед собой высокие осознанные и реалистичные цели, находят процесс жизни, в общем, насыщенным, интересным и увлекательным.

Параметры шестого фактора, который мы назвали «Самопонимание» указывают на взаимосвязь желания изменяться по отношению к актуальному состоянию со степенью отчетности своих чувств и потребностей личности.

В результате проведенного факторного анализа была выявлена взаимосвязь таких составляющих компонентов самосознания личности студентов-психологов как: самопринятие и самообвинение, жизненной цели и уровня креативности, самообвинения и внутренней конфликтности, чувства самопривязанности и сенситивности.

Таким образом, можно отметить, что когнитивный компонент самосознания студентов характеризуется частым сравнением себя с другими людьми, собственной неуверенностью, нередким сопоставлением своих качеств с внутренними эталонами или результатами деятельности других; зависимостью от мнения окружающих; сформированным искаженным представлением о себе.

Эмоционально-ценностный компонент самосознания характеризуется регулярным ожиданием отношения к себе других, то есть, это говорит о

зависимости студентов от внешней оценки; респонденты со сниженным уровнем самоуважения, что свидетельствует о слабой вере в собственные силы и способности, они недооценивают свои возможности. По отношению к себе могут проявлять такие чувства, как раздражение, презрение, редкие издевки, вынесение самоприговора («и поделом тебе»).

Регуляторный компонент самосознания характеризуется слабым представлением студентов о себе в деятельности; ситуативным управлением и контролем себя.

Итак, первый фактор «Самопринятие» и фактор «Негативное отношение к себе» отражают эмоционально-ценностный компонент. Когнитивный компонент проявляется фактором «Самопонимание». Регуляторный компонент самосознания представлен факторами: «Творческое целеполагание», «Жизненный мотив» и «Ценность духовного потенциала».

Для определения валидности и достоверности результатов коррекционной программы мы разделили выборку с низкими показателями на две группы. В коррекционной программе приняли участие 7 человек: 6 девушек и 1 юноша, в возрасте 19-22 года.

2.3. Разработка и реализация программы психодраматических занятий со студентами-психологами

С целью развития самосознания студентов-психологов в процессе психодраматических занятий, нами была разработана программа, направленная на формирование:

- позитивного самоотношения (эмоционально-ценностный компонент самосознания личности);
- осмысленности мотивационного, смыслового, процессуального и результирующего аспектов регуляторного компонента самосознания личности;

– согласованной системы самооценок, четкой структуры «Я-образа» (когнитивный компонент самосознания личности).

В процессе реализации развивающей программы участники имеют возможность отработать профессиональные навыки, обыграть проблемные жизненные ситуации, найти эффективные варианты их решения.

Основные этапы коррекционно-развивающей программы:

- 1) установочный этап – включающий в себя сбор диагностического материала;
- 2) коррекционно-развивающий этап;
- 3) заключительный этап: анализ и подведение итогов работы.

Структура занятий

Общая структура занятий включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание занятия, рефлексию прошедшего занятия, ритуал прощания.

Остановимся подробнее на каждом из этих элементов.

1. Приветствие членов группы позволяет создавать атмосферу группового доверия и принятия. Одновременно оно позволяет создать настрой на дальнейшую работу.

2. Разминка (5–10 минут) используется как средство воздействия на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. При выборе разминочных упражнений приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамических процессов группы.

3. Основное содержание занятия (20–30 минут) представляет собой совокупность приемов, направленных на решение задач занятий. Используются информирование, групповые обсуждения по теме занятия, упражнения, направленные на развитие способности познания самого себя, своих внутренних состояний, способствующие восприятию своего внешнего облика.

4. Завершение работы (5-10 минут) включает в себя индивидуальную рефлексию каждого участника, кроме того, в процессе завершения занятия происходит эмоциональное отреагирование всего сделанного каждым участником.

Особенности структуры психодраматического занятия заключаются в следующем:

фаза разогрева:

– по содержанию представляется работой с актуальным эмоциональным состоянием и внутренней маркировкой его словом в процессе невербального взаимодействия участников группы, центрируется на минимизации эффекта социальной желательности и внутренней цензуры через повышение значимости «Я-состояний», утверждение ценности «здесь и теперь» переживаний в ситуации групповой работы, что способствует разрешению свойственного подростку противоречия между желанием и боязнью душевной близости;

– по времени занимает более длительный период психодраматического занятия;

– по технологии построения включает преимущественно упражнения на релаксацию, дифференциацию чувственного опыта, с доминированием двигательных упражнений, что способствует снятию мышечных зажимов, психологических защит, глубокому самопроникновению, расширяет возможность чувствования на уровне двигательных реакций в другого, способствует творению важного опыта «Мы»;

– по логике проведения представляется постепенным переходом от индивидуальной разминки к взаимодействию в диадах с дальнейшим образованием микрогрупп по основанию схожести эмоциональных состояний, что усиливает эффект теле отношений, увеличивая идентификационные процессы и создавая, тем самым, мотивацию к самопознанию и позитивному самоотношению.

Построение фазы психодраматического действия обеспечивается:

– тематическим содержанием занятий, центрированных на работу с ценностными ориентациями в адрес «Я» и учитывающих возрастную логику становления самосознания студентов-психологов;

– способом проведения в форме коротких, логически завершенных сцен с обязательным включением символически метафорических элементов (литературных, фантастических, волшебно сказочных, исторических и др. сюжетов), что способствует спонтанному самораскрытию студентов, расширяет репертуар социальных ролей;

– логикой проигрывания значимой «Я-ситуации» от протагониста к репродуцированию ее другими участниками группы;

– технологией построения, состоящей из центрированных на теме психодрам, импровизационной игры с элементами социодрамы как основы выявления и определения круга тем для последующей работы; и включающей приемы смещения акцента внимания с процессуального «что и как я делал?» на аналитическое «почему? - зачем?» для нейтрализации демонстративности подростка и вовлечения в драматическое действие.

Фаза анализа строится следующим образом:

– в содержании доминирует процесс обучения студентов-психологов в ситуации ролевой обратной связи умению распознавать и проговаривать свои эмоции и чувства, что формирует опыт эмоционального восприятия себя в новой роли и расширяет границы «Я-представления»;

– в технологии преобладают невербальные формы демонстрации понимания чувств протагониста, выражения сопереживания и поддержки лаконичным движением, что нейтрализует оценочность суждений участников группы и укрепляет позитивное отношение к приобретенному опыту самообращения.

Для реализации коррекционно-развивающей программы нами было предусмотрено 9 еженедельных занятий, продолжительностью 120 минут.

Программа реализовывалась с участниками экспериментальной группы в количестве 7 человек. Процедура построения и процесс проведения психодраматических занятий отражен в таблице 2.1

Таблица 2.1.

Программа развития самосознания студентов	Цели	Диагностируемые процессы
1. Знакомство участников с методом, структурой, правилами.	Знакомство с методом, структурой и формой работы; Знакомство с индивидуальными особенностями участников;	
2. Исследование отношения участников к собственному имени.	Формирование положительного образа внутреннего Я;	Самоотношение, самопринятие.
3. Исследование отношения участников к собственному телу.	Формирование положительного образа внешнего Я;	Самоотношение, самопринятие.
4. Исследование «Я-социального»	Формирование положительного образа принятия социумом.	Саморуководство Осмысленность жизни
5. Исследование самооценки и развитие чувства притязания.	Формирование объективной самооценки;	Самопознание
6. Исследование взаимоотношений с окружающими	Формирование эффективных моделей взаимодействия с окружающими;	Самореализация
7. Исследование значимых ценностей во временном пространстве	Осознание ресурсного значения приобретенного опыта;	Самопознание, Саморуководство Осмысленность жизни
8. Работа, направленная на развитие самообладания.	Развитие навыков управления собственными эмоциями.	Самопознание
9. Закрепление положительных способов обращения со значимыми «Я».	Закрепление навыков обращения со значимыми Я.	Самопознание, Самоотношение, Саморуководство Осмысленность жизни

Пример занятия коррекционно-развивающей программы (занятие 2):

Занятие № 3 «Исследование отношения участников к собственному телу».

Цель занятия: формирование положительного образа внешнего я. (120 минут)

1 этап. Приветствие. (15 минут)

Участники по кругу отвечают на вопрос: «Как прошла неделя? Прояснение самочувствия и настроения участников».

2 этап. Прояснение отношения к телу. (10 минут)

В ходе разогрева членам терапевтической группы предлагается вспомнить моменты своей жизни, когда они смотрели на себя в зеркало и нравились себе, ощущали удовлетворение, и когда они себе не нравились, испытывали недовольство собой, раздражение, или даже отвращение к своему отражению.

3 этап. Выбор протагониста. Социометрия. (10 минут)

4 этап. Действие. (40-50 минут)

Протагонист выбирает двух членов группы на роли себя и своего отражения в зеркале, обозначает границу между пространством "реальности" и пространством "за зеркалом" и меняется ролями со своим отражением в зеркале.

В этот момент директор задает протагонисту вопрос "кто говорил тебе это, от кого ты слышал подобное в течение своей жизни?". В ответ могут быть названы один или несколько значимых других, а также, в некоторых случаях, обобщенные образы, символизирующие определенную социальную группу (учителя, предки по отцовской линии, мужчины, женщины и т.д.) или даже архетипичные фигуры. Все они последовательно вводятся как персонажи, для каждого определяется свое место в пространстве за зеркалом, и эти персонажи посылают свои негативные сообщения протагонисту.

С каждым персонажем разыгрывается отдельный диалог с помощью последовательной смены ролей.

Завершение на ресурсном состоянии.

5 этап. Шеринг. (15 минут)

1-й круг чувства из упражнения и ролей.

Таким образом, структура наших психодраматических занятий состояла из четырех основных стадий: разогрев, выбор протагониста, драма, и шеринг. Стадия разогрева способствует возникновению спонтанности и

творческой активности участников группы. Важно, чтобы психодрама создавал условия для развития и использования личностного потенциала каждого члена группы. Разогрев также помогает участникам сконцентрировать свое внимание на личностных проблемах, чтобы в дальнейшем поработать с ними в психодраматическом действии.

Если на стадии выбора протагониста, претендентов несколько, то с помощью специальных техник директор и группа выбирают одного протагониста. Не зависимо от способа выбора претендента, важно чтобы он получил одобрение и поддержку всех членов группы.

На стадии драматического действия протагонист с помощью директора исследует свою проблему. Происходит постановка сцены и распределения ролей. Сцен может быть несколько. Директор может использовать такие технические приемы, как: «обмен ролями», «дублирование», «сверхреальность», «зеркало», «закрытие». На завершающей стадии психодрамы директор приводит протагониста к осознанию взаимосвязей проблем.

Шеринг является последней стадией психодраматического занятия. Участникам предлагается поделиться своими чувствами и замеченными ими сходством переживаний и жизненным опытом с протагонистом. Важно, чтобы в процессе шеринга участники не интерпретировали проблемы. Шеринг позволяет протагонисту почувствовать свою общность с другими.

Таким образом, общая структура занятий включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание занятия, рефлексию прошедшего занятия, ритуал прощания.

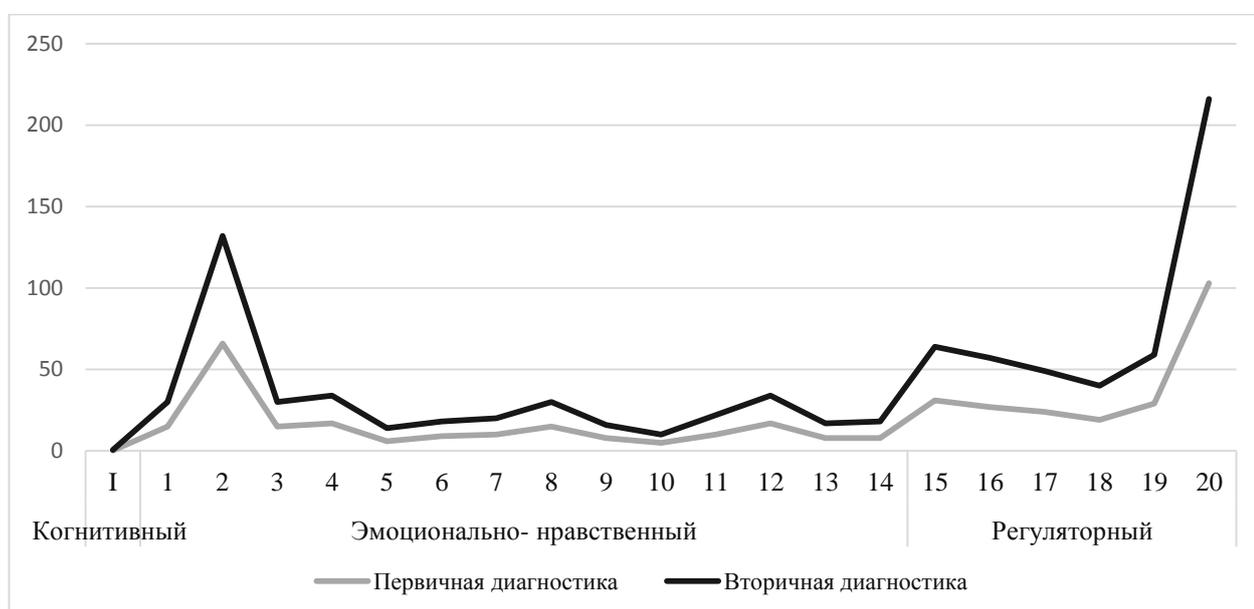
Программа психодраматических занятий состоит из 9 встреч. Цель каждого занятия направлена на формирование важных компонентов самосознания студентов- психологов.

2.4. Динамика развития компонентов самосознания личности студентов- психологов

После проведения формирующего эксперимента мы повторно провели диагностику для того, чтобы выявить изменения в параметрах структурных компонентов самосознания личности студентов-психологов.

Психодиагностическое обследование показало, что в результате проведенной коррекционно-развивающей программы, произошли изменения в показателях компонентов самосознания: когнитивном, эмоционально-ценностном и регуляторном.

Изменения показателей самосознания студентов в процентном соотношении представлены на рисунке 7.



Условные обозначения: 1- Самооценка; 1- Ориентация во времени; 2- Поддержка; 3- Ценностные ориентации; 4- Гибкость поведения; 5- Сенсетивность; 6- Спонтанность; 7- Самоуважение; 8- Самопринятие; 9- Представление о природе; 10- Синергия; 11- Принятие агрессии; 12- Контактность; 13- Познавательные потребности; 14- Креативность; 15- Цель Жизни; 16- Процесс жизни; 17- Результат жизни; 18- Локус Контроль-Я; 19- Локус Контроль- Ж; 20- Общйй показатель;

Рис. 7. Динамика изменений показателей в сфере самосознания студентов-психологов после психодрамы (в %)

Сравнивая показатели первичной и вторичной диагностик, наблюдаем повышение общего фона самоуважения при устойчивом росте показателей отраженного самоотношения ($p \leq 0,01$). Отмечается рост составляющих самоуверенности, саморуководства, позитивных социальных ожиданий.

Наблюдается рост показателей самоуверенности. Изменяется фактор аутосимпатии, обусловленный устойчивым ростом показателей самопринятия. Происходит заметное снижение фона самоуничижения за счет спада выраженности показателей по шкалам внутренней конфликтности и самообвинения ($p \leq 0,01$). Увеличиваются показатели когнитивной сложности Я-концепции за счет более дифференцированного самовосприятия и формирования новых значимых Я-представлений. Повышаются показатели целостности Я-концепции участников экспериментальной группы, в структурах самопредставления которых снижается число противоречивых, конфликтных Я-образов и увеличивается количество взаимосвязанных, комплементарных Я-образов ($p \leq 0,04$).

Таким образом, мы видим, что самоотношение студентов экспериментальной группы качественно изменилось. Увеличились показатели по критериям «самопонимание», «самоуважение», «самоотношение», «самопринятие», и т. д. Испытуемые стали более одобрительно относиться к себе в целом, видят себя в положительном свете, принимают собственную личность со всеми своими недостатками и подчеркивают достоинства. Отмечают, что стали более увереннее в себе и целеустремленные. Студенты стали менее зависимы от окружающего мнения и более внимательны к собственным чувствам и потребностям. Мы развили навыки быстрого реагирования в незнакомых ситуациях. Испытуемые открыто выражают свои чувства и эмоции, не боятся быть «не принятыми». Повысился уровень самоуважения.

Студенты стали воспринимать жизнь, как интересный и эмоционально насыщенный процесс. Признают, что научились делать выбор и строить жизнь в соответствии собственным планам. Руководствуются внутренним потенциалом, принципами и мотивами.

В результате, гипотеза нашего исследования подтвердилась: развитие самосознания личности в психодраме обеспечивается динамикой работы группы, направленной на формирование устойчивого положительного опыта

спонтанного самопознания, самопереживания. Особенности развития самосознания личности студента-психолога заключаются в доминировании эмоционально-ценностного и регуляторного компонентов самосознания, получая позитивный опыт самопереживания и самопознания в психодраме, студенты более четко и ясно начинают оценивать свою жизнь как процесс, связывая в единую логику свое прошлое, настоящее и будущее.

Проведенное экспериментальное исследование показало, что в процессе реализации практической групповой работы со студентами, базирующееся на психодраматическом выявлении значимых «Я-отношений» с подкреплением позитивных способов самообращения, актуализируются процессы самопознания и самопринятия, а также, формируется внутренне-личностный опыт положительно-ценностного самоотношения.

Психодрама представляет собой практическую работу по воссозданию внутреннего мира личности в пространстве микросоциальной среды. Средствами спонтанного проигрывания, в драматически опосредованной реальности, способна высвободить целостное проявление актуальных ценностно-смысловых состояний, предоставив личности возможность их проживания и развития. Соучастниками этого процесса становятся все члены группы, и вносят свой субъективно-значимый вклад в процесс самопостижения личности. Этот психодраматический феномен общности изменений и межличностных сопроникновений («теле-отношения») и определил наше обращение к данному методу в решении задачи развития самосознания личности студента-психолога.

Психодрама – многофункциональный метод, обладающий своей диагностической силой, коррекционно-терапевтическими и реабилитационными возможностями. Игровая основа психодрамы, преимущественная ориентация на действие, значительная роль физических движений снижают влияние стереотипных вербально закрепленных защитно-оценочных реакций. Установление доверительной и принимающей психодраматической атмосферы, интенсивное использование языка

невербальных коммуникаций открывают возможность спонтанного самопроявления и самовыражения личности в группе.

Таким образом, межличностные отношения, находящиеся под контролем ведущего, выступают потенциалом развития самосознания каждого участника группы. Механизмы групповой работы в контексте принципов психодраматической теории и практики обеспечивают расширение сознания участников, влияют на формирование положительной самооценки, самопринятия, самоотношения и конструктивно-творческой активности в адрес своего Я (теле отношения, спонтанность и пр.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Период студенчества является важным этапом в жизни каждого человека. Ведущей жизненной интенцией данного возрастного этапа выступает экзистенциальное стремление к самоопределению. Это стремление задает феноменологию индивидуального опыта в качестве ведущего жизненного смысла, определяет содержание и динамику развития личности. Молодой человек принимает решение о том, кем он хочет стать в жизни, но еще не осознает, в полной мере, каким он хочет быть для себя самого. Главной задачей периода студенчества является процесс созидания, формирования себя самого как личности.

Процесс вступления личности в самостоятельную, социальную и трудовую деятельность порою приобретает драматический характер и, следовательно, нуждается в личностно-ориентированном психологическом сопровождении. Центральным адресатом этой помощи является сфера самосознания личности студента.

Большинство исследователей данной сферы опираются на положение о тесной связи развития самосознания и характера активности личности в социальной жизни. Процесс развития самосознания связывают со степенью осознанности активности личности, которая понимается как общее динамическое состояние человека, реализующаяся на разных уровнях его функционирования, имеет широкое содержание (от предметно-практической деятельности до смыслообразующей) и направленность (на себя и вовне). В этой связи, самосознание представляется внутренним ценностно-смысловым планом активности в адрес «Я», которая опосредована социокультурной ситуацией развития.

Развитие самосознания выступает внутренне-синтезирующей стороной становления важных сфер личности ее жизнедеятельности (установок, мотивов, убеждений, жизненных ориентаций, ценностно-смысловых образований), отражает пристрастные отношения человека к себе, способу

своего существования в мире в контексте жизненного пути, представляя сущностные характеристики личности как субъекта.

Основатель метода психодрамы, Я. Морено характеризовал самосознание с точки зрения ролей. Он считал, что не роли рождаются из собственного Я, а собственное Я рождается из ролей. Морено опирался на внутреннюю модель поведения, являющуюся неотъемлемой частью личности.

Современная психодрама – является как групповым, так и индивидуальным методом работы с личностью. В основе метода лежат принципы принятия «роли в воображении и воображаемый обмен ролями на эмоциональном уровне». В процессе ролевой динамики происходит последовательное формирование социальных, соматических, психических, и трансцендентных ролей.

Вопрос развития самосознания личности представляется одним из ключевых в современной психологии. Он рассматривается в рамках как отечественных, так и зарубежных психологических исследований. Процесс, характеристики и свойства самосознания, как неотъемлемая сущность человека, рассмотрена в трудах: Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, В.Н. Мясищева. Вопросы познания и самоотношения в процессе социокультурного становления рассмотрены в работах К.А. Альбухановой-Славской, И.С. Кона, В.С. Мухиной, С.Р. Пантелеева, В.А. Петровского, В.В. Столина. Вопросы становления самосознания в контексте более общей проблемы развития личности проанализированы в работах Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, П.Р. Чаматы, И.И. Чесноковой, Е.В. Шороховой. Вклад в разработку социометрического статуса внесли такие ученые как: Г.М. Андреева, Е.М. Дубровская, В.П. Зинченко, Р.Л. Кричевский Я.Л. Морено, Р.В. Овчарова, А.А. Реан, В.Е. Семенов.

Й. Бурмайстер, М. Зуретти, Д. Киппер, Р. Марино, Я. Морено, П. Питцеле, Д. Сакс, И. Хегберг, П. Холмс выделили психодраму в число приоритетных практик в работе с юношеским возрастом.

Но, несмотря на множество исследований, проблема развития самосознания студентов-психологов в процессе психодрамы, на наш взгляд, не получила достаточного освещения и необходимой практической разработки. Именно это и вызвало наш интерес к данной теме исследования.

Результаты первичного исследования показали, что когнитивный компонент самосознания студентов характеризуется частым сравнением себя с другими людьми, собственной неуверенностью, нередким сопоставлением своих качеств с внутренними эталонами или результатами деятельности других; зависимостью от мнения окружающих; сформированным искаженным представлением о себе. Эмоционально-ценностный компонент самосознания характеризуется регулярным ожиданием отношения к себе других, то есть, это говорит о зависимости студентов от внешней оценки; респонденты со сниженным уровнем самоуважения, что свидетельствует о слабой вере в собственные силы и способности, они недооценивают свои возможности. По отношению к себе могут проявлять такие чувства, как раздражение, презрение, редкие издевки, вынесение самоприговора («и поделом тебе»). Регуляторный компонент самосознания характеризуется слабым представлением студентов о себе в деятельности; ситуативным управлением и контролем себя.

С целью развития компонентов самосознания, была разработана коррекционно-развивающая программа. Для ее реализации было предусмотрено 9 еженедельных занятий, продолжительностью 120 минут.

Проведенное исследование позволило выделить основной механизм психодраматического подхода к развитию самосознания личности, которым является комплексное проигрывание «Я-ситуаций» студентов с активным участием группы и построение разносторонней положительной обратной связи о продуктивных способах самопроявления личности. В результате

происходит актуализация внутренних процессов самопознания и самопонимания, на основе которых выстраивается позитивное ценностное принятие личности себя в своей соотнесенности с миром.

Полученные результаты экспериментальной работы свидетельствуют о положительной динамике изменений в развитии самосознания студентов-психологов контрольной группы. Особо существенные изменения претерпевает эмоционально-ценностный и регулятивный компоненты, что свидетельствует о реализованном адекватном представлении студентов о себе в деятельности и общении, они стали увереннее управлять своим поведением и контролировать себя, осознанно отвечают за каждый свой выбор, принимают на себя ответственность. Получая позитивный опыт самопереживания и самопознания в психодраме, более четко и ясно начинают оценивать свою жизнь как процесс, связывая в единую логику свое прошлое, настоящее и будущее.

Развитие самосознания личности в психодраме является сложным динамическим процессом специально-организованного социального взаимодействия, в котором воссоздаются и актуализируются значимые Я-ситуации.

Потенциал развития основных компонентов самосознания личности обеспечивается построением психодраматического занятия, направленного на формирование осознанного опыта самопознания, самопринятия и самоуважения.

Особенности развития самосознания студентов-психологов в психодраматическом процессе обусловлены его непосредственным влиянием на эмоциональный план самопознания личности, что опосредует перестройку когнитивного плана самосознания и тем самым приводит к преобразованию всей сферы самосознания личности студента-психолога.

Проведенное исследование позволяет констатировать, что в психодраме формируется позитивный опыт самоотношения студентов-психологов. Этот опыт складывается в сложном процессе, в котором «Я»

личности получает возможность своего социального воплощения и, обретая индивидуально-ценностное содержание, вызывает к жизни внутреннюю активность.

Развитие самосознания личности студента-психолога рассматривается как процесс формирования положительного ценностного отношения к разным аспектам «Я» и как внутренний личностный опыт спонтанного самопознания и самопереживания, который может быть приобретен в процессе специально организованной психодраматической практики. Психодрама используется как метод изучения и развития процесса самосознания личности студента-психолога.

Результаты исследования могут быть использованы в практике сопровождения личности студента в рамках психологической службы вуза. В исследовании представлены техники, приемы, и содержание психодраматических занятий, направленных на развитие механизмов самосознания, что в последующем может быть использовано для решения различных практических задач в системе высшего образования.

Таким образом, в данном исследовании были решены все поставленные задачи, достигнута цель, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Абдулина, О.А. Личность студента в процессе профессиональной подготовки / О.А. Абдулина. – М.:1993. – 119 с.
2. Абульханова, К.А. Современная личность. Психологические исследования / К. А. Абульханова. – М.: ИП РАН, 2012. – 382 с.
3. Адлер, А. Индивидуальная психология как путь к познанию и самопознанию человека/ А. Адлер./ М.:1997.- 254 с.
4. Абабков, В.А. Трансдраматическая психотерапия (методы и психологические механизмы) / В.А. Абабков, А.В. Васильев. – СПб: СПбНИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2016. – 35с.
5. Агафонов, А.Ю. Исследование Я-концепции учащихся подросткового возраста как средства качественной оценки образовательных систем/ А.Ю. Агафонов. – Казань, 2000. - 24 с.
6. Алешин, В.Н. Психодрама как интерактивный метод в образовательном процессе/ В.Н. Алешин. – СПб: СПб АППА, 2015. – С.6-11.
7. Ананьев, Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста / Б.Г. Ананьев. – Л.: Истоки, 1974. – 254 с.
8. Асмолов, А.Г. Личность как предмет психологического исследования / А.Г. Асмолов. – М., 1984.
9. Асмолов, А.Г. Психология личности/ А.Г. Асмолов. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 367с.
10. Аркаева, Н.И. Исследование профессиональной идентичности студентов педагогического вуза и колледж/ Н. И. Аркаева, Э.Ф. Ибрагимова. – СПб.: Питер. – С. 126-130.
11. Баклушинский, С.А. Я-концепция и ценностно-нормативные ориентации подростка в условиях быстрых социальных изменений/ С.А. Баклушинский. – М., 1996. – 119 с.
12. Барабанова, В.В. Представления студентов о будущем как аспект их личностного и профессионального самоопределения / В.В. Барабанова,

М.Е. Зеленова. – М.: Психологическая наука и образование, 2002. – № 2. – С. 28-41.

13. Бахтин, М.М. Эстетика словесного творчества / М. М. Бахтин. – М.: Искусство, 1979. – 474 с.

14. Беляев, В.В. Путешествие в психодраму и социологию/ В.В. Беляев. – М.: Красанд, 2015. – 184с.

15. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание/ Р. Бернс. – М.: Прогресс, 1986. – 420 с.

16. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений / Э. Берн. – М.: Эксмо, 2017. – 352 с.

17. Боброва, Е.М. Психологические особенности профессионального самопознания студентов педагогического вуза / Е.М. Боброва. – М., 1989.

18. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – СПб.: Питер, 2003. – 528 с.

19. Вачков, И.В. Психологический тренинг как средство профессионального самосознания педагогов/ И. В. Вачков. – М.: Школа здоровья, 1995. – № 3. – С. 73-84.

20. Выготский, Л.С. Проблема возраста / Л.С. Выготский // Собр. соч.: В 6 т. – Т.4. – М.: Педагогика, 1984. – 432с.

21. Губин, В.А., Факторы образовательной среды вуза, влияющие на развитие личности обучающегося / В. А. Губин, Г. Ю. Авдиенко. // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2015. – Вып. №2. – С.26-32.

22. Гуревич, П.С. Психологический словарь / П.С. Гуревич. – М.: Изд-ва Олма Медиа Групп; ОЛМА-ПРЕСС Образование, 2007. – 800с.

23. Ермолаев, О.Ю. Математическая статистика для психологов / О. Ю. Ермолаев. – Флинта, 2014. – 512 с.

24. Завалишина, Д.Н. Способы идентификации человека с профессией / Д. Н. Завалишина Психология субъекта профессиональной

деятельности / под ред. А. В. Карпова. – М.; Ярославль: ЯрГУ, 2001. – С. 104-128.

25. Захарова, А.В. Психология формирования самооценки / А.В. Захарова. – Минск, 1993. – 100 с.

26. Изард, К.Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – Спб.: Питер, 2010. – 464 с.

27. Карцева, Т.Б. Изменение образа Я в ситуациях жизненных перемен / Т.Б. Карцева. – М.; 1989. – 25 с.

28. Келлерман, П. Психодрама крупным планом. Анализ терапевтических механизмов / П. Келлерман. – Л., 1988. – 235 с.

29. Кипер, Д. Клинические ролевые игры и психодрама/ Д.Киппер.- Ростов н/Д.: Изд-во Рост. ун-та, 2003. – 192 с.

30. Кипнис, М. Драматерапия. Театр как инструмент решения конфликтов и способ самовыражения/ М. Кипнис / Мастера психологии, 1-е издание – М.: Ось, 2009. – 464 с.

31. Кон, И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И.С. Кон. – М., 1984. – 335 с.

32. Кон, И.С. Категория «Я» в психологии / Психологический журнал / И.С. Кон. – 1981. – Т. 2, № 3. – С.25-37.

33. Криницина, А.В. Активизация самопознания у подростков в процессе применения театральных и психодраматических технологий / А.В. Криницина // Научный поиск. – 2016. – №4.1. – С.28-30.

34. Курбатова, Т.Н. Проективная методика исследования личности «HandТест». Методическое руководство / Т.Н. Курбатова, О.И. Муляр. – СПб.: ИМАТОН, 2010.

35. Лейтц, Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. Г. Лейтц.- 2-е издание. – СПб.: Питер, 2009. – 192 с.

36. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.

37. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл; Академия, 2004. – 352 с.
38. Логинова, Г. П. Роль эмпирического и теоретического мышления в процессе обучения практических психологов/ Г.П. Логинова, В.В. Пономарева. // Психологическая наука и образование. – 2009. – № 1. – С. 41-46.
39. Марголис, А.А. Соотношение процессов подготовки психолога и особенностей профессиональной деятельности / А.А. Марголис. // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 5-10.
40. Маркова, А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М., 1996.
41. Морено, З.Т. Психодрама: ролевая теория и концепция социального атома // Эволюция психотерапии / З.Т. Морен. – М.: Класс. – Т. 3. – С. 256-279.
42. Морено, Дж. Театр спонтанности / Пер. с англ., авт. вступ. ст. Б.И. Хасан / Дж. Морено. – Красноярск: Фонд ментального здоровья, 1993.
43. Морено, Я.Л. Психодрама / Пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. / Я.Л. Морено. – М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001.
44. Мокшанцев, Р.И. Социальная психология / под ред. Р.И. Мокшанцева. – М.: Инфра-М, 2001. – 408 с.
45. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2002. – 456 с.
46. Мюнстерберг, Г. Психология и учитель / Г. Мюнстерберг. – М.: Совершенство, 1997. – 400 с.
47. Никуленко, Т.Г. Возрастная физиология и психология / Т.Г. Никуленко. – Ростов н /Д.: Феникс, 2007. – 410 с.
48. Обухова, Л.Ф. Детская (возрастная) психология: учебное пособие для студентов педагогических институтов /Л.Ф. Обухова. – М.: «Просвещение», 1971. – 321 с.

49. Олпорт, Г. Становление личности: Избранные труды/ Г. Олпорт. – М.: Смысл, 2006. – 462 с.
50. Пантелеев, С.Р. Методика исследования самооотношения / С.Р. Пантелеев. – М.: Смысл, 1993. – 32 с.
51. Пантелеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С.Р. Пантелеев. – М.: Изд-во МГУ, 1991. – 108 с.
52. Першина, Л.А. Возрастная психология / Л.А. Першина. – М.: Академический проект; Альма Матер, 2005. – 256 с.
53. Петровский, А.В. Психология / А.В. Петровский. – М.: Издательский центр Академия, 2002. – 258 с.
54. Петровский, А.В. Общая психология / А. В. Петровский. М.: Просвещение, 1986. – 349 с.
55. Поваренков, Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека / Ю. П. Поваренков. – М.: Изд-во УРАО, 2002. – 160 с.
56. Психологический словарь / Под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б. Ф. Ломова и др. – М., 1983.
57. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методика и тесты: учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом „БАХРАХ-М”, 2002. – 464 с.
58. Ребрикова, А.И. Сериков Г.В. Социально-психологический тренинг и психодрама – точки пересечения/ А.И. Ребрикова, Г.В. Сериков. – СПб, 2015. – С. 39-41.
59. Роджерс, К. Становление личности. Взгляд на психотерпию / К. Роджерс. – М.: Просвещение, 2016. – 349 с.
60. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 1999. – 713 с.
61. Саврасов, В.П. Особенности развития профессионального самосознания молодого учителя / В. П. Саврасов. – Л., 1986.

62. Семенов А., Психодрама. Способ решать, а не жаловаться / А. Семенов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2016. – 576 с.
63. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии. / Е.В. Сидоренко. – СПб.: ООО «Речь», 2003. – 350с.
64. Сосновский, Б.А. Мотив и смысл / Б.А. Сосновский. – М.: Прометей, 1993. – 199 с.
65. Ситаров, В.А. Условия самореализации современной молодежи в процессе обучения в вузе / Шутенко А.И., Шутенко Е.Н. – 2007. – № 4. – С. 313-326.
66. Спиркин, А.Г. Сознание и самосознание / А.Г. Спиркин. – М., 1972.
67. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: МГУ, 1983. – 299 с.
68. Столяренко, Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 1996. – 385 с.
69. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 284 с.
70. Титаренко, А.И. Структура нравственного сознания / А.И Титаренко. – М., 1974.
71. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: учеб. пособ. / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.
72. Фрейд, З. Толкование сновидений / З. Фрейд. – Минск: Попурри, 2003. – 573 с.
73. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы – М.: АСТ, 2006. – 254 с.
74. Холмс, П. Внутренний мир снаружи: Теория объектных отношений и психодрам / П. Холмс. – М., 2003. – 456 с.
75. Хорни, К. Самоанализ/ К.Хорни. – М.: ЭКСПО-Пресс, 2002.

76. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – М.: Наука, 1977. – 142 с.
77. Шандриков, В.Д. Деятельность и способности / В.Д. Шандриков. – М.: Логос, 1994. – 320 с.
78. Штерн, В. Дифференциальная психология и ее методические основы / В. Штерн. – М.: Наука, 1998. – 335 с.
79. Шутенко, А.И. Проблема становления самосознания личности в процессе высшего образования / А.И. Шутенко // Сибирский педагогический журнал. – 2006. – №3. – С.73-93.
80. Шутенко, А.И. Особенности «Я- концепции» студентов в контексте самореализации в процессе вузовского обучения / А.И. Шутенко, Е.Н. Шутенко // Научные труды Московского гуманитарного университета. – Вып. 65. – М., 2007. – С.102-106.
81. Шутенко, А.И. Развитие самосознания личности как задача социальной работы / А.И. Шутенко, Е.Н. Шутенко. – Белгород: Кооперативное образование, 2003. – 182с.
82. Шутенко, А.И. Кризис высшей школы: испытание постмодернизмом / А.И Шутенко // Сибирский педагогический журнал. – 2005. – №5. – С.197-203.
83. Эксакусто Т.В. Групповая психокоррекция. Тренинги и ролевые игры, упражнения для личностного и профессионального роста/ Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д.: Феникс, 2016. – 256 с.
84. Эриксон, Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – СПб.: ИТД «Летний сад», 2000. – 416 с.
85. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис/ Э. Эриксон. – М.: Флинта: МПСИ: Прогресс, 2006. – 352 с.
86. Ясперс, К. Т. Общая психопатология / К. Т. Ясперс. / Пер. с нем. Л.О. Акопяна. – Москва: Практика, 1997. – 1056 с.
87. Kipper, D.A. (1983). Book Review. Group Psychotherapy, Psychodrama & Socio-metry, 36, 123-125.

88. Kipper, D.A. (1986). *Psychotherapy Through Clinical Role Playing*. New York: Brunner/Mazel. (Русский перевод: Киппер Д. “Клинические ролевые игры и психодрама”, Москва, «Класс», 1993).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Тест «Смысложизненные ориентации» (Д. А. Леонтьев)

Инструкция испытуемым: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача — выбрать одно из двух утверждений, которое, по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того, насколько вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на ваш взгляд, одинаково верны).

Текст опросника

		3	2	1	0	1	2	3	
1.	Обычно мне очень скучно.								Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей								Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений								В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной								Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие								Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться								Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал								Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.								Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна.								Моя жизнь наполнена интересными делами
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.								Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.								Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.								Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13.	Я человек очень обязательный.								Я человек совсем не обязательный.
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему								Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и

	желанию.									обстоятельств.
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.									Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16.	В жизни а еще не нашел своего призвания и ясных целей.									В жизни я нашел свое призвание и цели.
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились.									Мои жизненные взгляды вполне определились.
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.									Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.									Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение									Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Ключ к тесту СЖО Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3210123 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале. Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) - полюсу ее отсутствия. При подсчете баллов по ключу придерживаются следующего правила: — в восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17. — в нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20. Вот пример перевода ответов на первые пять пунктов теста в оценки по ассиметричным шкалам:

№ утверждения	Ответ испытуемого	Балл
1	3 2 1 0 1 2 3	3
2	3 2 1 0 1 2 3	1
3	3 2 1 0 1 2 3	4
4	3 2 1 0 1 2 3	5
5	3 2 1 0 1 2 3	2

После этого суммируются баллы ассиметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченных испытуемым.

Субшкала 1 (цели в жизни) - 3, 4, 10, 16, 17, 18. Субшкала 2 (процесс жизни) — 1, 2, 4, 5, 7, 9. Субшкала 3 (результат жизни) — 8, 9, 10, 12, 20. Субшкала 4 (локус контроля — Я) — 1, 15, 16, 19. Субшкала 5 (локус контроля — жизнь) — 7, 10, 11, 14, 18, 19. Общий показатель — осмысленность жизни (ОЖ) — все 20 пунктов.

В таблице ниже приведены *средние и стандартные отклонения по общему показателю СЖО и всем пяти субшкалам отдельно для мужчин и женщин*, полученные на выборке 200 человек в возрасте от 18 до 29 лет (по данным Д.А. Леонтьева, 2000).

Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя СЖО (по данным Д.А. Леонтьева, N=200 чел).

Субшкала		Среднее знач. ± Станд откл	
		Мужчины	Женщины
1	Цели в жизни	32,90±5,92	29,38±6,24
2	Процесс жизни	31,09±4,44	28,80±6,14
3	Результативность	25,46±4.30	23,30±4,95

	жизни		
4	Локус контроля — Я	21,13±3,85	18,58±4,30
5	Локус контроля — жизнь	30.14±5,80	28.70±6,10
	Общий показатель ОЖ	103,10±15,03	95,76±16,54

В следующей таблице приведены *средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя СЖО взрослых лиц в возрасте от 30 до 55 лет обоего пола*, полученные в работе Е.А. Петровой, А.А. Шестакова (2002). Ими применялся СЖО для оценки служащих банковских структур. Данные апробации, представляющие сравнительный интерес в целях.

Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя СЖО (по данным Е.А. Петровой, А.А. Шестакова, 2002, n=75).

Субшкала		Среднее знач. ± Станд откл
1	Цели в жизни	38.91±3,20
2	Процесс жизни	35,95±4,06
3	Результативность жизни	29,83±3,00
4	Локус контроля — Я	24,65±2,39
5	Локус контроля — жизнь	34.59±4,44
	Общий показатель ОЖ	120,36±10,21

Интерпретация к методике СЖО.

В тесте используются следующие субшкалы:

1. Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне осмысленности жизни (ОЖ) будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, что чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.

3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни. Низкие баллы - неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля – жизнь или управляемость жизни. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Самоактуализационный тест (САТ)

Инструкция. В каждом пункте опросника представлена пара высказываний (они не обязательно исключают друг друга). Внимательно прочитайте каждое из этих высказываний и отметьте (выделите) то из них («А» или «Б»), которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения, представлениям или привычному способу поведения.

Пример:

	<i>А. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области</i>
	<i>Б. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области</i>

Текст опросника

№ п/п	Утверждение
1	А. Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами
	Б. Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами
2	А. Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты
	Б. Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты
3	А. Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется
	Б. Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется
4	А. Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод
	Б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод
5	А. Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю
	Б. Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю
6	А. В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, поскольку это гарантирует успех
	Б. В сложных ситуациях надо всегда искать принципиально новые решения
7	А. Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения
	Б. Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения

8	А. Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других
	Б. Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе
9	А. Я могу безо всяких угрызений совести отложить на завтра то, что я должен сделать сегодня
	Б. Меня мучают угрызения совести, если я откладываю на завтра то, что я должен сделать сегодня
10	А. Иногда я бываю так зол, что мне хочется «бросаться» на людей
	Б. Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось «бросаться» на людей
11	А. Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего
	Б. Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего
12	А. Человек должен оставаться честным во всем и всегда
	Б. Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным
13	А. Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия
	Б. Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям
14	А. У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется
	Б. У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется
15	А. Я всячески стараюсь избегать огорчений
	Б. Я не стремлюсь всегда избегать огорчений
16	А. Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем
	Б. Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем
17	А. Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны
	Б. Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов
18	А. Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как будто готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем
	Б. Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей «настоящей» жизни, а живу по-настоящему уже сейчас
19	А. Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом
	Б. Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом

20	А. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают
	Б. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию
21	А. Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях
	Б. Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания
22	А. Я часто задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации
	Б. Я редко задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации
23	А. Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь
	Б. Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь
24	А. Главное в нашей жизни — это создавать что-то новое
	Б. Главное в нашей жизни — приносить людям пользу
25	А. Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин — традиционно женские
	Б. Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины и женщины сочетали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские качества
26	А. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается, прежде всего, доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств
	Б. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается, прежде всего, выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому
27	А. Жестокие и эгоистичные поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы
	Б. Жестокие и эгоистичные поступки, совершаемые людьми, не являются проявлениями их человеческой природы
28	А. Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья
	Б. Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья
29	А. Я уверен в себе
	Б. Я не уверен в себе
30	А. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа
	Б. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь

31	А. Я никогда не сплетничаю
	Б. Иногда мне нравится сплетничать
32	А. Я мирюсь с противоречиями в самом себе
	Б. Я не могу мириться с противоречиями в самом себе
33	А. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему
	Б. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему
34	А. Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется
	Б. Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется
35	А. Меня редко беспокоит чувство вины
	Б. Меня часто беспокоит чувство вины
36	А. Я постоянно чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение
	Б. Я не чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение
37	А. Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики
	Б. Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики
38	А. Я считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром»
	Б. Я не считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром»
39	А. Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку
	Б. Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку
40	А. Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного
	Б. Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного
41	А. Я предпочитаю оставлять приятное на потом
	Б. Я не оставляю приятное на потом
42	А. Я часто принимаю спонтанные решения
	Б. Я редко принимаю спонтанные решения
43	А. Я стремлюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям
	Б. Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям
44	А. Я не могу сказать, что я себе нравлюсь

	Б. Я могу сказать, что я себе нравлюсь
45	А. Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах
	Б. Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах
46	А. Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими
	Б. Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать свое недовольство ими
47	А. Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди
	Б. Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди
48	А. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимым для настоящего ученого
	Б. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным
49	А. При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей
	Б. Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо
50	А. Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения
	Б. Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения
51	А. Меня постоянно волнует проблема самосовершенствования
	Б. Меня мало волнует проблема самосовершенствования
52	А. Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений
	Б. Достижение счастья — это главная цель человеческих отношений
53	А. Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам
	Б. Мне кажется, я не могу доверять в полной мере своим собственным оценкам.
54	А. При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих привычек
	Б. Человеку крайне трудно избавиться от своих привычек
55	А. Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого
	Б. Мои чувства никогда не повергают меня в недоумение
56	А. В некоторых случаях я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным
	Б. Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным
57	А. Можно судить со стороны, насколько хорошо складываются отношения между людьми
	Б. Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются

	отношения между людьми
58	А. Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз
	Б. Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному
59	А. Я очень увлечен своей работой
	Б. Я не могу сказать, что увлечен своей работой
60	А. Я недоволен своим прошлым
	Б. Я доволен своим прошлым
61	А. Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду
	Б. Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду
62	А. Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться
	Б. Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться
63	А. Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны
	Б. Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому может оправдать бестактность
64	А. Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей
	Б. Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей
65	А. Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие
	Б. Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие
66	А. Интерес к самому себе всегда необходим для человека
	Б. Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия
67	А. Иногда я боюсь быть самим собой
	Б. Я никогда не боюсь быть самим собой
68	А. Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие
	Б. Лишь немного из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие
69	А. Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках
	Б. Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах
70	А. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили
	Б. Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них
71	А. Человек должен раскаиваться в своих поступках
	Б. Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих поступках
72	А. Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств

	Б. Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств
73	А. В большинстве ситуаций я прежде всего хочу понять, чего хочу я сам
	Б. В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хотят окружающие
74	А. Я стараюсь никогда не быть «белой вороной»
	Б. Я позволяю себе быть «белой вороной».
75	А. Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим
	Б. Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен
76	А. Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее
	Б. Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее
77	А. Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию
	Б. Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию
78	А. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как они приносят пользу людям
	Б. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что они доставляют человеку эмоциональное удовлетворение
79	А. Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю
	Б. Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю
80	А. Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно
	Б. Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно
81	А. Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья
	Б. Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья
82	А. Довольно часто мне бывает скучно
	Б. Мне никогда не бывает скучно
83	А. Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно
	Б. Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно
84	А. Я легко принимаю рискованные решения
	Б. Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения
85	А. Я стараюсь во всем и всегда поступать честно
	Б. Иногда я считаю возможным мошенничать
86	А. Я готов примириться со своими ошибками

	Б. Мне трудно примириться со своими ошибками
87	А. Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично
	Б. Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично
88	А. Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых
	Б. Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых
89	А. Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет
	Б. Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет
90	А. Я думаю, что большинству людей можно доверять
	Б. Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит
91	А. Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое
	Б. Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим
92	А. Я предпочитаю проводить отпуск в путешествии, даже если это сопряжено с большими неудобствами
	Б. Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях
93	А. Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю
	Б. Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю
94	А. Людям от природы свойственно понимать друг друга
	Б. По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах
95	А. Мне никогда не нравятся сальные шутки
	Б. Мне иногда нравятся сальные шутки
96	А. Меня любят потому, что я сам способен любить
	Б. Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих
97	А. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу
	Б. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу
98	А. Я чувствую себя уверенно в отношениях с другими людьми
	Б. Я чувствую себя неуверенно в отношениях с другими людьми
99	А. Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих
	Б. Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают об интересах окружающих
10	А. Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации

0	Б. Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации
10	А. Я считаю, что способность к творчеству — природное свойство человека
1	Б. Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству
10	А. Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо
2	Б. Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо
10	А. Иногда я боюсь показаться слишком нежным
3	Б. Я никогда не боюсь показаться слишком нежным
10	А. Мне легко смириться со своими слабостями
4	Б. Мне трудно смириться со своими слабостями
10	А. Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю
5	Б. Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю
10	А. Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки
6	Б. Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки
10	А. Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько это необходимо
7	Б. Человек должен всегда заниматься только тем, что ему интересно
10	А. Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю
8	Б. Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю
10	А. Иногда я не против того, чтобы мной командовали
9	Б. Мне никогда не нравится, когда мной командуют
11	А. Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями
0	Б. Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями
11	А. Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность
1	Б. Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность
11	А. Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе
2	Б. Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы
11	А. О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой
3	Б. Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой
11	А. Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия
4	Б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия

11 5	А. Люди часто раздражают меня	
	Б. Люди редко раздражают меня	
11 6	А. Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг	
	Б. Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг	
11 7	А. Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка	
	Б. Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка	
11 8	А. Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие	
	Б. Я воспринимаю себя не совсем таким, каким видят меня окружающие	
11 9	А. Бывает, что я стыжусь своих чувств	
	Б. Я никогда не стыжусь своих чувств	
12 0	А. Мне нравится участвовать в жарких спорах	
	Б. Мне не нравится участвовать в жарких спорах	
12 1	А. У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы	
	Б. Я постоянно слежу за новинками в мире искусства и литературы	
12 2	А. Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями	
	Б. Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями	
12 3	А. Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем	
	Б. Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями	
12 4	А. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области	
	Б. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области	
12 5	А. Я боюсь неудач	
	Б. Я не боюсь неудач	
12 6	А. Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем	
	Б. Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем	

Ключи к тесту

Шкала ориентации во времени: 11А, 16Б, 18Б, 21 А, 28Б,38Б, 40Б,41Б,45Б,60Б, 64Б, 71Б, 76Б, 82Б, 91Б, 106Б, 126Б.

Шкала поддержки: 1Б, 2Б, 3Б, 4А, 5Б, 7Б, 8А, 9А, 10А, 12Б, 14Б, 15Б, 17А, 19А, 22Б, 23А, 25Б, 26Б, 27Б, 29А, 31Б, 32А, 33Б, 34А, 35Б, 36Б, 39Б, 42А, 43А, 44Б, 46А, 47Б, 49Б, 50Б, 51Б, 52А, 53А, 55А, 56А, 57Б, 59А, 61Б, 62Б, 65Б, 66А, 67Б, 68А, 69Б, 70А, 72Б, 73А, 74Б, 75Б, 77А, 79Б, 80А, 81А, 83А, 85Б, 86А, 87Б, 88Б, 89Б, 90А, 93А, 94А, 95Б, 96А, 97А, 98А, 99Б, 100А, 102А, 103Б, 104А, 105Б, 108Б, 109А, 110А, 111Б, И 3А-, 114А, 115А, 116Б, 117Б, 118А, 119Б, 120А, 122А, 123Б, 125Б.

Шкала ценностной ориентации: 17А, 29А, 42А, 49Б, 50Б, 53А, 56А, 59А, 67Б, 68А, 69Б, 80А, 81 А, 90А, 93А, 97А, 99Б, 11 3А, 114А, 122А.

Шкала гибкости поведения: 3А, 9А, 12Б, 33Б, 36Б, 38Б, 40Б, 47Б, 50Б, 51 Б, 61 Б, 62Б, 65Б, 68А, 70А, 74Б, 82Б, 85Б, 95Б, 97А, 99Б, 102А, 105Б, 123Б.

Шкала сенситивности: 2Б, 5Б, 10А, 43А, 46А, 55А, 73А, 77А, 83А, 89Б, 103Б, 119Б, 122А.

Шкала спонтанности: 5Б, 14Б, 15Б, 26Б, 42А, 62Б, 67Б, 74Б, 77А, 80А, 81А, 83А, 95Б, 114А.

Шкала самоуважения: 2Б, 3А, 7Б, 23А, 29А, 44Б, 53А, 66А, 69Б, 98А, 100А, 102А, 106Б, 114А, 122А.

Шкала самопринятия: 1 Б, 8А, 14Б, 22Б, 31 Б, 32А, 34А, 39Б, 53А, 61Б, 71 Б, 75Б, 86А, 87Б, 104А, 105Б, 106Б, 110А, 111Б, 116Б, 125Б.

Шкала представлений о природе человека: 23А, 25Б, 27Б, 30Б, 66А, 90А, 94А, 97А, 99Б, 113А.

Шкала синергии: 50Б, 68А, 91 Б, 93А, 97А, 99Б, 113А.

Шкала принятия агрессии: 5Б, 8А, 1 ОА, 15Б, 19А, 29А, 39Б, 43А, 46А, 56А, 57Б, 67Б, 85Б, 93А, 94А, 115А.

Шкала контактности: 5Б, 7Б, 17А, 26Б, 33Б, 36Б, 46А, 65Б, 70А, 73А, 74Б, 75Б, 79Б, 96А, 99Б, 103Б, 108Б, 109А, 120А, 123Б.

Шкала познавательных потребностей: 13А, 20Б, 37А, 48А, 63Б, 66А, 78Б, 82Б, 92А, 107Б, 121Б.

Шкала креативности: 6Б, 24А, 30А, 42А, 54А, 58А, 59А, 68А, 84А, 101А, 105Б, 112Б, 123Б, 124Б.

Диагностические категории — шкалы теста

Базовые шкалы

Шкала компетентности во времени (тс) включает 17 пунктов. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, во-первых, о способности испытуемого жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или как подготовку к «подлинной жизни» в будущем; во-вторых, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной. Именно такое мироощущение и психологическое восприятие времени свидетельствует о высоком уровне самоактуализации личности.

Низкий балл по шкале означает ориентацию лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути.

Шкала поддержки (1) — самая большая шкала теста (91 пункт) — измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне (внутренняя — внешняя поддержка). Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформизма, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность), о внешнем локусе контроля. Содержание данной шкалы ближе всего к последнему понятию. Как теоретические работы, так и психологическая практика свидетельствуют о правомерности включения указанной шкалы в методику в качестве базовой.

Дополнительные шкалы

В отличие от базовых, измеряющих глобальные характеристики, самоактуализации дополнительные шкалы ориентированы на регистрацию отдельных ее аспектов.

1. Шкала ценностной ориентации (sav) (20 пунктов) измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности (здесь и далее высокий балл по шкале характеризует высокую степень самоактуализации).

2. Шкала гибкости поведения (ex) (24 пункта) диагностирует степень гибкости в реализации ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Шкалы ценностной ориентации и гибкости поведения, дополняя друг друга, образуют блок ценностей. Первая шкала характеризует сами ценности, вторая — особенности их реализации в поведении.

3. Шкала сенситивности к себе (fr) (13 пунктов) определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и понимает их.

4. Шкала спонтанности (s) (14 пунктов) измеряет способность выражать свои чувства спонтанно и непосредственно. Высокий балл по этой шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он лишь свидетельствует о возможности незапланированного поведения, о том, что испытуемый не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

Шкалы 3 и 4 составляют блок чувств. Первая определяет то, насколько человек осознает собственные чувства, вторая — в какой степени они проявляются в поведении.

5. Шкала самоуважения (sr) (15 пунктов) диагностирует способность ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них.

6. Шкала самопринятия (sa) (21 пункт) показывает степень принятия себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним.

Шкалы 5 и 6 составляют блок самовосприятия.

7. Шкала представлений о природе человека (nc) состоит из 10 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности воспринимать природу человека в целом как положительную («люди в массе своей скорее добры») и не считать дихотомии мужественности — женственности, рациональности — эмоциональности и т. Д. Антагонистическими и непреодолимыми.

8. Шкала синергии (sy) (7 пунктов) определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

Шкалы 7 и 8 очень близки по содержанию, их лучше анализировать совместно. Они составляют блок концепции человека.

9. Шкала принятия агрессии (a) состоит из 16 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о способности принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы. Конечно же, речь не идет об оправдании антисоциального поведения.

10. Шкала контактности (c) (20 пунктов) характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально насыщенных контактов с людьми или, используя ставшую привычной в отечественной социальной психологии терминологию, к субъект-субъектному общению.

Шкалы принятия агрессии и контактности составляют блок межличностной чувствительности.

11. Шкала познавательных потребностей (cog) (11 пунктов) определяет выраженность стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

12. Шкала креативности (cr) (14 пунктов) характеризует выраженность творческой направленности личности.

Тест-опросник самооотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев)

Инструкция: Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак «+», если не согласны то знак «-».

Текст опросника

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое «Я» всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавижу;
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.

26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским;
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю о себя, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало, что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимают меня уж так всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.

52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.

53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.

54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.

56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».

57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Порядок подсчета: Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком и утверждений, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком. Полученный «сырой балл» по каждому фактору переводится, по приведенным ниже таблицам, в накопленные частоты (в %).

Ключ для обработки:

Номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

Шкала S (интегральная):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоуважения (I):

«+»: 2, 23, 53, 57.

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатии (II):

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала ожидаемого отношения от других (III):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоинтересов (IV):

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

Шкала самоуверенности (1):

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«-»: 38, 39, 41.

Шкала отношения других (2):

«+»: 1, 5, 10, 52, 55.

«-»: 32, 44.

Шкала самопринятия (3):

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54.

«-»: 21.

Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4):

«+»: 50, 57.

«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самообвинения (5):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

«-»:

Шкала самоинтереса (6):

«+»: 17, 20, 33.

«-»: 26, 30, 49, 51.

Шкала самопонимания (7):

«+»: 53.

«-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Таблицы перевода «сырого балла» в накопленные частоты (%) Фактор S

«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0	16	74,33
1	0,67	17	80,00
2	3,00	18	85,00
3	5,33	19	88,00
4	6,33	20	90,67
5	9,00	21	93,33
6	13,00	22	96,00
7	16,00	23	96,67
8	21,33	24	98,00
9	26,67	25	98,33
10	32,33	26	98,67
11	38,33	27	99,67
12	49,00	28	99,67
13	55,33	29	100,00
14	62,67	30	100,00
15	69,33		

Фактор I		Фактор II	
«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	1,67	0	0,33
1	4,00	1	3,67
2	6,00	2	9,00
3	9,33	3	16,00
4	16,00	4	21,67
5	25,33	5	28,00
6	44,67	6	37,33
7	34,00	7	47,00
8	58,67	8	58,00
9	71,33	9	69,67
10	80,00	10	77,33
11	86,67	11	86,00
12	91,33	12	90,67
13	96,67	13	96,67
14	99,67	14	98,33
15	100,00	15	99,67
		16	100,00

Фактор III			
«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)

0	0,00	7	17,67
1	0,00	8	27,33
2	0,67	9	39,67
3	1,00	10	53,00
4	3,33	11	72,33
5	6,00	12	91,33
6	9,00	13	100,00

Фактор IV		Фактор 1	
«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0,67	0	3,77
1	2,00	1	7,33
2	5,33	2	16,67
3	16,00	3	29,33
4	29,00	4	47,67
5	49,67	5	65,67
6	71,33	6	81,33
7	92,33	7	92,33
8	100,00	8	100,00

Фактор 2		Фактор 3	
«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0,00	0	2,67
1	0,67	1	7,67
2	3,67	2	16,67
3	7,33	3	34,33
4	15,00	4	50,67
5	32,00	5	70,67
6	51,33	6	89,67
7	80,00	7	100,00
8	100,00		

Фактор 4		Фактор 5	
«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	3,00	0	1,67
1	9,67	1	4,67
2	25,67	2	15,00
3	38,33	3	27,67
4	60,33	4	43,33
5	79,67	5	60,67
6	92,00	6	81,67
7	100,00	7	96,67
		8	100,00

Фактор 6		Фактор 7	
«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0,67	0	4,33
1	3,00	1	21,33
2	11,33	2	43,33
3	20,00	3	68,67
4	34,33	4	83,67
5	54,67	5	94,00
6	80,00	6	99,33
7	100,00	7	100,00

Значение показателя:

- **меньше 50** – признак не выражен;
- **50-74** – признак выражен;
- **больше 74** – признак ярко выражен.

Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самооотношения, отличающихся по степени обобщенности:

- глобальное самооотношение;
- самооотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я».

В качестве исходного принимается различие содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самооотношения.. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему безразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самооотношения.

Опросник включает следующие шкалы:

Шкала S – измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого.

Шкала I – самоуважение.

Шкала II – аутосимпатия.

Шкала III – ожидаемое отношение от других.

Шкала IV – самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» испытуемого.

Шкала 1 – самоуверенность.

Шкала 2 – отношение других.

Шкала 3 – самопринятие.

Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность.

Шкала 5 – самообвинение.

Шкала 6 – самоинтерес.

Шкала 7 – самопонимание.

Глобальное самоотношение – внутренне недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя.

Самоуважение – шкала из 15 пунктов, объединивших утверждения, касающиеся «внутренней последовательности», «самопонимания», «самоуверенности». Речь идет о том аспекте самоотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей, контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя.

Аутосимпатия – шкала из 16 пунктов, объединяющая пункты, в которых отражается дружелюбность-враждебность к собственному «Я». В шкалу вошли пункты, касающиеся «самопринятия», «самообвинения». В содержательном плане шкала на позитивном полюсе объединяет одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе, – видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Пункты свидетельствуют о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров («и поделом тебе»).

Самоинтерес – шкала из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других. Ожидаемое отношение от других – шкала из 13 пунктов, отражающих ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих.

Опросник исследования самооотношения (МИС)

Инструкция. Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения поставьте "+", если не согласны, то "-". Работайте быстро и внимательно, не пропускайте ни одного суждения. Возможно, что некоторые суждения покажутся Вам излишне личными, затрагивающими интимные стороны Вашей личности. Постарайтесь определить их соответствие себе как можно искренне. Ваши ответы никому не будут демонстрироваться.

Опросник

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.

19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавижу себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается,- это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».

46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям - вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя - малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимаю, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.

73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.

100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Обработка результатов и интерпретация

При обработке используется специальный "ключ", с помощью которого получают так называемые "сырые" баллы.

Совпадение ответа обследуемого с "ключом" оценивается в 1 балл. Сначала подсчитываются совпадения ответов по признаку "согласен", затем - по признаку "не согласен". Полученные результаты суммируются. Затем сумма "сырых" баллов по каждой из шкал с помощью специальной таблицы переводится в стены. Стены служат основанием для интерпретации.

Ключ

Шкала	Согласен	Не согласен
1. Замкнутость	1,3,9,48,53,56,65	21,62,86,98
2. Самоуверенность	7,24,30,35,36,51,52,58,61,73,82	20,80,103
3. Саморуководство	43,44,45,74,76,84,90,105,106,108,110	109
4. Отраженное самоотношение	2,5,29,41,42,50,102	13,18,34,85
5. Самоценность	8,16,39,54,57,68,70,75,100	15,26,31,46,83
6. Самопринятие	10,12,17,28,40,49,63,72,77,79,88,97	-
7. Самопривязанность	6,32,33,55,89,93,95,101,104	96,107
8. Внутренняя конфликтность	4,11,22,23,27,38,47,59,64,67,69,81,91,94,99	-
9. Самообвинение	14,19,25,37,60,66,71,78,87,92	-

Таблица перевода "сырых" баллов в стены

Шкала	Стен									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Закрытость	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2. Самоуверенность	0-1	2	3-4	5-6	7-8	9	10-11	12	13	14
3. Саморуководство	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4. Отраженное самоотношение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11

5. Самоценность	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6. Самопринятие	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
7. Самопривязанность	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
8. Внутренняя конфликтность	0	1	2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
9. Самообвинение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Для перевода "сырого" балла в стандартное значение (стен) необходимо найти в первом столбце нужную шкалу и двигаться по строке до пересечения со столбцом, в котором находится индивидуальный "сырой" балл или интервал индивидуальных "сырых" баллов. В верхней строке найденного столбца указан соответствующий стен. Например, если "сырой" балл по шкале "Самопринятие" равен 7, то в строке 6 находим интервал 6 - 7. В верхней строке данного столбца указано значение стены - 5.

Самоотношение рассматривается как представление личности о смысле собственного "Я". Самоотношение в значительной мере определяется переживанием собственной ценности, выражающимся в достаточно широком диапазоне чувств: от самоуважения до самоуничижения.

Интерпретация показателей осуществляется в зависимости от их выраженности. При этом значения 1-3 стена условно считаются низкими, 4-7 - средними, 8-19 - высокими. Ниже приводится краткая интерпретация каждой из шкал.

1. Шкала "Закрытость" определяет преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубоко осознания себя, внутренней честности и открытости.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. Человек склонен избегать открытых отношений с самим собой; причиной может быть или недостаточность навыков рефлексии, поверхностное видение себя, или осознанное нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на внутреннюю честность, на открытость отношений человека с самим собой, на достаточно развитую рефлексивность и глубокое понимание себя. Человек критичен по отношению к себе. Во взаимоотношениях с людьми доминирует ориентация на собственное видение ситуации, происходящего.

2. Шкала "Самоуверенность" выявляет самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть за что себя уважать.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют выраженную самоуверенность, ощущение силы собственного "Я", высокую смелость в общении. Доминирует мотив успеха. Человек уважает себя, доволен собой, своими начинаниями и достижениями, ощущает свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются как преодолимые. Проблемы затрагивают неглубоко, переживаются недолго.

Средние значения (4-7 стенов) свойственны тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство.

Низкие значения (1-3 стена) отражают неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Человек не доверяет своим решениям, часто сомневается в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели. Возможны избегание контактов с людьми, глубокое погружение в собственные проблемы, внутренняя напряженность.

3. Шкала "Саморуководство" отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного "Я", либо внешних обстоятельств.

Высокие значения (8-10 стенов) характерны для тех, кто основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считает себя. Человек переживает собственное "Я" как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает его способным прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Он ощущает себя способным оказывать сопротивление внешним влияниям, противиться судьбе и стихии событий. Человеку свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

Средние значения (4-7 стенов) раскрывают особенности отношения к своему "Я" в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, человек может проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности "Я" ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

Низкие значения (1-3 стена) описывают веру субъекта в подвластность своего "Я" внешним обстоятельствам и событиям. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Основным источником происходящего с человеком признаются внешние обстоятельства. Причины, заключающиеся в себе, или отрицаются, или, что встречается довольно часто, вытесняются в подсознание. Переживания относительно собственного "Я" сопровождаются внутренним напряжением.

4. Шкала "Отраженное самоотношение" характеризует представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию. При интерпретации необходимо учитывать, что шкала не отражает истинного содержания взаимодействия между людьми, это лишь субъективное восприятие сложившихся отношений.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, который воспринимает себя принятым окружающими людьми. Он чувствует, что его любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам. Он ощущает в себе общительность, эмоциональную открытость для взаимодействия с окружающими, легкость установления деловых и личных контактов.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. С его точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на то, что человек относится к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержка от других не ожидаются.

5. Шкала "Самоценность" передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного "Я" для других.

Высокие значения (8-10 стенов) принадлежат человеку, высоко оценивающему свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, человек склонен воспринимать

себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательное отношение к себе. Человек склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности.

Низкие значения (1-3 стена) говорят о глубоких сомнениях человека в уникальности своей личности, недооценке своего духовного "Я". Неуверенность в себе ослабляет сопротивление средовым влияниям. Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает человека обидчивым и ранимым, склонным не доверять своей индивидуальности.

6. Шкала "Самопринятие" позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют склонность воспринимать все стороны своего "Я", принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный. Человек часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Свои недостатки считает продолжением достоинств. Неудачи, конфликтные ситуации не дают основания для того, чтобы считать, себя плохим человеком.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательность отношения к себе. Человек склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на общий негативный фон восприятия себя, на склонность воспринимать себя излишне критично. Симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически. Негативная оценка себя существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничижения.

7. Шкала "Самопривязанность" выявляет степень желания изменяться по отношению к наличному состоянию.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают высокую ригидность "Я"-концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное - видение и оценку себя. Ощущение самодостаточности и достижения идеала мешает реализации возможности саморазвития и самосовершенствования. Помехой для самораскрытия может быть также высокий уровень личностной тревожности, предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.

Низкие значения (1-3 стена) фиксируют высокую готовность к изменению "Я"-концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального "Я". Желание развивать и совершенствовать собственное "Я" ярко выражено, источником чего может быть, неудовлетворенность собой. Легкость изменения представлений о себе.

8. Шкала "Внутренняя конфликтность" определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, у которого преобладает негативный фон отношения к себе. Он находится в состоянии постоянного контроля над своим "Я", стремится к глубокой оценке всего, что происходит в его внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Отличается высокими требованиями к себе, что нередко приводит к конфликту между "Я" реальным и "Я" идеальным, между уровнем притязаний и

фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Истинным источником своих достижений и неудач считает преимущество себя.

Средние значения (4-7 стенов) характерны для человека, у которого отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Низкие значения (1-3 стена) наиболее часто встречаются у тех, кто в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, доволен сложившейся жизненной ситуацией и собой. При этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

9. Шкала "Самообвинение" характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего "Я".

Высокие значения (8-10 стенов) можно наблюдать у тех, кто видит в себе прежде всего недостатки, кто готов поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Проблемные ситуации, конфликты в сфере общения актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного "Я" в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Низкие значения (1-3 стена) обнаруживают тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного "Я" осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. Ощущение удовлетворенности собой сочетается с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

Методика исследования самооценки (С. А. Будасси)

Инструкция: Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

Текст методики:

1. Аккуратность	17. Легковерие	33. Педантичность
2. Беспечность	18. Медлительность	34. Радужие
3. Вдумчивость	19. Мечтательность	35. Развязность
4. Восприимчивость	20. Мнительность	36. Рассудительность
5. Вспыльчивость	21. Мстительность	37. Самокритичность
6. Гордость	22. Надежность	38. Сдержанность
7. Грубость	23. Настойчивость	39. Справедливость
8. Гуманность	24. Нежность	40. Сострадание
9. Доброта	25. Нерешительность	41. Стыдливость
10. Жизнерадостность	26. Несдержанность	42. Практичность
11. Заботливость	27. Обаяние	43. Трудлюбие
12. Завистливость	28. Обидчивость	44. Трусость
13. Застенчивость	29. Осторожность	45. Убежденность
14. Злопамятность	30. Отзывчивость	46. Увлеченность
15. Искренность	31. Подозрительность	47. Черствость
16. Капризность	32. Принципиальность	48. Эгоизм

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд d_1 в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними наименее желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т. д. вплоть до 1-го ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.

Протокол исследования:

Номер ранга эталона d_1	Свойства личности p	Номер ранга субъекта d_2	Разность рангов d	Квадрат разности рангов d^2

положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при r от +0,39 до +0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми. Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

Отчет по результатам исследования особенностей самооценки

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки, используя для этого таблицу.

Индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки

Уровни выраженности показателей самооценки		Проявления самооценки		
		в обыденном поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	в учебной (профессиональной) деятельности
От 4 - 1,0 до + 0,85	Самооценка высокая Неадекватная			
От + 0,84 до + 0,53	Самооценка высокая Адекватная			
От + 0,52 до -0,1	Самооценка средняя			

	Адекватная			
От -0,09 до -0,32	Самооценка низкая Адекватная			
От -0,33 до -1,0	Самооценка низкая Неадекватная			

Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки.

Люди с завышенной самооценкой гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого человека сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу. Вкупе с не критичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, не улыбка. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Развитию неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и т. д.

Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс самовоспитания затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат.

Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности - уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.

Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы не повторить их вновь. Отсюда вывод: надо стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания.

Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием.

Дисперсионный факторный анализ

Фактор	Параметры	Факторная нагрузка	Собственные значения	%Дисперсии
1.	Интегральное чувство Самоуважение Аутосимпатия Ожидаем.отношение Самоинтерес Самоуверенность Отнош.других Самопринятие Саморуководство Самообвинение Самоинтерес Самопонимание П ЦО ГП СП СУ СПР Отраженное сам. Самоприн.	,958 ,820 ,760 ,918 ,925 ,940 ,722 ,972 ,864 ,934 ,918 ,938 ,662 ,715 ,820 ,839 ,934 ,892 ,594 ,804	29,416	65,370
2	ЦЖ ЛК-Я ОВ СЕН ПА К ПОЗ КР	,541 ,690 ,543 584 ,550 ,564 ,571 ,659	3,277	7,282
3	Саморуководство Самоценность РЖ ОЖ СИН	,642 ,711 ,637 ,694 ,567	2,407	5,349
4	ЛК-Ж Соц. интегрированность Внутренняя конфликтность Самообвинение	,455 ,503 -,566 ,707	1,943	4,319
5	ЦЖ ПЖ	,597 -,546	1,681	3,736
7	СЕН Самопривязанность	,572 ,452	1,237	2,750

	Компонента											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Интеграл чувство	,958	,018	-,104	,000	-,011	,009	-,055	,000	-,041	,019	,153	,134
Самоуважение	,820	,112	,007	,162	,084	,103	,055	,218	-,005	-,078	,027	-,142
Аутосимпат	,760	-,097	-,172	,299	-,265	-,071	-,135	-,040	,044	-,119	,072	,053
Ожидаемое отношение	,918	,004	-,168	,025	,016	,101	-,087	,087	-,022	,072	,193	,083
Самоинтерес	,925	,045	-,155	,060	,000	,038	,017	,094	-,043	,097	,161	,035
Самоуверенность	,940	,129	,042	-,004	,026	,058	-,014	,080	,024	-,051	,085	,137
Отношение других	,722	,255	-,157	,068	,106	,270	-,191	,072	,027	,016	-,023	,358
Самопринятие	,972	,045	-,002	-,026	,044	-,092	,051	-,014	-,099	-,004	,000	-,044
Саморуководств о	,864	-,284	-,246	-,030	-,156	-,108	,079	-,069	-,086	,005	-,037	-,072
Самообвинение	-,934	,171	,163	,029	,086	,106	-,071	,051	,094	-,002	,025	,064
Самоинтерес	,918	,082	,003	-,117	-,023	-,052	,126	,048	-,036	,106	-,053	,053
Самопонимание	,938	,124	,004	-,103	-,032	-,002	-,015	,085	,047	,065	,030	,168
ЦЖ	-,012	-,541	,167	-,020	,597	,034	-,012	,189	-,102	-,081	,113	,192
ПЖ	-,177	,427	-,111	,120	-,546	-,456	-,288	-,020	,148	,157	,057	,054
РЖ	-,069	,116	-,637	-,146	,045	,186	,193	-,212	-,013	,332	,420	,001
ЛК-Я	-,148	,490	-,091	,011	-,267	,382	-,100	-,187	-,455	-,173	-,151	,221
ЛК-Ж	,034	,311	-,190	-,572	-,048	,023	,024	,063	-,118	-,228	,290	-,348
ОЖ	-,023	,327	-,594	,185	-,034	-,078	,065	,387	,210	,224	-,141	-,031
ОВ	,399	,504	-,238	,192	-,147	,447	-,041	-,109	,117	-,100	-,046	-,189
П	,662	-,323	,028	,264	,062	,167	-,201	-,201	,075	-,295	-,119	,133
ЦО	,715	-,040	-,075	,173	,361	-,043	-,303	,100	-,160	-,042	-,151	-,097
ГП	,820	,223	-,065	,053	,025	-,214	,195	-,125	-,031	,090	-,058	,001
СЕН	,064	,484	,079	,063	,251	-,274	-,572	-,230	,184	-,285	,156	,044
СП	,839	-,110	,061	,029	,001	,125	-,007	,117	-,097	,264	,153	-,242
СУ	,934	,186	-,033	,042	,040	-,080	,058	-,019	-,116	-,014	,057	-,047
СПР	,892	,012	,219	,022	,080	-,145	,037	,059	-,094	,057	-,017	-,019
ПОП	,077	,349	-,386	,267	,365	,113	-,203	-,184	,359	,203	-,367	-,097
СИН	,160	,012	,537	,292	-,199	,101	-,304	-,080	,190	,256	,400	-,071
ПА	,135	,450	,095	,214	,344	-,419	,362	,039	,078	-,273	,268	,184
К	-,399	,464	,312	,102	-,251	,212	,103	,174	,299	-,205	,149	,002
ПОЗ	-,289	,571	,061	-,116	,165	-,240	,428	-,119	-,227	,015	-,072	-,009

КР	,242	,659	,243	-,016	,316	,251	,135	,287	,003	-,058	-,168	-,208
Личностная включенност	,446	,309	,444	-,171	-,188	-,073	,171	-,523	-,074	-,094	-,033	,052
Реализация способность	-,252	,205	,404	,305	,152	-,073	,249	-,314	,064	,476	-,040	,225
Соц интегриров	-,396	,210	,387	,503	,338	-,073	-,075	-,064	-,302	,064	,104	-,127
Самооц.	,785	-,282	,026	-,243	-,009	-,098	,031	-,246	,076	,027	-,257	,042
Закр	-,397	,129	-,366	,382	-,246	,234	,137	,067	-,423	,080	-,127	,174
Самоув	-,016	,163	,268	-,032	-,289	-,337	-,013	,663	-,043	,004	-,100	,295
Саморук	,454	,057	,622	-,005	-,228	-,074	-,114	,134	-,015	,030	-,291	-,260
Отр.сам	,594	,217	,436	,093	-,007	,352	,225	,054	,053	-,009	,020	-,028
Самооц.	,015	-,186	,711	-,175	-,027	,416	-,024	,088	,035	,289	,046	,082
Самопр	,804	-,017	,249	-,205	-,151	-,229	,044	-,157	,060	,056	-,159	-,059
Самоприв	,272	-,139	-,064	-,185	,004	,224	,452	-,025	,601	-,184	-,064	,159
Внутр.к	-,140	,364	-,118	-,566	,288	-,136	-,251	,058	,069	,345	-,082	,034
Самообов.	,031	-,354	-,127	,707	-,086	-,218	,344	,013	,116	-,022	,013	-,233

Метод выделения: Анализ методом главных компонент.

а. Извлеченных компонент: 12

Полная объясненная дисперсия

Компоне нта	Начальные собственные значения		
	Итого	% Дисперсии	Кумулятивный %
1	29,416	65,370	65,370
2	3,277	7,282	72,652
3	2,407	5,349	78,001
4	1,943	4,319	82,319
5	1,681	3,736	86,055
6	1,292	2,871	88,926
7	1,237	2,750	91,676
8	,957	2,126	93,802
9	,723	1,606	95,408
10	,591	1,313	96,721
11	,427	,949	97,670
12	,377	,838	98,508
13	,329	,730	99,238
14	,193	,428	99,666
15	,150	,334	100,000
16	2,119E-15	4,709E-15	100,000
17	1,277E-15	2,839E-15	100,000
18	1,174E-15	2,609E-15	100,000
19	1,099E-15	2,443E-15	100,000
20	8,712E-16	1,936E-15	100,000
21	8,083E-16	1,796E-15	100,000
22	7,511E-16	1,669E-15	100,000
23	4,540E-16	1,009E-15	100,000
24	4,134E-16	9,186E-16	100,000
25	3,898E-16	8,662E-16	100,000
26	3,690E-16	8,200E-16	100,000
27	2,010E-16	4,468E-16	100,000
28	1,618E-16	3,595E-16	100,000
29	1,272E-16	2,828E-16	100,000
30	5,590E-17	1,242E-16	100,000
31	-8,862E-18	-1,969E-17	100,000
32	-8,153E-17	-1,812E-16	100,000
33	-1,015E-16	-2,255E-16	100,000

34	-1,727E-16	-3,837E-16	100,000
35	-2,546E-16	-5,658E-16	100,000
36	-3,077E-16	-6,837E-16	100,000
37	-3,734E-16	-8,297E-16	100,000
38	-5,534E-16	-1,230E-15	100,000
39	-6,208E-16	-1,380E-15	100,000
40	-6,964E-16	-1,548E-15	100,000
41	-8,350E-16	-1,855E-15	100,000
42	-9,719E-16	-2,160E-15	100,000
43	-1,089E-15	-2,421E-15	100,000
44	-1,158E-15	-2,572E-15	100,000
45	-1,508E-15	-3,350E-15	100,000

Метод выделения: Анализ главных компонент.

**Программа «Развитие самосознания студентов-психологов в
процессе психодрамы»**

С целью развития самосознания студентов-психологов в процессе психодраматических занятий, нами была разработана программа, направленная на формирование:

- позитивного самоотношения (эмоционально-ценностный компонент самосознания личности);
- осмысленности мотивационного, смыслового, процессуального и результирующего аспектов регуляторного компонента самосознания личности;
- согласованной системы самооценок, четкой структуры «Я-образа» (когнитивный компонент самосознания личности).

В процессе реализации развивающей программы участники имеют возможность отработать профессиональные навыки, обыграть проблемные жизненные ситуации, найти эффективные варианты их решения.

Основные этапы коррекционно-развивающей программы:

- 1) установочный этап – включающий в себя сбор диагностического материала;
- 2) коррекционно-развивающий этап;
- 3) заключительный этап: анализ и подведение итогов работы.

Структура занятий

Общая структура занятий включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание занятия, рефлекссию прошедшего занятия, ритуал прощания.

Остановимся подробнее на каждом из этих элементов.

1. Приветствие членов группы позволяет создавать атмосферу группового доверия и принятия. Одновременно оно позволяет создать настрой на дальнейшую работу.

2. Разминка (5–10 минут) используется как средство воздействия на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. При выборе разминочных упражнений приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамических процессов группы.

3. Основное содержание занятия (20–30 минут) представляет собой совокупность приемов, направленных на решение задач занятий. Используются информирование, групповые обсуждения по теме занятия, упражнения, направленные на развитие способности познания самого себя, своих внутренних состояний, способствующие восприятию своего внешнего облика.

4. Завершение работы (5-10 минут) включает в себя индивидуальную рефлексия каждого участника, кроме того, в процессе завершения занятия происходит эмоциональное отреагирование всего сделанного каждым участником.

Особенности структуры психодраматического занятия заключаются в следующем:

фаза разогрева:

– по содержанию представляется работой с актуальным эмоциональным состоянием и внутренней маркировкой его словом в процессе невербального взаимодействия участников группы, центрируется на минимизации эффекта социальной желательности и внутренней цензуры через повышение значимости «Я-состояний», утверждение ценности «здесь и теперь» переживаний в ситуации групповой работы, что способствует разрешению свойственного подростку противоречия между желанием и боязнью душевной близости;

– по времени занимает более длительный период психодраматического занятия;

– по технологии построения включает преимущественно упражнения на релаксацию, дифференциацию чувственного опыта, с доминированием

двигательных упражнений, что способствует снятию мышечных зажимов, психологических защит, глубокому самопроникновению, расширяет возможность чувствования на уровне двигательных реакций в другого, способствует творению важного опыта «Мы»;

– по логике проведения представляется постепенным переходом от индивидуальной разминки к взаимодействию в диадах с дальнейшим образованием микрогрупп по основанию схожести эмоциональных состояний, что усиливает эффект теле отношений, увеличивая идентификационные процессы и создавая, тем самым, мотивацию к самопознанию и позитивному самоотношению.

Построение фазы психодраматического действия обеспечивается:

– тематическим содержанием занятий, центрированных на работу с ценностными ориентациями в адрес «Я» и учитывающих возрастную логику становления самосознания студентов-психологов;

– способом проведения в форме коротких, логически завершенных сцен с обязательным включением символически метафорических элементов (литературных, фантастических, волшебно сказочных, исторических и др. сюжетов), что способствует спонтанному самораскрытию студентов, расширяет репертуар социальных ролей;

– логикой проигрывания значимой «Я-ситуации» от протагониста к репродуцированию ее другими участниками группы;

– технологией построения, состоящей из центрированных на теме психодрам, импровизационной игры с элементами социодрамы как основы выявления и определения круга тем для последующей работы; и включающей приемы смещения акцента внимания с процессуального «что и как я делал?» на аналитическое «почему? - зачем?» для нейтрализации демонстративности подростка и вовлечения в драматическое действие.

Фаза анализа строится следующим образом:

– в содержании доминирует процесс обучения студентов-психологов в ситуации ролевой обратной связи умению распознавать и проговаривать свои

эмоции и чувства, что формирует опыт эмоционального восприятия себя в новой роли и расширяет границы «Я-представления»;

– в технологии преобладают невербальные формы демонстрации понимания чувств протагониста, выражения сопереживания и поддержки лаконичным движением, что нейтрализует оценочность суждений участников группы и укрепляет позитивное отношение к приобретенному опыту самообращения.

Для реализации программы нами было предусмотрено 9 еженедельных занятий, продолжительностью 120 минут. Процедура построения и процесс проведения психодраматических занятий отражен в таблице 2.1

Таблица 2.1.

Программа развития самосознания студентов	Цели	Диагностируемые процессы
1. Знакомство участников с методом, структурой, правилами.	Знакомство с методом, структурой и формой работы; Знакомство с индивидуальными особенностями участников;	
2. Исследование отношения участников к собственному имени.	Формирование положительного образа внутреннего Я;	Самоотношение, самопринятие.
3. Исследование отношения участников к собственному телу.	Формирование положительного образа внешнего Я;	Самоотношение, самопринятие.
4. Исследование «Я-социального»	Формирование положительного образа принятия социумом.	Саморуководство Осмысленность жизни
5. Исследование самооценки и развитие чувства притязания.	Формирование объективной самооценки;	Самопознание
1. Исследование взаимоотношений с окружающими	Формирование эффективных моделей взаимодействия с окружающими;	Самореализация
2. Исследование значимых ценностей во временном пространстве	Осознание ресурсного значения приобретенного опыта;	Самопознание, Саморуководство Осмысленность жизни
3. Работа, направленная на развитие самообладания.	Развитие навыков управления собственными эмоциями.	Самопознание
9. Закрепление положительных способов обращения со значимыми «Я».	Закрепление навыков обращения со значимыми Я.	Самопознание, Самоотношение, Саморуководство Осмысленность жизни

Занятие №1. «Знакомство участников с методом, структурой, правилами». (120 минут)

Цель занятия: познакомится с методом психодрамы и участниками.

1 Этап. Вступительное слово.

Психодрама- метод групповой психотерапии, наиболее приближенный к жизни, поскольку такие приемы, как исполнение роли, постановка пьесы, диалог, монолог, дублирование, имеют те же цели, что и на театральной сцене, и в драматургии повседневности. Человек, желающий разобраться в трудной ситуации, инсценирует ее, причем на психодраматической сцене разворачивается не сама ситуация, а то, как человек ее представляет и люди в ней действуют также в соответствии с его представлениями.

Психодрама – слово, состоящее из двух корней: «психо» - от греческого *psyche* – «душа» и «драма» - «действие». Словарь-справочник по психологии характеризует психодраму как «метод психотерапии, в ходе которого клиент с помощью ведущего и группы воспроизводит в драматическом действии значимые события своей жизни, разыгрывает сцены, имеющие отношение к его проблемам.

В психодраме есть множество театральных элементов: сцена, режиссер, главный герой (протагонист), участники группы становятся и зрителями, и актерами. Все участники группы так или иначе вовлечены в действие.

Постоянное действующее лицо – психодраматист (ведущий группы) у которого тоже есть несколько функциональных ролей (аналитика, терапевта, группового ведущего, режиссера).

Главное действующее лицо каждой сессии – протагонист, им становится тот, кто выносит на рассмотрение свой вопрос или свою проблему.

Других участников выбирает протагонист для исполнения значимых лиц в его психодраме. Эти же исполнители могут выступать в роли дубля или зеркала.

Участники, не исполняющие роли, также вовлечены в драму, и их главная роль – в обсуждении и обмене чувствами в конце психодраматического эпизода.

Сцена- это пространство, где разворачивается психодраматическое действие. Я. Морено считал, что «сценическое пространство – это продолжение жизни», которое должно «поднять человека над реальностью».

Психодраматический сеанс состоит из последовательных стадий:

1. Стадия разогрева и действия, на которой происходит интервьюирование протагониста с целью фокусировки. Затем, в процессе инсценирования происходит постепенное углубляемое исследование (постепенное уточнение деталей обстановки переходит в уточнение переживаемых чувств и реакций).

2. Стадия эксперимента, на которой происходит исследование возможностей изменений.

3. Стадия завершения (шеринг, процессинг), выполняющая важную функцию – выражение чувств, проявление сопричастности.

2 этап. Принятие правил.

Правила очень простые. Они направлены на то, чтобы всем участникам группы было в ней комфортно и безопасно. Базовые правила таковы:

1. Правило конфиденциальности. Для всеобщего комфорта, достаточной степени искренности и для того, что мы чувствовали себя свободно, все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне аудитории. Мы прекрасно понимаем, что город маленький, и порой, даже обсуждая ситуации (не называя имен), происходят не приятные ситуации. Поэтому, все остается с нами в этой аудитории. Все, что мы знаем об участниках, остается также за дверью и здесь мы будем знакомится заново.

2. Телефоны. Убедительная просьба отключать звук или переводить в режим «вибро».

3. Мы не опаздываем. Во время занятий создается некоторое энергетическое пространство, которое надо беречь.

4. Единая форма обращения друг к другу на “ты” (по имени). Для создания климата доверия в группе, предложить обращаться друг к другу на “ты”, включая тренера.

5. Общение по принципу “здесь и теперь”. Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

6. Персонификация высказываний. Безличные слова и выражения типа “большинство людей считают, что...”, “некоторые из нас думают...” Заменяем на “я считаю, что...”, “я думаю...”. По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то.

7. Искренность в общении. Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

8. Мы не оцениваем и, не даваем советов и не интерпретируем действия других людей. Ни один человек не может в полной мере знать, какова жизнь другого человека. А оценивать, интерпретировать и давать советы — это значит ставить себя несколько «более сведущим в жизни», чем другой человек, а это не способствует атмосфере равенства всех участников и взаимоуважения в группе.

9. Мы, так же не покидаем эту комнату во время занятия (особенно если «чувства переполняют»).

10. Обратная связь. Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.

Есть ли у вас поправки и дополнения?

3 этап. Прояснение ожиданий участников от занятий.

1. Был ли у вас ранее опыт работы с методом психодрамы?

2. А был ли опыт работы с групповой или индивидуальной формой?

3. Чего вы ожидаете (хотите) от наших занятий (уже имея небольшое представление)?

4. С какими чувствами вы сегодня пришли?

Знакомство с индивидуальными особенностями участников

4 этап. Упражнение «Место, где я родился».

Задача участников: представить/ вспомнить город (место где родились/ выросли (где было «тепло и уютно»)), рассказать в группу, отвечая на вопросы

1. Как называется город?

2. Сколько лет городу?

3. Какой этот город (внешнее представление: большой, зеленый, старый, с мелкими улочками)

4. Какова миссия города?

А теперь от имени города рассказать об участнике:

1. Как зовут?

2. Сколько лет?

3. Описать черты характера.

4. Чем участник любил заниматься в это городе (ходил в музыкальную школу, посадил дерево..)

5. какие моменты может вспомнить «город» об участнике?

6. Каков потенциал участника (по мнению «города»)

7. На сколько участник справляется со своими потребностями и желаниями.

8. Какие чувства вызывает участник у «города».

9. Что бы «город» сказал своему жителю?

5 этап. Шеринг.

1. Что вы сейчас чувствуете?

Упражнение «письмо в будущее».

В завершении нашей сегодняшней встречи, я предлагаю вам написать себе письмо в будущее с расчетом на 3 месяца. Это поспособствует нашему самоанализу.

1. Поприветствуем себя- будущего.
2. Расскажите о себе «сегодняшнем» (дать характеристику).
3. Давайте опишем сегодняшний день (укажем дату, как он прошел (чем сегодня занимались), погоду, и ваше настроение до нашей встречи).
4. Опишите сегодняшнюю встречу (ваши ожидания от нее и на сколько они оправдались)
5. Опишите чувства и эмоции, которые вы испытываете сейчас. (напомнить о базовых эмоциях).
6. Сообщите о ваших планах на ближайшие 3-4 месяца.
7. Пожелайте себе того, что хотели бы прочесть спустя время (похвалите себя).

Заполните адреса писем. (принести пример).

6 этап. Шеринг.

Предлагаю, по желанию, озвучить, что было недосказано, какие чувства сейчас живут у вас.

Я благодарю каждого из вас за сегодняшнее присутствие здесь. И надеюсь, что наши встречи будут вам полезны.

Занятие № 2. «Исследование отношения участников к собственному имени».

Цель: формирование положительного образа внутреннего я. (120 минут)

1 этап. Приветствие. (15 минут)

Участники по кругу отвечают на вопрос: «Как прошла неделя? Прояснение самочувствия и настроения участников».

2 этап. Вступительное слово. (5 минут)

Современный человек вынужден жить в ситуации самостоятельного поиска идентичности. В качестве одного из важных средств идентификации человека может рассматриваться личное имя, несущее в себе информацию о

национальной, семейной, половой, религиозной, сословной принадлежности человека, и выполняющее, тем самым, роль социального знака личности. Имя может быть также отнесено к вербальным средствам общения, посредством которого выражаются межличностные отношения таким образом, имя с первых дней жизни человека уже включает его в социум.

С помощью имени ребенок научается выделять себя, отличать от окружающих, сознавать как персону, обладающую индивидуальными особенностями для каждого человека имя очень рано приобретает личностный смысл на последующих этапах развития имя человека становится тем важным структурным элементом самосознания, который во многом определяет его ценностные ориентации.

В течение жизни у каждого человека складывается «образ я», формируются представления о самом себе, сопряженные с самооценкой имя же человека традиционно рассматривается как его знак. Вопрос, как сам человек относится к своему имени, считает ли знаком «образа я», принимает ли его, гармонизированы ли представления личности о себе и своем социокультурном знаке, во многом остается открытым решение его будет способствовать формированию психологической целостности индивида, развитию его идентичности и во многом определять успешность его социализации. В течение жизни у каждого человека складывается «образ я», формируются представления о самом себе, сопряженные с самооценкой имя же человека традиционно рассматривается как его знак. Вопрос, как сам человек относится к своему имени, считает ли знаком «образа я», принимает ли его, гармонизированы ли представления личности о себе и своем социокультурном знаке, во многом остается открытым решение его будет способствовать формированию психологической целостности индивида, развитию его идентичности и во многом определять успешность его социализации.

2 этап. Разогрев. (25 минут)

Упражнение «Мое имя- это..»

Каждому участнику необходимо представить каждую букву своего имени:

- рассказать, какие ассоциации вызывает эта буква;
- какими характеристиками обладает буква;
- какую роль она выполняет;
- как она характеризует владельца;

3 этап. Выбор протагониста. (15 минут)

После проведения разогрева, необходимо выяснить, какие чувства вызвало упражнение.

Для выбора протагониста визуализируем шкалу от 1 до 100, участникам необходимо «выбрать» показатель своего негативного отношения к имени.

4 этап. Драматическое действие. (40 минут)

Работа направлена на преодоление негативных переживаний в адрес собственного имени и формирование его положительного принятия.

5 этап. Шеринг. (20 минут)

1. Обсуждение чувств и переживаний;
2. Обсуждение осознания ресурсного значения имени.

Занятие № 3 «Исследование отношения участников к собственному телу».

Цель занятия: формирование положительного образа внешнего я. (120 минут)

1 этап. Приветствие. (15 минут)

Участники по кругу отвечают на вопрос: «Как прошла неделя? Прояснение самочувствия и настроения участников».

2 этап. Прояснение отношения к телу. (10 минут)

В ходе разогрева членам терапевтической группы предлагается вспомнить моменты своей жизни, когда они смотрели на себя в зеркало и нравились себе, ощущали удовлетворение, и когда они себе не нравились, испытывали недовольство собой, раздражение, или даже отвращение к своему отражению.

3 этап. Выбор протагониста. Социометрия. (10 минут)

4 этап. Действие. (40-50 минут)

Протагонист выбирает двух членов группы на роли себя и своего отражения в зеркале, обозначает границу между пространством "реальности" и пространством "за зеркалом" и меняется ролями со своим отражением в зеркале.

В этот момент директор задает протагонисту вопрос "кто говорил тебе это, от кого ты слышал подобное в течение своей жизни?". В ответ могут быть названы один или несколько значимых других, а также, в некоторых случаях, обобщенные образы, символизирующие определенную социальную группу (учителя, предки по отцовской линии, мужчины, женщины и т.д.) или даже архетипичные фигуры. Все они последовательно вводятся как персонажи, для каждого определяется свое место в пространстве за зеркалом, и эти персонажи посылают свои негативные сообщения протагонисту.

С каждым персонажем разыгрывается отдельный диалог с помощью последовательной смены ролей.

Завершение на ресурсном состоянии.

5 этап. Шеринг. (15 минут)

1-й круг чувства из упражнения и ролей.

2-й круг чувства о занятии.

Занятие № 4 «Исследование самореализации».

Цель занятия: формирование положительного образа принятия социумом. (120 минут)

1 этап. Приветствие. (15 минут)

Участники по кругу отвечают на вопрос: «Как прошла неделя? Прояснение самочувствия и настроения участников».

2 этап. Разогрев. (10 минут)

3 этап. Выбор протагониста. (10 минут)

4 этап. Действие. (50 минут)

Протагониста просят назвать поименно наиболее важные роли в его жизни. Каждую роль назначают участники. Протагонист может так расставить «роли», что самые важные роли окажутся ближе к нему, менее важные — подальше. Ведущий просит протагониста выбрать вспомогательных лиц для представления ролей, они садятся на стулья. Теперь участвующих вспомогательных лиц просят высказать свои мысли вслух и одновременно (если они пожелают) убедить друг друга, почему именно им должно быть оказано предпочтение. Поначалу протагонист может наблюдать разворачивающийся хаос молча. Но по мере развертывания дискуссии его могут попросить поменяться ролями с одним или несколькими вспомогательными лицами и попытаться разобраться в ситуации. Развитие сцены во многом зависит от действий протагониста. Иногда протагонистов ошеломляет хаос и они отстраняются, сдают или ударяются в слезы. В таких случаях ведущий должен вмешаться и помочь советом, как справиться с "неподобающим образом ведущими себя" вспомогательными лицами и с неразрешимыми ситуациями.

5 этап. Шеринг. (20 минут).

Занятие №5. «Исследование самооценки и развитие чувства притязания»

Цель занятия: формирование объективной самооценки. (120 минут)

1 этап. Приветствие. (15 минут)

Участники по кругу отвечают на вопрос: «Как прошла неделя? Прояснение самочувствия и настроения участников».

2 этап. Разогрев. (15 минут)

Инструкция: «встаньте, пожалуйста, так, чтобы против каждого участника стоял другой, и чтобы получилось два круга — внутренний и внешний. Игру начинают те, кто стоит во внешнем круге. Вам надо посмотреть на своего партнера по паре и сказать ему что-нибудь приятное — все, что хотите. Это необязательно должно быть что-то глубокое, это может быть и поверхностный комплимент, касающийся одежды, украшений,

внешности. Тот человек, которому адресован "комплимент", должен принять его, сказав: "да, мне это в себе тоже очень нравится. А еще мне нравится в себе то, что я" (и добавить про себя то, что хочется). Затем партнеры меняются ролями. Теперь стоящий во внутреннем круге говорит что-то приятное своему партнеру из внешнего, а тот отвечает ему соответствующим образом».

После «обмена комплиментами» участники, стоящие во внешнем круге, делают два шага вправо и оказываются перед другим партнером. Теперь они должны сказать «комплимент» уже следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока не будет пройден весь круг и участники не вернуться к своему первому партнеру.

3 этап. Выбор протагониста. (15 минут)

4 этап. Действие. (50 минут)

Действие разворачивается, основываясь на негативных чувствах, которые тревожат участника. Результат завершения: осознание своих положительных качеств, что приведет к объективному повышению самооценки.

5 этап. Шеринг.

Занятие № 6. «Исследование взаимоотношений с окружающими».

Цель занятия: формирование эффективных моделей взаимодействия с окружающими. (120 минут)

1 этап. Приветствие. (15 минут)

Участники по кругу отвечают на вопрос: «Как прошла неделя? Прояснение самочувствия и настроения участников».

2 этап. Разогрев. (15 минут)

Инструкция:

«а. Вспомните и запишите человеческие качества, которые вам больше всего не нравились в родительской семье.

в. Вспомните и запишите качества, которые вам больше всего нравились в родительской семье.

С. Вспомните, чего вам больше всего хотелось получить в детстве, но вы этого так и не получили.

Д. Вспомните самые приятные события, которые происходили с вами в детстве. Что вы при этом чувствовали?

Е. Вспомните самые неприятные события, которые происходили с вами в детстве. Что вы чувствовали? Что вы делали?».

Интерпретация: «вы ищите (нашли) человека с качествами а, но такого, чтобы он обладал и качествами б, чтобы получить с и испытывать при этом чувства d. Чтобы не получить с и не испытывать d, вы делаете е».

3 этап. Выбор протагониста. (5 минут)

4 этап. Действие. (40 минут)

Работа с негативным опытом/моделями поведения с окружающими «значащими» людьми. Завершение на построении новых «рабочих» моделях взаимодействия.

5 этап. Шеринг.

Занятие №7. «Исследование значимых ценностей во временном пространстве».

Цель занятия: осознание ресурсного значения приобретенного опыта.
(120 минут)

1 этап. Приветствие. (15 минут)

Участники по кругу отвечают на вопрос: «Как прошла неделя? Прояснение самочувствия и настроения участников».

2 этап. Разогрев. (10 минут)

Упражнение «Чердак прошлого».

Представьте себе чердак старого дома. Дома, у которого есть долгая, интересная история. На чердаке этого дома свалена груда старых реликвий, вещей или просто хлама. Но это необычный чердак, здесь пылятся разного рода события из жизни, о которых предпочли забыть или просто не знали куда их пристроить. Я приглашаю вас подняться на этот чердак (на сцене строится пространство с различными игрушками, предметами и т.д.) и

посмотреть на эти вещи. Участника приглашают войти в это пространство и рассказать, что это за события из его жизни. Участник берет предмет или игрушку и называет: "это такое событие..." ведущий спрашивает почему и как это событие оказалось на чердаке?

3 этап. Выбор протагониста. (15 минут)

4 этап. Действие. (50 минут)

Работа с негативными переживаниями, формирование положительных чувств/ переживаний «на будущее»;

5 этап. Шеринг.

Занятие №8. «Работа, направленная на развитие самообладания».

Цель занятия: развитие навыков управления собственными эмоциями.
(120 минут)

1 этап. Приветствие. (15 минут)

Участники по кругу отвечают на вопрос: «Как прошла неделя? Прояснение самочувствия и настроения участников».

2 этап. Разогрев (10 минут)

Упражнение «Пройдись, как..»

3 этап. Выбор протагониста. (15 минут).

4 этап. Действие. (50 минут)

Работа с неприятием себя. Итог: формирование положительного самоотношения.

5 этап. Шеринг.

Занятие №9. «Закрепление положительных способов обращения со значимыми Я»

Цель занятия: закрепление навыков обращения со значимыми я. (120 минут)

1 этап. Приветствие. (15 минут)

Участники по кругу отвечают на вопрос: «Как прошла неделя? Прояснение самочувствия и настроения участников».

2 этап. Разогрев (10 минут)

Упражнение «волшебный магазин»

"Я бы хотела сегодня пригласить тебя посетить особый магазин. Он называется волшебным магазином, потому что тут можно купить все что угодно, только все это не материальное. В магазине имеются неосязаемые ценности, такие, как черты характера и навыки. Ты можешь опробовать и купить качество, которым ты уже обладаешь, но тебе бы хотелось обладать им в большей степени. Ты также можешь опробовать и купить неосязаемую ценность, которой ты никогда не имел. В магазине работает продавец, который будет счастлив обслужить тебя при условии, что у него есть те "товары", которые ты хочешь купить. Не исключено, что этих товаров у него нет. Это маленькое заведение работает на основе бартера. Как только ты убедишься, что у продавца есть то, что тебе нужно, ты должен обязательно дать ему что-нибудь взамен из того же разряда ценностей, то есть какую-то из черт характера или что-то из навыков. Обменять можно "товары" равного качества, но не обязательно одного и того же рода. Продавец умеет верно определять ценность товара. Посетить магазин может каждый, но никого не обязывают произвести указанный обмен. Ты можешь уйти и с пустыми руками. Это абсолютно в порядке вещей".

5 этап. Завершение.

Упражнение

Группа сидит в кругу, директор говорит: "психодрама — это прежде всего театр. Мы выступали на сцене этого театра в течение нескольких месяцев, проживая различные истории из вашей жизни. Все были актерами этого театра и играли самые разные роли. Сегодня наш театр закрывается и нам предстоит покинуть его. Попробуйте подумать о своей жизни в этом театре, о тех ролях, которые вы играли. Каждый актер обычно имеет свое амплуа. Попробуйте понять, каково ваше амплуа в этом театре, как вы себя ощущаете в нем, попытайтесь найти образ, который в наибольшей степени соответствует этому амплуа".

Затем директор дает группе несколько минут, после чего участники приступают к самопрезентации пришедших к ним образов.

После этого директор ставит два стула между тем местом, где сидит группа, и остальной частью помещения. Стулья устанавливаются спинками друг к другу, так, чтобы между ними оставался проход.

Директор: это дверь — выход из театра. Сейчас вам предстоит выйти из театра. Но на пороге стоит страж, который может выпустить, а может и не выпустить вас отсюда. Ваша задача — договориться с ним, чтобы мы могли закрыть сегодня наш театр. Кто хотел бы быть первым?

Участник группы, вызвавшийся быть первым, подходит к “двери”. Директор спрашивает его о чувствах, которые возникают “на пороге”. Затем он предлагает протагонисту войти в роль стража, предварительно выбрав кого-то из участников группы на роль своего дубля. Директор интервьюирует стража о том, как он относится к театру, к протагонисту, что ему хочется сказать выходящему, на каких условиях он согласен его выпустить и т.п.

После этого производится несколько обменов ролями между протагонистом и стражем. Когда им удается договориться, протагонист выходит.

Директор спрашивает его, как он себя чувствует, и осведомляется о его планах: куда он собирается идти, что будет теперь делать и т.п. затем проигрываются самые ближайшие действия после выхода из театра, после чего драма завершается. Протагонист не возвращается в круг и остается в той части комнаты, которая находится за пределами пространства театра.

Затем к двери подходит следующий протагонист, и процедура повторяется до тех пор, пока все участники группы не покинут театр.

6 этап. Шеринг (просьба высказать благодарственное слово группе.).