

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии
и социальных наук

Кафедра «Прикладная
психология»

Направление подготовки 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»
Магистерская программа «Социальная психология в образовании»

Магистерская диссертация
на тему

«Развитие самосознания и толерантности у студентов вуза»

Студент Колесникова Колесникова Юлия Вячеславовна
подпись

Научный руководитель Щербакова Щербакова (Стенякова) Н.Е.
подпись

Нормоконтролёр Карманова Карманова Т.М.
подпись

Рецензент к. псих. н., доцент кафедры
«Педагогика и психология»

ФГБОУ ВО «Пензенский государственный
технологический университет»

Ефремкина
подпись

Ефремкина И.Н.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 20.06.2020 № 14)

Заведующий кафедрой Медведева Медведева И.А.
подпись

Работа защищена с отметкой отлично (протокол заседания ГЭК от 09.07.20 № 4)

Секретарь ГЭК Карманова Карманова Т.М.
подпись

Пенза 2020

Содержание

Введение.....	3
Глава 1 Теоретический анализ проблемы развития самосознания и толерантности студентов вуза	8
1.1 Понятие самосознания и толерантности в отечественной и зарубежной психологии.....	8
1.2 Психологические особенности проявления самосознания и толерантности студентов разных направлений подготовки.....	34
1.3 Возможности применения социально-психологического тренинга для коррекции самосознания и толерантности у будущих выпускников	37
Выводы по главе 1.....	43
Глава 2 Эмпирическое исследование развития самосознания и толерантности студентов разных направлений подготовки.....	50
2.1 Процедура и методы исследования.....	50
2.2 Результаты первичной диагностики	60
2.3 Коррекционная программа по развитию самосознания и толерантности студентов разных направлений подготовки с помощью социально-психологического тренинга	60
2.4 Анализ результатов повторной диагностики	65
Выводы по главе 2.....	73
Заключение	74
Список используемых источников.....	77
Приложение 1	80

Введение

В современный этап развития психологической науки в нашей стране, наиболее актуальной проблемой является развитие самосознания и толерантности, как главных составляющих компонентов личности. В психологической литературе принято считать самосознание «ядром личности», регулируемым все стороны жизнедеятельности человека, его поступки, мысли и всю жизнь в целом. Проблеме межэтнических отношений и толерантности посвящены работы ученых различных направлений: социологов, этнопсихологов, философов, историков, этнографов, политологов и многих других.

На данном этапе повысилось внимание к трудам этих ученых из-за расслоения мировой цивилизации на многообразные признаки – социальные, экономические, политические, расовые и т.д. В нашем мире увеличивается преступность, нетерпимость к другим, терроризм, террор, экстремизм и другие негативные явления. Появляются проблемы, связанные с уважением: люди, уважают себя, но не уважают тех, кто отличается от них, но прибывают и проживают рядом. Людям тяжело понять, что все мы живем в разнообразном мире, где каждый по-своему уникален и не похож на других.

Под понятием «толерантность» подразумевается то, что человек уважает права и личные границы другого человека, осознает важность в сохранении возможности жить вместе и строит семью, не нанося друг другу вреда и увечий. Во все времена толерантность имела значение добродетели и олицетворяла терпимость по отношению к различиям находящихся рядом людей, будь то внешность, вероисповедание, положение в обществе. Эта терпимость давала возможность научиться жить, при этом, не мешая другим, иметь права и свободу, не нарушая прав и свобод окружающих нас людей.

Важнейшую проблему для России представляет создание базы толерантного поведения, веротерпимости и толерантных действий, с целью

контроля и защиты граждан и своевременной профилактики различных видов приверженности к крайним взглядам и мерам. Толерантность – это умение сотрудничать и жить одним коллективом, не нанося вред обществу и друг другу в целом, способ решения конфликтов, искусство развитого компромисса и поиска важных решений, с целью выгодного сотрудничества обеих сторон. На сегодняшний день в учебных заведениях обучаются дети различных национальностей и вероисповеданий, из семей с разным достатком и условиями жизни. Педагогам и психологам необходимо дать знания детям о том, как уважать не только себя, но и людей, отличающихся по определенным признакам от них, показать и доказать им, что основа – личность, которой мы являемся с определенным набором прав и свободой выражения.

Самосознание не дается с рождения в момент появления на свет, самосознание является продуктом развития и самосовершенствования при выборе своего пути в жизни. Актуальность темы данной работы состоит в том, что в процессе роста человек набирает жизненный опыт, встречаясь с разными ситуациями и проблемами на жизненном пути, он не только их встречает, но и все более и более глубоко их переосмысливает.

Именно этот процесс переосмысления ситуаций собственной жизни, создает личностный фундамент в душе каждого человека и основу его внутреннего мира, которая определяет мотивы его деятельности и внутренний смысл тех задач, которые он будет разрешать в течении своей жизни и искать разумный выход из создавшихся ситуаций.

Способность осмысливать и распознавать значимое в жизни, умение находить способы решения появляющихся на жизненном пути задач и проблем, самостоятельно воплощать в жизнь собственные задачи и цели так, чтобы точно знать направление и цель, при этом совершать только обдуманные и точные шаги к исполнению своей цели — данный процесс преодолевает всю учёность, хоть и в нем имеется большой запас

специальных и профессиональных знаний. Это драгоценное, важное и редкое свойство под названием мудрость.

Цель исследования: изучение различий в развитии самосознания и толерантности студентов вуза для использования диагностических данных в консультативной и коррекционной практике работы педагога-психолога.

Объект исследования: показатели самосознания студентов вуза.

Предмет: развитие самосознания и толерантности у студентов вуза.

Гипотеза исследования: 1) существуют различия в показателях самосознания и толерантности у студентов разных направлений подготовки, а именно, в показателях самосознания (самоценности и самоуверенности) и уровне толерантности; 2) развитие самосознания и толерантности у студентов вуза в условиях тренинга будет эффективным, если использовать интерактивные методы и формы эффективного взаимодействия, психологические техники, направленные на развитие самосознания и толерантности у студентов.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой в исследовании решались следующие **задачи:**

1. Провести анализ научной литературы по изучаемой проблеме, дать характеристику понятию самосознание и толерантность.
2. Изучить особенности развития самосознания и толерантности у студентов вуза.
3. Разработать программу по формированию и развитию самосознания и толерантности студентов разных направлений подготовки с помощью социально-психологического тренинга.
4. Проанализировать результаты диагностики самосознания и толерантности у студентов разных направлений подготовки до и после воздействия формирующей программы с использованием социально-психологического тренинга.

Методы исследования:

1. Организационный: сравнительный метод; лонгитюдный метод;
2. Эмпирический: психодиагностический метод, который включал в себя применение следующих методик:

- 1) Методика изучения самоотношения (МИС) С.Р. Пантеева;
- 2) Экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е.Хухлаев, Л.А. Шайгерова);
- 3) Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев);
- 4) Тест на самоуважение. Методика шкала М.Розенберга;
- 5) Вопросник для измерения толерантности (авт. В.С. Магун, М.С. Жамкочьян, М.М. Магура)
- 6) Метод статистической обработки данных (Критерий Краскела-Уоллиса (Н-критерий))

Исследование было проведено на базе ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет». В исследовании приняли участие: 23 студента направления подготовки 31.05.03 «Стоматология», 7 студентов направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», 13 студентов направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», 36 студентов направления подготовки 37.03.01 «Психология».

Практическая значимость исследования. Результаты исследования применимы для использования диагностических данных в консультативной и коррекционной практике работы педагога-психолога.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Толерантность – терпимость к разным мировоззрениям, образу жизни, поведению. Естественная терпимость присуща всем людям. Личностная толерантность основана на внутренних значениях и ценностях. Социальная толерантность - система поведения и установления общественных отношений, поддержание социального равновесия. Моральная терпимость – соблюдение стандартов, установленных обществом, ограничение эмоций и чувств, проявление терпения.

2. Особенность самосознания студентов заключается в том, что оно проявляется как притяжение к самореализации человека, его плану будущей карьеры. Студент должен понимать самого себя как субъекта учебной деятельности в системе профессионального образования, осознавать цели образовательного процесса, являться центром процесса профессионального становления.

3. Социально-психологический тренинг может рассматриваться как эффективная коммуникационная социально-гуманитарная технология, основанная на межличностных отношениях, разнообразном содержании и форме выражения, которые могут варьироваться от высокого уровня нравственного развития, принятия и взаимопонимания до других навыков. в разных сферах жизни.

Апробация и внедрение результатов исследования. Теоретические положения и результаты опытно-экспериментальной работы были представлены на XXX научно-практической конференции студентов, аспирантов и преподавателей «Актуальные проблемы науки и образования» ПГУ, 2019 год; в сборнике научных статей по материалам научно-практической конференции «XX Социологические чтения», 2020. А также отражены в следующих публикациях:

1. «Развитие самосознания и толерантности у студентов вуза».
2. «Особенности развития самосознания и толерантности у студентов в высшем учебном заведении».

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников (32 наименования), 9 таблиц и приложения, в которое вынесены таблицы индивидуальной диагностики. В приложении на информационном носителе вынесена презентация. Основной объём работы составляет 98 страниц.

Глава 1. Теоретический анализ проблемы развития самосознания и толерантности студентов вуза

1.1. Понятие самосознания и толерантности в отечественной и зарубежной психологии

Самосознание – это осознание человеком самого себя, он дает оценку своих действий и поступков, нравственного облика, в котором он находится перед другими людьми, интересов, идеалов и мотивов поведения. Все это необходимо для оценки себя как целостной личности, со своими качествами, привычками, как чувствующего и мыслящего существа. Самосознание присуще не только индивиду, но и обществу, классу, социальной группе, оно необходимо для более эффективной работы в коллективе, для принятия компромиссов и комфортной работы в слаженной команде. В собственном самосознании человек ищет и определяет себе место в окружающем мире, занимает ту ступень в обществе, которая для него более значима и подходит ему, определяет себе место в круговороте природных и общественных событий.

Определяется самосознание на определённом этапе развития личности под влиянием образа жизни, семейного окружения, которое требует самоконтроля собственных поступков и действий, принятия ответственности за свои мысли, поступки и их последствия.

Рассмотрим уровни развития самосознания.

1. Уровень природного индивида - «Я» представляет собой природное тело. На данном этапе происходит построение и принятия схемы собственного тела, человек учится выделять себя из окружающей среды. Построение схемы тела предполагает под собой координацию собственных движений. Познание себя объединено с действием. Развивается сенсомоторный интеллект. Самоотношение - это то, как человек относится к

самому себе, чувствует себя, переживает и справляется с комфортом или дискомфортом в жизни. Природные переживания объединены с аффективными.

2. Социальный уровень. Это этап предполагает собой посторенние собственного «Я», человек создает собственный неповторимый образ, что является результатом самовосприятия. Каждый человек обучается воспринимать собственную внешность, мотивы и особенности поведения, реакцию на ситуации, которые встречаются на жизненном пути, определяют набор собственных психологических характеристик их личности. Чтобы образ «Я» сформировался адекватным, необходима децентрация. Децентрация — это механизм преодоления эгоцентризма личности, который заключается в трансформации позиций субъекта в результате столкновения, сопоставления и интеграции с позициями, которые отличаются от его собственных. Понятие децентрации является основным понятием концепции генетической эпистемологии Ж. Пиаже, которая используется для анализа процессов социализации и когнитивно-морального развития личности.

«Я»-образ постоянно изменяется. Опыты Готтшильда и Вилле о том, каким человек видит себя в зеркале (на экране проецируется фото человека, имеется возможность менять размер фото специальными ручками, под то, что он видит в зеркале; задача испытуемого - привести изображение в тот вид, который ему кажется верным). Выявлено, что с возрастом расхождение увеличивается, из-за формирования внутреннего образа «Я». Образ «Я» включает в себя два компонента: эмоциональный, который состоит из самоуважения, и волевой компонент – в основе которого саморегуляция. Самоуважение является потребностью каждого человека в его принятии и включенности в группу. Первым этапом развития самоуважения является базовое доверие, затем идет автономность, инструментальная умелость, и последним этапом развития является ролевая идентификация, которая

проявляется в способности каждого управлять своими нервно психическими функциями. Также на этом этапе происходит формирование ВПФ.

3. Личностный уровень. От самовосприятия к самопознанию человек учится самостоятельно познавать себя, происходит формирование Я-концепции, осмысленного понимания себя, понимания того какое «Я» наедине с собой и с другими. Познавательная деятельность направлена вовнутрь, человек осознает и понимает свои мотивы. На данном этапе личность рождается во второй раз. Происходит столкновение понятий того, что я хочу осознать и то, что я на самом деле осознаю, данный процесс называется актуалгенез. Адекватная самооценка при самопознании является важнейшим условием раскрытия самоактуализации. Личностное самоотношение строится на самооценке человека, на том, как он осознает и чувствует себя в обществе и с другими людьми. На этом уровне человек выбирает пути понимания своего реального «Я». Когда «Я» реальное и «Я» идеальное не совпадают, случается конфликт, который называется некогруэнтностью. Конгруэнтность расшифровывается как соразмерный, соответствующий, обозначает согласованность слов и жестов, которые не противоречат друг другу; это равенство, слаженность компонентов между собой без конфликтов при взаимодействии. В психологии данное понятие обозначает согласованность информации, которая одновременно передается человеком и вербальным и невербальным способом и не противоречит его словам, представлениям, убеждениям. В более широком смысле конгруэнтность — это единство, само согласованность личности. Применительно к Я-концепции, выражается мера соответствия Я-реального и Я-идеального, постоянного в процессе становления самооценки. Это точка для личностного роста и развития индивида.

Критерии самосознания.

1) выделения себя из среды, осознание себя как субъекта, автономного от внешних проявлений физической и социальной среды;

- 2) понимание активности человека («Я управляю собой»);
- 3) осознание и понимание через сравнение себя с другим человеком, представление на себя его жизни и поведения («То, что я вижу в других, может быть и моим качеством»);
- 4) обучение морального оценивания себя, рефлексии, с целью осознания своего внутреннего опыта и не повторения ошибок (обучение на примере другого).

Уровни развития самосознания:

— Непосредственно-чувственный уровень – переживание своих ощущений, психосамотических процессов в организме, осознания личностных желаний, переживаний и состояния психики. Результатом данного уровня является самоидентификация личности.

— Целостно-образный или личностный уровень – осознание себя как деятельного начала. Личность понимает и опознает собственные переживания, происходит самоактуализация и поддержание аутоидентичности собственного «Я».

— Рефлексивный или интеллектуально-аналитический уровень – осознание своих мыслей, их содержания и последствий; результатом является самонаблюдение, самоосмысление, самоанализ и саморефлексия.

— Целенаправленно-деятельный уровень – объединение всех трех предшествующих уровней, результатом является формирование регулятивно-поведенческих и мотивационных функций через бесчисленные формы самоконтроля, самоорганизации, саморегламентации, самовоспитания, самоусовершенствования, самооценки, самокритики, самопознания и самовыражения.

Самопознание и самоотношение.

Самопознание – данный процесс имеет общественный характер, мерой и исходным пунктом которого являются другие люди по отношению к себе.

Оценки, поведение и отношение других людей показывают человеку то, как к нему настроены незнакомые люди.

Внешняя направленность – это когда сознание человека обращено на внешний мир и окружающих его людей; внутренняя направленность – устремлена на самого себя, что и является самопознанием.

Рефлексия (в переводе означает обращение назад, отражение) - это форма теоретической деятельности человека при которой происходит осмысление своих собственных действий и поступков, а также законов, по которым живет общество. Рефлексия - это деятельность самопознания по раскрытию индивидуального мира души. Рефлексия состоит преимущественно из предметно-чувственной деятельности, которая по итогу осознает практическую деятельность предметного мира.

А.Н. Леонтьев утверждал о том, что «необходимо различать знание о себе (познание себя) и реальное осознание себя с помощью знаково-опосредствованной и социально-нормированной форме. Так как знание о себе есть и у животных, и у маленьких детей, но его накопление происходит неосознанно»[13].

Л.С. Выготский говорил о том, что «развитие самосознания состоит приблизительно из тех же стадий, что и развитие ВПФ (в онтогенетическом и историческом аспектах). Которая соответствует той же логике: в начале другие люди познают и осознают свойства и состояния данного субъекта; затем, ориентируясь на внутренние свойства и состояния ребенка, с помощью взрослых включается в содержание совокупной и совместной деятельности; потом, в ответ на внешние вызовы, субъект пытается проявить себя на том языке, на котором с ним общаются; по мере усвоения знаковых средств самовыражения, он становится способен обратить усвоенные средства самовыражения на себя и для себя. В итоге до того как самосознание превращается в индивидуальный факт, оно уже существует как факт для

других; в свою очередь, диалогическая природа сознания сохраняется и в его индивидуальной форме»[8].

Не следует объединять два разных понятия: «самосознание» и «Я-концепция». Самосознание лишь отчасти включает в себя содержание Я-концепции, так как я-концепция является вполне устойчивой и стабильной я) частью.

Понятие «Образ-Я».

Телесное выделение себя из окружающего мира начинается еще в младенческом возрасте и заканчивается около двух лет, когда у ребенка появляется понимание того, что его тело имеется автономно от внешнего мира и принадлежит только ему. Становление самоотношения активно происходит в дошкольном возрасте, ребенок ассоциирует себя «хорошим» или «неумехой»; такая оценка себя у ребенка результат прямого отражения отношений к нему окружающих его людей, в особенности родителей, бабушек, дедушек, братьев и сестер. В момент обучения в школе совершается важнейшая модификация образа «Я» опираясь на успехи либо неудачи в учебе, отношения учителей, родителей и сверстников к ребенку. При имеющейся способности ребенка достигать успехов в учебе, актуализируется трудолюбие как основная часть «Я»-образа.

Понятие «Я-концепция».

Я-концепция – постоянно развивающаяся система представлений человека о самом себе, которая включает в себя осознание своих физических, интеллектуальных, характерологических, социальных и других свойств; оценку самого себя; субъективное восприятие воздействия внешних факторов на личность. Понятие «Я-концепция» появилось в 1950-е гг. в концепциях феноменологической и гуманистической психологии, основными представителями которой являлись А. Маслоу и К. Роджерс. Их мнение в корне отличалось от концепции бихевиористов и фрейдистов; А. Маслоу и К. Роджерс старались рассматривать человеческое Я целостно, как основу

построения поведения и развития личности. Важный вклад в формирование данного понятия внесли представители символического интеракционизма, такие как Ч. Кули, Дж. Мид и концепция идентичности Э. Эриксона. Но, все же, первые теоретические разработки в понятие «Я-концепция», разумеется, внес У.Джеймс, который разделил глобальное, личностное «Я» - self на взаимодействующие Я-сознающее (I) и Я - как-объект (Me).

Я-концепцию принято определять, как совокупность установок, которые устремлены на себя, и тогда, по аналогии с аттитюдом, в ней выделяются 3 основных компонента:

1. когнитивный компонент — «Образ Я» который включает в себя представления о себе;
2. ценностный (аффективный) компонент – переживаемое отношение к себе в целом или к отдельным сторонам своей личности и деятельности; данный компонент включает в себя систему самооценок;
3. поведенческий компонент – проявления когнитивного и оценочного компонентов в поведении, который проявляется в речи и высказываниях о себе.

Структура и развитие Я-концепции.

Я-концепция – целостное образование, компоненты которого имеют сравнительно независимую логику развития при этом остаются тесно взаимосвязанными. Я-концепция включает в себя осознаваемый и неосознаваемый аспекты, которая состоит из структуры представлений о себе, дифференцированности этих представлений, их субъективной значимости для личности, а также внутренней цельности, последовательности, согласованности, преемственности и устойчивости во времени. В психологических источниках отсутствует единая схема изображения сложного строения Я-концепции. К примеру Р. Берне показывает Я-концепцию в форме иерархической структуры, вершиной которой является глобальная Я-концепция, которая конкретизируется в

совокупности установок личности на себя (установки могут иметь разные модальности):

1) Я реальное – то, каким я, по мнению самой личности, является на самом деле;

2) Я идеальное – то, каким бы хотелось иметь свое «Я» или каким оно должно стать;

3) Я зеркальное – то, каким меня видят другие.

Все три модальности включает в себя ряд аспектов «Я» – физическое, социальное, умственное и эмоциональное. Различия между «Я» идеальным и «Я» реальным олицетворяют основу для оценивания своих чувств, служат одним из основных источников в развитии личности, также данные различия могут быть и источником внутриличностных конфликтов и отрицательных переживаний личности. В зависимости от того, на каком уровне развития проявляется активность в Я-концепции, выделяют следующее:

- уровень «организм—среда» — это физический образ Я (схема тела), которая вызывается нуждой организма в физическом благополучии;
- уровень социального индивида включает в себя социальные идентичности, такие как половая, возрастная, этническая, гражданская, социально-ролевая, которые связаны с потребностью человека в принадлежности к общности;
- уровень личности — дифференцирующий образ Я, который характеризует знание о себе в сравнении с другими людьми, что придает личности ощущение собственной уникальности, которая обслуживает потребность в самоопределении и самореализации.

Последние два уровня включаются в две основные составляющие Я-концепции по В. В. Столину:

1) «присоединяющая», которая обеспечивает объединение индивида с другими людьми;

2) «дифференцирующая», которая способствует выделению индивида от других людей и создает ядро чувства собственной уникальности [21].

Выделяют также динамическое «Я» то, как по представлениям самой личности происходят его изменение, развитие, к какому себе он стремится; «презентуемое Я» или «я-маска», то, каким себя личность показывает другим; «фантастическое Я» - триада хронологических «Я»: прошлого, настоящего и будущего.

Основной функцией Я-концепции является содержание внутренней слаженности личности и условного постоянства ее поведения. Я-концепция складывается из воздействий жизненного опыта человека, в особенности детско-родительских отношений. Но довольно рано Я-концепция обретает активную позицию, тем самым оказывая влияние на интерпретацию опыта личности, на цели индивида, на определенную систему ожиданий и прогнозов на будущее, оценку их достижения, и всем этим на личностное становление, развитие, деятельность и поведение.

Продуктом самосознания являются «Я» - образы:

- «Я»-реальное – какой я есть сейчас;
- «Я»-идеальное – каким я могу стать, опираясь на свои возможности;
- «Я»-фантастическое – каким я могу стать, при условии того если бы оно было возможно.

Противоречие Я-идеального и Я-реального может быть толчком к саморазвитию и пробуждать дисгармонию личности. Так как самосознание – это динамическая структура, которая подвержена изменениям и трансформациям образов Я.

В психологической литературе имеется расширенная классификация образов «Я», которая состоит из Я-реального, Я-идеального, Я-потенциального, Я-личностного, Я-деятельностного (профессиональное и непрофессиональное).

В работах Ш. Самуэль встречается такая классификация: Я-телесное, Я-настоящее (наличное и актуальное), Я-динамическое, Я-фантастическое, Я-вероятное, Я-идеализированное, Я-представляемое, Я-идеальное, Я-будущее (возможное).

Я-телесное. У каждого человека имеется ощущение собственного тела, которое может различаться от зеркального отражения. Я - телесное отражает сигналы, которое посылается в мозг о том, как расположены части тела, какую имею форму и длину. В состав Я-телесного включено:

- реальное восприятие - субъективная функциональности;
- внутренние факторы, которые опираются на субъективные переживания личности или трудные ситуации;
- социальные факторы - реакция окружения и интерпретация этих реакций;
- идеальный образ тела - результат совокупности всех факторов, сравнения и ощущения личностью своего тела.

Настоящее Я - совокупность представлений человека о самом себе в данный момент времени, то каким он себе кажется. Но данное представление не всегда отвечает объективной реальности. Я-настоящее обеспечивает гибкость реакций в ответ на изменения условий внешней среды, дает возможность устанавливать цели, стратегии поведения, притязания.

Я-динамическое - представления личности о самой себе, но в проекции, то есть отражает представления личности о себе (кем хочет стать). Данное представление связано с социальным статусом индивида, его возможностей и успехов. Я-динамическое предрасположено к трансформациям, которые зависят от успехов и неудач личности, идентификации с существенными и идеальными (в представлении самой личности) людьми, представлениями о желаемых ролях и статусе.

Я-фантастическое - представление о том, каким бы он был, если бы все было возможно (мечты человека). На практике данный компонент

сохраняется лишь до юношеского возраста и по мере взросления заканчивает свое существование.

Я-идеальное - представления человека о том, каким бы он должен был стать, опираясь на усвоенные нормы и ценности общества. Данное «Я» опирается на моральное развитие личности, нравственную зрелость и социализированность. Развивается она в процессе идентификации человека себя с людьми или героями, которые являются для него примером для подражания. При условии того, если Я-идеальное не переходит в Я-динамическое, а затем в Я-настоящее, то, скорее всего, произойдет распад, который является опасным разочарованием и фрустрацией.

Я-возможное (будущее) - представления человека о том, каким он может стать. Отличается от Я-идеального по причине того, что развитие происходит, опираясь на реальное положение человека, реальный статус, возможности и роли.

Я-идеализированное - представления человека о том, каким бы ему хотелось быть именно сейчас, каким бы ему было приятно себя видеть. Это приходящий компонент, который зависит от конкретной ситуации.

Я-представляемое - образы, которые создаются и выставляются личностью специально на показ, с целью сокрытия нежелательных (отрицательные на взгляд самой личности) черт, качеств Я-настоящего. Функция Я-представляемого - защита и адаптация. Я-представляемое чаще всего сильно похоже на Я-идеальное, при больших различиях этих компонентов появляются проблемы во взаимоотношениях человека, затем наступает разочарование и фрустрация. Явным признаком несхожести и появляющейся фрустрации является смущение.

Я-фальшивое – это искаженное Я-настоящее, самообман личности. При постоянной демонстрации фальшивых и желательных черт личность: опасается отрицательной оценки; ожидает негативного отношения от других; не способна совершать поступки, питающие самоуважение. Из-за влияния

Я-фальшивого включается большое количество защитных механизмов личности, что ведет к патологическому проявлению характера. Тем самым происходит искажение самопознание, а затем познания и восприятия межличностных отношений.

Формирование самосознания берет свое начало с самоидентификации с окружающим миром и другими людьми, итогом принято считать автономию - выделение своей индивидуальности, отличительных черт и их принятие.

- В период от 3 до 8 месяцев ребенок начинает активно изучать своё тело, от 7 до 8 месяцев – особое внимание малыш уделяет на познание близких и дальних окружающих его людей. В данный период начинает первый этап формирования самосознания личности.

- Постепенно увеличивает потребность к независимости, которая и сказывается на поведении ребенка. Совместно с самостоятельностью и автономностью развивается ответственность. Ребенок начинает быть субъектом деятельно в период второго года жизни, часто его действия могут носить внеситуативный характер.

- На 3 году жизни ребенок уже познал свой организм со своими особенностями, у него появились сознательные эмоции, на основе которых начинают развиваться эталоны поведения. В скором времени ребенок станет объектом и субъектом самопознания.

- В дошкольном возрасте появляется такое новообразование, как соподчинение мотивов и осознание себя субъектом взаимоотношений. На 6 году жизни у ребенка развивается Я-социальное, являющиеся дифференцированной оценкой, потребностью придерживаться внешних эталонов и образцов, а также соответствовать внутренним убеждениям.

- В период младшего школьного возраста продолжается активное формирование Я-социального.

- В подростковый период свойственна потребность в изучении своей индивидуальности, личной и социальной идентичности – поиск

сходства с другими людьми или группой. Новообразованием подросткового возраста является направленность личности.

- В юношеский период развития происходит формирование воли, самоконтроля, появляются жизненные планы. Начинает проявляться автономность и объективность мнения, но продолжает при этом проявляться большая нужда в самореализации.

- Для периода взрослости и старости присуще осуществление намеченных планов и оценка полученных результатов, а также поиск целостности. Личностный рост осуществляется за счет кризисных периодов – возрастных и индивидуальных.

По итогу получается, что высшей точкой формирования самосознания является подростковый и юношеский возрастной период.

Д. Марсиа в своих работах выделял 4 варианта становления самосознания:

1. Предрешенность - принятие обязанностей, которые соответствуют полу и возрасту индивида, без прохождения кризиса выбора – приняли решение родители или другие люди. Из-за данной ситуации личность испытывает низкое уважение себя, но не испытывает тревожности и продолжает быть внимательным к рекомендациям окружающих его людей.

2. Диффузия - разрозненность как потребность индивида попробовать все подряд, при этом, не имея жизненного плана, мотивов и целей. Такое поведение свойственно для людей склонных испытывать страх быть исключенным из какой-либо группы и брать ответственность за свои поступки.

3. Мораторий – поиск себя. Присуще для активных людей, которые находятся в центре принятия решений, их действия высоко эмоционально окрашено.

4. Сама идентичность - высшая степень развития. Характерно для личности, которая совершила выбор, приняла ответственность за себя и свои поступки, старается существовать, следуя своим убеждениям.

Самосознание – сложный психический процесс, основанный на восприятии личностью различных образов себя в многообразных ситуациях повседневной жизни и видах деятельности, формах поведения, способах взаимодействия с другими людьми и в объединении этих образов в целостное образование – понятие «Я», собственная индивидуальность. В работах В.С. Мерлина говорится о том, что «объектом самосознания является не сама действительность, а собственная личность как субъект деятельности»[14]. Самосознание человека разных возрастов проанализировано С.Л. Рубинштейном в работе «Сознание и его границы» (1989) [19]. По мнению автора, становление самосознания личности - необычный этап в формировании сознания, началом которого служит развитие речи и произвольных движений – самостоятельность личности. На основе этого, исследователь предлагает выделить определенные моменты формирования самосознания, которые последовательно сменяют друг друга: овладение собственным телом; появление произвольных движений; самостоятельное передвижение и самообслуживание; познание собственного «Я» в прошлом, настоящем и будущем; принятие оформленного самосознания. Из этого всего следует, что самосознание берет свои истоки развития с раннего возраста.

Такие авторы как Л. И. Божович, Л. С. Выготский, И. С. Кон и М. Кун против такого мнения. Они считают, что формирование самосознания берет свое начало в подростковый период. Первое многостороннее изучение самосознания Л.С. Выготского, дает понять о том, что самосознание подростка - это не только феномен его личности и сознания, но и особый момент становления личности, начиная от самопознания к самоотношению и саморегуляции [8].

В процессе становления структуры личности, самосознание усложняется, в нем растет количество образов, создается адекватный, полный и интегративный образ «Я». По мнению Р. Лэнге, в самосознание входит осознание и принятие самого себя, а также осмысление того, что он является объектом наблюдения других людей[12]. Самосознание формируется за счет развития личности индивида, который сознательно выделяет себя из мира других людей. Итак, самосознание, по своей сути, является сложным интегративным свойством психической деятельности в структуре личности.

Самосознание одновременно может подытоживать психическое развитие личности на определённых этапах и являться внутренним регулятором поведения. Сформированное самосознание влияет на все дальнейшее становление личности, так как является важнейшим внутренним условием постоянности процесса развития, устанавливает стабильность между внешними воздействиями, внутренними ощущениями и формами поведения личности. Со слов А. Н. Леонтьева, личность «рождается дважды», второе появление на свет определено становлением самосознания, рассмотренным учитывая отношение личности к себе самой опираясь на потребность в самосовершенствовании[13]. Исходя из этого, основную позицию в самосознании принадлежит самопознанию, самосовершенствованию и поиску смысла жизни. В психологической литературе имеются и отличные точки зрения на структуру самосознания.

Более полно структуру самосознания изучил В. В. Столин, он предложил основой самосознания считать смысл «Я», который содержит когнитивный, эмоциональный и отношенческий компоненты. Он считал, что разнообразие видов деятельности образует различные смыслы «Я», которые ведут к поступкам, поступки – к конфликтным смыслам «Я», которые запускает развитие и последующую работу самосознания [21].

Общепринято считать самосознание вершиной человеческой психики, которая состоит из трех взаимосвязанных компонентов: самопознания, самоконтроля (или саморегуляции) и самосовершенствования. Самопознание развивается через самонаблюдение и самооценку. В самооценке наблюдается постоянная динамика развития самосознания, что зависит от того, что в становлении самосознания эмоционально-ценностное отношение человека к самому себе приобретает наибольшую силу и глубину. Разнообразие чувств и эмоций, пережитых личностью в разные периоды жизни, создает определенный эмоциональный фундамент самосознания, закладывает ядро самооценки и реорганизует ее. На долю самооценки возложено направление и определение процесса саморегуляции, итогом которого является равновесие между устойчивостью и динамикой самооценки.

На основе анализа работ по психологии личности, можно сделать вывод, что самосознание осуществляет выполнение такой функции, как регулятивная – контроль, организация и регламентация личностного поведения и деятельности, которая прослеживается в отношении к самому себе и взаимоотношениях с внешним миром.

В отечественной психологии о изучением самосознания занимались С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Б.Г. Ананьев, В.Н. Мясищев, В.А. Ядов, В.В. Столин, И.С. Кон, В.С. Мерлин, Л.И. Божович, Спиркин А. Г. и другие.

Мнение В.В. Столина о самосознании в концепции «личностного Я» основано на выводах Б.Г. Ананьева, А.Н. Леонтьева о деятельности и сознании личности. На основе анализа различий понятий – индивид и личность – В.В. Столин выделял три основных уровня активности человека: организмический, индивидуальный и личностный, опираясь на уровни развития активности, были выделены и уровни подсознания.

На уровне активности социального индивида модифицируется сам предмет самосознания, его процессы и конечные продукты. Основой самосознания социального индивида служит система социальных

идентичностей, которая является субъективным способом объединения с другими индивидами. Сюда относят половую, возрастную, семейную, этническую гражданскую и ситуативно-ролевую идентичность. Здесь происходит формирование идеала, образца для сравнения себя и других. Со слов В.В. Столина, информация о себе на индивидуальном уровне является результатом развития самоидентичности, соотнесение себя в ту или иную общность и выявление (оценка) проявления у себя черт, которые характерны для них, а также отсутствие черт, разнящихся с этой общностью[21].

В.С. Мухина в свою очередь выявила структуру самосознания состоящей из единства пяти звеньев:

- 1) имя собственное и тело, которое связано отношением ценности к своему физическому и духовному «Я»;
- 2) притязание и признание;
- 3) половая идентификация;
- 4) психологическое время личности;
- 5) социальное пространство, которое включает в себя права и обязанности личности [15].

И.И. Чеснокова описывает два уровня процесса самосознания. На первом уровне при знакомстве, в процессе общения и сравнения со вторым происходит корреляция с другим человеком. Внутренними методами самопознания на данном этапе служат самопознание и самонаблюдение. Итогом становления самопознания является возникающая концепция определенных психических качеств и свойств личности. В процессе происходит перенос этих качеств на себя[24].

На втором уровне корреляция знаний о себе происходит не внутри «Я и другого человека», а внутри «Я и Я», в условиях работы с готовыми знаниями о себе, в некоторой степени выработанными и приобретенными в разное время и в разных ситуациях. Данный этап подразумевает под собой

интроспекция - самоанализ и саморефлексию, по итогу которой развивается устойчивая, обычно стабильная и обобщенная картина собственного «Я».

На данном этапе развития отечественной психологии повысилось внимание к проблеме изучения самосознания. В работах В.А. Петровского, А.Н. Леонтьева, В.И. Слободчикова, В.Д. Шадрикова, Б.С. Братуся поднимаются вопросы «Я» в совокупности с проблемами общей, возрастной, социальной психологии.

В.В. Столин предлагает трехуровневую концепцию самосознания, Р. Берн, К. Роджерс, Кон И.С., Чеснокова И.И. придерживаются трех компонентов Я-концепции: когнитивного, эмоционального и поведенческого.

Исходя из взаимосвязи выбранной основы и основного признака, большинство исследователей различают разные формы представления себе и различают их в области выражения человека («Я» социальное, «Я» духовное, «Я» моральное), в континууме времени («Я» настоящее, «Я» прошлое), как реальность и идеал («Я» реальное, «Я» идеальное) и в соответствии с уровнем общения («Я» ситуативное, «Я» глобальное).

Самопознание зависит, подчиняется и структурируется теми целями и ценностно-ориентированными установками, характеризующими ориентацию и мировоззрение индивида. По словам Б.С. Братуся, общие смысловые образования, которые, по нашему мнению, являются существенными составляющими (формирующими) единицами сознания личности, и устанавливают основные и сравнительно устойчивые отношения человека к главным сферам жизни - мир, другие люди, сама личность [8].

Слово «толерантность» постоянно у нас на слуху, определяя его как проявление милосердия и гуманизма. Что такое толерантность? Как понять это слово и действительно ли хорошо быть терпимым?

Термин «толерантность» заимствован из социологии. Данная наука исследует социальную систему, законы событий, обычаи общества, социальные институты и развитие отношений между людьми в обществе.

Терпимость - это терпимость по отношению к кому-то еще. Неважно, является ли это чужим мнением, религией и конфессией. Важно, чтобы толерантный человек терпел других людей и социальные явления. Наперекор распространенному мнению, толерантность не означает безразличие и равнодушие ко всему. Терпимость означает наличие личного мнения и позиции по определенной проблеме. Важно, чтобы это мнение не навязывалось, не насаждалось силой. Мы не должны реагировать вслух, быть агрессивными, говорить негативно о том, что различается с нами, только при этом условии можно быть толерантным человеком.

В то же время нет необходимости признавать способность делать что-то, что не соответствует нашей вере или нашему характеру. Толерантность ручается сохранить другим людям право делать то, что они считают нужным, быть тем, кем они стали или какими их создал Бог. На непереносимость также может повлиять цвет глаз или кожи.

Любая социальная деятельность, по мнению известного немецкого социолога Макса Вебера, рассчитывает на участие как минимум двух личностей. В связи с этим важно понимать, что толерантность является формой взаимодействия между субъектом и объектом толерантности. С точки зрения субъекта - это готовность принимать социокультурные отличия объекта (внешние знаки, утверждения, признаки поведения). Социальным субъектом может быть индивид, социальный институт, социальная и этническая общность, конфессиональная общность, социальная группа и организация. Терпимость выражается на двух уровнях: идеологическом (духовном) и активном (практическом), учитывая толерантное сознание и поведение. В социальных связях, отношениях и взаимодействиях между субъектами толерантного сознания и взаимодействия проявляются разные формы отношений между субъектом и объектом: социальный институт - социальный институт, социальный институт - индивид, социальный институт - социальная группа и другие конфигурации. Терпимое сознание и поведение

выражается в различных сферах жизни общества и человека. В этом контексте ученые различают определенные виды толерантности:

1. Этническая (межэтническая) толерантность – становление и принятие основ толерантности в сфере межэтнических отношений, уважительное отношение к представителям всех наций, умение не передавать недостатки и отрицательные поступки некоторых представителей национальности по отношению ко всей этой нации, ко всем людям, относиться к любому человеку с позиции национальной невинности.

2. Расовая толерантность – корректное отношение к представителям иной расы, отсутствие предубеждений и предрассудков, которые ассоциируются с ними.

3. Политическая толерантность – распространение терпимости по отношению к деятельности многообразных, даже оппозиционных, политических партий и объединений, и на позиции людей, которые придерживаются отличных политических взглядов

4. Религиозная толерантность – терпимость на сферу межрелигиозных, межконфессиональных и внутриконфессиональных отношений, уважительное отношение к каждой религии, принятие существования всякой религии, их равенства перед законом.

5. Гендерная толерантность – терпимость по отношению к представителям другого пола, объективный подход к ним, отсутствие чувства превосходства одного пола над другим, равноправие социальных позиций женщин и мужчин, отсутствие дискриминации по гендерным признакам.

6. Возрастная толерантность – отсутствие неравной оценки характеристик и способностей определенных возрастных групп, непредубежденность к априорному «дефициту» человека, связанного с возрастом второй возрастной группы (обвинение молодежи в отсутствии опыта, отсутствии хороших манер или неспособности понять младшими

старших, отсталости последних и другое.). Формой возрастной терпимости является уважение к пожилым людям.

7. Организмическая или физиологическая толерантность – терпимый подход к людям с врожденными или приобретенными индивидуальными расстройствами.

8. Географическая толерантность – беспристрастное отношение к жителям провинции или глубинки. Отсутствие насмешек из-за манеры их одежды, речи и другого.

9. Социальная (межклассовая) толерантность – толерантная позиция к социальному расслоению общества, к представителям различных социальных слоев – богатым к бедным и наоборот.

10. Образовательная толерантность – взаимоуважение людей с различным уровнем образования.

11. Сексуально-ориентационная толерантность – беспристрастный, мирный подход к людям с нетрадиционной сексуальной ориентацией.

12. Маргинальная толерантность – толерантность к людям, принадлежащим к маргинальному слою общества (нищие, заключенные, бездомные и другие)

Все виды толерантности имеют одинаковые критерии. Проявления включают в себя:

1. равноправие;
2. взаимоуважение;
3. доброжелательность и терпимое отношение к представителям различных групп, группам в целом, другим идеям;
4. поддержание и развитие культурной самобытности и языков национальных меньшинств;
5. возможность сохранять свои традиции;
6. свобода совести и вероисповедания;

7. сотрудничество и поддержка в разрешении совместных вопросов;

8. положительная лексика в актуальных вопросах межэтнических отношений и отношений между полами.

Суть принципов толерантности более четко выражается через осмысление противоположности в ее проявлениях – интолерантности. В отличие от понятия «толерантность», которое более широко по своему содержанию, чем термин «терпимость», в литературе обычно отсутствуют возражения против перевода «интолерантности» как «нетерпимости». Интолерантность является противоположностью, антиподом толерантности, основанной на убеждении человека или любой социальной группы, общества в том, что верна только его/их система убеждений, что только его/их образ жизни правильный и возможный, что только их группа находится выше всех остальных. Этот отказ от других, по сути, только по одной причине: он выглядит, рассуждает, действует и живет по-другому. Нетерпимость чрезвычайно консервативна и старается усмирить все, что не характерно для этого общества. Его сфера применения очень широка и включает пренебрежение окружающими и умышленное унижение людей с другим цветом кожи и так далее. Не все знают, что это может быть связано с нетерпимым типом личности. Поэтому целесообразно определить более распространенные критерии интолерантности. Проявление нетерпимости включает в себя такие характеристики:

1. Оскорбление (в зависимости от языка) – уничижительный язык, оскорбляющий и унижающий другие культурные, социальные, национальные, конфессиональные и другие; отказ в праве использовать свой язык этим группам.

2. Остракизм (бойкот) – игнорирование присутствия или существования других.

3. Стереотипы и предрассудки – искаженное, часто отрицательное мнение об иной культуре, нации, личности, основанное на негативных характеристиках.

4. Этноцентризм – оценивание явлений жизни через призму ценностей и традиций своей группы как лучшей, стандартной по сравнению с остальными.

5. Ксенофобия – страх и неприятие иностранцев и представителей других групп, и убеждение в том, что иностранцы – «чужие» подвигают опасности «своих».

6. Поиск врага или «козла отпущения» – возлагание вины за свои проблемы на других людей кроме вас.

7. Преследование – действия, направленные на запугивание других, изгнание, депортацию, запрет на работу и учебу, обучение своему языку, культуре, религии.

8. Запугивание – применение физического, морального или численного превосходства с целью унижить других, лишить их материальных ценностей, положения в обществе и так далее.

9. Изгнание – запрет или отказ от права посещать любое общественное место.

10. Расизм – дискриминация людей по признаку расы.

11. Репрессия, фашизм, геноцид.

12. Национализм, агрессивный национализм – вера в превосходство одной нации над другой и право на борьбу с ней.

13. Тоталитаризм – это политический режим, характеризующийся отсутствием гражданских свобод, полным контролем над общественной и частной жизнью, репрессиями против всех диссидентов и суровым наказанием политических и религиозных инакомыслий.

14. Эксплуатация – использование времени другого человека или работы без адекватной компенсации или вознаграждения.

15. Сексизм – идеология, политика, социальное поведение, направленное на дискриминацию по признаку пола, а также исключение женщин из полноценной жизни общества на основе мифа о превосходстве мужчин над женщинами. В настоящее время имеются случаи сексистского поведения женщин над мужчинами.

Разумеется, не все формы нетерпимости порождают кровопролитные конфликты в обществе и столкновения многих жертв среди мирных людей. Такой опасностью для человечества является преимущественно этническая, расовая, политическая, религиозная интолерантность. В этом контексте можно припомнить балканский кризис и число жертв, которые он принес. Можно упомянуть миллионы жертв сталинских репрессий в СССР в первой половине 20-го века. Необходимо отметить Холокост – национальную трагедию евреев прошлого века. Но это не означает, что мы можем причислять себя к этим формам нетерпимости. К сожалению, некоторые индивиды выражают недопонимание, даже жестокость по отношению к людям с физическими недостатками, к «белым воронам» в команде, к людям с нетрадиционной сексуальной ориентацией, которая тоже делает наше общество агрессивным и неудобным для всех своих членов.

В современное время в обществе усиливается социальная агрессия, ксенофобия и другая. Нетерпимость, особенно среди молодежи. Сегодня почти все говорят о том, почему молодежь имеет не культуру толерантности, а культуру ненависти? Одной из основных причин появления и быстрой активации непереносимости можно выделить:

1. резкое ухудшение финансового положения большей части населения России, низкий уровень социальной и правовой защиты граждан;
2. идейно-политическое распределение, духовный вакуум;
3. нерешенные острые этнические и религиозные проблемы;
4. понижение духовно-нравственных норм населения;
5. малоэффективное правовое и политическое воспитание граждан.

Все вышеперечисленные условия развития нетерпимости связаны с объективными факторами, но мы не должны забывать о наличии субъективных факторов роста нетерпимости в обществе. Общеизвестно, что вышеуказанные тенденции становления общества отражаются в сознании людей. Когда рушится обычная жизнь, в мыслях людей начинает доминировать пессимизм, нерациональное восприятие мира, страх, беспокойство и другое. Индивид старается выяснить причины своего беспокойства, своей ситуации. При условии нахождения индивида в ситуации информационного дефицита, человек начнет рассуждать по принципу конфигуративной атрибуции, объясняя негативные явления лишь действиями определенных политических лидеров и политических сил или злостных и вредных общественных или этнических групп. В результате используя мифологические архетипы, как «наш – чужой», «мы – они», заставляющие индивида, расположенного к мифологизации окружающего его мира, искать «жертвенного ягненка», которого частенько играют люди из другой этнической группы, с другим языком, исповедующие другую веру. Таким образом, идеология нетерпимости отдельных индивидов выступает способом направления негативных эмоций. Вот почему так значимо браться не только за решение экономических проблем, думая, что это само превратится к созданию гражданского мира и согласия в социуме, а также к созданию атмосферы терпимости в нем.

В структуре толерантности выделяются следующие функции:

1. мотивационная. Данная функция предопределяет мощность и состав мотивационного поведения, способствует накоплению жизненного опыта, по причине позволения человеку самому принимать решения и другие мнения. Она воодушевляет на новые знакомства, расширяет сектор контактов и диалогов и конструктивного общения с другими;

2. информационная. Помогает понять личность другого человека и текущую ситуацию;

3. регулятивная. Толерантность тесно связана с волевыми качествами индивида: настойчивость, самоконтроль, саморегуляция, которые формируются в процессе воспитания;

4. адаптивная. Дает возможность личности выработать позитивный эмоциональный подход к деятельности, которой он или она в настоящее время занимается по отношению к объекту или субъекту общих отношений.

Проанализировав источники на тему толерантности, можно сделать вывод, что многие авторы склонны выделять функции, роли терпимости и толерантности во взаимодействии индивида с миром, другими людьми:

- как индивидуальная мораль: коммуникативная, ориентационная и эвристическая;

- как общественная мораль: гносеологическая, прогностическая, превентивная по В.А. Петрицкому;

- синдикативная, трансляционная, адаптивная, активная, конгруэнтно-эмпатическая по Е.Ю. Клепцовой;

- как свойства личности: стабилизационная функция личности и психологической устойчивости. Эта особенность дает возможность проявить толерантность как «запас прочности» (физический или психологический) для человека; как функцию спасения человеческого организма (психическая устойчивость; адаптивные способности, созданные вследствие понижения восприимчивости к присутствию и многократному воздействию фрустраторов, стрессоров, тревоги и других факторов окружающей среды).

Выражение толерантности педагога является показателем становления учителя как профессионального специалиста, признаком сформированности толерантности как ключевой (базовой) компетенции современного учителя, требующего высокого уровня гуманизма, творческого подхода к профессиональной деятельности и общения, выражающего его личную мораль в общей личностной ориентации.

1.2 Психологические особенности проявления самосознания и толерантности студентов разных направлений подготовки

В нашем проведенном исследовании под руководством Кармановой Татьяны Михайловны мы изучали различия показателей толерантности студентов из разных направлений подготовки с целью использования диагностических данных в коррекционной работе педагога-психолога (январь-март 2018 года). В исследовании приняли участие 41 человек (студенты ФГБОУ ВО «ПГУ» г. Пензы). Возраст испытуемых от 19 до 21 года.

У студентов направления подготовки «Психолого-педагогическое образование» преобладают высокие показатели по шкале «Самоценность». Она показывает, как человек ощущает себя как личность, осознает ценности, которыми обладает, транслирует предполагаемую ценность собственного «Я» другим. Он убежден в своих сильных сторонах и сосредотачивается на них.

У учащихся направления «Дошкольное образование» преобладают высокие значения по шкале «Замкнутость». Данная шкала отражает выраженное защитное поведение человека, стремление придерживаться общепринятых норм поведения и отношений с окружающими его людьми.

Студенты направления «Музыка и изобразительное искусство» имеют высокие показатели по шкале «Самоуверенность» в отличие от других направлений. Эта шкала раскрывает самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает за что себя уважать.

По результатам исследования самооценки личности по методике С.А. Будасси, можно сказать, что самооценка среди представителей «Психолого-педагогического» направления подготовки – в основном низкая (50%), высокая самооценка характерна для 31% испытуемых, а средняя

самооценка – только у 18% испытуемых. Люди с заниженной самооценкой очень часто ставят меньшие цели, чем другие, которые могут достичь из-за неуверенности в себе. При низкой самооценке человек имеет характеристику, противоположную завышенной самооценке – это чрезмерная неуверенность в себе. Неуверенность часто проявляется как необоснованная характеристика, которая является стабильным качеством личности и формирует такие черты личности, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается на внешнем облике человека: его голова опущена на плечи, походка неуверенная, он печален, незмоционален. Окружающие люди часто думают, что этот человек злой, мрачный, неконтактный и результатом этого является изоляция от людей, одиночество.

В группе учащихся «Дошкольного образования» результаты противоположные. Самооценка в основном средняя (63%), высокая и низкая самооценка – только у 21% и 15% студентов. Адекватная самооценка является наиболее благоприятной, она показывает соотношение в человеке как позитивных, так и негативных качеств. Оптимальная самооценка, которая проявляется в уверенности человека в себе, основана на необходимом опыте и соответствующих знаниях. Уверенность в себе позволяет оценить свои возможности, которые связаны с различными жизненными ситуациями. Уверенного человека отличают последовательная реализация всех целей и задач, их планирование и поиск путей решения.

Уверенный в себе человек критически относится к ошибкам, анализируя их причины, чтобы не повторить их. Таким образом, вывод: мы должны стремиться развивать адекватную самооценку на основе самопознания. Зная и оценивая себя, можно сознательно, а не стихийно контролировать свое поведение и заниматься самовоспитанием.

В группе студентов по направлению «Музыка и изобразительное искусство» результаты самооценки таковы: 66% учащихся имеют высокую самооценку. Низкая самооценка у 33% учащихся; студентов со средней

самооценкой не было выявлено. Люди с завышенной самооценкой гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которых они могут реально достичь, имеют высокий уровень притязаний, которые не соответствуют их истинным возможностям. Характерные черты здоровой личности: достоинство, гордость, самолюбие – они перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм.

Анализ результатов методики изучения коммуникативной толерантности В.В. Бойко, мы можем выделить следующие особенности.

Высокая степень коммуникативной толерантности преобладает во всех трех группах. Высокий уровень толерантности характеризуется такими признаками, как признание других культур, понимание того, что у людей может быть другой образ жизни, когда они могут свободно выражать свое мнение на различные ситуации.

Также у направления «Психолого – педагогическое образование», «Дошкольное образование», «Музыка и изобразительное искусство» доминируют показатели по шкале «Категоричность или консерватизм в оценках людей». Эта шкала показывает, что студенты категоричны или консервативны, им не хватает гибкости в поведении других людей, и их кругозор необходимо развивать.

На основе анализа результатов методики «Индекс толерантности» Г. У. Солдатов, О. А. Кравцовой, О. Е. Хухлаева, Л. А. Шайгерова, можно выделить следующие особенности: высокая степень толерантности преобладает во всех трех группах. Представители этих групп обладают выраженными чертами толерантной личности. Следует также понимать, что достижение наивысших результатов может указывать на размытие «границ толерантности», которые могут возникнуть в случае инфантильности и безразличия.

1.3 Возможности применения социально-психологического тренинга для коррекции самосознания и толерантности у будущих выпускников

Тренинг как метод активного обучения в современном мире является одним из наиболее популярных и динамично развивающихся видов социально-психологической деятельности. В более широком смысле социально-психологический тренинг – это любое активное социально-психологическое обучение, основанное на механизмах группового взаимодействия. Этот метод позволяет эффективно решать задачи, связанные с развитием коммуникативных навыков, управлением собственными эмоциональными состояниями, правильным выражением эмоций и их пониманием среди окружающих, самопознанием и самопринятием. Группа – это модель общества, в которой можно лучше понять себя и свои отношения с другими людьми, более реалистично видеть последствия взаимодействия с ними.

Тренинг является активно развивающейся областью практической деятельности, которая эффективно способствует обучению, развитию, формированию и коррекции различных социальных и психологических явлений и навыков и способствует успеху личности в различных сферах жизни. В настоящее время основой социально-психологического тренинга могут быть концептуальные положения философского, психологического, педагогического, этнокультурного и иных подходов, которые указывают на наличие главной особенности гуманитарных технологий при реализации тренинга – междисциплинарного синтеза. В структуре социально-психологического тренинга личность тренера – руководителя тренинговых программ – всегда важна как вид психологической практики. Особое внимание акцентируется на участниках: их мировоззрению, ценностным ориентациям, ожиданиям и установка, а также связи устоявшегося метода

тренинговой технологии с социально-культурными потребностями современного общества. Современный социально-психологический тренинг позволяет учитывать потребности и перспективные жизненные задачи постоянно развивающегося, решения возникающих жизненных и профессиональных барьеров личности. Исходя из этих позиций, социально-психологический тренинг рассматривается как эффективная коммуникативная социально-гуманитарная технология, основанная на межличностных отношениях, разнообразном содержании и форме выражения, которые могут варьироваться от высокого уровня нравственного развития, принятия и взаимопонимания до отработки конкретных умений и навыков. Социально-психологический тренинг может сосредотачиваться на предоставлении помощи, поддержки конкретным людям или социальным группам. Как инструмент для посредничества в действии, он предоставляет участникам инструменты и методы, которые позволяют им перестраивать неконструктивные структуры деятельности и поведения, тем самым разрабатывая новую модель взаимодействия - в проблемных жизненных ситуациях и людей, а также с собой, со своим внутренним миром. Опора на «зону ближайшего развития», «ресурсы» обучаемого, способствуют достижению и закреплению его последующего эффекта.

Социально-психологический тренинг был изобретен немецким исследователем М. Форвергом в 1970-х годах. первоначально метод был основан на ролевых играх с элементами драматизации, а групповое взаимодействие было сосредоточено на:

- повышение социально-психологической компетентности участников;
- получение социально-психологического опыта.

С тех пор мало что изменилось в практике тренинга. Эти же основы сохранились по сей день.

Социально-психологический тренинг – это метод коррекции личностных качеств, характера группового взаимодействия и межличностных отношений, поведения и эмоций. Это активный метод социально-психологического обучения. Проще говоря, урок жизни.

Чаще всего тренинги проводятся в группах. Состав группы может быть очень разнообразным. В нем не учитывается возраст, пол или социальный статус, сходство социально-психологических трудностей и особенности развития участников. Оптимальный размер группы – от 7 до 15 человек. Состав группы не меняется в течение одного курса.

В ходе тренинга все участники получают знания, умения и навыки в соответствии с поставленной целью и темой занятия. В групповых социально-психологических тренингах часто происходит:

- развитие эмпатии;
- принятие себя и другого человека;
- раскрытие человеческого и личного потенциала;
- обучение сопереживанию и коммуникации.

Общая цель социально-психологического тренинга – повышение коммуникативной компетентности, но существуют различия в более узких направлениях. Например, обучение решению конфликтов или ведение деловых переговоров, увеличение опыта в анализе ситуаций, корректировке установок, работе с самовосприятием и восприятием других людей.

Участники тренинга не получают сухие и уже кем-то переработанные знания и приемы, но благодаря своей активной деятельности они получают опыт и делают выводы. Каждое занятие богато эмоциональными, перцептивными и когнитивными переживаниями. Обратная связь не является оценочной, но описательной. Это актуально для всех участников, на короткий срок.

Социально-психологический тренинг, как управляемая система контролируемого воздействия, обладает потенциалом не только для решения

насуточных задач и потребностей личности, но и является эффективной формой обучения, развития и формирования профессиональных кадров, управления персоналом и бизнесом. Изменения в социально-экономической ситуации и необходимость в социальных институтах развивать ценностный подход и оптимальные модели личностного поведения в новых ситуациях, определяет появление новых видов тренинговых программ, которые решают эти задачи. Таким образом, технологии тренинга способствуют внедрению эффективных моделей решения актуальных социальных и личностных проблем, возникающих под влиянием новых социальных, культурных и исторических условий развития современного общества. Определение социально-психологического тренинга как «инструмента для трансформации и воздействия», используемого при разработке новых или коррекции старых форм поведения, выделяет фазу «овладения-присвоения», которая завершает процесс внутренней трансформации участников в процессе тренинга. Овладение-присвоение новых знаний, умений и навыков происходит в границах «зоны ближайшего развития» на основе ресурсов участников, в результате совместной деятельности участников и ведущего социально-психологического тренинга. Личность ведущего определяет неповторимость программы обучения, которая основана на теоретических и методологических подходах, которые учитывают различные концепции, приемов, моделирующие и проектирующие средства, направленные на достижение цели тренинга.

Актуальность и распространенность тренинга как формы психологической практики приводит к тому, что «любители» без специального образования и обучения ставятся тренинговыми ведущими, что приводит к использованию в тренинге фрагментарной информации популярной психологической теории. Такие тренинговые программы часто не отвечают современным научным требованиям, не учитывают знания о развитии групповой динамики, психологии воздействия, психологии

развития, психологии личности и других механизмов, задействованных в тренинге. Понимание этой проблемы обновляет потребность в подготовке специалистов, которые знакомы с методикой управления тренингового психологического воздействия, которые способны разрабатывать тренинговые программы, основанные на потребностях «клиента» и продиктованное социально-культурными потребностями современного общества.

Н.М. Лебедева и Т.Г. Стефаненко подчеркивают роль тренинга как формы групповой работы, направленной на достижение поставленной цели (формирующей, развивающей, психокоррекционной, психотерапевтической). И.В. Вачков в психологическом воздействии психологического тренинга выделяет четыре аспекта:

1. Развитие способности выстраивать определенное поведение участников при помощи жестких манипулятивных приемов (отрицательного и положительного подкрепления), тем самым, тренинг проводится как «метод дрессуры».

2. Создание и обработка умений и навыков конструктивного (продуктивного) поведения - тренинг как «тренировка».

3. Пространство, которое создает условия для передачи знаний, развития определенных умений и навыков – тренинг как «форма активного обучения».

4. Среда, которая поощряет участников самостоятельно искать способы решения личных психологических проблем - тренинг как «метод самораскрытия».

Б.Д. Парыгин подчеркивает важную роль тренинга как активного метода группового консультирования, который определяет его как инструмент для обучения групповым навыкам межличностного общения, как средство влияния на коррекцию Я - концепции, самооценку личности, с целью адаптации к новой социальной роли. Психологическая значимость

тренинга связана с теоретическими и методологическими концепциями, которыми руководствуются ведущие тренинговых групп. В то же время все они связаны главной идеей: работа в группе помогает открыть новые возможности для личностного развития, раскрыть и активизировать личностный потенциал, направить жизненную энергию обучаемого на достижение личностно значимого и осознаваемого положительного эффекта.

Социально-психологический тренинг (СПТ) как метод групповой работы способствует развитию личности в различных сферах жизни. Психологический тренинг используется в клинической психотерапии (при лечении зависимостей, неврозов, многих соматических заболеваний); в практической психологии для работы с психически здоровыми людьми, у которых есть социально-психологические проблемы, помогать им, поддерживать их, исправлять существующие деструктивные качества личности. В этом случае необходимо четко различать требования к характеру группового психологического тренинга, что отличает его от психотерапии, обучения и коррекции.

Выводы по главе 1

В конце первой главы можно сказать, что изучение самосознания и толерантности – одна из основных проблем отечественной и зарубежной психологии. Поэтому развитие самосознания и толерантности очень важно для молодежи в период подросткового и юношеского возраста и в дальнейшей профессии учителя начальных классов. Зарубежные и отечественные психологи утверждают, что существует проблема с самоопределением, выбором пути их дальнейшей жизни. Ощущение себя личностью находится в фазе становления и проявляется как неустойчивое, вызывающее страх, что проявляется в сильных колебаниях чувств студента и стремлении проверить свои способности и сильные стороны.

Толерантность – терпимость к разным мировоззрениям, образу жизни, поведению. Естественная терпимость присуща всем людям. Личностная толерантность основана на внутренних значениях и ценностях. Социальная толерантность – система поведения и установления общественных отношений, поддержание социального равновесия. Моральная терпимость – соблюдение стандартов, установленных обществом, ограничение эмоций и чувств, проявление терпения.

Суть толерантности состоит в выявлении сходства, и в то же время различия людей, их разнообразия.

Особенность самосознания студентов заключается в том, что оно проявляется как притяжение к самореализации человека, его плану будущей карьеры. Студент должен понимать самого себя как субъекта учебной деятельности в системе профессионального образования, осознавать цели образовательного процесса, являться центром процесса профессионального становления. Появление у студента самосознания помогает ему оценить свои способности, личностные качества, потенциал и заниматься самореализацией в сфере профессиональной деятельности.

Самосознание студента как будущего специалиста формируется на основе расширения знаний о необходимых ему качествах, соответствующих адекватной самооценке уровня их развития.

Современный социально-психологический тренинг позволяет учитывать потребности и перспективные жизненные задачи постоянно развивающейся личности, решения возникающих жизненных и профессиональных барьеров личности. Исходя из этих позиций, социально-психологический тренинг может рассматриваться как эффективная коммуникационная социально-гуманитарная технология, основанная на межличностных отношениях, разнообразном содержании и форме выражения, которые могут варьироваться от высокого уровня нравственного развития, принятия и взаимопонимания до других навыков. в разных сферах жизни.

Глава 2. Эмпирическое исследование развития самосознания и толерантности студентов разных направлений подготовки

2.1. Процедура и методы исследования

Анализ литературных источников, затрагивающих различные аспекты становления самосознания и толерантности студентов, дал возможность обозначить подходы к реализации эмпирической части нашего исследования. Мы провели исследование в соответствии с поставленными задачами.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет» с декабря 2018 года по декабрь 2019 года. В исследовании приняли участие: 23 студента направления подготовки 31.05.03 «Стоматология», 7 студентов направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», 13 студентов направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», 36 студентов направления подготовки 37.03.01 «Психология».

Наше исследование включало в себя три этапа:

Первый этап – выбор диагностических инструментов, направленных на изучение самосознания и толерантности людей юношеского возраста. На основании анализа источников литературы, нами была выбрана следующая группа методик:

1. Анкета – Экспресс – опросник «Индекс толерантности» (Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А Шайгерова).

Стимульный материал опросника состоит из утверждений, отображающих более полное отношение к окружающему миру и другим людям, также к социальным установкам в различных сферах взаимодействия, в которых человек проявляет толерантность и интолерантность.

Методика содержит высказывания, раскрывающие отношение к определенным социальным группам (меньшинства, психически больные

люди, нищие), отношение к общению (уважение мнений оппонентов, готовность к конструктивному разрешению конфликтов и продуктивное сотрудничество). Повышенное внимание уделяется этнической толерантности - интолерантности (отношение к людям других рас и этнических групп, к их собственной этнической группе, оценка культурной дистанции). Три субшкалы опросника посвящены диагностике этих положений о толерантности, этнической, социальной и толерантности как черты личности.

2. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС) специализируется на выявление структуры самоотношения личности, а также выраженности её отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Самоотношение понимается в контексте личных представлений о своем «Я», о выраженности «Я» как общем чувстве себя. Концепция самосознания В.В. Столина основана на выделении трех измерений самоотношения: симпатия, уважение, близость.

Эта методика позволяет использование в индивидуальном и групповом исследовании без ограничения по времени. Если производится групповое обследование, количество участников не должно превышать 15 человек. Продолжительность выполнения задания от 30 до 40 минут.

3. Тест на самоуважение. Методика «Шкала М.Розенберга»

Шкала самоуважения Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) - это опросник для измерения уровня самоуважения личности.

Самоуважение - это субъективная оценка себя как внутренне позитивной или немного негативной. Это также включает в себя уверенность в собственной ценности; позитивный принцип права на жизнь и счастье;

комфорт при уместном выражении своих мыслей, желаний и потребностей; чувство, что радость является неотъемлемым правом.

Опросник был разработан и использовался как одномерный, хотя последующий факторный анализ выявил два независимых фактора: самоунижение и самоуважение - чем выше одно, тем ниже другое.

Самоунижение может быть результатом депрессивного состояния, тревожности и психосоматических симптомов; самоуважение является причиной и следствием активного общения, лидерства, чувства межличностной безопасности. Оба фактора напрямую зависят от отношений тестируемого с родителями в детстве.

Опросник Розенцвейга состоит из 10 суждений, из которых для каждого из них предлагается четыре уровня ответа, за кодированных в баллах в соответствии с предложенной схемой.

По инструкции испытуемому необходимо определить степень согласия или несогласия с приведенными утверждениями, поставить напротив соответствующую ответа цифру. 4 если полностью согласен, 3 – согласен, 2 – не согласен и 1 если абсолютно не согласен.

4. Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев);

Тест опросник самоотношения (ОСО) построен в соответствии с иерархической моделью структуры самоотношения В. В. Столина. Эта версия опросника позволяет выделить три уровня самоотношения, которые отличаются по степени обобщения:

- 1) глобальное самоотношение;
- 2) самоотношение, характеризующиеся самоуважением, аутсимпатией, самоинтересом и ожиданиями отношения к себе;
- 3) уровень конкретных действий (готовностей к ним) по отношению к своему «Я».

Разница в содержании содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, даже в форме оценки выраженности определённых

черт) и самооотношения. В ходе своей жизни человек изучает себя и собирает знания о себе, эти знания составляют неотъемлемую часть его представлений о себе. Конечно, он равнодушен к познанию самого себя: то, что проявляется, оказывается объектом его эмоций и оценок, становится предметом его более или менее стабильного самооотношения.

Опросник содержит следующие шкалы:

Шкала S – измеряет целостное чувство «за» или «против» настоящего «Я» субъекта.

Шкала I – самоуважение.

Шкала II – аутосимпатия.

Шкала III – ожидаемое отношение от других.

Шкала IV – самоинтерес.

Опросник содержит семь шкал, направленных на измерение выраженности установки на определенные 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 самооотношение – это внутренне недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя. Самоуважение – 15 пунктная шкала, которая объединяет утверждения относительно «внутренней последовательности», «самопонимания», «самоуверенности». Речь идет о том аспекте отношения к себе, который эмоционально и осмысленно сочетает в себе веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих способностей, контроль над собственной жизнью и

самопоследовательность в понимании самого себя. Аутосимпатия – это шкала из 16 пунктов, которая объединяет утверждения, отражающие дружелюбность-враждебность к собственному «Я». Эта шкала включает в себя элементы, относящиеся к самопринятию и самообвинению. С точки зрения содержания шкала на положительном полюсе сочетает в себе одобрение себя в целом и в деталях, доверие к себе и позитивную самооценку; на отрицательном полюсе – видение в себе недостатков, низкую самооценку, готовность к обвинению себя. Эти пункты указывают на эмоциональные реакции на себя, такие как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров («и поделом тебе»). Самоинтерес – шкала из 8 пунктов, отражающая степень близости к самому себе, особенно интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других. Ожидаемое отношение от других – это 13-пунктная шкала, которая отражает ожидание положительного или отрицательного отношения окружающих.

В инструкции испытуемым предлагается ответить на следующие 57 утверждений, при согласии с утверждением необходимо поставить знак «+», при несогласии знак «-».

Вопросник для измерения толерантности (В.С. Магун, М.С. Жамкочьян, М.М. Магура).

Данный вопросник первоначально разрабатывался для оценки влияния тренинга толерантности (Солдатов, Шайгерова, Шарова) на сознание старшеклассников (Магун, Жамкочьян, Магура). Содержание методики не привязано строго к специфическим особенностям упомянутого тренинга и может быть использована в более широком контексте.

При выборе и конструировании вопросов авторы опирались на общие теоретические представления о толерантности и опыт изменения этой характеристики в западной социальной психологии. Все вопросы методики направлены на выявление различных подходов, и поэтому этот вопросник,

как и подавляющее большинство других опросников, в основном измеряет терпимость к вербальному поведению людей.

Опросник содержит утверждения, направленные на выявление различных видов толерантности: к представителям других наций, выходцам из других мест, представителям иных культур; к иным взглядам, к взглядам и мнениям меньшинства; к отклонениям от общепринятых норм, правил и стереотипов; к сложности и неопределенности мира.

Хотя вопросник изначально использовался для подростков, в вопросах, входящих в его состав, практически отсутствует возрастная специфика, и поэтому, с небольшими изменениями, эта методика применима к исследованию представителей разных возрастных категорий. Для изучения эффективности воздействия тренинга на толерантность, методика выполняется дважды - до и после тренинговых воздействий.

По инструкции испытуемому необходимо выразить собственное мнение по приведенным выражениям, затем выбрать ответ, который отражает личное мнение. Следом поставить любой значок напротив выбранного варианта. В вопросах №1, 18, 21, 31, 36, 40 нужно обвести цифру, соответствующую выбранному варианту ответа. Важно не пропускать ни одного вопроса при прохождении тестирования.

Второй этап – разработка и апробация коррекционной программы по развитию самосознания и толерантности студентов.

Третий этап – проведение повторной диагностики для сравнительного анализа полученных данных до и после реализации программы.

2.2. Результаты первичной диагностики

В исследовании приняли участие 79 студентов в возрасте 18-20 лет, 23 студента направления подготовки 31.05.03 «Стоматология», 7 студентов направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,

13 студентов направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», 36 студентов направления подготовки 37.03.01 «Психология».

Для исследования самоотношения студентов разных направлений подготовки была выбрана методика (МИС) С.Р. Пантеева.

Результаты методики (МИС) С.Р. Пантеева представлены в табл. 1, индивидуальные данные отмечены в Приложении 1.

Таблица 1

Исследования самоотношения по методике (МИС) С.Р. Пантеева (%)

Шкалы	31.05.03 «Стоматология»	44.03.01 «Педагогическое образование»	44.03.02 «Психолого- педагогическое образование»	37.03.01 «Психология»
Замкнутость	11	15	8	8
Самоуверенность	23	57	15	29
Саморуководство	19	57	0	27
Отраженное самоотношение	8	0	15	21
Самоценность	23	43	46	48
Самопринятие	8	29	0	24
Самопривязанность	0	0	0	5
Внутренняя конфликтность	0	0	8	13
Самообвинение	8	16	8	18

Результаты исследования самоотношения по методике С.Р. Пантеева (МИС) указывают на преобладание средних показателей по всем девяти шкалам во всех изученных нами группах. Тем не менее, каждая группа испытуемых имеет собственные особенности самоотношения.

У студентов направления подготовки «Психолого-педагогическое образование» преобладают высокие показатели по шкале «Самоценность». Это отражает ощущение ценности собственной личности и ценности самого себя для других.

У студентов направления «Педагогическое образование» доминируют высокие значения по шкале «Самоуверенность» и «Саморуководство». Эта шкала раскрывает самоуважение, отношение человека к себе, уверенность в себе, считает ли он себя самостоятельным, волевым и надежным человеком, который знает, что он себя уважает. По высоким значениям можно судить о наличии у личности сильной уверенности в себе, чувстве силы собственного «Я», высокой смелости в общении. Мотив успеха доминирует. Человек уважает себя, удовлетворен в себе, своими усилиями и успехами, чувствует свою компетентность и способность решать многие важные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели кажутся преодоленными, легкими и управляемыми. Проблемы задевают человека неглубоко и не кажутся непреодолимыми, переживаются быстро и легко. Высокие значения по шкале «Саморуководство» свойственны тем, кто считает себя регулятором развития собственной личности, своих достижений и успехов. Человек воспринимает собственное «Я» как внутреннее ядро, которое координирует и управляет всеми действиями, организует поведение и отношения с людьми, благодаря чему он способен прогнозировать свои действия и последствия контактов с другими. Он чувствует себя способным противостоять внешним воздействиям, судьбе и стихиям событий. Человек является неотъемлемой частью контроля эмоциональных реакций и переживаний о себе.

У студентов направления «Психология» преобладают высокие оценки по шкале «Самоценность». Это показывает их чувство ценности для себя и демонстрацию ценности собственного «Я» для других.

У студентов профиля «Стоматология» доминируют высокие значения по шкале «Самоуверенность» и «Самоценность». Эта шкала раскрывает самоуважение, отношение человека к себе, считает ли он себя уверенным, самостоятельным, волевым и надежным человеком, знающим то, что он себя уважает. Высокие значения этих показателей, дает право судить о том, что у человека ярко выраженная самоуверенность, чувство силы собственного «Я»,

высокая смелость в общении, доминирование мотива успеха. Человек уважает себя, удовлетворен собой, своими начинаниями и достижениями, чувствует собственную компетентность и возможность решать многие жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели выглядят преодолимыми, легкими и управляемыми. Проблемы ощущаются неглубокими и не кажутся непреодолимыми, возникают недолго и легко решаются. Самоценность передает чувство ценности собственной личности и указывает на ценность собственного «Я» для других.

Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев) был выбран для изучения самоотношения студентов бакалавров различных направлений подготовки.

Результаты методики теста-опросника самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев) представлены в таблице 2 и приложении 1.

По результатам теста-опросника самоотношения В.В. Столина и С.Р. Пантелеева в группе «31.05.03 Стоматология» преобладает шкала «Самоинтереса» – 43% респондентов. Это шкала, отражает близость к самому себе, особенно интерес к своим мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в интересности себя для других.

Таблица 2

Результаты методики теста-опросника самоотношения (В.В. Столин,
С.Р. Пантелеев) (%)

Шкалы	Высокие показатели «31.05.03 Стоматология»	Высокие показатели «44.03.02 Психолого- педагогическое образование»	Высокие показатели «44.03.01 Педагогическое образование»	Высокие показатели «37.03.01 Психология»
Шкала S (интегральная)	13	23	85	62
Шкала самоуважения (I)	4	69	57	37
Шкала аутосимпатии (II)	0	46	71	45
Шкала ожидаемого отношения от других (III)	0	30	14	5
Шкала самоинтересов (IV)	43	61	71	78
Шкала самоуверенности (1)	0	7	57	16
Шкала отношения других (2)	0	53	0	32
Шкала самопринятия (3)	17	69	85	51
Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4)	4	5	71	45
Шкала самообвинения (5)	26	0	0	24
Шкала самоинтереса (6)	8	53	57	75
Шкала самопонимания (7)	8	69	57	29

По результатам анкетирования самоотношения по В.В. Столину и С.Р.Пантелееву в группе «44.03.02 Психолого-педагогическое образование» преобладают шкалы «Самоуважение», «Самопринятия» и «Самопонимания» – 69% респондентов. Самоуважение – это шкала, которая объединяет утверждения о «внутренней последовательности», «самопонимании» и «самоуверенности». Речь идет о том аспекте отношений с собой, который эмоционально и содержательно сочетает в себе веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей,

контроль над собственной жизнью, самопоследовательность и понимание самого себя. Самопринятие может иметь несколько ступеней. Во-первых, это способность и привычка относиться к себе и своим собственным характеристикам без негативной окраски, как к данности. Проще говоря, желание «Прими себя и свои особенности», «Хватит грызть и ругать себя!». Во-вторых, самопринятие – это бесценный, безусловно положительный подход к себе, как к родному. В этой форме принятие себя становится вариантом материнской любви к себе. Самопонимание как качество личности – способность воспринимать, понимать и осознавать мотивы своего поведения, способность объяснять причины предпринятых шагов и конкретных поступков; способность понимать природу своих подавленных желаний, намерений, выражений чувств, движений ума. Самопонимание – это откровенный, уважительный и доброжелательный разговор с самим собой. Самопонимание – это начало гармонии и единения с самим собой.

По результатам теста-опросника самоотношения в группе 44.03.01 «Педагогическое образование» шкала «Самопринятия» преобладает у 85% опрошенных. Принятие себя, самопринятие могут иметь несколько степеней. Во-первых, это способность и привычка относиться к себе и своим собственным характеристикам без негативной окраски, как к данности. Проще говоря, желание «Прими себя и эти качества», «Хватит грызть себя и ругать себя!». Во-вторых, самопринятие – это без оценок и безусловно положительный подход к себе, как к родному. В этой форме принятие себя становится вариантом материнской любви к себе.

По результатам теста-опросника В.В. Столина и С.Р. Пантелеева в группе 37.03.01 «Психология» преобладает шкала «Самоинтерес» – 78% опрошенных. Эта шкала отражает степень близости к себе самому, собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в интересности для других.

Для исследования самоуважения студентов бакалавров различных направлений подготовки, был выбран тест на самоуважение (Методика «Шкала М.Розенберга»).

Результаты методики теста на самоуважение (Методика шкала М.Розенберга) представлены в табл. 3 и Приложении 1.

Таблица 3

Результаты методики теста самоуважение у студентов разных направлений подготовки по методике шкала М.Розенберга (%)

Уровень самоуважения	«44.03.01 Педагогическое образование»	«31.05.03 Стоматология»	«44.03.02 Психолого-педагогическое образование»	«37.03.01 Психология»
Низкий уровень	57	5	24	32
Средний уровень	28	0	61	40
Выше среднего уровень	14	82	15	27
Высокий уровень	0	13	0	0

Согласно результатам теста на самоуважение (Методика «Шкала М. Розенберга») студенты «31.05.03 Стоматология» преобладают в самоуважении, и могут адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны, могут признавать свою неправоту, сохранять самоуважение в случае неудачи, но иногда склоны к длительному «самобичеванию», по причине того, что не предусмотрели, не заметили, «соломку не подстелили», что не дает возможность им справиться с невозможностью изменить и, по возможности, быстро отреагировать и исправить. Результат - 82% респондентов.

Тест на самоуважение М. Розенберга. Преобладающим среди учащихся направления 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» - это средний уровень самоуважения. Они находятся в балансе между самоуважением и самоуничижением, успех приводит их к беспрецедентным высотам и самоуважение зашкаливает, а неудача ведет к низкой самооценке и падению в пропасть, уверенность в себе колеблется в ту или иную сторону. Результат - 61% участников.

По методике «Шкала М. Розенберга» выявлено, что у студентов «44.03.01 Педагогическое образование» преобладает низкое самоуважение. Им не хватает самоуважения, они склонны винить себя во всех проблемах, видят только свои недостатки и сосредотачиваются на своих слабостях, попадают в порочный круг самоуничижения, который не позволяет им ставить цели и достигать успеха. Результат – 57% респондентов.

Тест на самоуважение – шкала М. Розенберга дает возможность судить, что у учащихся направления «37.03.01 Психология» выявлен преимущественно средний уровень самоуважения. Они находятся в балансе между самоуважением и самоуничижением, успех приводит их к беспрецедентным высотам и самоуважение зашкаливает, неудача ведет к низкой самооценке и бросает их в пропасть, мнение о себе колеблется в полярные стороны. Результат - 40% участников.

Для изучения толерантности студентов различных направлений подготовки, была выбрана методика «Индекс толерантности» Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев и Л.А. Шайгерова.

Результаты методики «Индекс толерантности» Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаева, Л.А. Шайгерова представлены в табл. 4.

Таблица 4

Результаты методики «Индекс толерантности» (Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова) (%)

Уровень толерантности	«44.03.01 Педагогическое образование»	«31.05.03 Стоматология»	«44.03.02 Психолого-педагогическое образование»	«37.03.01 Психология»
Низкий уровень	0	0	0	0
Средний уровень	72	100	86	98
Высокий уровень	28	0	14	2

На основании табл. 4, можно констатировать, что студенты 44.03.01 «Педагогическое образование» в количестве 72% имеют средний уровень толерантности.

Также и учащиеся направления «31.05.03 Стоматология», у 100% выявлен средний уровень толерантности.

У направления «44.03.02 Психолого-педагогическое образование» у 86% студентов наблюдается средний уровень толерантности.

Студенты подготовки «37.03.01 Психология» в количестве 98% имеют средний уровень толерантности.

Такие результаты показывают респонденты, которые характеризуются сочетанием толерантных и интолерантных черт. В некоторых социальных ситуациях они ведут себя терпимо, в других могут нетерпимы.

Для исследования толерантности студентов различных направлений подготовки, был выбран вопросник для измерения толерантности авторов В.С. Магун, М.С. Жамкочьян и М.М. Магура.

Результаты методики «Вопросник для измерения толерантности» (В.С. Магун, М.С. Жамкочьян, М.М. Магура) представлены в табл. 5 и Приложении 1.

Таблица 5.

Результаты методики «Вопросник для измерения толерантности»
(В.С. Магун, М.С. Жамкочьян, М.М. Магура) (%)

Уровень толерантности	«44.03.01 Педагогическое образование»	«31.05.03 Стоматология»	«44.03.02 Психолого-педагогическое образование»	«37.03.01 Психология»
Низкий уровень	0	0	0	10
Средний уровень	14	96	84	77
Высокий уровень	86	4	16	13

Вопросник для диагностики толерантности В.С. Магун, М.С. Жамкочьян, М.М. Магура показал средний уровень толерантности у 84% респондентов подготовки «44.03.02 Психолого-педагогическое образование», у 96% респондентов направления «31.05.03 Стоматология» и 77% у направления «37.03.01 Психология». Люди со средним уровнем развития толерантности характеризуются умеренной степенью

выраженности способности контролировать свое импульсивное поведение и демонстрировать ответственность и добросовестность в работе. У них не распространен выбор пассивных стратегий – избегание и подавление чувств. Способность к самоанализу и самоконтролю за собственным поведением слаба. Они осознают ответственность за жизненные события, которые с ними произойдут. В то же время им не нужно сознательно планировать и программировать свое поведение, но они склонны избегать сложных жизненных ситуаций. Характеризуется выражением сдержанности, спокойствия, усердия, трудолюбия и склонности к одиночеству. Они не хотят принимать быстрые и спонтанные решения. В критических ситуациях может возникать растерянность.

Но 86% опрошенных направления 44.03.01 «Педагогическое образование» имеют высокую степень толерантности. Высокая степень характеризуется высоким уровнем рефлексивности и добросовестности (сознательности), высокой саморегуляцией, высокой степенью интернальности, низким уровнем нейротизма и эмоционального истощения, а также выбором копинг-стратегии избегания.

Субъекты с высокой терпимостью способны воспринимать содержание своей психики и ее анализ, самоконтроль своего поведения, самоанализ происходящего, соотносить свои действия с ситуацией и координировать их в соответствии с изменяющимися условиями. Они демонстрируют ответственность и добросовестность в работе, они считают самодисциплину и самоконтроль в каждой работе важными понятиями. Решения, которые они принимают, разумны и взвешены. В то же время они характеризуются выбором пассивных стратегий для решения сложных жизненных задач, тенденцией к спокойному и сбалансированному подходу к своей деятельности. Такой человек редко сомневается в своих профессиональных способностях и легко берет на себя выполнение сложных и важных задач.

В результате проведения первичной диагностики были определены респонденты с низким уровнем самосознания, средним уровнем толерантности и низким уровнем самоуважения.

2.3. Коррекционная программа по развитию самосознания и толерантности студентов разных направлений подготовки с помощью социально-психологического тренинга

Самосознание — это сложная психологическая структура, которая включает в себя: во-первых, сознание собственной идентичности (его первые основания проявляются у младенца, когда он начинает различать чувства, вызываемые внешними предметами и собственным телом); во-вторых, его осознание собственного «Я» как активного и деятельного начала; в-третьих, осознание своих психических качеств и свойств; в-четвертых, определенная система социальной и моральной самооценки. Все эти элементы функционально и генетически связаны. Однако они не формируются одновременно. Основы сознания идентичности появляются еще в детстве, сознание «Я» — примерно с трех лет, когда ребенок начинает правильно использовать личные местоимения. Осознание психических особенностей и самооценки приобретает наибольшее значение в подростковом и юношеском возрасте. Но поскольку все эти компоненты взаимосвязаны, обогащение одного из них неизбежно изменяет всю систему.

Картина собственного тела. Даже подросток, у которого есть свое характерное желание самоутверждения, проявляет огромный интерес к своему «Я» и его качествам. В частности, он начинает воспринимать свою внешность, свое тело совершенно по-новому. Этот повышенный интерес часто сохраняется в раннем юношеском периоде. Мальчики и девочки постоянно изучают свою изменяющуюся внешность и часто очень обеспокоены этим. Многие хотели бы изменить свою внешность. Особое

значение для них имеют качества, от которых зависят престиж и популярность среди сверстников. Многие мальчики и девушки боятся маленького роста, полноты, прыщей на лице и подобного. Многие мальчики позднего созревания имеют особенно трудный опыт; отсрочка появления вторичных половых признаков не только снижает их престиж среди сверстников, но и приводит к чувству личной неполноценности. Эти переживания обычно являются секретными. Образ собственного тела является гораздо более важной частью подросткового самосознания, чем обычно думают взрослые. Незнание всех нюансов и возможностей нормального развития становится настоящей «трагедией нормы» во многих трансформациях.

Тренинг – интенсивное краткосрочное обучение, направленное на создание, развитие и систематизацию определенных навыков, необходимых для выполнения конкретных личных, учебных или профессиональных задач, в сочетании с повышенной личностной мотивацией в связи с улучшением работы.

Тренинг является наиболее целенаправленным и экономически эффективным вложением в себя, по причине того, что в процессе тренинга развиваются только те навыки, которые необходимы для достижения конкретных целей.

Тренинг сочетает в себе различные формы обучения – лекцию, ситуационный анализ, деловые игры, упражнения для развития необходимых навыков, направленных на решение конкретных задач участника.

Сочетание различных форм обучения способствует тому, что материалы тренинга усваиваются гораздо эффективнее, чем в традиционных занятиях.

Работа тренинговой группы характеризуется рядом конкретных принципов:

1. Принцип активности;
2. Принцип исследовательской (творческой) позиции;
3. Принцип объективации (осознания) поведения.

Более общая формулировка тренинга обычно устанавливает следующие группы целей:

1. Изучение психологических закономерностей, механизмов и способов межличностного взаимодействия с целью создания основы для эффективного и гармоничного общения с людьми.
2. Помощь в процессе личностного развития, реализации творческого потенциала, достижения оптимального уровня жизни и ощущения счастья и успеха.
3. Развитие у участников самосознания и самоисследования с целью коррекции или профилактики эмоциональных расстройств на основе внутриличностных и поведенческих изменений.
4. Изучение психологических проблем членов группы и помощь в их решении.
5. Улучшение субъективного благополучия и укрепление психического здоровья.

По словам Галины Сартан, целью любого тренинга является не развитие навыков и умений, а групповое пространство, в котором участники могут консолидировать групповой опыт в решении задач. Положение тренера по отношению к группе во многом зависит от целей, которые он ставит перед началом тренировки. А они, в свою очередь, тесно связаны с ценностями, которые тренер привносит в группу. Ценности отражают отношение психолога к себе как коучу. Поэтому перед началом групповой работы важно, чтобы будущий тренер сам ответил на следующие вопросы: «Почему я решил стать тренером? Почему я хочу руководить группами?».

Т.В. Зайцева отмечает, что психологический тренинг направлен на решение таких задач, как обучение участников успешному поведению,

практическое подтверждение теории групповой динамики, обсуждение проблем, с которыми сталкиваются участники в реальных условиях, помощь в применении полученных знаний вне группы. Конкретные цели группы определяются ее членами и ведущим. Они могут касаться как отдельных участников, так и группы в целом.

Н. М. Лебедева, О.В. Лунева и Т.Г. Стефаненко считают, что в самом общем смысле целью каждого тренинга является выработка целостных психологических характеристик личности и группы, которые повышают эффективность решения их жизненных задач. Можно сказать, что помимо цели тренинга также идет развитие социальной адаптивности личности. Кроме того, адаптивность означает творческую деятельность: не только адаптацию поведения к другим людям и ситуации, но и творческое построение взаимодействия с внешним миром, что приводит к достижению целей.

Что касается методологических аспектов подготовки к тренингу для педагогов, В. Ясвин обращает внимание на тот факт, что при определении целей и задач тренинга, а также в процессе его практической реализации, очень важно четко представлять, будет ли этот тренинг затрагивать и развивать личностные установки участников или формировать конкретные умения и навыки, развивать перцептивные способности. В этом вопросе он пишет, что целью тренинга педагогического взаимодействия в творческой образовательной среде является профессиональная подготовка учителей к не регулирующему межличностному взаимодействию с учащимися с целью помощи и поддержки.

Задачи всегда являются «промежуточными целями», то есть теми конкретными проблемами, которые решаются на пути к достижению главной цели. Поэтому, что касается задач любого тренинга, ключевые вопросы, которые рассматриваются на каждом этапе этой работы, обычно учитываются при написании.

Основные требования к реализации программы:

Реализация программы предполагает участие психолога. Эта программа характеризуется комплексностью. Занятия планируется проводить один раз в неделю, занятие рассчитано на один академический час. Программа рассчитана на 10 занятий. Оптимальное количество участников на занятии – 10 человек.

Методы работы: арт-терапия, ролевая игра, когнитивно-поведенческая терапия, психодрама, беседа, постановка и решение проблемных задач.

Предполагаемые результаты:

В результате освоения программы участники должны приобрести:

- опыт продуктивного поведения в процессе решения проблемных ситуаций;
- осознание характеристик толерантного и не толерантного человека;
- разработать систему убеждений, характерную для уверенной личности;
- развитие самооценки;
- толерантность по отношению к себе и членам группы;
- опыт изучения стереотипов применительно к разным этническим и религиозным группам, их содержанию, видам их проявления в жизни.

2.4 Результаты повторной диагностики

Результаты методики (МИС) С.Р. Пантеева представлены в табл. 6.

Таблица 6

Исследования самоотношения по методике (МИС) С.Р. Пантеева
после коррекционного воздействия (%)

Шкалы	31.05.03 «Стоматология»	44.03.01 «Педагогическое образование»	44.03.02 «Психолого- педагогическое образование»	37.03.01 «Психология»
Замкнутость	8	15	6	8
Самоуверенность	32	59	15	29
Саморуководство	16	59	0	27
Отраженное самоотношение	8	0	12	18
Самоценность	23	54	56	58
Самопринятие	8	36	0	24
Самопривязанность	0	5	0	5
Внутренняя конфликтность	0	0	6	10
Самообвинение	5	18	5	14

Опираясь на результаты методики, можно констатировать, что процент высокого уровня самопознания значительно увеличился у испытуемых после проведения коррекционных воздействий. Показатели увеличились по шкале «Самоценность» среди студентов 44.03.01 «Педагогическое образование» до 54%, у 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» до 56% , у 37.03.01 «Психология» до 58%. Также показатели по шкале «Самоуверенность» увеличились у студентов направления 31.05.03 «Стоматология» до 32%. По шкале «Замкнутость» показатель снизился до 8% у направления 31.05.03 «Стоматология», у направления 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» снизился до

6%. Это говорит о том, что низкие значения указывают на внутреннюю честность, открытость личностных отношений с собой, достаточно развитую рефлексивность и глубокое понимание себя. Человек критически относится к себе. В отношениях с людьми преобладает ориентация на собственное видение ситуации. Показатели по шкале «Отраженное самоотношение» также изменились – они снизились у направления 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» до 12% , у 37.03.01 «Психология» до 18%. Что обозначает, избирательное восприятие отношений окружающих к себе. С его точки зрения, позитивное отношение других распространяется только на определенные качества, действия, поступки; а другие личные проявления могут вызывать раздражение и отвержение. Студенты направления 44.03.01 «Педагогическое образование» увеличили значения по шкале «Самопривязанность» до 5%. Эти студенты хотят сохранить свои качества, требования к себе, а главное - увидеть и оценить их. Показатели по шкале «Самообвинение» изменились у направления 31.05.03 «Стоматология» до 5%, у 44.03.01 «Педагогическое образование» до 18%, у 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» до 5% и у направления 37.03.01 «Психология» до 14% . Защита своего «Я» снизилась, в частности, обвиняя других, передавая ответственность другим.

На заключительном этапе исследования была выполнена математико-статистическая обработка результатов с использованием критерия Краскела-Уоллеса (H-критерий) для проверки нашей гипотезы (табл. 6-8, Приложения 7-12).

По результатам: $h_{\text{эмп.}} = 25.58332$, $p = -0.4253$.

Принимается H1: Различия между результатами групп статистически значимы при $p \leq 0,01$.

Исходя из результатов математико-статистической обработки данных с использованием критерия Краскела - Уоллеса (H-критерий), мы обнаружили, что существуют различия в показателях самосознания студентов разных

направлений подготовки, а именно: у студентов направления подготовки «Психолого-педагогическое образование» и «Психологии», в которых доминируют высокие показатели по шкале «Самоценность». Она вызывает чувство ценности собственной личности и указывает на ценность собственного «Я» для других. Высокие значения принадлежат человеку, который ценит свой духовный внутренний мир, свой потенциал и воспринимает себя как совершенного человека и высоко ценит свою уникальность. Уверенность в себе помогает противостоять влиянию окружающей среды, рационально воспринимать критику. Таким образом, можно предположить, что «Самоценность» преобладает в психолого-педагогическом направлении по причине более глубоко изучения своих чувств, мыслей и ценности своих положительных качеств. Зная, что каждый человек уникален и неповторим, имеется мотивация ценить в себе положительные качества, не фокусируясь на отрицательных.

$$h_{\text{эмп.}} = 9.83776, p = 0.02$$

Принимается H1: Различия между результатами групп статистически значимы при $p \leq 0,05$.

На основании результатов математико-статистической обработки данных с использованием критерия Краскела - Уоллеса (H-критерий), мы обнаружили, что существуют различия в показателях самосознания студентов разных направлений подготовки, а именно: студенты направления подготовки «Стоматология» и направления подготовки «Педагогическое образование», преобладают высокая степень по шкале «Самоуверенность». «Самоуверенность» раскрывает самоуважение, то как человек относится к себе, считает ли он себя уверенным, независимым, волевым и надежным человеком, который знает, как себя уважать. Высокие значения показывают, что у человека сильная уверенность в себе, чувство собственной силы, высокая смелость в общении. Мотив успеха доминирует.

По результатам математико-статистической обработки данных с помощью критерия Краскела – Уоллиса, мы обнаружили, наличие различий в показателях толерантности и самосознания у студентов разных направлений подготовки, а именно: у студентов 31.05.03 «Стоматология» изменился уровень показателей по шкале «Самоуверенность». «Самоуверенность» раскрывает самоуважение человека по отношению к себе как к самостоятельному, уверенному, надежному и волевому, который знает свои сильные стороны и уважает сам. Высокие значения демонстрируют самоуверенность, чувство силы «Я» и большую смелость при общении. Мотив успеха доминирует. Личность уважает себя, довольна своими поступками и поведением, горда своими начинаниями и достижениями, способна к самостоятельному решению своих проблем. Препятствия на пути к достижению цели считаются преодолимыми. Они не сильно влияют на проблемы, или легко управлять, они не задерживаются на долго.

$$h_{\text{эмп.}} = 5.92596, p = 0.01492$$

Принимается Н1: Различия между результатами групп статистически значимы при $p \leq 0,05$.

По результатам математико-статистической обработки данных с использованием критерия Краскела – Уоллиса, мы обнаружили, что существуют различия в показателях толерантности и самосознания студентов разных направлений подготовки, а именно: у студентов «Педагогического образования» изменен уровень показателей по шкале «Самоценность».

$$h_{\text{эмп.}} = 7.14526, p = 0.00752$$

Принимается Н1: Различия между результатами групп статистически значимы при $p \leq 0,01$.

Студенты «Психолого-педагогического образования» изменили уровень показателей по шкале «Самоценность».

$$h_{\text{эмп.}} = 5.10442, p = 0.02386$$

Принимается Н1: Различия между результатами групп статистически значимы при $p \leq 0,05$.

Студенты «Психологии» изменили уровень показателей по шкале «Самоценность».

$$h_{\text{эмп.}} = 4.07603, p = 0.0435$$

Принимается Н1: Различия между результатами групп статистически значимы при $p \leq 0,05$.

Это отражает чувство ценности своего «Я» и приобретение ценности самого себя для других. Высокие значения принадлежат человеку, который ценит свой духовный внутренний мир, потенциал, воспринимает себя как состоявшуюся личность и высоко ценит свою уникальность. Уверенность в себе помогает противостоять влиянию окружающего мира, рационально воспринимать критику. Таким образом, можно предположить, что «Самоценность» преобладает в психолого-педагогическом направлении поскольку они изучают свои чувства, мысли и сами глубоко ценят положительные качества. Зная, что каждый человек уникален и неповторим, мы должны ценить в себе положительные качества, а не фокусироваться на отрицательных.

Можно констатировать, что уровень самосознания после коррекции возрос.

Результаты методики «Индекс толерантности» Г.У. Солдатов, О.А.Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова представлены в табл. 7.

Таблица 7

Результаты методики «Индекс толерантности» Г.У. Солдатов, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова (%) после коррекционного воздействия

Уровень толерантности	«44.03.01 Педагогическое образование»	«31.05.03 Стоматология»	«44.03.02 Психолого-педагогическое образование»	«37.03.01 Психология»
Низкий уровень	0	0	0	0
Средний уровень	71	98	84	96
Высокий уровень	29	2	16	4

Согласно результатам методики «Экспресс-опросник Индекс толерантности» Г.У. Солдатовой, О.А. Кравцовой, О.Е. Хухлаева, Л.А. Шайгерова, после проведения коррекционной программы студенты направления «44.03.01 Педагогическое образование» имеют 29% высокого уровня толерантности и 71% среднего уровня. Направление «Стоматология» имеют 2% высокий уровень толерантности, 98% средний уровень. «Психолого-педагогическое образование» имеет 16% высокого уровня толерантности, 84% среднего уровня. Направление подготовки «37.03.01 Психология» имеет 4% - высокий уровень толерантности, 96% – средний. Не было обнаружено низкого уровня толерантности между испытуемых.

Средний уровень толерантности имеет средние показатели для всех выбранных переменных: добросовестность, эмоциональное истощение, рефлексивность, интернальность, но низкая по саморегуляция, копинг-избегание и экстраверсия.

Люди со средним уровнем развития толерантности характеризуются умеренной степенью выраженности способности контролировать свое импульсивное поведение и демонстрировать ответственность и добросовестность в работе. Выбор пассивных стратегий (избегание и подавление чувств) у них не так распространено. Способность к самоанализу и самоконтролю за поведением слаба. Они осознают ответственность за

жизненные события, которые с ними случаются. В то же время им не нужно сознательно планировать и программировать своего поведения, они склонны избегать сложности в жизни. Характеризуются выражением сдержанности, неторопливости, трудолюбия и склонности к одиночеству. Они не хотят принимать быстрые и спонтанные решения. В критических ситуациях может возникнуть растерянность.

На заключительном этапе исследования для проверки гипотезы была выпалена математико-статистическая обработка результатов с использованием критерия Краскела - Уоллиса (Н-критерий) (табл. 8).

Таблица 8

Значения толерантности экспресс-опросника «Индекс толерантности» (Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова) до и после коррекционного воздействия

Направление подготовки	Н-критерий Краскела - Уоллиса
44.03.02 Психолого-педагогическое образование	$h_{эмп.} = 0.11633$ $p = 0.7330$ Принимается гипотеза Н0: Статистически значимых различий между результатами групп нет.
31.05.03 Стоматология	$h_{эмп.} = 0.41536$ $p = 0.51926$ Принимается гипотеза Н0: Статистически значимых различий между результатами групп нет.
37.03.01 Психология	$h_{эмп.} = 0.09198$ $p = 0.76167$ Принимается гипотеза Н0: Статистически значимых различий между результатами групп нет.
44.03.01 Педагогическое образование	$h_{эмп.} = 0.05174$ $p = 0.82006$ Принимается гипотеза Н0: Статистически значимых различий между результатами групп нет.

Основываясь на данных табли. 8, можно судить, что различия не были получены в показателях самоуважения.

Согласно результатам, мы видим, что у большинства испытуемых сформировалось больше самосознание, чем толерантность. Они стали лучше

понимать свой внутренний мир. Слушать свои эмоции и ощущения. Научились ценить себя и быть уверенными в своих способностях и жизненных целях. Стали относиться к себе позитивно, ощущать баланс между своими возможностями и требованиями окружающей реальности.

Выводы по главе 2

На основании проведенного исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Во время первичной диагностики были определены респонденты с низким уровнем самосознания, средним уровнем толерантности и низким уровнем самоуважения.
2. Была разработана программа с использованием социально-психологического тренинга с целью формирования и развития самосознания и толерантности у студентов.
3. Эффективность коррекционной программы в формировании и развитии самосознания и толерантности студентов посредством социально-психологического тренинга была доказана с помощью использования критерия Краскела-Уоллиса (H-критерий).

Заключение

В данной работе были проанализированы теоретические данные по проблеме исследования показателей толерантности студентов, проведено диагностическое изучение по выявлению связи некоторых показателей толерантности и самосознания студентов, а также проанализированы результаты диагностики и проинтерпретированы выявленные связи некоторых показателей толерантности и самосознания студентов.

В теоретической части работы были учтены психологические особенности юношеского возраста, проанализирована история возникновения толерантности в науке и описаны изученные психологические характеристики.

Основываясь на эмпирическое исследование (первичное), мы можем сделать следующие выводы. Согласно первичным результатам методики МИС С.Р. Пантелеева, выявлено преобладание высоких показателей по шкале «Самоуверенность» и «Саморуководство» у респондентов.

На основании результатов вторичной диагностики по методике, можно сделать вывод, что среди испытуемых после коррекции процент высоких показателей по самоотношению значительно увеличился. К преобладанию доминирующих высоких показателей по шкале «Самоуверенность» и «Саморуководство» у испытуемых, также возрасли показатели по шкале «Самоценность». Высокие значения принадлежат человеку, который высоко ценит свой духовный потенциал, богатый внутренний мир, воспринимает себя личность и высоко ценит свою уникальность. Уверенность в себе помогает противостоять воздействиям среды и рационально воспринимать критику.

По результатам методик Экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е.Хухлаев, Л.А. Шайгерова) у всех испытуемых все показатели остались на прежнем уровне толерантности.

Люди со средним уровнем развития толерантности характеризуются умеренной степенью способности контролировать свое импульсивное поведение и демонстрировать ответственность и добросовестность в работе. Выбор пассивных стратегий (избегания и подавления чувств) у них не так сильно распространено. Способность к самоанализу и самоконтролю за своим поведением выражена умеренно. Они осознают ответственность за жизненные события, которые с ними происходят. Вместе с этим у них не сформирована нужда сознательно планировать и программировать свое поведение, но они не склонны избегать жизненные сложности.

Согласно результатам методики тестирования самоуважения у студентов направления подготовки 44.03.01 по методике «Шкала М. Розенберга», после коррекционных воздействий изменений в показателях не произошло. Все испытуемые остались с прежним уровнем самоуважения.

Средний уровень самоуважения - баланс между самоуважением и самоуничижением, успехи приводят их к беспрецедентным высотам и высокому самоуважению, а неудачи понижают самооценку и сбрасывают в пропасть, происходит колебание мнения о себе. Уровень самоуважения выше среднего – среди них преобладает самоуважение, они могут адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны, могут признавать свою неправоту, сохранять уважение к себе в случае неудачи, но иногда они склонны к долгосрочному «самобичеванию».

Целью данного исследования было изучение динамики показателей самосознания и толерантности студентов разных направлений подготовки до и после воздействия формирующей программы с использованием социально-психологического тренинга для подтверждения ее эффективности.

В работе были проанализированы теоретические подходы к проблеме самосознания и толерантности студентов, проведено эмпирическое исследование и разработана коррекционная программа для формирования и

развития самосознания и толерантности, в ходе которой была достигнута цель.

Таким образом, гипотеза о том, что специально разработанная программа с использованием социально-психологического тренинга эффективна для формирования и развития самосознания и толерантности, была частично подтверждена.

Список используемых источников

1. Асмолов А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа. – М.: Смысл, 2001. – 416с.
2. Асташова Н.А. Толерантность как условие самореализации личности // Вестник Брянского государственного университета. 2011. – Вып. 1.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. – 3-е изд. – М.: Наука, 2004.
4. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания // Избранные психологические труды (Серия «Психологии Отечества»). – М., 1996.
5. Бондырева С.К., Колесов Д.А. Толерантность (введение в проблему). – М.: Изд-во МПСИ, 2003. – 240 с.
6. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – 4-е изд., расш. – М.: АСТ; СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с.
7. Братусь Б.С. К изучению смысловой сферы личности // Вестник Московского ун-та (Сер. 14. Психология). – № 2. – С. 46-56.
8. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. – М., 1956.
9. Дзялошинский И.О. О некоторых причинах интолерантного поведения [Электронный ресурс] // Век толерантности: Научно-публицистический вестник. – Вып. 3-4. – Режим доступа: <http://www.tolerance.ru/p-mag-last.shtml>
10. Зимбули А.Е. Почему терпимость и какая терпимость? // Вестник С.-Петербургского университета (Сер. 6). – 2003. – № 20. – С. 22-28.
11. Кон И. С. Ребенок и общество. – М.: Академия, 2011. – 336 с.
12. Лейнг Р.У. Разделенное Я. – Киев, 1995.

13. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1977.
14. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М.: Педагогика, 1986.
15. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник. – М.: Академия, 2010. – 452 с.
16. Психология самосознания. Хрестоматия. – С., 2003.
17. Панферов В.Н. Психология человека. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 2011. – 101 с.
18. Петровский А.В., Брушлинский А.В., Зинченко В.П. и др. Общая психология: учебник для студ. пед. ин-тов / под ред. А.В. Петровского. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1986.
19. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 1999. – 720 с.
20. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – М.: Владос, 1998.
21. Столин В. В. Состояния самосознания личности // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара, 2000.
22. Смирнова Е.О. Межличностные отношения как сфера зарождения и проявления толерантности // Возрастные особенности формирования толерантности. Труды по социологии образования / под ред. В.С. Собкина. – М.: Центр социологии образования РАО, 2003. – С. 11-13.
23. Спиркин А.Г. Философия. – М.: Гардарики, 2009.
24. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. – М., 1977.
25. Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика): Сб. науч.-метод. ст. – 2-е изд., стереотип. – М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2003. – 368 с.
26. Фильдштейн Д.И. Психология развивающейся личности. – М., 1996.

27. Усова Е.Б. Возрастная психология: учебно-методический комплекс. – 2-е изд., испр. – Минск: Изд-во МИУ, 2009. – 56 с.
28. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). – М.: Гардарики, 2005. – 352 с.
29. Шибаета М.М. Самоопределение личности в культуре как мировоззренческая проблема // Культура и мировоззрение. – М., 1981. – Вып. 11.
30. Ярская В.Н. Современный мир и проблема толерантности // Вестник психолого-социальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1996. – № 1. – С. 65

Приложение 1

Таблица 1.

Индивидуальные данные студентов направления подготовки
31.05.03 «Стоматология» по методике исследования самооотношения
С.Р. Пантелеева (МИС)

Шкала № испы- туемых	Замкнутость	Самоуверенность	Саморуководство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутрен конфликт.	Самообвинение
1	9	5	7	4	8	2	4	4	5
2	6	6	8	6	8	6	5	6	5
3	4	8	7	6	7	6	7	7	7
4	5	8	8	6	7	7	3	6	6
5	5	6	4	4	6	5	7	5	6
6	5	7	6	5	6	3	4	3	5
7	6	7	4	6	4	6	3	7	6
8	5	7	8	6	6	7	5	6	6
9	6	5	8	5	5	5	5	5	6
10	5	7	6	4	7	7	5	6	6
11	5	7	4	8	5	7	6	6	6
12	6	5	7	8	7	7	6	7	6
13	4	9	7	6	8	7	7	7	7
14	6	10	8	6	7	6	7	5	5
15	9	5	9	6	7	8	7	5	6
16	6	8	9	6	7	4	3	5	4
17	8	7	4	5	7	8	7	6	5
18	6	7	6	7	7	8	7	6	7

Шкала № испы- туемых	Замкнутость	Самоуверенность	Саморуководство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутрен конфликт.	Самообвинение
19	6	7	7	7	5	3	6	6	6
20	5	7	5	4	3	2	3	8	10
21	6	5	6	7	8	8	5	6	10
22	6	9	9	8	9	5	5	2	5
23	7	9	7	8	8	5	6	5	6

Таблица 2

Индивидуальные данные студентов направления подготовки
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» по методике
исследования самоотношения С.Р. Пантелеева(МИС)

Шкала № испы- туемых	Замкнутость	Самоуверенность	Саморуководство	Отражен. самоотн.	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутрен конфликт.	Самообвинение
1	4	7	7	6	8	5	2	5	6
2	9	10	7	7	9	6	5	1	4
3	4	7	7	7	7	7	7	6	6
4	6	6	8	6	8	3	4	6	5
5	4	5	4	4	8	7	7	7	4
6	8	7	4	6	7	7	6	2	4
7	6	9	6	9	10	4	4	5	2
8	5	8	7	5	9	7	4	5	6

Шкала № испы- туемых	Замкнутость	Самоуверенность	Саморуководство	Отражен. самоотн.	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутрен конфликт.	Самообвинение
9	5	7	7	9	10	7	3	4	4
10	5	5	3	6	6	5	3	9	6
11	6	4	4	6	5	3	4	7	10
12	6	5	8	8	9	6	7	4	2
13	5	7	8	8	10	6	7	2	1

Таблица 3

Индивидуальные данные студентов направления подготовки
37.03.01 «Психология» по методике исследования самоотношения
С.Р. Пантелеева(МИС)

Шкала № испы- туемых	Замкнутость	Самоуверенность	Саморуководство	Отражен. самоотн.	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутрен конфликт.	Самообвинение
1	4	6	8	3	5	7	6	6	10
2	3	5	5	6	6	8	9	8	4
3	5	5	7	4	8	5	2	6	8
4	5	8	8	6	8	7	3	6	6
5	6	6	6	6	7	7	6	5	4
6	4	5	4	7	8	5	2	10	7
7	7	2	7	3	6	3	3	10	10
8	4	6	8	5	6	6	4	6	6

Шкала № испы- туемых	Замкнутость	Самоуверенность	Саморуководство	Отражен. самоотн.	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутрен конфликт.	Самообвинение
9	5	8	8	6	8	9	9	3	2
10	5	5	6	8	8	8	4	6	3
11	4	4	4	6	5	6	4	7	8
12	6	6	6	7	7	6	7	4	5
13	8	7	8	7	8	6	4	2	2
14	5	4	4	6	5	5	3	8	7
15	6	7	8	6	8	10	6	7	6
16	6	9	7	8	9	5	7	4	3
17	6	10	5	7	9	5	1	4	4
18	6	5	4	7	7	6	1	6	5
19	9	7	8	7	8	6	3	3	4
20	5	9	6	7	10	10	7	5	2
21	7	8	8	9	9	7	6	4	4
22	7	9	7	9	6	7	5	5	4
23	6	10	8	8	8	7	7	4	4
24	4	7	5	5	6	5	4	5	5
25	6	8	4	9	9	5	5	3	2
26	4	5	4	3	6	9	5	6	7
27	5	6	6	5	7	8	3	7	8
28	6	10	5	8	9	5	6	4	2
29	7	7	5	6	7	6	2	4	3

Шкала № испы- туемых	Замкнутость	Самоуверенность	Саморуководство	Отражен. самоотн.	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутрен конфликт.	Самообвинение
30	6	7	8	6	10	8	7	3	4
31	8	3	5	5	7	5	4	5	4
32	6	5	6	6	7	4	3	6	8
33	7	9	5	6	8	6	3	5	4
34	6	7	5	7	10	9	5	4	6
35	6	6	6	7	9	6	5	6	2
36	5	10	8	9	9	6	7	3	2

Таблица 4.

Индивидуальные данные студентов направления подготовки 44.03.01
«Педагогическое образование» по методике исследования самоотношения
С.Р. Пантелеева(МИС)

Шкала № испы- туемых	Замкнутость	Самоуверенность	Саморуководство	Отражен. самоотн.	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутрен конфликт.	Самообвинение
1	8	8	9	6	6	5	5	5	3
2	4	5	3	6	5	8	5	6	8
3	6	7	8	6	8	6	5	3	2
4	5	8	8	7	8	6	7	3	3
5	6	8	5	5	7	9	7	5	6
6	6	8	8	6	6	7	3	5	5
7	6	5	6	6	8	6	3	5	4

Таблица 5

Индивидуальные данные студентов направления подготовки 31.05.03 «Стоматология» по тест-опроснику
самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев) (%)

Шкала № участ- ника	Шкала S	Шкала самоуважени я	Шкала аутосимпа- тии	Шкала ожидаемого отношения от других	Шкала самонтерес- сов	Шкала самоуверен- ности	Шкала отношения других	Шкала самоприня- тия	Шкала самопоследо- вательности	Шкала самообновле- ния	Шкала самонтерес- са	Шкала самопонима- ния
1.	93	80	58	72	92	81	80	89	92	81	80	68
2.	96	93	77	72	29	65	80	100	79	43	20	94
3.	93	86	47	53	100	81	80	70	60	100	100	68
4.	62	34	16	9	49	65	3	16	60	81	34	43
5.	26	16	28	9	49	49	51	34	38	100	11	43
6.	55	25	47	3	49	65	3	50	9	81	20	43
7.	98	91	96	72	92	81	80	100	79	43	100	83
8.	99	93	58	91	71	81	80	70	79	27	54	83
9.	80	44	58	17	100	65	15	100	25	100	80	43
10.	49	25	58	17	71	81	51	89	38	81	20	4
11.	74	44	69	27	92	81	51	89	60	60	20	21
12.	85	71	58	17	71	49	15	89	92	60	34	43
13.	80	58	69	53	49	92	80	16	60	43	54	83
14.	90	58	58	27	16	65	32	34	79	27	34	68
15.	88	91	86	39	29	49	32	89	79	4	54	68
16.	74	58	69	17	16	81	15	70	79	60	34	83
17.	74	34	58	17	100	65	15	100	25	100	80	21
18.	69	25	47	27	92	49	32	50	79	81	54	4
19.	80	71	28	39	92	65	32	50	25	60	80	43
20.	49	44	21	17	92	65	15	16	25	100	80	21
21.	85	34	77	27	92	16	32	89	60	27	54	68
22.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
23.	49	44	37	53	16	65	15	16	60	60	34	68

Таблица 6

Индивидуальные данные студентов направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
по тест-опроснику самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев) (%)

Шкала № участ- ника	Шкала S	Шкала самоуважени я	Шкала аутосимпа- тии	Шкала ожидаемого отношения от других	Шкала самоинтерес- сов	Шкала самоуверен- ности	Шкала отношения других	Шкала самоприня- тия	Шкала самопоследе- вательности	Шкала самообновле- ния	Шкала самоинтерес- са	Шкала самопонима- ния
1.	93	58	96	72	92	65	32	89	60	15	100	94
2.	93	58	96	72	92	65	80	89	60	15	100	83
3.	38	44	3	53	16	7	32	7	92	60	54	83
4.	32	9	21	55	71	29	80	16	38	60	34	21
5.	88	58	90	91	100	65	100	89	60	27	100	83
6.	80	71	69	53	92	65	51	89	79	43	100	43
7.	96	86	86	91	100	65	100	89	79	27	100	83
8.	93	99	90	39	71	47	51	100	79	15	54	99
9.	85	34	96	53	92	16	80	89	38	4	54	94
10.	85	58	28	91	100	47	80	70	38	60	100	83
11.	69	58	69	39	29	47	80	89	79	60	20	68
12.	96	96	90	73	100	92	51	89	92	15	100	83
13.	55	58	28	72	49	29	80	50	79	27	54	4

Таблица 7

Индивидуальные данные студентов направления подготовки 37.03.01 «Психология»
по тест-опроснику самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев) (%)

Шкала № участ- ника	Шкала S	Шкала самоуважени я	Шкала аутосимпа- тии	Шкала ожидаемого отношения от других	Шкала самоинтерес- ов	Шкала самоуверен- ности	Шкала отношения других	Шкала самоприня- тия	Шкала самопоследо- вательности	Шкала самообвиня- ния	Шкала самоинтерес- а	Шкала самопонима- ния
1.	38	16	21	39	92	16	15	34	38	60	100	43
2.	98	96	90	72	100	92	51	89	79	15	100	94
3.	88	44	90	72	100	47	80	100	60	27	100	68
4.	85	58	96	39	100	65	32	89	79	15	100	68
5.	88	80	69	72	92	47	51	100	60	27	100	43
6.	69	58	16	53	92	16	51	16	60	81	100	68
7.	49	34	47	53	92	16	32	70	92	27	100	68
8.	96	86	90	72	92	92	51	89	60	4	100	68
9.	85	80	77	27	100	81	32	50	79	27	80	43
10.	96	96	90	91	92	65	80	100	79	15	100	83
11.	55	71	37	39	29	65	80	50	79	96	34	83
12.	16	6	58	6	71	47	3	100	9	81	54	21
13.	96	91	96	53	100	83	51	100	79	15	100	83
14.	93	44	77	53	92	47	32	34	60	4	80	68
15.	85	58	58	53	92	47	51	100	38	27	80	68
16.	90	80	86	72	92	65	80	100	60	60	100	83
17.	80	58	69	39	92	47	51	100	60	81	80	68
18.	90	71	96	53	92	65	51	89	79	15	80	21
19.	80	80	37	72	92	47	32	34	79	27	100	83
20.	62	44	47	27	100	16	51	50	92	43	80	21
21.	90	80	69	53	100	65	51	89	79	43	100	68
22.	90	86	90	39	92	92	51	70	79	27	54	83
23.	69	34	58	39	92	65	80	34	60	60	54	43
24.	49	34	37	39	49	47	32	34	79	43	54	21

Шкала № участ- ника	Шкала S	Шкала самоуважени- я	Шкала аутосимпа- тии	Шкала ожидаемого отношения от других	Шкала самоинтерес- ов	Шкала самоуверен- ности	Шкала отношения других	Шкала самоприня- тия	Шкала самопосле- дательности	Шкала самообвине- ния	Шкала самоинтерес- а	Шкала самопонима- ния
25.	93	91	90	53	100	47	80	89	79	27	80	94
26.	90	91	90	53	100	29	80	100	60	27	100	99
27.	13	16	28	17	2	29	32	34	60	81	0	21
28.	85	44	86	72	100	29	80	89	60	15	80	68
29.	90	80	96	17	92	65	32	100	25	27	80	94
30.	85	71	47	53	100	29	100	50	60	60	80	43
31.	6	6	3	1	5	16	0	7	25	81	3	21
32.	62	16	21	72	92	29	80	16	60	81	100	21
33.	96	96	90	72	100	47	80	50	92	4	100	94
34.	62	58	28	72	71	47	51	70	79	81	80	43
35.	93	58	96	100	92	81	100	89	79	4	80	21
36.	55	58	58	17	71	65	32	89	25	81	34	68

Таблица 8

Индивидуальные данные студентов направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
по методике исследования тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев) (%)

Шкала № участ- ника	Шкала S	Шкала самоуважени я	Шкала аутосимпа- тии	Шкала ожидаемого отношения от других	Шкала самоинтерес- ов	Шкала самоуверен- ности	Шкала отношения других	Шкала самоприня- тия	Шкала самопоследо- вательности	Шкала самообвине- ния	Шкала самоинтерес- а	Шкала самопонима- ния
1.	80	71	86	27	92	16	15	100	92	27	100	83
2.	96	91	69	39	49	92	32	89	79	60	54	68
3.	90	71	90	53	92	65	51	100	38	15	54	43
4.	96	99	86	53	100	92	51	100	79	43	100	94
5.	96	96	96	72	92	92	51	100	92	27	100	83
6.	49	16	58	27	49	29	32	50	60	43	11	21
7.	88	91	69	53	92	81	51	100	60	60	80	68

Таблица 9

Тематическое планирование коррекционной программы
«Формирование и развитие самосознания и толерантности студентов»

№ занятия	Цели	Содержание
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вхождение в атмосферу группы. 2. Отработка навыков общения. 3. Научить участников приемам активного общения. 4. Ближе познакомить участников между собой, учить преодолевать сопротивление перед выражением себя в группе. 5. Опыт получения позитивной обратной связи. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обмен чувств. Приветствие 2. «Рисунок в 2 этапа» 3. Упражнение «Время общения» 4. Упражнение «Закончи фразу» 5. Упражнение «Я человек...» 6. Обмен впечатлениями Прощание
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать участникам возможность почувствовать себя на месте отмеченных «ярлыком» людей; помочь увидеть недостатки такого подхода к людям. 2. Осознание характеристик толерантного и не толерантного человека. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Приветствия», Знакомство 2. Упражнение «Найди свою пару» 3. Упражнение «Ярлыки» 4. Упражнение «Линейка» 5. Обмен впечатлениями. Прощание
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить персональные стили поведения и выявить их ограничения. 2. Выработать у участников систему убеждений, свойственных уверенной личности. 3. Отработать навыки уверенного поведения, управления собой и взаимодействием с другими. 4. Развитие самооценки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство 2. Введение понятия уверенности 3. Структура уверенности 4. «Круг уверенности» 5. «Перекинь мяч» 6. «Маркер» 7. «Ходьба» 8. «Интервью» 9. «Продавец – покупатель» 10. Введение источников уверенности – неуверенности 11. Права человека на уверенность
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понять, что отличает каждого участника друг от друга. 2. Узнать и закрепить результат предыдущего занятия: «кто такая толерантная личность». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вводная часть 2. Упражнение «Круг доверия» 3. Упражнение «Пять добрых слов» 4. Упражнение «Моя индивидуальность» 5. Упражнение «Толерантная личность» 6. Заключительный этап
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стимулирование самопознания, рефлексии. 2. Возможность публично поделиться своими достижениями, своим успехом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вводная часть 2. Игра «Передай маску» 3. Коллаж «Я» 4. «Поделись со мной» 5. Заключительный этап

№ занятия	Цели	Содержание
6	1. Изучения техники позитивной поддержки, для уверенности в себе. 2. Умение не бояться высказываться в коллективе.	1. Вводная часть 2. Игра «Аплодисменты по кругу» 3. Техника позитивной поддержки 4. Публичное заявление 5. Заключительный этап
7	1. Обсуждение проявлений толерантности и нетерпимости в обществе. 2. Толерантность по отношению к себе и к участникам группы.	1. Вводная часть 2. «Кто похвалит себя лучше всех» 3. «Неуверенный – уверенный – самоуверенный» 4. «Нобелевская премия» 5. Рефлексия
8	1. Формирование позитивного отношения к своему народу. 2. Повышение самооценки через получение позитивной обратной связи и поддержки от группы. 3. Толерантность по отношению к другим.	1. Вводная часть 2. Декларация прав человека 3. Кодекс толерантности 4. Суд присяжных 5. Рефлексия
9	Активизация процесса рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я – концепции	1. Вводная часть 2. Упражнение «Восточный базар» 3. «Какой я есть и каким хотел бы быть». 4. «Супербиография» 5. Рефлексия
10	1. Исследовать стереотипы по отношению к различным этническим и религиозным группам, их содержание, виды их проявления в жизни. 2. Помочь понять и решить, какие конкретные действия может предпринять каждый человек в собственной жизни, чтобы не допустить проявлений нетерпимости по отношению к другим людям в окружающем мире.	1. Вводная часть 2. Упражнение «Рольевые ситуации» 3. Упражнение «Христиане – мусульмане» 4. Предрассудки. Дать понятие «предрассудка» 5. Обсуждение

Тренинговые упражнения

1. «Знакомство»

Представление ведущего. Знакомство с целями занятий, форма проведения (что такое «тренинг», особенности формы общения в группе, в кругу. По кругу называем свое имя и черту характера на первую букву своего имени.

2. «Рисунок в 2 этапа».

«Разбейтесь на пары и сядьте на пол. Положите лист бумаги между собой и возьмите по одному фломастеру (у каждой пары фломастер своего цвета). Поставьте фломастером точку в центре листа и, не отрывая руку, закройте глаза. Теперь я даю вам 2 минуты, чтобы вы пропутешествовали своим фломастером по всей поверхности листа, не отрывая его от бумаги. Рисуйте во все стороны, пока вам не покажется, что вы побывали во всех уголках ватмана... (2 мин). А теперь откройте глаза и попробуйте сделать картинку из того, что нарисовано на бумаге. Если хотите, вы можете при этом разговаривать друг с другом (10 мин). У вас осталось еще 1-2 мин, чтобы завершить рисунок и решить, как вы его назовете. Пусть каждая пара покажет рисунок остальным.»

Анализ упражнения.

3. «Время общения».

Участникам предлагается пообщаться между собой на протяжении 10 мин. Для этого они рассчитываются на 1-й – 2-й. объединяются в пары и на протяжении 10 мин. им необходимо пообщаться на заданную тему (например, «Мое будущее», «Мои страхи и переживания»). Участники должны общаться только в рамках заданной темы. Тренер наблюдает за тем, чтоб между собеседниками во время разговора не возникало пауз. После окончания диалога участники объединяются в две подгруппы (группа первых номеров и группа вторых). Каждой из подгрупп дается задание обговорить 10мин. и на листе формата А-4 написать «Сокровищница трудностей в общении» 5мин. Группы представляют свои «Сокровищницы трудностей в общении», называя трудности в общении, последствия, эмоции, которые возникают и возможность их избегания. Вопросы для обсуждения.

4. «Закончи фразу»

Цели: эмоциональный разогрев, активизация умственной деятельности. По кругу каждому участнику ведущий говорит начало фразы, которую он должен закончить.

Мне нравится ...

Не люблю, когда ...

Терпеть не могу ...

Мне смешно, когда ...

Все люди ...

Люблю жизнь за ...

Волнуюсь, когда ...

Люди обижаются, когда ...

Моя жизнь ...

Я злюсь ...

Окружающие думают, что я ...

В людях не нравится ...

Мои друзья ...

Жизнь всегда ...

Никогда не ...

Думаю, стоит жить из-за ...

Радуюсь, когда ...

Люблю окружающих за ...

Моя школа ...

Весь мир вокруг ...

Страшно, когда ...

Я всегда ...

5. «Найди свою пару»

Цель: развитие чувствительности к невербальным средствам общения; творческое взаимодействие с другими членами группы; развитие у членов группы установки на взаимопонимание; развитие умений выразить себя невербальными средствами.

Играющим раздаются полоски бумаги, на которых написаны названия животных. Не разговаривая, каждый должен найти свою «пару»: такое же животное. Пары становятся в круг. Каждая пара изображает свое животное, остальные должны отгадать, что это за животное.

6. «Ярлыки»

Задача: дать участникам возможность почувствовать себя на месте отмеченных «ярлыком» людей; помочь увидеть недостатки такого подхода к людям.

Подойдите к каждому из участников и наклейте на грудь одну из наклеек (выбор наклеек должен быть случайным). Попросите участников не говорить друг другу, какие наклейки на них наклеены и запретите смотреться в зеркало. Дайте всей группе какое-нибудь интересное задание (например, нарисовать или сочинить что-нибудь). Скажите, что участники должны вести себя друг с другом так, как будто бы написанное на наклейках - правда.

Обсуждение: Что вы чувствовали, когда с вами вели себя неадекватно тому, как вы себя ощущаете? Всем ли досталась одинаковая работа? Как это связано с наклейками? Существуют ли «наклейки» в реальной жизни? Всегда ли наше мнение о других людях соответствует реальному? Влияет ли наше мнение на поведение в отношении этих людей? Если бы наклеек не было, группа бы работала лучше или хуже?

7. «Круг уверенности».

Представьте невидимый круг диаметром 60 сантиметров на полу примерно в полуметре от себя.

Зайдите в этот круг и вспомните прекрасное время, когда вы были на «волне успеха». В этой ситуации максимально проявились все ваши способности. Всё было хорошо, удача сопутствовала вам. Развивайте полную визуальную, аудиальную и кинестическую картину этого состояния. Отметьте для себя и запомните то, как вы видите, слышите и чувствуете окружающий мир в ситуации успеха. Как обычно уверенно звучит ваш голос, как устойчива и горда осанка. Представьте себя в наилучшем состоянии. Вернитесь из круга в нейтральное состояние. Запомните комплекс в «Круге уверенности». Этот комплекс станет ключом к уверенности и спокойствию, когда они вам будут необходимы

Когда возникнет особая ситуация, требующая уверенности, войдите в своих мыслях в этот круг. Как вступив в картинку самого себя.

8. «Перекинь мяч».

Цели: вербальное и невербальное общение, сближает членов группы. Оно направлено на раскрепощение членов группы, на установление контактов друг с другом и поиску быстрого решения поставленной задачи. Процедура: Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик (размером приблизительно с теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Ведущий фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах. Упражнение повторяется 3–4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до 1 с на каждого участника, ведущий просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь 1 с на всю группу. Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение. (Оно состоит в том, что все они ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят ладошки в стороны.

Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника). Задача решена! Психологический смысл упражнения. Демонстрация того, как проблема может быть решена более эффективно с помощью нетривиального подхода к ней и как этому препятствуют стереотипы («перекинуть – значит подбросить вверх, а потом поймать»). Сплочение группы, обучение координации совместных действий.

9. «Маркер»

Участник-ведущий закрывает глаза, а в это время кому-то другому дается какой-либо предмет, например, маркер, который этот участник прячет за спину. Открыв глаза, ведущий, основываясь на изменениях в поведении тех, кто пребывает в кругу, должен отгадать у кого маркер.

10. «Ходьба»

Участникам предлагается: 1. Ходить, как ходит уверенный человек. 2. Ходить, как ходит не уверенный человек. 3. Уверенно задавать друг другу вопросы. 4. Неуверенно задавать друг другу вопросы.

11. «Интервью».

Цель упражнения: развить умение слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать коммуникативную дистанцию между участниками тренинга.

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

12. «Круг доверия»

Группа выстраивается в большой круг. Участникам предлагается закрыть глаза, а руки держать на уровне груди ладонями наружу. Участники должны одновременно медленно перейти с одной стороны круга на другую. В середине круга возникнет путаница, но если каждый сориентируется в ситуации, то сможет выполнить задание. Сначала продвижение возможно только в медленном темпе. Когда группа успешно справится с заданием, участники могут повторить эксперимент, попытавшись двигаться немного быстрее. Чем быстрее они идут, тем осторожнее приходится быть. По окончании выполнения каждого упражнения происходит обсуждение и рефлексия.

13. «Пять добрых слов»

Каждый участник обводит свою руку на листе бумаги и на ладошке пишет свое имя. Затем передается свой лист соседу справа, а сами получают рисунок от соседа слева. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя (например, «Ты очень добрый», «Ты всегда заступаешься за слабых», «Мне очень нравятся твои стихи» и т.д.). Другой человек делает запись на другом пальчике и т.д., пока лист не вернется к владельцу. Когда все надписи будут сделаны, автор получает рисунки и знакомится с «комплиментами». Обсуждение.

14. «Моя индивидуальность»

Подростки пишут о каких-то трех признаках, которые отличают их от всех остальных участников группы: внешний вид, одежда, умения, какие-либо достижения. После того как задание выполнено, записи собираются, зачитываются вслух психологом, а остальные члены группы отгадывают, кто является автором тех или иных утверждений. Обсуждение.

15. «Толерантная личность»

Психолог распространяет среди участников группы раздаточный материал, который представляет собой лист формата А4, разбитый на три колонки: в первой перечислены черты толерантной личности (дружелюбие, умение прощать обидчика,

терпение, чувство юмора, чуткость, доверие, способность помочь товарищу в трудную минуту, терпимость к «образу другого», умение контролировать свои слова и поступки, доброжелательность, любовь к животным, любовь к людям, умение слушать, любознательность, способность сочувствовать другому человеку) вторая и третья – пустые. Далее участники в колонке «А» ставят «+» напротив тех трех черт, которые, по их мнению, у них наиболее выражены; «-» напротив тех трех черт, которые у них наименее выражены. Затем в колонке «В» ставят «+» напротив тех трех черт, которые наиболее характерны для толерантной личности. Этот бланк останется у участников мини-тренинга (о чем заранее сообщается). Обсуждение.

16. «Передай маску»

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Посмотрите все на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например, вот такое. (На несколько секунд зафиксируйте на лице какое-то выражение. Медленно поверните голову, чтобы у всех детей появилась возможность увидеть выражение Вашего лица). А дальше будет так. Я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог получше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Как только у него это получится, он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он «передает» своему соседу слева. Так же делают все остальные. Сначала мы в точности повторяем выражение лица соседа справа, затем придумываем собственное выражение лица и «передаем» его соседу слева. Выражение лица может быть комическим или угрожающим, страшным или смешным.

17. Поделись со мной

Цель упражнения: эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств. Список может быть разный в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: «Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать» Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какого-либо качества (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

На упражнение отводится – 20 минут.

После выполнения задания участники садятся в круг для обсуждения. Обсуждение результатов может происходить как по количественному, так и по качественному составу признаков.

18. «Аплодисменты по кругу»

Кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта? Возможно, он чувствует аплодисменты не только ушами, но и всем телом, всеми фибрами своей души, и это приятное волнение. У нас очень хорошая группа, и каждый из вас заслужил аплодисменты. Я хочу предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Игра проходит следующим образом. Вы становитесь в общий круг. Один из вас начинает: он подходит к кому-то из игроков, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши.

Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов: они оба подходят, встают перед ним и аплодируют. Затем эта тройка выбирает следующего претендента на овации. Каждый раз тот, кому

аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

19. «Кто похвалит себя лучше всех»

Необходимое время: 20 минут. Материалы - бланки с табличками для каждого участника. Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются приступы хандры, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается, в такие моменты как-то забываются все собственные достижения, радостные события, а ведь каждому есть, чем гордиться. Далее предлагается составить памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности каждого участника группы. Участникам раздаются бланки с таблицами, в которых они должны самостоятельно заполнить следующие графы: «Мои лучшие черты», «Мои способности и таланты», «Мои достижения». Ведущий на свое усмотрение предлагает членам группы зачитать свои памятки. Заполненные памятки остаются у участников.

20. «Неуверенный – уверенный – самоуверенный»

Необходимое время: 20 минут. Цель: дать опыт проживания психологических состояний неуверенности, самоуверенности, уверенности в себе, исследовать стили общения, соответствующие этим состояниям. Процедура проведения. Участники стоят в кругу. После вводной, ведущий разбивает участников на пары, причем один из партнеров исполняет роль самоуверенного, а другой неуверенного в себе человека. Каждый из них должен принять такую позу, чтобы всем было видно, кто какую роль исполняет. Тот, кто играет роль самоуверенного человека, рассказывает партнеру о том, что ему дает ощущение превосходства, описывая позу, голос, манеру общаться, мысли, поступки (которые он может совершить). В свою очередь, неуверенный рассказывает о себе по тому же плану. Затем участники обмениваются ролями и повторяют процедуру вновь. После этого ведущий предлагает обоим партнерам попробовать почувствовать себя уверенными людьми, которые ни над кем не главенствуют, но и не чувствуют себя хуже других.

Рефлексия по вопросам: Как общаются с другими неуверенные и самоуверенные люди? Какое они производят впечатление? Каковы основные характеристики уверенного в себе человека? Чем он отличается от самоуверенного? Часто ли вы встречали уверенных в себе людей? Расскажите о своих чувствах в роли уверенного, неуверенного и самоуверенного человека.

21. «Нобелевская премия»

Необходимое время: 30 минут. Цель: повышение социальной компетентности детей, работа с мечтами и фантазиями о будущем. Материалы: бумага, письменные принадлежности, карандаши, маркеры, скотч, кнопки, пластилин. Процедура проведения: Ведущий рассказывает участникам о Нобелевской премии, а затем предлагает игровую ситуацию: Представьте себе, что вы – известный ученый, писатель или общественный деятель. Нобелевский комитет принял решение о присуждении вам почетной премии. Торжественное вручение премии предполагает ответное выступление лауреатов – это является давней традицией. Через некоторое время желающие получают возможность выступить на церемонии вручения премии с ответной речью. Выберете номинацию, по которой вы хотели бы получить премию, и подготовьте выступление. Можете использовать следующую схему. Ведущий записывает на доске вопросы, на основе которых участники группы могут построить свое выступление: 1. Опишите сделанное открытие, научное достижение или литературное произведение. 2. Объясните, почему ваш вклад в науку, литературу или дело мира получил такую высокую оценку. 3. Выразите слова благодарности тем, кто помог вам добиться подобного результата в работе. 4. Расскажите о ваших планах на будущее. Время на подготовку – 10 минут.

Речь каждого лауреата вознаграждается аплодисментами. После выступления участники группы задают свои вопросы «лауреату». Члены группы, которые не успели

представить свои достижения, могут кратко назвать свою номинацию и объяснить, за что они получают премию.

22. «Восточный базар»

Продолжительность проведения: в зависимости от количества участников и анализа, 10-20 мин.

Помните фильмы или передачи, где показывали восточный рынок? Какие ассоциации возникают при упоминании такого словосочетания «восточный рынок»? (крики, торг, запах еды и пряностей, буйство красок, воришки, бойкая торговля). Замечательно! Вот через пару минут мы с вами и устроим такой восточный рынок. Но предварительно надо подготовиться. Каждый участник получает восемь небольших листочков (стикеров). На каждом из листочков разборчиво напишите свое имя и каждую записку сложите текстом внутрь несколько раз, чтобы не было видно вашего имени. Подготовленные записки складываем на этот стол (лучше поместить в красочную коробку). Перемешать горку записок. Теперь мы с вами отправимся на восточный рынок. Каждый по очереди подходит к горке и вытягивает 8 бумажек. В течение следующих 5 минут вам придется уговорами, спорами, обменом найти и вернуть себе все восемь листочков с вашим именем. Первые два покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут к тренеру и будут считаться победителями.

Обсуждение: Какую тактику вы использовали во время торга: активный поиск, ожидание, активный обмен, пытались обвести партнеров вокруг пальца, пытались выйти сразу на всю аудиторию? Вопрос к победителям, что им позволило так быстро справиться с заданием?

23. «Какой я есть и каким хотел бы быть».

Психологическое упражнение, активизирующее и дающее развитие творческому потенциалу через ощущение желаемого образа.

Предлагаю вам выполнить следующее упражнение. Войдите сейчас в свое обычное, повседневное состояние и, отталкиваясь от своих ощущений, найдите ему соответствие в виде определенного образа (например, черствый пряник, загнанная лошадь, хрустальная чаша и т.д.).

А сейчас помогите образу проблемного состояния как бы «расправить крылья» и обрести свободу, позвольте ему реализовать свои «сокровенные желания», дайте ему энергию...Сейчас отождествите себя с этим образом. Ощутите его гармоничное завершающее состояние как свое... Этим вы восстановите единство с заключенной в нем энергией. После того как участники занятия увидели и почувствовали оба состояния, ведущий говорит: У вас есть два образа: *проблемный образ* и *желаемый образ*. Сейчас предлагаю разделить по парам и пантомимой изобразить вначале проблемный образ, а затем желаемый образ. Можно сопровождать свое представление различными жестами, звуками.

Таким образом, вы решаете задачу огромной важности: даете развитие творческому потенциалу, той энергии, которая длительное время оставалась неподвижной в вашем теле.

24. «Супербиография»

Проанализируйте свою биографию. Найдите в ней что-либо героическое, ценное, хотя бы пять-шесть событий. Стоит нарисовать и свое генеалогическое древо. Постарайтесь выстроить соответствующую историю своей жизни. Красочно распишите ее в героическом ракурсе. А как вы воспринимаете свое имя? Происхождение? Национальность? Какие были у вас достижения в жизни, успехи? С какими интересными людьми вы общались? Где вы добивались успеха? Поймите, порой можно даже выдумать свои прошлые героические поступки. Ведь мы — это то, что мы о себе думаем. Профессиональные разведчики называют это «легендированием». Поначалу они сочиняют себе биографию, затем в деталях заучивают ее наизусть. А после бесконечно повторяют ее

про себя, пока и сами в нее не поверят. Честное слово, на пятнадцатый раз вы и впрямь поверите, что были в прошлом сверхчеловеком. Надо лишь почаще «просматривать» свою новую биографию.

Создайте свою собственную историю. Вспомните, или даже придумайте, десять случаев, когда вы оказывались на высоте. Возвращайтесь к ним при всяком удобном случае, и не забудьте рассказать об этих происшествиях друзьям и знакомым. Пройдет не так уж много времени, и вы ощутите, что становитесь другим человеком: уверенным в себе и сильным. Не забывайте каждый день пересказывать истории о своем героизме другим людям.

Существует известный механизм «розовые очки». Секрет его в том, что человек с нормальной психикой достаточно быстро забывает неприятности, а хорошее помнит куда дольше (ну, а если у вас все происходит с точностью до наоборот, то это повод обратиться к психиатру). Действие этого механизма мы ощущаем постоянно.

25. «Ролевые ситуации».

Задача: познакомить подростков с различными видами предрассудков.

Разделить участников на подгруппы (2-4 человека). Раздать сценарии.

Обсуждение: Что общего во всех проигранных сценках? Познакомьте участников с предрассудком в вашей сценке? Почему в сценках люди ведут себя именно таким образом? Как чувствуют себя жертвы предрассудков? Как можно предотвратить подобные ситуации?

Сценарии.

- Саша любит рок-музыку. Недавно он проколол себе ухо, потому что многие рок-звезды носят серьги. Он пришел в школу, и одноклассники стали смеяться над ним. Один мальчик даже крикнул ему «ты не мужчина».

- Лена пришла в школу в новом платье. Подруги спросили ее, где она его купила. Она ответила, что мама купила его для нее в секонд-хэнде. Девочки сказали «значит, ты бедная» и не захотели с ней играть.

- Армен недавно приехал в наш город. Он говорит по-русски с акцентом. После школы ребята окружили его и стали передразнивать.

- Зарина - мусульманка. Она всегда носит длинные юбки и не ест в школьной столовой. Девочки смеются над ее одеждой, а один мальчик пытался заставить ее есть котлету.

- Недавно в классе узнали, что Расул - мусульманин. Теперь дети боятся его и думают, что он и его брат – террористы.

26. «Христиане – мусульмане».

Задача: исследовать стереотипы по отношению к различным этническим и религиозным группам, их содержание, виды их проявления в жизни.

Оборудование: листы - опросники.

Разделите участников на несколько групп. Каждая группа будет работать с одним из листов - опросников. Каждый участник самостоятельно заполняет рабочий лист. Снова соберитесь в единую группу. Обсудите ответы.

Обсуждение. Было ли трудно заполнять рабочие листы? Если каким-то группам это было легче, а каким-то - труднее, то почему это произошло? Совпадают ли мнения всей группы? Действительно ли все мусульмане/ русские / евреи такие, как написано в рабочих листах? Каким образом у вас сформировалось именно такое мнение? Влияют ли на ваше мнение стереотипы?

Листы-опросники

христиане (или русские)

- Мы все знаем, что русские любят...
- Русских можно отличить по...
- Русские всегда поступают...

- Все остальные считают, что русские...
- мусульмане
- Мы все знаем, что мусульмане любят...
 - Мусульман всегда можно отличить по...
 - Мусульмане всегда поступают...
 - Все остальные считают, что мусульмане.
- евреи
- Мы все знаем, что евреи любят...
 - Евреев можно отличить по...
 - Евреи всегда поступают...
 - Все остальные считают, что евреи...