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

«Специфика самосознания лиц, обучающихся по программе «Гештальт-терапия»»

Студент _____ (подпись) Логинова Ирина Юрьевна

Научный руководитель _____ (подпись) Разуваева Л.Н.

Нормоконтролёр _____ (подпись) Тигунова М.С.

Рецензент к. псх. н., доцент кафедры
«Защита в чрезвычайных ситуациях»
ПКИТ (филиал) ФГБОУ ВО
«Московский государственный университет
технологий и управления имени К.Г. Разумовского» _____ (подпись) Бочкарева Л.П.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 15.02.2022 № 9)

Заведующий кафедрой _____ (подпись) Медведева И.А.

Работа защищена с отметкой отлично (протокол заседания ГЭК от 02.03.2022 № 6)

Секретарь ГЭК _____ (подпись) Тигунова М.С.

Пенза 2022

Содержание

Введение…….3

Глава 1. Теоретические аспекты проблемы самосознания личности

1.1. Феномен самосознания в психологической науке.....6

1.2. Уровни развития и методы исследования самосознания……..…. 11

1.3. Анализ гештальт-терапии в контексте ее влияния на самосознание личности……18

Выводы по первой главе…….……22

Глава 2. Эмпирическое исследование специфики самосознания лиц, обучающихся по программе «Гештальт-терапия»

2.1. Описание процедуры и методов исследования…… 24

2.2. Анализ результатов исследования…… 29

2.3. Развитие самосознания студентов с помощью социально-психологического тренинга……. 42

Выводы ……...……...……. 56

Заключение……...…….. 58

Список используемых источников……...……... 60

Приложения……...……. 64

Введение

Самосознание помогает человеку осознавать себя как индивидуума отличного от других людей. Одним из основных значений самосознания А.Г. Спиркин считал «просто сознание нашего личного бытия, сознание собственного существования, сознание самого себя, или своего Я [41, с.143]». Понимание и принятие себя в качестве некоторого устойчивого объекта подразумевает внутреннюю цельность, всепостоянство личности, которая автономна от меняющихся ситуаций способна оставаться сама собой.

А.Н. Леонтьев, рассматривал самосознания как проблему «высокого жизненного значения, венчающую психологию личности, как нерешенную, ускользающую от научно-психологического анализа [21, с. 28-31]».

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности подготовки студентов – психологов. В данном контексте особый интерес направлен на создание условий, которые будут способствовать развитию личности в процессе образования. В дальнейшем это поможет выпускникам быть способными реализовывать в полной мере свой потенциал, творчески приспосабливаться к различным ситуациям и выражать свои умения.

В отечественной психологии проблемы самосознания рассматривались в методологических исследованиях Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, АЛ. Леонтьева, Б.Г. Ананьева, В.В. Столина, И.И. Чесноковой, В.С. Мерлина, В.С. Мухиной. В зарубежной психологии вопросы самосознания поднимаются в психоаналитических, гуманистических, когнитивных теориях личности

В современном мире подготовленность специалиста - это не только профессиональные знания и умения, но и расширение личностных качеств, которые помогут ему в его бедующей деятельности.

Нельзя упускать из вида некоторые характеристики самосознания личности студента, которые могут снижать развитие профессиональных

качеств будущего специалиста. Для таких характеристик необходима целенаправленная коррекционно-развивающей работа.

Например, интегральная характеристика, характеризующая чувство «за» или «против» собственно «Я» может влиять на все аспекты жизнедеятельности.

Цель исследования - выявить специфические характеристики самосознания лиц, обучающихся по программе «Гештальт-терапия» для использования эмпирических данных в работе практического психолога, гештальт-терапевта и педагогов вуза.

Объект исследования – самосознание личности.

Предмет исследования – специфика самосознания лиц, обучающихся по программе «Гештальт-терапия».

Гипотеза исследования: в самосознании студентов-психологов, осваивающих программу «Гештальт-терапия», по сравнению с не обучающимися по этой программе, более высокие показатели по параметрам: глобальное самоотношение, самоинтерес, самопонимание, саморуководство, ожидание положительного отношения других, профессиональная идентичность.

В соответствии с поставленной целью были сформулированы **задачи исследования:**

1. Анализ научной литературы, в которой представлены ведущие подходы и концепции самосознания.
2. Теоретический анализ гештальт-терапии в контексте ее влияния на самосознание личности
3. Первичная диагностика самосознания студентов, обучающихся и не обучающихся по программе «Гештальт-терапия».
4. Контрольная диагностика тех же параметров самосознания в двух эмпирических выборках.
5. Анализ и интерпретация полученных эмпирических данных.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научной литературы.

2. Диагностический эксперимент с использованием следующих методик:

- методика исследования самоотношения (МИС) - (В.В. Столин, С.Р. Пантилеев);

- проективный тест «Кто Я?» (20 определений) М. Куна и Т. Макпартленда.

3. Методы обработки данных:

- t-критерий Стьюдента

- контент-анализ.

Организационная база исследования.

Исследование проведено на базе Пензенского государственного университета. Выборку составили 20студентов, из них10 чел. – обучающиеся направления подготовки «Психолого-педагогическое образование» ПГУ, 10 чел. – обучающиеся 2 ступени по программе «Гештальт-терапия» Московского Гештальт Института (МГИ).

Научная новизна работы состоит в аргументации необходимости получения в процессе обучения личного клиентского опыта студентами-психологами, повышения профессионального самосознания, а также исследование возможностей влияния элементов гештальт-подготовки на самоотношение и изменения Я–концепции студентов–психологов.

Практическое значение. Теоретически обоснованный и составленный в процессе исследования тренинг может использоваться в обучении или повышении квалификации студентов-психологов для развития профессионального и личностного самосознания и осуществления психопрофилактической и психокоррекционной работы.

Глава 1. Теоретические аспекты проблемы самосознания личности

1.1. Феномен самосознания в психологической науке

Самосознание личности в психологии считается совокупностью представлений личности о себе. Это выражается посредством Я-концепции, то есть самооценки, как оценки самой личностью данных представлений.

С. Л. Рубинштейн в работе «Сознание и его границы» (1989) проанализировал самосознание человека. Он показывает, что развитие самосознания – это своеобразный этап в развитии сознания. Самостоятельность, развитие речи, произвольные движения, все это подготовительные этап для развития сознания.

В исследовании самосознания могут возникнуть теоретико-методические проблемы. Сложность самого предмета исследования, далее иррелевантные факторы, влияющие на самоописание, количественную и качественную вариативность результатов исследования.

Знание о себе и их оценку можно выделить методами самоописания. Сложность состоит в том, что трудно отделить знания от оценки. Это практически невозможно. Социальная желательность описываемых черт, область самораскрытия, сама процедура и ее контекст влияют на самоописание и является иррелевантным фактором. Когда исследуется Я - концепция, проблема социальной желательности в конечном итоге оказывается особенно острой. Естественное желание человека культивировать социально желательные качества. Этот процесс может быть подлинной характеристикой Я-концепции. Часто методически трудно сложно разделить феномен от прямой фальсификации.

Поддержка в позитивной самооценке, стремление положительно к себе относиться, переоценка своих достоинств – это самое достоверное в исследованиях самооценки индивида. Этот фактор определяет эффект «выше

среднего – большинство считает себя лучше среднего уровня в широком спектре аспектов [37, с. 56]».

В становлении самосознания в онтогенезе человека С. Л. Рубинштейн предлагает рассматривать несколько моментов, которые последовательно сменяют друг друга. Эти моменты связаны с умением владеть своим телом, появление произвольных движений и возможность передвижения, самообслуживание, понимание своего «Я» в прошлом, сейчас и в будущем. В конечном итоге принятие оформленного самосознания. Исходя из этого, Рубинштейн утверждает, что самосознание начинает формироваться в раннем возрасте.

Есть ряд авторов, которые не согласны с данной точкой зрения (Л. И. Божович, Л. С. Выготский И. С. Кон, М. Кун). Они заявляют, что самосознание закладывается в подростковом возрасте.

Л. С. Выготский одним из первых предпринял многостороннее исследование самосознания. По его мнению, «самосознание подростка представляется феноменом его личности и сознания, а также особым моментом развития личности – от самопознания к самоотношению и саморегуляции.

Самосознание становится все более сложным во время развития личности. Глубокий и интегративный образ собственного «Я» образуется с увеличением числа образов в его структуре. Последовательно проходя все стадии своего развития, растет самосознание.

Самосознание в общей структуре личности – это сложное интегративное свойство ее психической деятельности.

На дальнейшее развитие личности большое влияние оказывает оформившееся самосознание. Оно является одним из важных и нужных внутренних условий в постоянстве данного процесса. Помогает установить равновесие между тем, что воздействует из вне и внутренними ощущениями личности, а также формами ее поведения.

Установившееся понятие самосознания рассматривается как вершина человеческой психики, которое состоит из связанных между собой компонентов. Таких, как самопознание, самоконтроль и самосовершенствование.

Самонаблюдение и самооценка в свою очередь помогают формировать самосознание. Временная динамика развития самосознания лучше всего прослеживается в самооценке, так как она является одной из важных личностных образований. В связи с тем, что эмоционально-ценностное отношение человека к самому себе достигает максимальной интенсивности и глубины при формировании самосознания.

Особый эмоциональный «фонд» самосознания помогают образовать различные чувства, эмоциональные состояния, которые личность пережила в разное время в различных жизненных ситуациях. Это основы самооценки, которые преобразуют ее.

Процесс саморегуляции направляет и предопределяет именно самооценка. Результат этого процесса соотносится с устойчивостью и динамикой самооценки.

Существуют и другие точки зрения на структуру самосознания. Например, у одного из последователей школы Д. Н. Узнадзе – А. А. Налчаджяна. Он рассматривает структуру самосознания, как центрированную вокруг «Я». Познавательные процессы координируются посредством устойчивых структур Я-концепции. Эти процессы направленны на познания себя и окружающего мира.

Ситуативные Я-образы, которые «окружают» центральное «Я» и его Я-концепцию, помогают проявлению активности самосознания.

Самосознание, то есть в Я-концепции, формируется из нескольких разновидностей формирующих элементов: относящихся к схеме тела личности; элементы реального «Я»; элементы идеального «Я» и др. На основании вышеупомянутого делаем вывод, конструкция самосознания не может функционировать без важнейших образований: образа себя,

самооценки и самоотношения. Говоря о структуре самосознания необходимо рассматривать его важнейшие функции.

В работах ведущих специалистов по психологии личности, самосознание выполняет следующие функции:

- регулятивная функция. Самосознание помогает человек контролировать, организовывать свое поведение и деятельность;
- в функции развития и самосовершенствования самосознание играет важную роль, как для внутренних, так и для внешних преобразований личности;
- самосознание порождает в личности человека стремление к поиску смысла жизни, это про экзистенциальную функцию;
- интегративная функция. Самосознание учувствует в построении целого внутреннего мира человека, в котором нет противоречий и есть соотнесение с внешним опытом всего человечества (традициями, культурой, ценностями);
- направленность самосознания на удовлетворение стремлений человека поддерживать и охранять устойчивый, привычный образ своего «Я», это роль защитной функции.

Рождение личности зависит от самосознания напрямую. Второе рождение- это осознание мотивов, себя и представление о себе.

Никакие закономерности и механизмы не могут оказывать влияние на личность. Поэтому науку о личности необходимо выстраивать с большими оговорками. С осторожностью рассматривать рьяные заявлениям, что мы будем развивать и формировать творческую личность. В данном случае важно знать возможности человека, как он осознает и понимает себя.

Понятие самосознания рассмотрено не только в общей психологии, но и в возрастной и социальной. Какое-то одно определение дать трудно. Со ссылкой на Столина В.В. «Самосознание – это совокупность психических процессов, посредством которых субъект деятельности осознает себя как такового [42, с. 56]».

Сознание и самосознание. В чем их отличие относительно друг друга? Сознание, это представление о мире человека, в котором он живет.

Самосознание – представление о себе. Очевидно, одно без другого невозможно.

В представлении мира есть различия. Есть представление мира, как окружающей реальности, в которой существует субъект. Есть другое представление о мире, это в каком-то смысле первичный уровень сознания. У него есть филогенетические предпосылки. Получается, для того чтобы жить в мире его не обязательно представлять на уровне знания, знаков. Даже, когда у субъекта еще нет речи, и поэтому нет понятий и нет возможности получать, формировать, вырабатывать знания, уже возможен первичный уровень сознания.

Знаковое представление - это представление о мире, то есть знание о той реальности, в которой живет и действует человек.

То же самое можно сказать о самосознании. В данном случае первичный уровень можно определять несколькими терминами. Сознавание себя, умение отслеживать свои состояния. Сознавание, но еще не осознание себя. На вторичном уровне, это уже осознание себя и знания о себе. Это знания о своих индивидуальных особенностях и познавательных возможностях.

Замечание второе. Только при различии между общественным и индивидуальным сознанием должно появиться самосознание. Выделение самого субъекта из среды предполагает самосознание. Эта разница на психологическом языке выражена Леонтьевым: «Сознание есть со-знание, но лишь в том смысле, что индивидуальное сознание может существовать только при наличии общественного сознания и языка, являющегося его реальным субстратом [21, с. 46]».

А.Н. Леонтьев на примерах изучения первобытных обществ рассуждает, о том, что там еще нет различия между значением и личностным смыслом. Только после появления индивидуальное сознание, возможно появление различения значений и личностных индивидуальных смыслов (представление себя, мотивация, индивидуальные особенности и т.д.).

Замечание третье. Сознание, это условие появления познания. А значит самосознание, представление себя и сознавание себя - это условие самопознания, построения знания о себе, условие для преодоления эгоцентризма. Выход из первичного уровня самосознания возможен только при отделении познавательной сферы от аффективно-волевой.

Самостоятельная познавательная деятельность называется рефлексией. Когда есть осознание и понимание своих возможностей. Только при совмещении нескольких позиций, происходит усложнение субъекта, что и требует рефлексия.

Если позиция не одна, а, по крайней мере две, то значит эгоцентризм преодолен или произошла децентрация. И точка зрения на мир становится не единственной. При появлении децентрации появится возможность развития самосознания, а, в последствии, развитие понятийного интеллекта. Такой вид интеллекта позволяет совмещать разные точки зрения и при этом решать многие личностные проблемы.

1.2. Уровни развития и методы исследования самосознания

Как правило, в психологии обращаются к трем критериям личности: природный, социальный, культурный. Критерии самосознания тоже можно разделить на три группы.

Первая группа - природные критерии самосознания. Отечественная психология считает, что животные обладают только психикой, а человек сознанием и самосознанием. В мировой психологии животным приписывают и сознание. Если сознание приписывают животным, что же оно означает. Филогенетический природный Критерий сознания, это возможность изменить воздействия среды. Тогда каковы критерии самосознание?

Выделить себя из среды, способность переживать субъектность собственных действий, соотнести свою активность и ее результаты, это и есть самосознание.

К критерию возможности научения относят способность связывать действия и его результаты. Возможности научения есть и у животных. По Скиннеру, это оперантное научение, по Торндайку – инструментальное. Самосознание - это возможность научения индивидуально-изменчивого поведения. Результатом такого научения является индивидуальный опыт.

На этом природном уровне можно выявить отличие человека от животного. Делаем вывод – у животных есть определенное представление себя. На себе пережить это представление мы не сможем. А вот пределы это природного самосознания мы можем испытать. Для этого необходимо применить некоторые искусственные условия наблюдения. Например, псевдоскоп или инвертирующие очки. Д. Стреттон около века назад опыт с инверсией поля зрения провел на себе. Такие опыты доказывают, что отличия человека от животного есть. Обезьяны, участвующие в подобном опыте, не смогли даже поведенчески адаптироваться к жизни. У животных имеются представление о себе, но оно ригидно. Животные с инверсией поля зрения не могут научиться и ведут себя бесконтрольно. Они начинают испытывать большой дискомфорт. Спустя буквально один-два дня перестают действовать, двигаться, выбирают жесткую позу. Все эти изменения приводят их в состояние близкое к гибели. Животные не способны изменить себя, когда происходит изменение мира.

Вторая группа критериев - социальное самосознание. Здесь мы снова обращаемся как к общей, так и к социальной психологии. Сравнить себя с другим, заметить свои особенности возможно только в сравнении с другими.

Следующий критерий – знаковая речь, а, в последствии, владение ею. С появлением речи, возникает возможность разговаривать с другим. Появляется возможность сравнения. Философы сравнивают появление речи с одним из чудес. Конечно этот процесс очень длительный. Ребенок начинает говорить, не зная правил словосложения и правил языка. Начиная говорить, ребенок фактически не контактирует с другими людьми. Можно назвать его аутистическим и эгоцентрическим. Ребенок не раньше трёх лет заявляет о

себе и говорит: «Я». Вот тогда можно говорить о самосознании. Ребенок может заявлять о выполнении каких-то действий. «Я» ребенка и эти заявления очень сомнительны. В данном случае Я – это возможность диалога со взрослым. Эта диалоговое общение со взрослым дает возможность создания познавательных схем. Эти схемы касаются не только окружающих объектов, но и самого субъекта. Когнитивные схемы – это один из критериев социального самосознания. К критериям самосознания должно быть причислено и преодоление эгоцентризма.

Ребенок, разговаривая со взрослым имеет мотивацию и заинтересован в нем, но позицию взрослого он принять не может. Пока он эгоцентричен. Это еще один критерий, который выделил Пиаже. Ребенок до определенной поры не может предоставить свою собственную точку зрения. Нет смысла выделять сознательно эгоцентрическую точку зрения, когда она одна. Невозможность выделить свою точку зрения, это фактически негативные критерии самосознания у Пиаже.

Знаменитый тест Пиаже на эгоцентризм «Сын моего отца, но не я–кто это такой?» Ребенок в замешательстве. Он не может предположить, что речь идет о брате. Ответ «Мой брат» недоступен ребенку.

Еще нет возможности создания когнитивных схем и представления о себе, потому что нет децентрации.

Личностные критерии самосознания – это третья группа критериев. Первый критерий – это осознание своих мотивов, побуждений, собственных возможностей и способностей. Сюда также можно добавить существование метапознания - это знание о различных аспектах собственной познавательной деятельности и управление ею. А также автобиографическую память. Наличие автобиографической памяти это одно из условий сохранения личности, сохранения целостности, несмотря на ее множественность. Осознание собственных способностей и возможностей. Синонимом этого является самоактуализация. Самосознание относится к осознанию собственных мотивов. Мотивы, в общем - то неосознаваемы, но они

осуществляют свои функции даже когда не осознаются. Резерв всегда есть у личностного развития.

Изменить эти представления о себе возможно осознав свои мотивы, но сначала отследить спонтанных представлений в виде эмоций.

Термин метапознание сравнительно недавний. Флейвелл является одним из авторов этого термина. У самосознания есть важный аспект – это познание себя. Познавательные процессы, как восприятие, мышление, память, внимание есть на более высоком метауровне.

Появление этой метасферы и есть один из критериев самосознание. То есть иметь знания об этих процессах. А не просто знать и понимать их. Согласно Флейвеллу метапознание есть и у детей. У детей могут быть трудности с познавательной деятельностью. Но это не связано со знаниями о собственных процессах. Такие знания есть. Они помогают осознавать себя как субъекта познания.

Автобиографическая память - это термин когнитивной психологии. В этом направлении определяют некоторое количество видов памяти. Иногда их различают по времени хранения информации: ультракратковременная память – это отпечаток на доли секунды на сетчатке; кратковременная память – считается рабочей, она способна удерживать материал, который необходим для решения задач; долговременная память - постоянная или перманентная. Изначально в долговременную память вносились когнитивные схемы (общепринятые концепции и идеи, знания о том, как устроен мир, знания о себе и т.д.). Тулвинг в начале 70-х годов заявил, что долговременная память не единственная. Он назвал еще один вид памяти - эпизодический. Суть этой памяти - запоминание материала относительно места и времени.

Яркие примеры такой памяти есть у каждого из нас. Например, для американцев это день убийства президента Кеннеди. У англичанина – день смерти принцессы Дианы. Любой русский вспомнит, что он делал или где был в день 19 августа 1999 года. Почему мы запоминаем такие события? В такие временные моменты происходит смена наших когнитивных схем,

меняются представление о себе и о мире. Момент изменения учитывается в долговременной памяти. Определять свой познавательный опыт человек способен по таким временным отметкам. Таким образом, познающей субъект сохраняет единство личности. Тулвинг определил эпизодическую память, как автобиографическую и с ним согласились многие его последователи. Яркий критерий личностного самосознания и есть сохранения себя в развитии.

Изучению самосознания посвящено много исследований в отечественной психологии. По вопросам исследований есть две группы. Первая группа вопросов составлена по методологическим и общетеоретическим аспектам. В этой группе рассматривается становление самосознания в контексте с личностным развитием. Освещены эти вопросы в работах Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, И.И. Чесноковой, А.Г. Спиркина.

Рассмотрение специальных вопросов, которые связаны с особенностями самооценок и их взаимосвязью с оценками окружающих, есть во второй группе исследований.

Методики психодиагностического исследования самосознания разделены на классы:

- стандартизированные самоотчеты, представленные в форме описаний и самоописаний;

- идеографические методики типа репертуарных решеток;

- проективные техники и т.п.

Психодиагностическое исследование самосознания проводится по методикам стандартизированных самоотчетов, к которым, прежде всего, относятся тесты-опросники. Они состоят из более или менее развернутых утверждений. Они касаются отношения испытуемого к самому себе в разных жизненных сферах; чувств, мыслей в жизни субъекта, которые относятся к тем или иным событиям или обстоятельств; взаимоотношений с людьми; различных проявлений поведения. В различных опросниках способ ответа

широко варьируется: до семи альтернативного выбора, вербального или невербального согласия.

Как показывает описание опросника, с его помощью можно выявить глобальное самоотношение (самоудовлетворенность): специфические формы самоотношения к своему телу, к себе как моральному субъекту, к себе как к члену семьи и т.д. Опросник также позволяет дать дифференцированное заключение о самоотношении, в отличие от содержательного аспекта Я-концепции. Несмотря на методологическую критику подобных опросников, они остаются основным инструментом в исследованиях Я-концепции, постоянно создаются новые опросники для специфических целей и популяций.

Нестандартизированные самоотчеты. Поскольку Я-концепция, так или иначе, проявляется в любом развернутом самоописании (в дневниковых записях, в ответах на вопросы анкеты, в интервью, в письмах и т.д.), появляется возможность применить к некоторой совокупности текстов процедуру контент-анализа.

Тест 12 утверждений на самоотношение является примером такой методики. Это техника, основанная на использовании нестандартизированного самоописания с последующим контент-анализом. Испытуемого просят в течение 12 минут дать 20 различных ответов на вопрос, обращенный к самому себе: "Кто я такой?" Анализ данных исследований позволил выделить ряд категорий, которые впоследствии использовались в контент-анализе:

- социальные группы (пол, возраст, национальность, профессия, религия),
- идеологические убеждения (философские, религиозные, политические и моральные высказывания),
- интересы и увлечения, стремления и цели, самооценки.

Оценивая стандартизированные самоотчеты с применением контент-анализа в целом, следует отметить, что основное их достоинство по сравнению со стандартизированными отчетами состоит в потенциальном

богатстве оттенков самоописания и возможности анализировать самоотношение, выраженное языком самого субъекта, а не навязанное ему языком исследования. С другой стороны, всякий контент-анализ ограничивает возможность учета индивидуального своеобразия испытуемого путем наложения готовой системы категорий, приближая тем самым результаты, полученные этим методом, к тем, которые получаются с помощью стандартизированных самоотчетов.

Еще одной разновидностью методики, направленной на психодиагностику самоотношения, является опросник самоотношения В.В. Столин, 1985. Он представляет собой многомерный психодиагностический инструмент, основанный на принципе стандартизированного самоотчета. Опросник содержит 62 пункта в виде утверждений типа: "Вряд ли меня можно любить по-настоящему", "Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки" и т.п.

Одной из важных интегральных характеристик самосознания, связывающих чувство ответственности, готовность к активности и переживание *Я,* является качество личности, получившее название локуса контроля. Появление этого понятия в психологической литературе в первую очередь связано с работами американского психолога Дж. Роттера. Роттер предложил различать людей в соответствии с тем, где они локализуют контроль за значимыми для себя событиями. Существует два крайних типа такой локализации, или локуса контроля: интернальный и экстернальный. В первом случае человек считает, что происходящие с ним события, прежде всего, зависят от его личностных качеств, таких, как компетентность, целеустремленность, уровень способностей, и являются закономерным результатом его собственной деятельности. Во втором случае человек убежден, что его успехи или неудачи являются результатом таких внешних сил, как везение, случайность, давление окружающих, другие люди и т.д. Любой индивид занимает определенную позицию на прямой, задаваемой этими полярными типами локуса контроля.

Три варианта методик локуса контроля чаще других используются в отечественной психологической практике: оригинальная "шкала 1-Е" Роттера; методика УСК исследования уровня субъективного контроля, которая была разработана Е.Ф. Бажиным, Е.А. Голынкиной и А.М. Эткиндом в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева в Ленинграде; опросник субъективной локализации контроля (ОСЛК), который был разработан на факультете психологии МГУ С.Р. Пантелеевым и В.В. Столиным.

1.3. Анализ гештальт-терапии в контексте ее влияния на самосознание личности

Гештальт–терапия – это одно из направлений практической психологии. Эта психотерапевтическая школа сложилась благодаря теоретическим и практическим работам Ф. Перлза и П. Гудмана. Ф. Перлз пересмотрел психоаналитическую традицию З. Фрейда. Его представление о человеке как целостном организме, который стремится к равновесию внутреннего и внешнего, т.е. к балансу между организмом и средой, легли в основу этого метода.

Сейчас Гештальт-терапия по праву считается одним из наиболее популярных и высокоэффективных психотерапевтических методов. Она переживает значительный подъем в Европе и в России. К очевидным достоинствам Гештальт-терапии может быть отнесено приобретение личного клиентского опыта студентами в процессе освоения программы подготовки и различные методы, технологии, которые помогают создавать условия для положительных перемен формирующих Я – концепции.

В Гештальт–терапии речь идет о прерывании контакта, как об удовлетворении потребности здесь и сейчас. Слияние, интроекция, проекция и ретрофлексия - это основные механизмы, которые препятствуют

полноценному контакту. Возможно, что они сформировались в раннем опыте.

Когда у клиента нет чувства границы между собой и средой, происходит слияние (конфлюенция). При этом невозможно различить части и целое. Часто конфлюенция лежит в основе психосоматических заболеваний. Ф. Перлз описывал конфлюенцию следующим образом: «Человек, находящийся в состоянии патологического слияния, не знает, что такое он и что такое другие. Он не знает, где кончается он сам и где начинаются другие. Не сознавая границу между собой и другими, он не способен на контакт с ними, но также не может и отделиться от них. Он не способен даже на контакт с самим собой [2 с. 54]».

Интроекция – это невротическая конструкция. Человек принимает чужие нормы, ценности, способы действия и даже мышления за свои. Все это мешает ему удовлетворять собственные потребности. Границы между собой и остальным миром сдвигаются настолько, что от самого человека ничего не остается. По мнению Перзла человек: «Превращается в мусорную корзину, заполненную чуждой и ненужной информацией [2 с. 49]».

Механизму проекций характерно снимание с себя ответственности за те стороны личности, которые кажутся неправильными, уничижительными.

Человек отрицает принадлежность к ним. Ф. Перлз предупреждал: «Необходимо различать проекцию как патологический процесс, и продумывание предположений, которое может быть нормальным и здоровым. Планирование и предвосхищение, поиски и маневры при игре в шахматы и многих других действиях предполагают наблюдение и делание предположений относительно внешнего мира [2 с. 51]».

Еще один механизм прерывания цикла контакта - ретрофлексия. Человек направляет всю энергию против себя самого. Он доставляет себе то, что хотел бы сделать другому человеку или объекту. Это не позволяет ему направлять энергию на достижение его потребностей. Человек воздействует на себя, а не на среду.

Ф. Перзл так описывал этот механизм: «В той мере, в какой он это делает, он разделяет свою личность на две части - действующую и испытывающую воздействие. Он буквально становится своим собственным худшим врагом [2 с. 57]».

Ф. Перлз рассматривал процесс формирования Я-концепции исходя из создания Я - образов и способности клиента достигать контакта и использование им механизмов прерывания.

Для успешной психологической работы имеет большое значение отсутствие у психолога схожих с клиентом проблем. Для работы со своими проблемами, как для клиента, так и для психолога в Гештальт- подходе применяют техники осознавания. Опознавание (англ. «awareness») – это процесс сосредоточение на чувствах, мыслях и телесных ощущениях, которые человек проживает «здесь и теперь».

«Незавершенный» гештальт необходимо завершить, чтобы избавиться от чувства вины, неуверенности в себе и своих силах, склонности к самообвинению и обрести самопринятие, самоуважение, принятие ситуации, способность доверять саму себе и т.д. На основании теории Гештальт-терапии клиенту необходимо составлять фразы в настоящем времени. Такие формулировки и эмоциональные воспоминания помогают восстановить переживания, когда какие-то его потребности были прерваны и не удовлетворены. Ф. Перлз пишет о том, что «... Мы должны помочь ему вновь обнаружить для себя, что является им самим, а что нет; что способствует его развитию, а что препятствует. Мы должны помочь ему обрести правильное равновесие и контактную границу между собой и остальным миром [29 с. 25]».

В процессе обучения по программе Гештальт-терапии создаются такие психологические условия, которые приводят к изменениям Я-концепции студентов-психологов. Обучение включает в себя два одинаково важных смысла по степени значимости.

На первом месте обучающий момент. В процессе обучения и даже после окончания программы, студентам – психологам большинства ВУЗов не хватает практических умений и навыков для работы с клиентами.

В ходе занятий по гештальт-подходу студенты могут наблюдать непосредственную работу психолога, которая сопровождается текущими и последующими техническими комментариями. Они отрабатывают навыки работы гештальт – терапевта и клиента. Учатся формулировать запрос, устанавливать безопасную и доверительную среду и контакт с клиентом, воспринимать и видеть клиента и т.п.

Такой подход формирует основы профессионального мышления, возможность многосторонне видеть проблему клиента, избегать готовых советов и ярлыков и категоричность мнений и суждений.

На втором месте - создание условий для познания себя и личностного роста. Наличие «клиентского» опыта помогает в дальнейшей профессиональной работе.

У студентов, осваивающих гештальт- программу, есть возможность побывать в разных ролях. В гештальт работе – это роли клиента, наблюдателя и терапевта. В роли клиента можно не только решить свою конкретную проблему, но и получить представления, о том, что чувствует клиент во – время сессии. Осознавания собственных чувств помогает обогащать любой контакт с окружающими людьми. Возможность убедиться на собственном опыте, как важно быть внимательным к самому себе, своим ощущениям, потребностям, желаниям и эмоциям.

Немало важно получение опыта предъявления чувств, избавление от склонности к самообвинению. Перемены Я-концепции приводит к изменениям самоотношения и принятия себя (повышение самооценки, уверенности, творческого экспериментирования со средой).

Трансформация Я-концепции, которая построена на проживании собственного опыта, направлена не только на личное самосовершенствование. Я - концепция, как внутренний мир психолога,

является так же условием, которое определяет цели, средства и профессиональное самосознание. По мнению Калитеевская Е.: «Работа с психотехническим мифом профессионального самосознания позволяет вскрыть препятствия творчеству терапевта, сделать функцию персоны более гибкой и открытой новому опыту [1 с.70]».

Таким образом, прохождение личной и групповой психотерапии, прохождение тренингов по самосознанию необходимо не только для студентов гештальт подготовки, но и для всех студентов - психологов.

Выводы по первой главе

Подводя итоги анализа литературы, можно сказать о том, что нет единого подхода в определении понятия самосознания. Взгляд на этот феномен изменяется с течением времени, направления и аспекта понимания, однако существует несколько наиболее весомых и обоснованных определений.

В своем исследовании мы взяли за основу определение В.В. Столина, мы считаем его наиболее полным и конкретным. Он определяет самосознание как сложную психологическую структуру, включающую в себя в качестве особых компонентов, во-первых, сознание своей тождественности, во-вторых, сознание своего собственного «Я» как активного, деятельного начала, в-третьих, осознание своих психических свойств и качеств, и, в-четвертых, определенную систему социально-нравственных самооценок».

Дополняющее определение: самосознание – это осознание и оценка человеком своих действий и их результатов, мыслей, чувств, морального облика и интересов, идеалов и мотивов поведения, целостная оценка самого себя и своего места в жизни. Самосознание – конституирующий признак личности, формирующийся вместе со становлением последней, автором которого является А. Г. Спиркин.

В психологических исследованиях разных отечественных авторов структура самосознания представлена неоднородно. Одни исследователи пытаются уделить больше внимания изучению Я-образа, а другие останавливаются на изучении проблемы самоотношения и его строения (В. В. Столин, С. Р. Пантилеев, Н. И. Сарджвеладзе).

Развитие самосознания происходит в результате преодоления разнообразных трудностей, поисков выхода из проблемных ситуаций, разрешения жизненных противоречий, совершения смыслоопределяющих выборов. Таким образом, среди важнейших источников развития самосознания студентов в первую очередь следует назвать формирование у них субъектной позиции, в процессе которой происходит становление Я, обретение личностных смыслов и самопознание.

Глава 2. Эмпирическое исследование специфики самосознания лиц, обучающихся по программе «Гештальт-терапия»

2.1. Описание процедуры и методов исследования

Эмпирическую выборку составили обучающиеся по магистерской программе «Социальная психология в образовании» (ПГУ) и программу «Гештальт-терапия» (МГИ). Коротко охарактеризуем обе выборки, принявшие участие в исследовании:

1 группа – студенты ПГПУ им. Белинского, обучающиеся по магистерской программе «Социальная психология в образовании» (8 женщин, 2 мужчины). Возрастная группа 1973–1997 годов рождения, 1 человек 1969 года рождения. Имеют высшее психолого-педагогическое образование (бакалавр) - 6 человек, из них работают по специальности 2 человека; психологи, ведущие частную практику - 1 человек; 5 человек состоят или состояли в семейных отношениях, воспитывают детей.

2 группа– лица, осваивающие 2 ступень программы «Гештальт-терапия» Московского Гештальт Института. В составе группы 9 женщин и 1 мужчина; возрастная группа 1979-1996 годов рождения, 1 человек 1969 года рождения. Имеют высшее психолого-педагогическое образование (бакалавр) - 3 человека, профессиональная переподготовка «Педагогика и психология»- 1 человек, из них работают по специальности 3 человека; психологи, ведущие частную практику - 2 человека; 9 человек состоят или состояли в семейных отношениях и воспитывают детей.

Эмпирическое исследование проводилось в 2 этапа (1 этап – март 2020; 2 этап – декабрь 2021 г.).

На 1этапе проводилась первичная диагностика самосознания студентов-психологов, обучающихся и не обучающихся по программе «Гештальт-терапия».

На 2 этапе была проведена повторная диагностика с помощью того же инструментария для выявления возможных изменений в параметрах структурных компонентов самосознания студентов двух сравниваемых эмпирических выборок.

После проведения анализа данных, полученных на двух этапах диагностики, были разработаны рекомендации по развитию самосознания студентов с помощью социально-психологического тренинга.

Для сравнения параметров самосознания у двух групп испытуемых, а также для выявления влияния гештальт-подготовки на самосознание членов Г2, были использованы следующие психодиагностические методы:

1. «Тест 20 ответов» М. Куна и Т. Макпартленда («Кто я?»).

Методика используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией.

Данные теста «Кто я?» обрабатываются с использованием метода контент-анализа. Предлагается выделить следующие категории, соотносимые с Я-концепцией испытуемого:

- семейные и межличностные роли (Я – «мать», «жена», «дочь», «отец», «подруга» и т.п.);

- профессиональные роли (Я – «будущий психолог», «студент», «предприниматель», «исследователь» и т.п.);

- другие социальные роли, в основном эти роли касаются сферы досуга (Я – «коллекционер», «любитель-рыболов», «спортсмен», «активный читатель», «зритель» и т.п.).

Предполагается авторами методики, что эти три категории составляют содержание социальной идентичности испытуемых.

Следующие три категории рассматриваются как составляющие личностной идентичности:

- феминные характеристики – личностные черты, традиционно приписываемые образу женщины (я – заботливая, чувствительная, зависимая, нежный, мечтательный и пр.);

- маскулинные характеристики – личностные черты, стереотипно связанные с образом мужчины (я -сильный, смелый, целеустремлённый, самостоятельный, независимый, агрессивный и пр.);

- нейтральные характеристики, личностные черты, не включаемые в стереотипные характеристики маскулинности - феминности (я – весёлый, красивый, добрый, верный, аккуратная, трудолюбивая, ленивая и пр.).

Отдельно выясняется, присутствовала ли в самоописаниях характеристика, обозначающая пол (я – мужчина/женщина, юноша/девушка), и определяется порядок её упоминания (первые три места свидетельствуют о значимости этой характеристики в структуре Я-концепции личности).

После обработки результатов необходимо подсчитать количество характеристик в каждой из выделенных категорий и занести результаты в таблицу.

Инструкция к тесту: «В течение 12 минут необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки. Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов».

Когда клиент заканчивает отвечать, его просят произвести первый этап обработки результатов – количественный:

«Пронумеруйте все сделанные вами отдельные ответы-характеристики. Слева от каждого ответа поставьте его порядковый номер. Теперь каждую свою отдельную характеристику оцените по четырехзначной системе:

- «+» – знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится;

- «-»- знак «минус»- если в целом вам лично данная характеристика не нравится;
- «±» – знак «плюс-минус» – если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно;
- «?» – знак «вопроса» – если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа.

Знак своей оценки необходимо ставить слева от номера характеристики. У вас могут быть оценки как всех видов знаков, так и только одного знака или двух-трех.

После того как вами будут оценены все характеристики, подведите итог:

- сколько всего получилось ответов,
- сколько ответов каждого знака».

Бланк ответов опросника «Кто я?» помещен в Приложение 1.

2. Тест - опросник самоотношения В. В. Столина, С. Р. Пантелеева.

Опросник позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:

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

Опросник включает следующее шкалы:

- Шкала S – глобальное самоотношение; измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого.
- Шкала I – самоуважение.
- Шкала II – аутосимпатия.
- Шкала III – ожидаемое отношение от других.
- Шкала IV – самоинтерес.

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

- Шкала 1 – самоуверенность;
- Шкала 2 – отношение других;
- Шкала 3 – самопринятие;
- Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность;
- Шкала 5 – самообвинение;
- Шкала 6 – самоинтерес;
- Шкала 7 – самопонимание.

Авторами методики дается следующая характеристика исследуемых параметров самосознания:

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

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

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

Самоинтерес – шкала из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность

общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других. Ожидаемое отношение от других – шкала из 13 пунктов, отражающих ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих.

При обработке эмпирических данных по первой из названных методик использовался метод контент-анализа - формализованный метод изучения текстовой и графической информации. Сущность метода контент-анализа состоит в фиксации определенных единиц содержания, которое изучается, а также в квантификации полученных данных. В процессе контент-анализа происходит перевод изучаемой информации в количественные показатели, что делает возможным подвергать эту информацию статистической обработке.

В качестве метода математической статистики при обработке данных по второй методике (МИС) был использован Т-критерий Стьюдента.

2.2. Анализ результатов исследования

Описание диагностических данных начнем с теста М. Куна и Т. Макпартленда «Кто я?». Тест обрабатывался с использованием метода контент-анализа.

Результаты обработки опросника «Кто я» (в%) представлены в Приложении 2 (таблица 1 – 4).

По составленному табличному массиву опросника «Кто я?» Приложение 3 (таблица 5) была построена линейчатая диаграмма (Рисунок 1) в Microsoft Office Excel. На диаграмме представлены графические данные, что позволяет легче воспринимать информацию и сравнивать количественные показатели исследования опросника «Кто я» (в %).

Испытуемые двух групп в ходе обоих этапов диагностики дали все 20 ответов за 12 минут. Это указывает на развитый уровень рефлексии. О высоком уровне рефлексии свидетельствует также наличие разнообразных ответов (15 и более) на вопрос «Кто Я?».

Наличие знака «?» при оценке идентификационных характеристик говорит о способности человека переносить ситуацию внутренней неопределенности, а значит, косвенно свидетельствует о способности человека к изменениям, готовности к переменам. Данный знак оценки использовался испытуемыми достаточно редко: один или два знака «?» поставили только 20% обследуемых. Отметим при этом, что на обоих этапах диагностики в Г2 (осваивающих программу «Гештальт-терапия») больше количество использований знака «?». То есть, ситуации внутренней неопределенности (а, возможно, и внутренних конфликтов) не являются для этих испытуемых непереносимыми, не вытесняются из сознания, что, по-видимому, свидетельствует о большем уровне их рефлексивной (и, следовательно, личностной) зрелости. Хотя говорить о значимых межгрупповых различиях на основе количественной разницы в использовании знака «?» нельзя из-за малочисленности эмпирической выборки.

Согласно ключу, к обсуждаемой методике, использование человеком при самооценивании знаков «±» и «?» является благоприятным признаком хорошей динамики консультативного процесса. Предполагается в частности, что применяющие при ответах данные знаки люди, как правило, быстрее выходят на уровень самостоятельного решения собственных проблем, что опять же может говорить о большей личностной зрелости.

Что касается половой (или гендерной) идентичности, которую принято считать частью Я-концепции личности, проистекающей от знания своей принадлежности к социальной группе мужчин или женщин, сопровождающегося оценкой и эмоциональным обозначением этой принадлежности, то, по данным диагностики, прямое обозначение пола в двух группах испытуемых оказалось примерно равным. Это, по всей видимости, говорит о том, что сфера психосексуальности в целом и сравнение себя с представителями своего пола в частности не являются важной и принимаемой внутренне темой самосознания. В основном половая

принадлежность проявляется через социальные роли (мужские или женские), которые испытуемые считают своими.

Проведенный в обеих группах анализ соотношения социальных ролей и индивидуальных характеристик идентичности указывает на то, что испытуемые осознают и принимают свою уникальность, а также понимают, насколько им важна принадлежность к определенной группе людей.

Обратимся к важнейшей эмоционально-оценочной составляющей Я-концепции – самооценке. Самооценка идентичности, по правилам теста М. Куна и Т. Макпартленда, определяется соотношением количества оценок «+» и «-», которые получились при оценивании каждого своего ответа испытуемым на этапе количественной обработки.

По результатам диагностики, обе группы испытуемых продемонстрировали адекватную самооценку, что следует из подсчета положительно и отрицательно оцениваемых качеств (соотношение «+» к «-»). Иными словами, студенты, принявшие участие в диагностике, в большинстве своем показали способность реалистично осознавать и оценивать, как свои достоинства, так и недостатки.

Можно констатировать, таким образом, что большинству членов двух эмпирических выборок свойственны такие характеристики, коррелирующие с самооценкой, как достаточный уровень самоуважения, принятия себя, уверенности в себе, ощущение собственной полноценности и способности к самореализации. Следствием этих характеристик для личности, как правило, являются: возможность ставить перед собой реально достижимые, соответствующие собственным возможностям цели и задачи; способность брать на себя ответственность за свои успехи и неудачи (т.н. «внутренний локус контроля»).

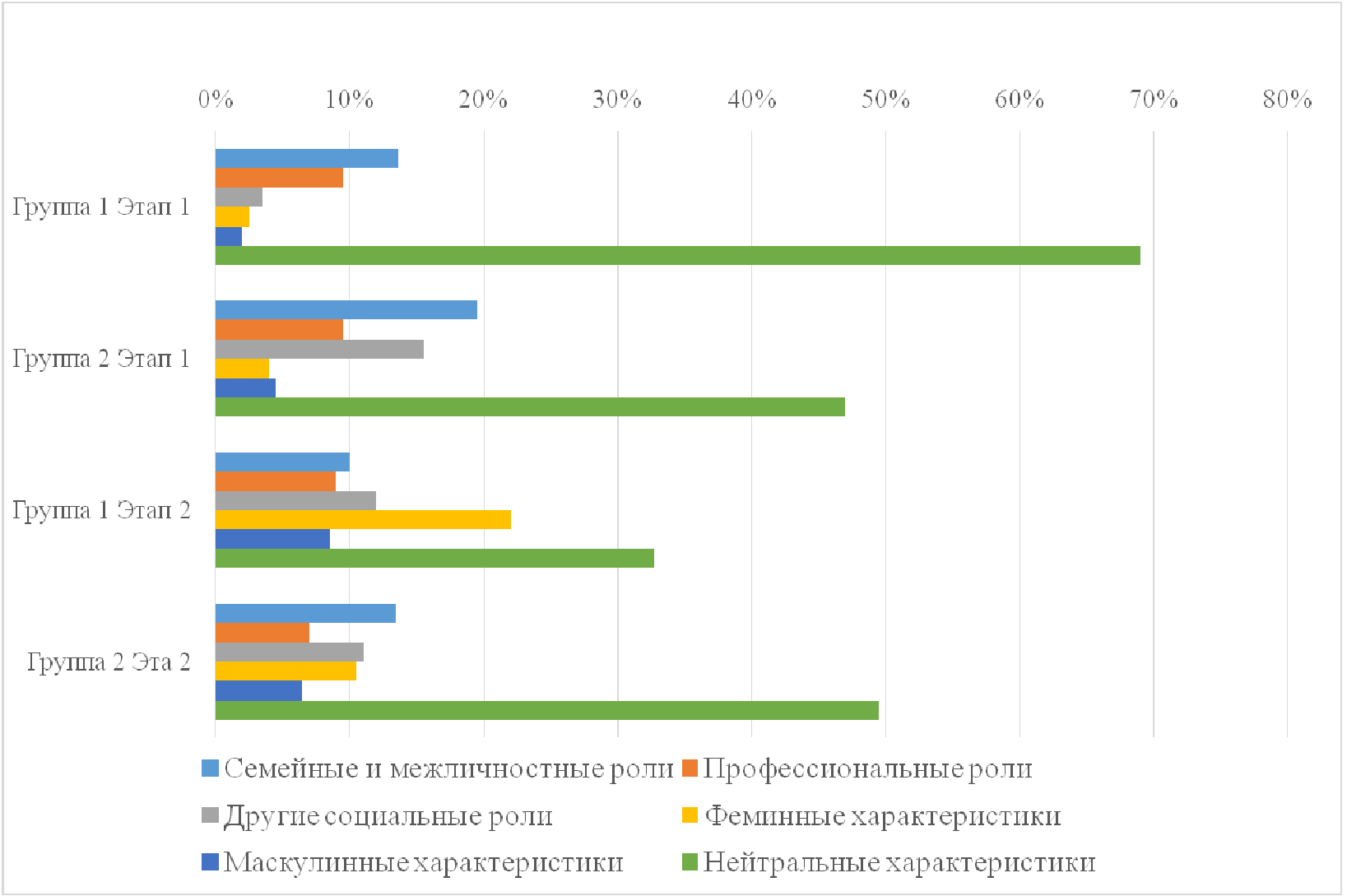

Рис.1. Количественные показатели по опроснику «Кто Я» (в %%)

Проанализируем состояние социальной и личностной идентичности студентов, опираясь на данные, представленные в диаграмме (рисунок 1).

Как упоминалось, по мнению авторов методики «Кто я?» социальную идентичность личности составляют три категории ролей – семейные, профессиональные и другие социальные роли.

По полученным эмпирическим данным, в категории «семейные и межличностные роли» у испытуемых 2-й группы (осваивающих программу «Гештальт-терапия») больше ответов-самохарактеристик на обоих этапах исследования, по сравнению со студентами 1 группы. Этот результат не явился для нас неожиданным, имея в виду тот факт, что большинство испытуемых из 2-й группы (9 из 10-ти) имеют опыт семейной жизни (в Г1 таковых 5 из 10-ти). Очевидно, что семейные отношения для представителей 2-й группы естественным образом включены в их ценностную сферу и являются неотъемлемой частью их социальной идентичности. Отметим, что внутригрупповые различия по категории «семейные и межличностные роли» между конкретными ее участниками незначительны.

Выявлена практически одинаковая (в процентном отношении) представленность характеристик, относящихся к профессиональным ролям, в обеих эмпирических выборках. Следует подчеркнуть, что упоминание профессиональных ролей в обеих группах как на первичной, так и на контрольной диагностике не достигает 10% от общего количества самохарактеристик. Этот факт свидетельствует о том, что профессиональные роли для участников нашего исследования не являются приоритетными, уступая по выраженности «нейтральным характеристикам», «семейным и межличностным ролям», а во 2-й группе на контрольной диагностике – также категориям «феминные характеристики» и «другие социальные роли». Таким образом, гипотеза исследования в этой ее части, а именно - о том, что у студентов, осваивающих программу «Гештальт-терапия», по сравнению с не обучающимися по этой программе, более высокие показатели профессиональной идентичности, опровергнута.

Отметим, что в свободных беседах с испытуемыми 2-й группы обнаруживался достаточно высокий уровень их мотивации обучения, интерес к психологическому знанию. Однако эта мотивация, по-видимому, не коррелирует в сознании студентов с профессиональной мотивацией. Возможно, это связано с тем, что люди, выбравшие, обучение по программе «Гештальт-терапия», руководствовались больше желанием повысить не профессиональные, а личностные компетенции (лучше узнать себя, обрести внутреннюю гармонию и т.п.).

Не исключено, что именно это сказалось на разнице результатов двух диагностических этапов по параметру «другие социальные роли» во 2-й группе: на первом этапе процент «других социальных ролей» (роли в основном касаются сферы досуга) явно больше, чем на этапе. Интересно, что в 1-й группе картина обратная: на втором этапе диагностики выявлен значительный рост характеристик, относящихся к параметру «другие социальные роли», по сравнению с первым этапом.

Следующие три категории рассматриваются как составляющие личностной идентичности.

«Феминные характеристики» – частота их упоминания выросла в обеих выборках на этапе контрольной диагностики (2 этап исследования). При этом значимо чаще самоописания, традиционно приписываемые образу женщины, на 2 этапе, по сравнению с 1 этапом, стали использовать участники 1-й группы (не проходящие гештальт-подготовку). В Г2 также зафиксирован рост таких самоописаний, хотя в процентном выражении они уступают показателю Г1. Нам сложно интерпретировать эти результаты с точки зрения влияния психологического образования или освоения программы «Гештальт-терапия». Можно только предположить возможные изменения в межполовых (близких, партнерских) отношениях участников исследования в интервале между двумя его этапами. Такие отношения могли актуализировать в идентичности женщин-испытуемых гендерные аспекты их Я-концепции.

«Маскулинные характеристики»- частота их встречаемости в списках самохарактеристик испытуемых значительно ниже, по сравнению с феминными, на обоих этапах исследования. Однако качества, стереотипно связанные с образом мужчины, так же, как в случае с феминными характеристиками, чаще упоминались участниками обеих эмпирических выборок именно на 2-м этапе исследования, причем в Г1 процент таких характеристик незначительно превосходит таковой в Г2. Так же, как усиление гендерного аспекта идентичности в плане феминности, нам сложно объяснить рост упоминания маскулинных черт в самоописаниях участников исследования. Это тем более сложно сделать из-за сравнительно не большой в количественном отношении выборки.

На диаграмме видно, что самые большие показатели по методике «Кто Я» в процессе двух диагностических срезов выявлены по так называемым «нейтральным характеристикам», при этом их значительное снижение от 1-го ко 2-му этапу исследования зафиксировано в группе 1 (осваивающие магистерскую программу «Социальная психология в образовании»). При этом, если на 1-м этапе диагностики процент таких характеристик в Г2 ниже, чем в Г1, то на втором этапе картина почти зеркально меняется: в Г2 нейтральные характеристики превосходят численно этот параметр в Г1. Этот факт позволяет предположить, что психолого-педагогическое магистерское образование более способствует четкости, определенности Я-концепции (или идентичности личности), чем освоение программы «Гештальт-терапия», поскольку большое количество нейтральных характеристик в самоописаниях может говорить о недифференцированности Я-образа, не очень высоком уровне самоосознания, и, соответственно, самопрезентации. У Э. Эриксона это описано как «диффузная идентичность». Таким образом, получается, что те, кто осваивает программу «Гештальт-терапия», по ходу обучения начинают меньше понимать себя. Не исключено, что 2-й этап нашего исследования совпал с какими-то процессами личностного развития членов Г2, которые актуализировали эту диффузию, и по истечении времени их

идентичность оформится в более четкое и структурированное образование. Нельзя также исключать, что по каким-то причинам участники Г2 ко второму этапу диагностики отнеслись более формально, чем к первому, отвечая на стимульный материал методики без должной откровенности.

Теперь обратимся к данным по следующей диагностической процедуре - МИС или «Методика исследования самоотношения» (В.В. Столин, С.Р. Пантилеев).

Результаты, полученные по 12 шкалам этой методики, представлены в таблице 2 и на рисунке 2.

Таблица 2

Средние баллы по методике изучения самоотношения в сравниваемых выборках

Шкалы	1 этап		2 этап	
	Г 1	Г 2	Г 1	Г 2
Шкала интегральная	20	18	18.3	19.9
Шкала самоуважения	9.9	9.4	10.1	10
Шкала аутосимпатии	11	11	11.8	10
Шкала ожидания положительного отношения других	10.2	8.9	10.7	10.1
Шкала самоинтереса	7.2	5.4	7.5	6.5
Шкала самоуверенности	5.2	4.5	9.2	5.3
Шкала ожидания отношения других	6.4	9.4	4.7	6.2
Шкала самопринятия	6.4	5.2	6.3	5.7
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	4.3	5.3	4.1	4.3
Шкала самообвинения	3.5	2.4	3.1	2.7
Шкала самоинтереса	6	5	7.2	6.1
Шкала самопонимания	3.4	3.6	3.9	3

Таблицы 6 – 9 перевода «сырых баллов» в накопленные частоты (%) помещены в Приложение 4.

Таким образом, по большинству параметров самоотношения Г1 и Г2 показали сопоставимые, не очень различающиеся результаты.

Из данных, представленных в таблице 2, можно сделать вывод, что средние баллы между 1и 2 этапами исследования незначительно увеличились

в обеих выборках, а по некоторым шкалам отмечается их небольшое снижение. Исключение в плане снижения в средних значениях Г2 составляет «шкала ожидания отношения других» - на 1-м этапе диагностики показатель был 9,4 балла, на 2-м этапе – 6,2 балла (в Г1 также этот показатель снизился, соответственно – 6,4 и 4,7 баллов, то есть, разница меньшая). Видно, что на 1-м этапе средний балл значительно выше в Г2.

Но в контексте нашего исследования важен сам факт большего снижения средне группового показателя по этой шкале, поскольку в целом личностная установка в виде «ожидания отношения других» традиционно трактуется в психологии как коррелят низкого уровня личностной зрелости, недостаточной уверенности личности в себе, невысокой способности к автономному существованию и независимому (вне оценки окружающих) мнению о себе. Таким образом, можно предположить, что освоение программы «Гештальт-терапия» больше способствует росту такого аспекта самосознания, как независимость, уверенность в себе, и на этой основе – если и ожидания отношения других, то положительного. Кроме того, по правилам интерпретации методики МИС принято считать, что высокие показатели по этой шкале говорят об ожидании положительного отношения к себе окружающих, низкие (как в Г1) – отрицательного отношения. Таким образом, гипотеза нашего исследования в этой ее части оказалась подтверждена.

Правда, этот вывод не вполне очевидно подтверждается тем, что по другой шкале этой методики, так и сформулированной - «ожидания положительного отношения других» - различия между двумя группами минимальные. Полученные в двух выборках относительно высокие показатели по данной шкале отражают точку зрения респондентов, что они способны вызвать симпатию и уважение других людей. Отметим, однако, что, если в Г1 рост показателя по этой шкале между двумя этапами диагностики составил 0,5 баллов, то в Г2 показатель вырос на 1,2 балла, то есть косвенно подтверждается, что такой элемент самосознания, как

ожидания положительного отношения других более выражен у частников эмпирической выборки 2 – осваивающих программу «Гештальт-терапия».

По составленному табличному массиву была построена линейчатая диаграмма (Рисунок 2) в Microsoft Office Excel. На диаграмме представлены графические данные, что позволяет легче воспринимать информацию и сравнивать количественные показатели в двух выборках по компонентам самоотношения.

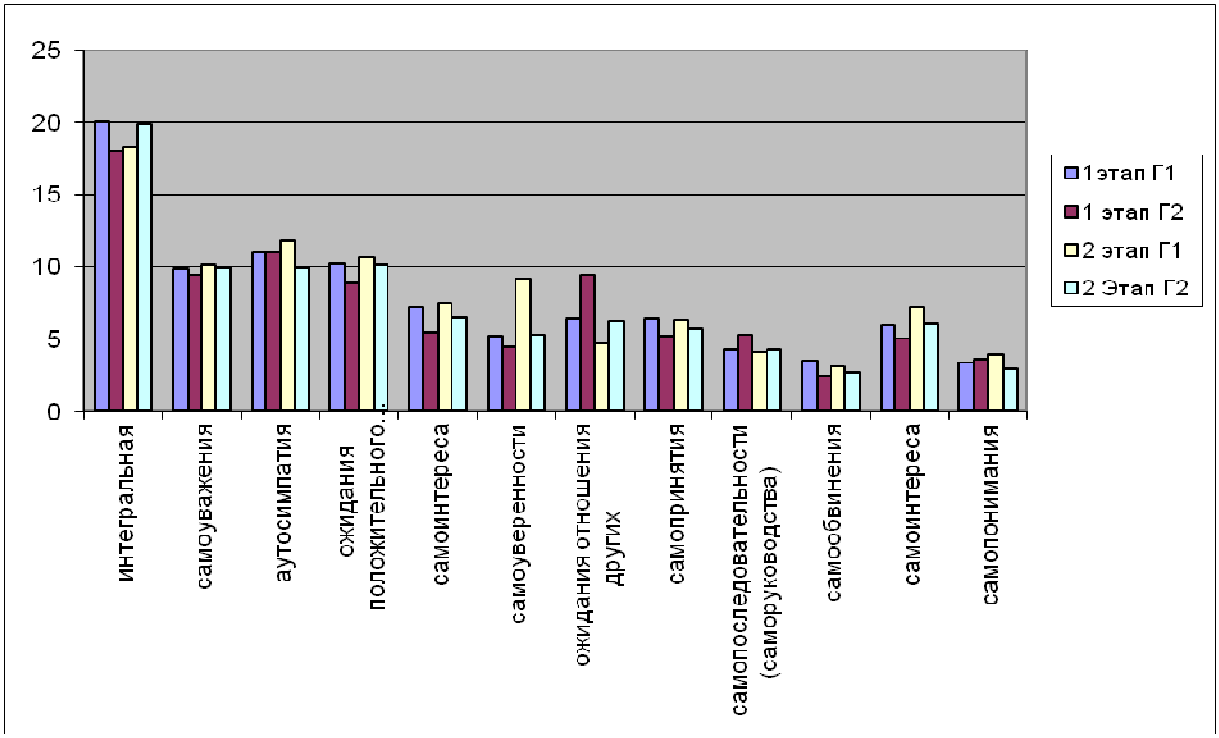

Рис. 2. Сравнение показателей 2 этапов диагностики по компонентам самоотношения.

Стоит напомнить количественно-содержательную трактовку названных шкал, обнаруживших различия между группами.

Первая шкала показывает «глобальное самоотношение». Несколько более высокие значения выявлены в Г2. Это может говорить о гармоничности внутреннего мира и о внутренне недифференцированном чувстве «за» и «против» самого себя.

Вторая шкала - «самоуважение» - отражает эмоционально и

содержательно веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, не выявила различий между группами.

По шкале «аутосимпатия», отражающей дружественность/ враждебность к собственному "Я", обнаружены небольшие межгрупповые различия, причем на втором этапе диагностики произошло некоторое снижение (на 1 балл) среднегруппового балла в Г2. Однако о значимых различиях результатов двух диагностик говорить тоже не приходится.

«Шкала самоинтереса» отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных». Средний балл в Г2 незначительно вырос от 1-й ко 2-й диагностике, однако на обоих этапах чуть ниже, чем в Г1. Таким образом, та часть гипотезы нашего исследования, где предполагалось, что в самосознании студентов, осваивающих программу «Гештальт-терапия», по сравнению с не обучающимися по этой программе, более высокие показатели по шкале «самоинтерес», также не подтвердилась.

Следующая шкала – «самоуверенности», отражающая показатель уверенности в себе как когнитивной характеристики человека обнаружила, особенно в ходе 2-го этапа диагностики меньший средний балл в Г2. Отметим, что за период между двумя этапами диагностики показатель по этой шкале в Г1 (не обучающихся гештальт-терапии) вырос на 4 балла, в то время как в Г2 этот рост составил толь 0,8 балла. Таким образом, можно допустить, что освоение программы «Гештальт-терапия» не сказывается на возрастании уверенности в себе у обучающихся, если только на этот факт не повлияли другие жизненные обстоятельства членов Г2.

«Шкала самопринятия» в содержательном плане на позитивном полюсе объединяет одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку. По данным двух этапов диагностики обнаружено некоторое превышение этого показателя в Г1 по сравнению с Г2. Правда, если в Г1 зафиксировано стабильное состояние этого показателя, то

в Г2 – его незначительный рост (на 0.5 балла). Но это не дает основания заключать, что в этой части гипотеза нашего исследования подтверждена.

«Шкала самопоследовательности (саморуководства)», отражающая оценку своих возможностей, контроль собственной жизни, не выявила значимых различий между сравниваемыми выборками. Видно, однако, что в Г2 этот показатель несколько выше, чем в Г1, и что произошло снижение показателей по этой шкале в обеих группах от 1-го этапа диагностики ко 2-му. Этот парадоксальный факт (люди становятся старше, но уровень их саморуководства снижается), возможно, объясняется общей атмосферой в стране – российские социальные психологи фиксируют рост напряженной неопределенности, субъективной непредсказуемости жизни в психологическом состоянии российских граждан. В гипотезе исследования содержалось ожидание, что у студентов, проходящих гештальт-подготовку, показатели по шкале саморуководства выше. Однако о подтвержденности этой части гипотезы можно говорить лишь в тенденции – межгрупповые различия не дают основания говорить о ее подтверждении на уровне статистических различий.

По «шкале самообвинения» среднегрупповые баллы на обоих этапах диагностики в Г2 ниже, по сравнению с Г1. Выше говорилось, что участники Г2 два продемонстрировали лучшие показатели по внутриличностной гармонии, возможно, именно этим объясняются их относительно низкие баллы по шкале самообвинения.

По «шкале самопонимания» показатели членов Г2 в первой диагностики чуть превышали показатель Г1, во второй диагностике эти баллы оказались ниже, чем в Г1. Поскольку эта шкала отражает осмысление системы ценностей, жизненных целей, мотивов поведения субъекта, снижение показателя в Г2 можно связать с дважды упомянутой меньшей четкостью Я-концепции в средних показателях Г2.

Таблица 3

Статистические различия в межгрупповых данных на 1-м этапе диагностики по Т-критерию Стьюдента

Наименование	интегральная	самоуважения	аутосимпатии	ожидания пол.отношения	самоинтереса	самоуверенности	ожидания отношения др.	самопринятия	самопоследовательности	самообвинения	самоинтереса	самопонимания
1 группа	20	9.9	11	11.8	10.2	7.2	5.2	6.4	4.3	3.5	6	3.5
2 группа	18	9.4	11	11.2	8.9	5.8	4.5	6.5	5.3	2.4	5	3.6
t эмп	1.2	0.4	0	0.7	1.5	2.8	0.8	0.2	1.7	1.9	1.6	0.2

Таблица 4

Статистические различия в межгрупповых данных на 2-м этапе диагностики по Т-критерию Стьюдента

Наименование	интегральная	самоуважения	аутосимпатии	ожидания пол.отношения	самоинтереса	самоуверенности	ожидания отношения др.	Самопринятия	самопоследовательности	самообвинения	самоинтереса	самопонимания
1 группа	20.5	10.1	11.8	10.7	7.5	5.4	6.7	6.3	4.1	3.1	6.5	3.9
2 группа	19.9	9.9	11.2	10.1	6.5	5.3	6.2	5.7	4.3	2.7	6.1	3.3
t эмп	0.3	0.1	0.7	1.2	2.3	0.2	1.4	1.1	0.5	0.9	0.7	1.1

Все полученные эмпирические значения ($t_{Эмп.}$) находятся в зоне незначимости, то есть, Т-критерий Стьюдента показал, что различий между двумя сравниваемыми выборками не выявлено. О некоторых обнаруженных различиях можно говорить лишь в тенденции.

2.3. Развитие самосознания студентов с помощью социально-психологического тренинга

Рефлексивный компонент, который представлен в психопрактиках, является одним из квалификационных признаков.

В таких практиках, как буддийские, техники когнитивного направления, некоторые практики из психоанализа, всевозможные тренинги рефлексивности и т.д. - основным ведущим элементом является саморефлексия. Эти практики обозначаются как рефлексивные.

Акцент в таких практиках делается на самоосознании и осознании психического содержания. Это один их принципов построения такого вида практик. Рефлексивные практики можно разделить на две группы: методы и способы для повышения осознанности слабо осознаваемого материала или бессознательного психического материала.

Одним из немаловажных элементов психопрактик, как механизма осознавания является проговор и запоминание актуально пережитого психического материала. Необходимо сделать этот материал, который человек только что прожил в непосредственном психическом процессе, внешне выраженным фактом, то есть проговорить его. Иначе для личности будет утрачена большая часть этого содержания.

Тренинговая технология переключения психических состояний является эффективной рефлексивной практикой. В настоящем процессе переживания человек настолько включен в ту или иную эмоцию, что не отделяет себя от нее. Он реально не может оценивать свое психическое состояние. В не реальной ситуации технологии тренинга помогают личности увидеть и натренировать возможность перехода из негативного состояния в позитивное. Этот навык может стать свойством личности и применяться в текущим состоянии.

Тренинги осознания личностных структур относятся к важному виду рефлексивных психопрактик. Тренинги являются факторами организации

жизни. В процессе социализации бессознательно и стихийно сформировано большинство личностных структур. Причины неэффективности или неблагополучия жизни человека во многих случаях заключены в этой бессознательности.

В рефлексивных практиках содержится большое количество конкретных методик. Виды таких тренингов: преодоление согласия или несогласия, обучение делать комплименты, разрыв болезненных психических связей, трансформация устоявшихся реакций, избавление психического состояния и т.д. В психологических практиках одним из важных элементов являются рефлексивные психотехнологии. Часто они служат началом перед применением других технологий.

Тренинг является одним из эффективных средств формирования Я-концепции. Психологи А. Ф. Караваев, М. И. Марьин, В. Е. Петров подчеркивают, что «цель любого тренинга определяется как развитие совокупности психологических характеристик личности и группы, повышающих эффективность решения ими жизненных задач [15, с. 28]».

Особенными отличиями тренингов, которые позволяют им выделяться среди других методов практической психологии, являются:

- принципы групповой работы;

- направленность на психологическую помощь в саморазвитии, которая исходит не столько от ведущего тренинга, а сколько от самих участников;

- закрытая группа от 8 до 15 человек, которые встречаются периодически или на определенный срок (марафон);

- безопасное и постоянное место встреч, посадка участников в круг;

- внимание на взаимоотношение и динамику в группе в ситуации «здесь и сейчас»

- активное применение методов групповой работы;

- вербализованная рефлексия;

- свобода общения и психологическая безопасность.

Любой тренинг всегда является отражением взглядов и направлений психолога, проводящего тренинговые встречи.

Модели тренингов:

- основная направленность - дрессура. Это жесткие манипулятивные приемы, при помощи которых формируются нужные паттерны поведения, которые имеют положительное подкрепление;

- тренинг – тренировка. Отработка умений и навыков эффективного поведения;

- тренинг – активное обучение. Развитие умений и навыков. Представление психологических знаний;

- создание условий для самораскрытия. Поиск способов решения своих психологических проблем.

Современные тренинги способны удовлетворят потребности и решать возникающие жизненные и профессиональные задачи личности.

Социально-психологический тренинг является эффективной и коммуникативной технологией. Такой тренинг основан на разнообразном по форме и содержанию межличностном общении. От понимания и принятия разных уровней нравственного саморазвития и взаимопонимания. До отработки умений и навыков в различных сферах жизни.

При проведении диагностики самосознания студентов на этапе эмпирического исследования, выявляют потребность в самопознании, саморазвитии и самосовершенствовании, построении конструктивной и профессиональной Я-концепции. Выделяют экспериментальную и контрольную группы.

Претворение в жизнь данного тренинга способствует развитию самосознания у студентов-психологов. Участник тренинга попадает в рефлексивную позицию по отношению к выполняемой им деятельности.

Коррекционная программа включает в себя обучение продуктивным формам организации времени студентов – психологов. Актуализация самопознания и саморегуляции, развитие адекватной Я-концепции.

Программа тренинга содержит игровые, проективные методы, методы групповой дискуссии, релаксационные упражнения.

Задачи тренинга:

1. Создать условия углубленного изучения своего внутреннего мира и ориентации в нем. Способствовать желанию к самопознанию.

2. Расширить знания о чувствах и эмоциях. Формировать умения выражать их экологично.

3. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, вести диалог, высказывать свою точку зрения, находить компромиссные решения.

4. Сформировать осознания ценности собственной личности.

Тренинг рассчитан на групповую форму работы. Продолжительность тренинга- 11 занятий; 3 раза в неделю 45 мин - 1ч. 50 мин.

В данном тренинге используются методики, которые применяются в различных психологических направлениях: гештальт-терапия, психограмма, НЛП, трансактный анализ, телесно-ориентированная терапия и арт-терапия.

Содержание программы.

Занятие 1. Знакомство и правила работы в группе

Цель: установления эмоциональных коммуникаций; определение задач и принципов групповой работы.

Этап работы	Время	Содержание заданий	Задачи
Орг. момент	10 мин.	Самопрезентация	Установления безопасной среды
	5 мин.	«Задачи и правила группы»	Знакомство с основными задачами и правилами групповой работы
Основной	15 мин.	Упражнение «Произвольный рисунок»	Возможность заявить о себя и получить групповые отклики
Этап работы	Время	Содержание заданий	Задачи
Основной	10 мин.	Упражнение «Слоган»	Возможность заявить о себя и получить групповые отклики
Заключительный	5 мин.	Рефлексия.	Обмен впечатлениями, анализ своего состояния до начала занятия и после
	5 мин.	Объединение в гр.	Распределение ролей в творческой группе

Упражнение. «Произвольный рисунок».

Каждый рисует то, что ему нравится. Главное, чтобы рисунок был выражением собственных чувств и переживаний.

Упражнение. «Слоган»

Все участники фантазируют о том, какую футболку и с каким слоганом они выбрали бы себе. Про что для них этот слоган.

Занятие 2. Философские истоки личностного самосовершенствования.

Цель: знакомство с разными философскими подходами, развитие интереса и стремление к определению собственного смысла жизни.

Этап работы	Время	Содержание заданий	Задачи
Орг. момент	10 мин.	Рефлексия эмоционального состояния	Развитие эмпатии
Основной	15 мин.	Выступление группы	Представление философских концепций
	15 мин.	Обсуждения	Научение эффективному взаимодействию с другими людьми
Заключительный	10 мин.	Подведение итогов	Обмен впечатлениями в группе, анализ своего состояния до начала занятия и в момент его завершения

Вопросы для обсуждения:

- почему вопрос о смысле жизни снова и снова возникает перед человечеством?
- проблема смысла жизни, волнует только философов, или она интересует каждого?
- у каждого ли человек есть смысл его существования?
- почему для психолога важно жизненное самоопределениение?

Занятие 3. Релаксация.

Цель: сформировать при активном сознании состояние полного телесного покоя; определить роль и значение этого состояния в процессе самопознания и саморегуляции.

Этап работы	Время	Содержание заданий	Задачи
Орг. момент	5 мин.	Экспресс-анализ эмоционального состояния	Развитие умения отслеживать эмоциональные состояния
Основной	15 мин.	Разминка	Развитие умения видеть положительное в других
	10 мин.	Рефлексия прошлого занятия	Анализ своего состояния до начала занятия и после его завершения
	15 мин.	Сеанс самовоспитания	Понимание сущности релаксации и ее назначении в процессе внутреннего самопознания
Заключительный	10 мин.	Рефлексия состояний, ощущений в процессе сеанса и после	Поиск приемов для полного телесного расслабления

Шкала эмоциональных состояний

1.Спокойно	Беспокойно	11.Вдохновенно	Уныло
2.Уверенно	Неуверенно	12.Смешливо	Иронично
3.Расслабленно	Напряженно	13.Сосредоточенно	Рассеянно
4.Радостно	Печально	14.Взволнованно	Апатично
5.Уютно	Стесненно	15.Блаженно	Угрюмо
6.Комфортно	Дискомфортно	16.Легко	Тяжело
7.Открыто	Замкнуто	17.Игриво	Серьезно
8.Весело	Грустно	18.Воодушевленно	Равнодушно
9.Приподнято	Подавлено	19.Заинтересованно	Безразлично
10.Непринужденно	Зависимо	20.Восторженно	Бесстрастно

Занятие 4. Сосредоточение.

Цель: обучение приемам самопознания, осознание своих состояний с помощью концентрации рефлексии

Этап работы	Время	Содержание заданий	Задачи
Орг. момент	5 мин.	Анализ эмоционального состояния	Закрепление умения отслеживать эмоциональные состояния
Основной	10 мин.	Творческая разминка	Осознание своих сильных сторон
	10 мин.	Проверка теоретических знаний	Демонстрация друг другу приемов релаксации

Основной	10 мин.	Упр. Сосредоточение на предмете	Концепция внимания на объектах внешнего мира
	10 мин.	Упр. Сосредоточение на звуке	Концепция внимания на объектах внешнего мира
	10 мин.	Упр. Сосредоточение на ощущениях	Концепция внимания на объектах внешнего мира
	10 мин.	Упр. Сосредоточение на эмоциях и настроении	Концепция внимания на объектах внешнего мира
	5 мин.	Обсуждение вопросов	Закрепление полученных знаний
Заключительный	10 мин.	Экспресс-анализ эмоционального состояния	Умение выразить эмоциональное состояние

Упражнение. Концентрация внимания на предмете.

Прожектор – ваше внимание. В течение 2–3 минут «освещаем прожектором» любой предмет. Взгляд должен оставаться в поле предмета. Разглядываем, находим все новые элементы.

Упражнение. Концентрация на звуках.

Сосредоточение внимания на звуках. Выделяем один из них. Вслушаемся в него и удерживаем его.

Упражнение. Концентрация на телесных ощущениях.

Направьте луч внимания на ступни ног. Прочувствуйте их. Почувствуйте соприкосновение ног с полом, ощущения, которые возникают. Так же сконцентрируйтесь на руках, а затем наспине, на лице. Постепенно выходим из состояния релаксации.

Упражнение. Концентрация на эмоциях

Закройте глаза и расслабьтесь. Сосредоточьтесь на внутренней речи. Сосредоточьтесь на настроении, а затем на эмоциях.

Занятие 5. Визуализация образов

Цель: развитие образных представлений, выработка навыков произвольного сосредоточения внимания на чувственных образах.

Этап работы	Время	Содержание заданий	Задачи
Орг. момент	5 мин.	Анализ эмоционального состояния	Закрепление умения отслеживать эмоциональные состояния
Основной	10 мин.	Ритмика	Обучение эффективному взаимодействию с другими
	10 мин.	Упр. 1	Овладение приемами расслабления
	10 мин.	Упр. «Белый попугай»	Научение воссоздавать образные представления
Заключительный	10 мин.	Анализ эмоционального состояния в конце	Развитие умения отслеживать эмоциональные состояния

Упражнение 1.

Закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании. С каждым вдохом и выдохом вы все более успокаиваетесь и сосредотачивайтесь на своих ощущениях. Тело расслабляется. Вы настраиваетесь на выполнение упражнения. Мы приступаем к овладению приемами формирования образных представлений.

Упражнение «Белый попугай».

Закройте глаза. Поднимите руку. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. А сейчас постарайтесь не думать о белом попугае. Как только подумаете о не опустите руку. Проанализируйте, удалось ли выполнить задание.

Занятие 6. Образ «Я».

Цель: способствовать осознанию своего «Я»; пробудить потребность в самосовершенствовании

Этап работы	Время	Содержание заданий	Задачи
Орг. Момент	5 мин.	Рефлексия прошлого занятия	Закрепление умения отслеживать эмоциональные состояния
Основной	15 мин.	Разминка	Развитие умения видеть положительное в

		«Здравствуй, я рад тебя видеть…»	других
	15 мин.	Упр. «Кто я?»	Выявить особенности индивидуального самовосприятия
	15 мин.	Упражнение 2	Развитие углубленного самопознания
Заключительный	10 мин.	Вопросы к обсуждению	Пробудить потребность в самосовершенствовании

Упражнение. «Кто я?»

Двадцать раз ответьте на вопрос «Кто я?». В завершение работы проанализируйте ощущения, чувства, эмоции, мысли, которые возникали в процессе выполнения задания.

Упражнение 2.

Закройте глаза, полностью расслабьтесь, погрузитесь в себя, почувствуйте свое тело, свое настроение. Мысленно повторяйте: «Перед моим внутренним взором появляется образ. Образ становится все более четким».

Занятие 7. Самораскрытие.

Цель: осмысление самораскрытия как способа гармонизации внешнего и внутреннего «Я»

Этап работы	Время	Содержание заданий	Задачи
Орг. Момент	5 мин.	Рефлексия прошлого занятия	Развитие умения отслеживать эмоциональные состояния
Основной	15 мин.	Разминка «Привет! Ты можешь представить…»	Умения видеть положительное в других
	15 мин.	Упр. «Вопрос из конверта»	Обучение эффективному взаимодействию и выявление личностных особенностей взаимодействия
	15 мин.	Упр. «Социальная роль»	Обучение эффективному взаимодействию и выявление личностных особенностей взаимодействия
Заключительный	10 мин.	Рефлексия своего состояния	Умения отслеживать эмоциональные состояния

Упражнение. «Вопрос из конверта».

Ведущий предлагает вопрос из конверта:

- в какое животное вы могли бы перевоплотиться и почему?
- кого бы вы выбрали для того, чтобы поменяться местами на неделю и почему?
- каких три желания вы бы загадали для исполнения?
- как бы вы воспользовались днем, если бы были невидимы?
- три самые главные цели вашей жизни?

Упражнение. «Социальная роль».

Каждому из участников группа задает вопросы в пределах какой-то одной социальной роли.

Занятие 8. Прими себя.

Цель: Развитие положительного отношения к себе, формирование Я-концепции.

Этап работы	Время	Содержание заданий	Задачи
	5 мин.	Диагностика эмоционального состояния	Развитие умения отслеживать эмоциональные состояния
	5 мин.	Рефлексия прошлого занятия	Анализ своего состояния до начала занятия и после его завершения
	10 мин.	Разминка	Осознание своих сильных сторон
	15 мин.	Упр. «Добавь аргумент»	Развитие позитивного самовоспитания с последующей рефлексией
	15 мин.	Упр. «Если ты ребенок»	Развитие позитивного самовоспитания с последующей рефлексией
	10 мин.	Диагностика эмоционального состояния	Развитие умения отслеживать эмоциональные состояния

Упражнение. «Добавь аргумент».

Составьте список ваших слабых сторон. Разместите его на левой половине листа. На правой стороне против каждого пункта укажите то положительное, что этому можно противопоставить. Обоснуйте.

Упражнение 2. «Если ты ребенок».

Раздели лист пополам. В одной половине напиши список всего отрицательного, что родители, учителя, родственники говорили о вас. А затем справа запишите все хорошее.

Какой список больше? Какой список выявляет ваше отношение к себе?

Занятие 9. Как создавать положительное настроение и руководить отрицательными эмоциями.

Цель: ознакомить студентов с некоторыми психотехническими приемами управления своими переживаниями.

Этап работы	Время	Содержание заданий	Задачи
Орг. момент	5 мин.	Рефлексия прошлого занятия	Развитие опыта управлять эмоциональным состоянием
Основной	10 мин.	Разминка	Научение снимать у себя мышечные зажимы
	10 мин.	Диагностика эмоционального состояния	Развитие опыта управлять эмоциональным состоянием
	10 мин.	Вопросы	Умение отслеживать свои чувства и переживания
	15 мин.	Упр. Работа с обидой	Обучение некоторым психотехническим приемам управления своими переживаниями
	15 мин.	Упр. Мое хорошее настроение	Обучение психотехническим приемам управления своими переживаниями
Заключительный	10 мин.	Подведение итогов. Рефлексия	Эмоционально позитивно завершить занятие

Упражнение. Работа с обидой.

Закройте глаза. Представьте, себя в театре. На сцене человек, который вас обидел. Представьте его счастливым. Задержите этот образ в вашем представлении. Затем поставьте на сцену себя. Представьте себя счастливым. Это упражнение помогает растворять обиду.

Упражнение. Мое хорошее настроение.

Закройте глаза. Прочувствуйте глубокую расслабленность. Ощутите улыбку внутри себя. Почувствуйте, как вместе с улыбкой у вас рождается

хорошее настроение и удивительное чувство покоя и гармонии.

Занятие 10. Что такое эмпатия.

Цель: осмысление понятия «эмпатия», осознание своих переживаний, чувств, развитие эмпатийных чувств личности.

Этап работы	Время	Содержание заданий	Задачи
Орг. момент	5 мин.	Рефлексия предыдущего занятия	Умения отслеживать эмоциональные состояния
Основной	10 мин.	Разминка «Контакти рование»	Развитие эмпатийных чувств личности
	15 мин.	Упр. «Помоги другому»	Осознание понятия эмпатии
	15 мин.	Упражнение 2	Развитие эмпатии
	15 мин.	Упражнение 3	Развитие слушания через эмпатию
Заключительный	10 мин.	Диагностика эмоционального состояния	Отслеживать эмоциональные состояния

Упражнение «Помоги другому»

Ситуация, когда двое идут через лес и один. Продумайте действия и монолог человека, который не боится.

Упражнение 2.

Работа в парах. В течение 5 минут поделиться волнующей ситуацией. Один проговаривает, другой слушает. Затем поменяться ролями.

Упражнение 3.

Участник выходит за дверь. Вернувшись, он должен определить, кто будет смотреть на него с любовью. На эту роль ведущий назначает 3 человека. Затем выбирается другой отгадывающий.

Занятие 11. Программа по саморазвитию

Цель: формирование профессионально-личностных ориентаций, идеала, развитие умений выделять перспективы и пути развития.

Этап работы	Время	Содержание заданий	Задачи
Орг. момент	5 мин.	Анализ эмоционального состояния	Умения отслеживать эмоциональные состояния
Основной	10 мин.	Целеполагания в профессионально-личностном самосовершенствовании	Обсуждение понятий
	10 мин.	Видео о психологах	Познакомить с этапами становления известных психологов
	10 мин.	Выступление групп «Личность психолога»	Проанализировать особенности профессии психолога
	15 мин.	Составление профессиограммы психолога	Навыки составления профессиограммы
	15 мин.	Самооценка с помощью шкалы интенсивности	Анализ результатов
	15 мин.	Составление программы по саморазвитию	Навыки составления программы
Заключительный	10 мин.	Диагностика эмоционального состояния	Рефлексия

Все методики тренинга направлены на развитие самосознания и изменения образа «Я».

Методы по развитию самосознания положительно влияет на самочувствие, настроение и активность. Развитие самосознания в условиях тренинга может способствует улучшению общего эмоционального состояния участников. Участие в тренинге влияет на эмоциональную сферу и ее процессы. К примеру, на усиление спокойствия, на снижение уровня тревожности, на повышение уверенности в себе, ощущение состояния приподнятости настроения, повышение энергии.

Одной из основных задач этого тренинга является развитие всех сфер самосознания – когнитивной (расширение знаний о себе как личности и как

профессионала), поведенческой (отработка навыков эффективной саморегуляции, закрепление собственной Я-концепции в ситуациях взаимодействия и общения) и аффективной (адекватное оценивание своих возможностей и потенциалов). При участии в коррекционном тренинге предполагается динамика изменений, затрагивающих в основном эмоциональный сторону, а также удовлетворенность участников прохождением тренинга. Все выше перечисленное создает благоприятную почву для более глубоких изменений.

Выводы

Представленное исследование было направлено на изучение специфики самосознания лиц, обучающихся по программе «Гештальт-терапия».

В исследовании приняли участие 20 студентов, обучающихся и не обучающихся по программе «Гештальт-терапия».

Для решения задач исследования и проверки его гипотезы нами были подобраны следующие методики:

- «Тест 20 ответов» М. Куна и Т. Макпартленда («Кто я?»);

- Методика исследования самоотношения (МИС) В.В. Столина, С.Р. Пантелеева.

В качестве методов обработки данных использовались контент-анализ и Т-критерий Стьюдента.

По итогам исследования был составлен социально-психологический тренинг по развитию самосознания студентов-психологов.

На основании результатов проведенного исследования был сформулирован ряд выводов:

- В ходе прохождения теста «Кто Я» испытуемые двух групп на двух этапах диагностики дали все 20 ответов, что указывает на развитый уровень рефлексии.

- Обе группы испытуемых продемонстрировали адекватную самооценку, что следует из подсчета положительно и отрицательно оцениваемых качеств.

- В категории «семейные и межличностные роли» в Г2 больше ответов-самохарактеристик, по сравнению со студентами 1 группы.

- Выявлена практически одинаковая представленность характеристик, относящихся к профессиональным ролям, в обеих эмпирических выборках. Но упоминание профессиональных ролей в обеих группах не достигает 10% от общего количества самохарактеристик.

- Частота упоминания феминных характеристик выросла в обеих выборках на этапе контрольной диагностики.

- Самые большие показатели в двух диагностических срезах выявлены по «нейтральным характеристикам», при этом их значительное снижение от 1-го ко 2-му срезу зафиксировано в Г1.

- По методике МИС по большинству параметров самоотношения сравниваемые выборки показали не очень различающиеся результаты.

- По шкале «ожидания отношения других» в Г2 обнаружено заметное снижение показателя при сравнении двух диагностических срезов.

- По шкале «глобальное самоотношение» более высокие значения выявлены в Г2, но не уровне статистической значимости.

- По шкале «самоинтерес» средний балл в группе осваивающих программу «Гештальт-терапия» незначительно вырос от 1-й ко 2-й диагностике, однако на обоих этапах чуть ниже, чем в группе 1.

- «Шкала саморуководства» не выявила значимых различий между сравниваемыми выборками. При этом в Г2 этот показатель несколько выше, чем в Г1, и произошло снижение показателей по этой шкале в обеих группах от 1-го этапа диагностики ко 2-му.

- По «шкале самообвинения» среднегрупповые баллы на обоих этапах диагностики в Г2 ниже, по сравнению с Г1.

- По «шкале самопонимания» показатели Г2 в первой диагностике чуть превышали показатели Г1, во второй диагностике эти баллы оказались ниже, чем в Г1.

- Т-критерий Стьюдента не выявил достоверных различий между двумя сравниваемыми выборками ни по одной из шкал методики МИС. О некоторых обнаруженных различиях можно говорить лишь в тенденции.

Таким образом, гипотеза о более высоких показателях некоторых компонентов самосознания студентов, осваивающих программу «Гештальт-терапия», по сравнению со студентами, не обучающимися по этой программе, подтвердилась частично.

Заключение

В настоящее время в психологии развития большое внимание уделяется вопросам формирования и росту личности, ее самосознания.

Для студентов-психологов, которые готовятся к самореализации, актуальна проблемы развития профессионального и личностного самосознания. Сегодня это связано с переходом нашего высшего образования на двухступенчатую систему подготовки после вступления России в Болонский процесс. Этот переход предусматривает изменения временных рамок и некоторых моментов становления профессионала во время его обучения в вузе.

Целью данного исследования явилось изучение специфических характеристик самосознания лиц, обучающихся по программе «Гештальт-терапия».

В первой главе представлены мнения, исследования ряда авторов о понятии самосознания, критерии самосознания и личностного самосознания, дан анализ гештальт-терапии в контексте ее влияния на самосознание личности, рассмотрены методы и методики исследования самосознания.

В ходе эмпирического исследования выявлены следующие основные факты:

- По методике «Кто Я?» в категориях, составляющих социальную идентичность испытуемых, так же, как в упоминании профессиональных ролей, различий между группами не обнаружено; «другие социальные роли» актуальнее для обучающихся по программе «Гештальт-терапия»; не выявлено значимых различий в категориях, составляющих личностную идентичность; нейтральные характеристики при самоописании менее значимы для обучающихся по программе «Гештальт-терапия».

- По методике МИС обнаружены более высокие (но не на уровне статистической значимости) показатели у обучающихся по программе «Гештальт-терапия» по параметрам «глобальное самоотношение» и

«самоотношение, дифференцированное по ожиданиям отношения к себе». По уровню самоотношения конкретных действий в отношении к своему «Я» (самопринятие, самоуверенность, самообвинение, саморуководство) у Г2 все показатели ниже, чем у Г1.

В целом, в ходе эмпирического исследования выявлено, что студенты, обучающиеся по программе «Гештальт-терапия», с одной стороны психологически чуть более гармоничны, чем участники Г1, с другой стороны, демонстрируют признаки не вполне дифференцированной Я-концепции (недифференцированного чувства «за» и «против» самого себя).

Однако о значимых различиях результатов в двух группах на обоих этапах диагностики говорить не приходится.

Таким образом, в процессе проведения диагностических процедур и обработки эмпирических данных гипотеза нашего исследования подтвердилась частично, а именно - более высокие показатели (но не на уровне статистической значимости) выявлены в группе обучающихся по программе «Гештальт-терапия» по параметрам «глобальное самоотношение» и «ожидание положительного отношения других».

Цель исследования достигнута, все исследовательские задачи решены.

Список используемых источников

1. Авдуевская Е.П. Принадлежность к группе как фактор самовосприятия личности: Дис. канд. психол. наук. – М., 2000. – 156 с.
2. Аверин В. А. Психология личности: Учебное пособие. СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 1999. - 89 с.
3. Асеев В.Г Основные задачи психологии на рубеже веков // Актуальные проблемы современной психологии на рубеже столетий: материалы науч.-практ. конф. - Иркутск, 2001. - С. 3-7.
4. Бердяев Н. А. Самопознание (опыт философской автобиографии). М.: Международные отношения, 1990. - 336 с.
5. Бернс Р. Что такое Я-концепция // Психология самосознания: Хрест. / Ред. Д.Я. Райгородский. Самара: «Бахрах М», 2003. - С. 333-393.
6. Богомаз С.Л. Тренинг самосознания личности: учебно-метод. пособие / С. Л. Богомаз; УО «ВГУ им. П.М. Машерова». — Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 98 с.
7. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. – СПб.: Изд-во "Речь", 2002. – 440 с.
8. Брушлинский А. В. О критериях субъекта // Психология индивидуального и группового субъекта. – М.: ПЕР СЭ, 2002. - С. 933.
9. Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С. Введение в профессию «психолог» Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004. -464 с.
10. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. — 1136 с.
11. Горская Н.Е. Особенности и становление личностно-профессионального самосознания и мотивационно сферы студентов негосударственного вуза в процессе обучения: дис. канд. психол. наук. – Иркутск, 2009. – 9 с.
12. Диянова З.В., Щеголева Т.М. Самосознание личности. – Иркутск, 1998. - 56 с.

13. Ефремов Е.Г. Особенности формирования профессионального самосознания на различных стадиях профессионального обучения, на примере студентов-психологов: дис. канд. психол. наук. Томск, 2000.

14. Кант И. Сочинения в 6 т. – М., 1966.

15. Караваев А.Ф., Марьин М.И., Петров В.Е. Основы психопрофилактики профессиональной деформации личности сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие. - Омск, 2007.

16. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. М.: «Политиздат», 1984. -151 с.

17. Кузьмин М. Ю. Кризис идентичности и его связь с жизнестойкостью у студентов: дис. канд. психол. наук / М. Ю. Кузьмин. - СПб., 2012. - 190 с.

18. Кун М., Макпартлэнд Т. Эмпирическое исследование установок личности на себя // Современная зарубежная социальная психология / под ред. Г. М. Андреевой. - М.: изд-во Моск. ун-та, 1984. - С. 180-187.

19. Кон И.С. Категория «Я» в психологии // Психологический журнал, 1981. том 2. - №3. - С.25-38.

20. Кон И.С. Постоянство и изменчивость личности // Психологический журнал, 1987. – Т. 8 С. 126-136.

21. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006. - 130 с.

22. Локк Дж. Сочинения: В 3 т. / Пер. с англ. – М., 1985. – 621 с.

23. Маслоу А. Психология бытия. М., 2007. - 304 с.

24. Мерлин В. С. Личность как предмет психологического исследования. Пермь, 1988. - 220 с.

25. Мещеряков Б., Зинченко В. Современный психологический словарь. М.: АСТ; СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2007. - 490 с.

26. Общая психодиагностика / под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. М.: Издательство Московского ун-та, 1987. – 443 с.

27. Ольшанский Д.В. Об экспериментальном изучении структуры самосознания // Новые исследования в психологии. М., 1984. - С. 17-21.

28. Пантилеев С. Р. Самоотношение // Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: БАХРАХ-М, 2000. С. 208-242.

29. Перлз Фредерик: Гештальтподход и свидетель терапии; Академический проект, 2020. - С. 207

30. Поваренков Ю.П. Проблемы психологии профессионального становления личности; изд., 2-е, доп. -Саратов: Саратовский государственный социально-экономический университет, 2013. - 322с.

31. Поддубная А. В. Структура и механизмы становления профессионального самосознания // Психология и жизнь. Вып.№1 – М.: МОСУ, 2000. - С. 53 - 57.

32. Психологическое тестирование / А. Анастази; Ред. К.*М*. Гуревич, В.И. Лубовский. – Москва: Педагогика, 1982. – 689 с.

33. Райгородский Д.Я. Психология самосознания: Хрестоматия. Изд-во: Самара: Издательский дом “БАХРАХ-М” плет: 2003. - 672 с.

34. Романова М.В. Проблемы профессионального становления студентов педагогов-психологов // Изв. Самарского науч. центра РАН. 2012. Т. 14, № 2. – С. 7 – 14.

35. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002. - 712 с.

36. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / пер. с англ.; общ. ред. и предисл. Е.И. Исениной. - М., 1994. – 480 с.

37. Самосознание // Психол. словарь / Под ред. В.В. Давыдова и др., 1983. – 632 с.

38. Сильвера Д., Сегер Ч.Р. Чувствую себя хорошо. Мы сами: нереалистичная самооценка и их отношение к самооценке в США и Норвегии // Журнал межкультурной психологии. - 2004. - Вып. 35. - № 5. - С. 571 - 573.

39. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. Учебное пособие для вузов. – М.: Школа-Пресс, 1995. - 384 с.

40. Слободчиков В.И. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека // Вопросы психологии. 2003. – 6 с.

41. Спиркин, А. Г. Сознание и самосознание / А.Г. Спиркин. - М., 1972. – 303 с.

42. Столин, В. В. Самосознание личности / В.В. Столин. - М.: Издательство МГУ, 1983. – 284 с.

43. Уотсон Д.Б. Психология как наука о поведении // Психология личности в трудах зарубежных психологов / сост. и общ. ред. А.А. Реан. – СПб., 2000. – 224 с.

44. Фромм Э. Человек для себя. – Мн., 1992. – 253 с.

45. Хьелл Л. Д. Зиглер. Теории личности – СПб.: Питер Пресс, 1999. – 402 с.

46. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. М.: МГУ. 1977. - 150 с.

47. Шварцкоп С.Г. Формирование профессионального самосознания практических психологов образования в процессе профессионализации: автореф. дис. канд. психол. наук. М., 2004. – 18 с.

48. Ядов В.А. Социологическое исследование: Методология, программа, методы. – Сам., 1995. – 226 с.

49. Янчук В.А. Методология, теория и метод в современной социальной психологии и персонологии: интегративно-эклектический подход:Монография. – Мн., 2000. – 768 с.

50. Яньшин П.В. Клиническая психодиагностика личности. Учебно-методическое пособие. 2-е изд., испр. – СПб.: Речь, 2007. - 320 с.

Приложение 1

Бланк ответов опросника «Кто я?»

В расположенных ниже 20 графах напишите, пожалуйста, 20 различных ответов на простой вопрос «кто Я?». Отвечайте так, как если бы Вы отвечали самому себе, а не кому-то другому. Пишите свои ответы в том порядке, в каком они приходят Вам в голову. Не заботьтесь о логике и важности ответов.

1. Я_____
2. Я_____
3. Я_____
4. Я_____
5. Я_____
6. Я_____
7. Я_____
8. Я_____
9. Я_____
10. Я_____
11. Я_____
12. Я_____
13. Я_____
14. Я_____
15. Я_____
16. Я_____
17. Я_____
18. Я_____
19. Я_____
20. Я_____

А теперь, пожалуйста, укажите свой пол_____
Возраст_____

Приложение 2

Таблица 1

Результаты обработки опросника «Кто я» (в %).
1 группа испытуемых. 1 этап исследования

1испытуемый							
Категории	Семейные роли	Профессиональные роли	Другие социал. роли	Феминные характеристики	Маскулинные характеристики	Нейтральные характеристики.	Кол-во ответов из 20
Количественные значения	10%	5%	-	5%	-	80%	20
Оценка характеристик			Значимые 1		± 3	+ 17	
2 испытуемый							
Количественные значения	15%	5%	-	-	-	80%	20
Оценка характеристик			Значимые -		± 1	+ 17	
3 испытуемый							
Количественные значения	20%	10%	5%	-	-	65%	20%
Оценка характеристик			Значимые -		± 2	+ 17	
4 испытуемый							
Количественные значения	-	-	5%	-	5%	90%	20
Оценка характеристик			Значимые -		± 1	+ 17	
5 испытуемый							
Количественные значения	20%	35%	-	-	-	45%	20
Оценка характеристик			Значимые 1		± 6	+ 11	
6 испытуемый							

Количественные значения	15%	10%	5%	-	-	70%	20
Оценка характеристик			Значимые 1		± 6	+ 12	
7 испытуемый							
Количественные значения	25%	10%	5%	-	-	60%	20
Оценка характеристик			Значимые 1			+ 18	
8 испытуемый							
Количественные значения	-	5%	5%	15%	-	75%	20
Оценка характеристик			Значимые		± 1	+ 13	
9 испытуемый							
Количественные значения	-	-	-	-	5%	95%	20
Оценка характеристик			Значимые		± 1	+ 11	
10 испытуемый							
Количественные значения	30%	15%	10%	5%	10%	30%	20
Оценка характеристик			Значимые 1		± 2	+ 18	

Таблица 2

Результаты обработки опросника «Кто я» (в %).
2 группа испытуемых. 1 этап исследования

1 испытуемый							
Категории	Семейные роли	Профессиональные роли	Другие социал. роли	Феминные характеристики	Маскулинные характеристики	Нейтральные характеристики.	Кол-во ответов из 20

Количественные значения	25 %	5 %	20 %	-	15 %	35%	20
Оценка характеристик			Значимые 1		± 6	+ 6	
2 испытуемый							
Количественные значения	20 %		15 %		-	10 %	5 %
Оценка характеристик			Значимые 1		± 3	+ 15	
3 испытуемый							
Количественные значения	-	-	-	15 %	-	85 %	20
Оценка характеристик			Значимые		± 1	+ 19	
4 испытуемый							
Количественные значения	35 %	-	40 %	5 %	-	20 %	20
Оценка характеристик			Значимые		± 3	+ 17	
5 испытуемый							
Количественные значения	20%	10%	20%	-	5%	45%	20
Оценка характеристик			Значимые 1		± 3	+ 15	
6 испытуемый							
Количественные значения	25%	15%	40%	-	-	20%	20
Оценка характеристик			Значимые 1			+ 20	
7 испытуемый							
Количественные значения	10%	10%	5%	-	10%	65%	20
Оценка характеристик			Значимые		± 3	+ 13	
8 испытуемый							

Количественные значения	20%	10%	10%	5%	-	55%	20
Оценка характеристик			Значимые 1		± 1	+ 10	
9 испытуемый							
Количественные значения	10%	15%	10%	-	-	65%	20
Оценка характеристик			Значимые 1		±	+ 15	
10 испытуемый							
Количественные значения	30%	15%	10%	5%	10%	30%	20
Оценка характеристик			Значимые 1		± 2	+ 18	

Таблица 3

Результаты обработки опросника «Кто я» (в %).
1 группа испытуемых. 2 этап исследования

1 испытуемый							
Категории	Семейные роли	Профессиональные роли	Другие социал. роли	Феминные характеристики	Маскулинные характеристики	Нейтральные характеристики.	Кол-во ответов из 20
Количественные значения	15%	5%	20%	10%	10%	40%	20
Оценка характеристик			Значимые 0		+ 17	± 3	
2 испытуемый							
Количественные значения	5%	5%	5%	35%	10%	45%	20
Оценка характеристик			Значимые 0		+ 17	± 3	
3 испытуемый							
Количественн	0%	0%	5%	35%	45%	15%	0%

ые значения							
Оценка характеристик			Значимые 1			+ 17	± 3
4 испытуемый							
Количественные значения	35 %	-	40 %	5 %	-	20 %	20
Оценка характеристик			Значимые		± 3	+ 17	
5 испытуемый							
Количественные значения	20%	10%	20%	-	5%	45%	20
Оценка характеристик			Значимые 1		± 3	+ 15	
6 испытуемый							
Количественные значения	20%	15%	0%	10%	0%	55%	20
Оценка характеристик					+ 11	± 5	- 4
7 испытуемый							
Количественные значения	5%	5%	10%	10%	0%	7%	20
Оценка характеристик			Значимые 1		± 2	+ 17	? 1
8 испытуемый							
Количественные значения	30%	15%	20%	10%	0%	25%	20
Оценка характеристик			Значимые 0			+ 18	± 2
9 испытуемый							
Количественные значения	0%	5%	20%	15%	20%	40%	20
Оценка характеристик			Значимые 1		+ 16	- 1	± 3
10 испытуемый							

Количественные значения	0%	25%	20%	20%	0%	35%	20
Оценка характеристик			Значимые 0		+18	-2	

Таблица 4

Результаты обработки опросника «Кто я» (в %).
2 группа испытуемых. 2 этап исследования

1 испытуемый							
Категории	Семейные роли	Профессиональные роли	Другие социал. роли	Феминные характеристики	Маскулинные характеристики	Нейтральные характеристики.	Кол-во ответов из 20
Количественные значения	10%	0%	0%	15%	10%	60%	20
Оценка характеристик			Значимые 1		± 3	+ 16	- 1
2 испытуемый							
Количественные значения	20%	5%	30%	10%	5%	25%	20
Оценка характеристик			Значимые 1		± 4	+ 15	-1
3 испытуемый							
Количественные значения	15%	10%	35%	5%	5%	25%	20
Оценка характеристик			Значимые 1		± 3	+ 16	-1
4 испытуемый							
Количественные значения	5%	5%	15%	15%	0%	55%	20
Оценка характеристик			Значимые 1		± 4	+ 13	-3
5 испытуемый							
Количественн	20%	5%	5%	0%	5%	65%	20

ые значения							
Оценка характеристик			Значимые		?3	+ 13	-4
6 испытуемый							
Количественные значения	15%	10%	5%	5%	5%	60%	20
Оценка характеристик			Значимые -			+ 20	
7 испытуемый							
Количественные значения	20%	15%	5%	5%	0%	55%	20
Оценка характеристик			Значимые -		± 2	+ 18	
8 испытуемый							
Количественные значения	5%	5%	15%	20%	35%	20%	20
Оценка характеристик			- 5		± 1	+ 12	?2
9 испытуемый							
Количественные значения	15%	10%	0%	0%	0%	75%	20
Оценка характеристик			Значимые -			+ 20	
10 испытуемый							
Количественные значения	10%	5%	0%	30%	0%	55%	20
Оценка характеристик			Значимые -		± 8 ?1	+ 9	-2

Приложение 3

Таблица 5

Массив данных по опроснику «Кто я»

Количественные показатели исследования							
	Показатель социальной идентичности испытуемых			Показатель личностной идентичности			Присутствие характеристики пола
	Семейные и межличностные роли	Профессиональные роли	Другие социальные роли	Феминные характеристики	Маскулинные характеристики	Нейтральные характеристики	
1	10%	5%	0%	5%	0%	80%	*1*
2	15%	5%	0%	0%	0%	80%	0
3	20%	10%	5%	0%	0%	65%	0
4	0%	0%	5%	0%	5%	90%	0
5	20%	35%	0%	0%	0%	45%	1
6	16%	10%	5%	0%	0%	70%	1
7	25%	10%	5%	0%	0%	60%	1
8	0%	5%	5%	15%	0%	75%	0
9	0%	0%	0%	0%	5%	95%	0
10	30%	15%	10%	5%	10%	30%	1
Группа 1 Этап 1	14%	10%	4%	3%	2%	69%	

	Семейные и межличностные роли	Профессиональные роли	Другие социальные роли	Феминные характеристики	Маскулинные характеристики	Нейтральные характеристики	
11	25%	5%	20%	0%	15%	35%	1
12	20%	15%	0%	10%	5%	50%	1
13	0%	0%	0%	15%	0%	85%	0
14	35%	0%	40%	5%	0%	20%	0
15	20%	10%	20%	0%	5%	45%	1
16	25%	15%	40%	0%	0%	20%	1
17	10%	10%	5%	0%	10%	65%	0
18	20%	10%	10%	5%	0%	55%	1
19	10%	15%	10%	0%	0%	65%	1
20	30%	15%	10%	5%	10%	30%	1
Группа 2 Этап 1	20%	10%	16%	4%	5%	47%	
21	15%	5%	20%	10%	10%	40%	1
22	5%	5%	5%	35%	10%	45%	0
23	0%	0%	5%	35%	45%	15%	1
24	25%	15%	15%	20%	0%	25%	0
25	0%	0%	5%	55%	0%	40%	0
26	20%	15%	0%	10%	0%	55%	0
27	5%	5%	10%	10%	0%	7%	1

	Семейные и межличностные роли	Профессиональные роли	Другие социальные роли	Феминные характеристики	Маскулинные характеристики	Нейтральные характеристики	
28	30%	15%	20%	10%	0%	25%	0
29	0%	5%	20%	15%	20%	40%	1
30	0%	25%	20%	20%	0%	35%	0
Группа 1 Этап 2	10%	9%	12%	22%	9%	33%	
31	10%	0%	0%	15%	10%	60%	1
32	20%	5%	30%	10%	5%	25%	1
33	15%	10%	35%	5%	5%	25%	1
34	5%	5%	15%	15%	0%	55%	1
35	20%	5%	5%	0%	5%	65%	0
36	15%	10%	5%	5%	5%	60%	0
37	20%	15%	5%	5%	0%	55%	0
38	5%	5%	15%	20%	35%	20%	0
39	15%	10%	0%	0%	0%	75%	0
40	10%	5%	0%	30%	0%	55%	0
Группа 2 Этап 2	14%	7%	11%	11%	7%	50%	

Приложение 4

Таблица 6

Перевод "сырого балла" в накопленные частоты (%)
тест - опросник самоотношения В. В. Столина, С. Р. Пантелеева.
1 этап исследования. 1 группа

Шкала	Сырой балл	Накопленные частоты (в %)
1 испытуемый		
Шкала интегральная	18	85
Шкала самоуважения	6	34
Шкала аутосимпатии	11	86
Шкала ожидания положительного отношения других	10	53
Шкала самоинтереса	7	92.33
Шкала самоуверенности	6	81.33
Шкала ожидания отношения других	7	80
Шкала самопринятия	6	89.67
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	1	9.67
Шкала самообвинения	5	60.67
Шкала самоинтереса	5	54.67
Шкала самопонимания	2	43.33
2 испытуемый		
Шкала интегральная	21	93.33
Шкала самоуважения	8	58.67
Шкала аутосимпатии	11	86
Шкала ожидания положительного отношения других	11	72.33
Шкала самоинтереса	8	100
Шкала самоуверенности	5	65.67
Шкала ожидания отношения других	7	80
Шкала самопринятия	6	89.67
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	4	60.33
Шкала самообвинения	4	43.33
Шкала самоинтереса	7	100
Шкала самопонимания	3	68.67
3 испытуемый		
Шкала интегральная	21	93.33
Шкала самоуважения	11	86.67
Шкала аутосимпатии	10	77.33
Шкала ожидания положительного отношения других	11	72.33
Шкала самоинтереса	7	92.33
Шкала самоуверенности	5	65.67
Шкала ожидания отношения других	6	51.33
Шкала самопринятия	7	100
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	5	79.67

Шкала самообвинения	3	27.67
Шкала самоинтереса	6	80
Шкала самопонимания	3	68.67
4 испытуемый		
Шкала интегральная	23	96.67
Шкала самоуважения	11	86.67
Шкала аутосимпатии	14	98.33
Шкала ожидания положительного отношения других	10	53
Шкала самоинтереса	8	100
Шкала самоуверенности	7	92.33
Шкала ожидания отношения других	6	51.33
Шкала самопринятия	7	100
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	4	60.33
Шкала самообвинения	2	15
Шкала самоинтереса	7	100
Шкала самопонимания	4	83.67
5 испытуемый		
Шкала интегральная	16	74.33
Шкала самоуважения	5	25.33
Шкала аутосимпатии	10	77.33
Шкала ожидания положительного отношения других	10	53
Шкала самоинтереса	7	92.33
Шкала самоуверенности	5	65.67
Шкала ожидания отношения других	7	80
Шкала самопринятия	6	89.67
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	2	25.67
Шкала самообвинения	6	81.67
Шкала самоинтереса	5	54.67
Шкала самопонимания	0	4.33
6 испытуемый		
Шкала интегральная	19	88
Шкала самоуважения	11	86.67
Шкала аутосимпатии	11	86
Шкала ожидания положительного отношения других	5	6
Шкала самоинтереса	6	71.33
Шкала самоуверенности	5	65.67
Шкала ожидания отношения других	4	15
Шкала самопринятия	7	100
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	4	60.33
Шкала самообвинения	3	27.67
Шкала самоинтереса	3	20
Шкала самопонимания	3	68.67
7 испытуемый		
Шкала интегральная	16	74.33

Шкала самоуважения	8	58.67
Шкала аутосимпатии	11	86
Шкала ожидания положительного отношения других	11	72.33
Шкала самоинтереса	6	71.33
Шкала самоуверенности	2	16.67
Шкала ожидания отношения других	6	51.33
Шкала самопринятия	7	100
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	6	92
Шкала самообвинения	2	15
Шкала самоинтереса	6	80
Шкала самопонимания	4	83.67
8 испытуемый		
Шкала интегральная	20	90.67
Шкала самоуважения	12	91.33
Шкала аутосимпатии	11	86
Шкала ожидания положительного отношения других	12	91.33
Шкала самоинтереса	7	92.33
Шкала самоуверенности	4	47.67
Шкала ожидания отношения других	8	100
Шкала самопринятия	6	89.67
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	6	92
Шкала самообвинения	4	43.33
Шкала самоинтереса	7	100
Шкала самопонимания	6	99.33
9 испытуемый		
Шкала интегральная	25	98.33
Шкала самоуважения	14	99.67
Шкала аутосимпатии	14	98.33
Шкала ожидания положительного отношения других	12	91.33
Шкала самоинтереса	8	100
Шкала самоуверенности	7	92.33
Шкала ожидания отношения других	7	80
Шкала самопринятия	7	100
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	5	79.67
Шкала самообвинения	1	4.67
Шкала самоинтереса	7	100
Шкала самопонимания	4	83.67
10 испытуемый		
Шкала интегральная	21	93.33
Шкала самоуважения	13	96.67
Шкала аутосимпатии	7	47
Шкала ожидания положительного отношения других	10	53
Шкала самоинтереса	8	100
Шкала самоуверенности	6	81.33

Шкала ожидания отношения других	6	51.33
Шкала самопринятия	5	70.67
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	6	92
Шкала самообвинения	5	60.67
Шкала самоинтереса	7	100
Шкала самопонимания	5	94

Таблица 7

Перевод "сырого балла" в накопленные частоты (%)
1 этап исследования. 2 группа

Шкала	**Сырой балл**	**Накопленные частоты (в %)**
1 испытуемый		
Шкала интегральная	13	55.33
Шкала самоуважения	5	25.33
Шкала аутосимпатии	10	77.33
Шкала ожидания положительного отношения других	9	39.67
Шкала самоинтереса	5	49.67
Шкала самоуверенности	2	16.67
Шкала ожидания отношения других	6	51.33
Шкала самопринятия	6	89.67
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	5	79.67
Шкала самообвинения	3	27.67
Шкала самоинтереса	3	20
Шкала самопонимания	3	68.67
2 испытуемый		
Шкала интегральная	23	96.67
Шкала самоуважения	12	91.33
Шкала аутосимпатии	15	99.67
Шкала ожидания положительного отношения других	11	72.33
Шкала самоинтереса	8	100
Шкала самоуверенности	8	100
Шкала ожидания отношения других	6	51.33
Шкала самопринятия	7	100
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	6	92
Шкала самообвинения	1	4.67
Шкала самоинтереса	7	100
Шкала самопонимания	4	83.67
3 испытуемый		
Шкала интегральная	15	69.33
Шкала самоуважения	9	71.33
Шкала аутосимпатии	11	86
Шкала ожидания положительного отношения других	6	9

Шкала самоинтереса	5	49.67
Шкала самоуверенности	5	65.67
Шкала ожидания отношения других	4	15
Шкала самопринятия	6	89.67
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	4	60.33
Шкала самообвинения	3	27.67
Шкала самоинтереса	4	34.33
Шкала самопонимания	5	94
4 испытуемый		
Шкала интегральная	18	85
Шкала самоуважения	9	71.33
Шкала аутосимпатии	10	77.33
Шкала ожидания положительного отношения других	9	39.67
Шкала самоинтереса	5	49.67
Шкала самоуверенности	4	47.67
Шкала ожидания отношения других	7	80
Шкала самопринятия	6	89.67
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	5	79.67
Шкала самообвинения	3	27.67
Шкала самоинтереса	4	34.33
Шкала самопонимания	3	68.67
5 испытуемый		
Шкала интегральная	21	93.33
Шкала самоуважения	11	86.67
Шкала аутосимпатии	13	96.67
Шкала ожидания положительного отношения других	10	53
Шкала самоинтереса	7	92.33
Шкала самоуверенности	6	81.33
Шкала ожидания отношения других	6	51.33
Шкала самопринятия	7	100
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	6	92
Шкала самообвинения	3	27.67
Шкала самоинтереса	6	80
Шкала самопонимания	3	68.67
6 испытуемый		
Шкала интегральная	12	49
Шкала самоуважения	9	71.33
Шкала аутосимпатии	7	47
Шкала ожидания положительного отношения других	6	9
Шкала самоинтереса	5	49.67
Шкала самоуверенности	2	16.67
Шкала ожидания отношения других	4	15
Шкала самопринятия	4	50.67
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	6	92

Шкала самообвинения	3	27.67
Шкала самоинтереса	5	54.67
Шкала самопонимания	3	68.67
7 испытуемый		
Шкала интегральная	16	74.33
Шкала самоуважения	11	86.67
Шкала аутосимпатии	8	58
Шкала ожидания положительного отношения других	8	27.33
Шкала самоинтереса	4	29
Шкала самоуверенности	5	65.67
Шкала ожидания отношения других	5	32
Шкала самопринятия	3	34.33
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	6	92
Шкала самообвинения	3	27.67
Шкала самоинтереса	4	34.33
Шкала самопонимания	4	83.67
8 испытуемый		
Шкала интегральная	20	90.67
Шкала самоуважения	9	71.33
Шкала аутосимпатии	14	98.33
Шкала ожидания положительного отношения других	10	53
Шкала самоинтереса	5	49.67
Шкала самоуверенности	5	65.67
Шкала ожидания отношения других	7	80
Шкала самопринятия	7	100
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	6	92
Шкала самообвинения	1	4.67
Шкала самоинтереса	4	34.33
Шкала самопонимания	3	68.67
9 испытуемый		
Шкала интегральная	25	98.33
Шкала самоуважения	14	99.67
Шкала аутосимпатии	14	98.33
Шкала ожидания положительного отношения других	12	91.33
Шкала самоинтереса	8	100
Шкала самоуверенности	7	92.33
Шкала ожидания отношения других	7	80
Шкала самопринятия	7	100
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	5	79.67
Шкала самообвинения	1	4.67
Шкала самоинтереса	7	100
Шкала самопонимания	4	83.67
10 испытуемый		
Шкала интегральная	17	80

Шкала самоуважения	5	25.33
Шкала аутосимпатии	8	58
Шкала ожидания положительного отношения других	8	27.33
Шкала самоинтереса	6	71.33
Шкала самоуверенности	1	7.33
Шкала ожидания отношения других	6	51.33
Шкала самопринятия	3	34.33
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	4	60.33
Шкала самообвинения	3	27.67
Шкала самоинтереса	6	80
Шкала самопонимания	4	83.67

Таблица 8

Перевод "сырого балла" в накопленные частоты (%)
2 этап исследования. 1 группа

Шкала	**Сырой балл**	**Накопленные частоты (в %)**
1 испытуемый		
Шкала интегральная	15	69.33
Шкала самоуважения	5	25.33
Шкала аутосимпатии	10	77.33
Шкала ожидания положительного отношения других	10	53
Шкала самоинтереса	8	100
Шкала самоуверенности	4	47.67
Шкала ожидания отношения других	6	51.33
Шкала самопринятия	4	50.67
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	3	38.33
Шкала самообвинения	4	43.33
Шкала самоинтереса	7	100
Шкала самопонимания	3	68.67
2 испытуемый		
Шкала интегральная	15	69.33
Шкала самоуважения	5	25.33
Шкала аутосимпатии	10	77.33
Шкала ожидания положительного отношения других	10	53
Шкала самоинтереса	8	100
Шкала самоуверенности	4	47.67
Шкала ожидания отношения других	6	51.33
Шкала самопринятия	4	50.67
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	3	38.33
Шкала самообвинения	4	43.33
Шкала самоинтереса	7	100
Шкала самопонимания	3	68.67

3 испытуемый		
Шкала интегральная	22	96
Шкала самоуважения	12	91.33
Шкала аутосимпатии	11	86
Шкала ожидания положительного отношения других	11	72.33
Шкала самоинтереса	6	71.33
Шкала самоуверенности	7	92.33
Шкала ожидания отношения других	6	51.33
Шкала самопринятия	7	100
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	4	60.33
Шкала самообвинения	3	27.67
Шкала самоинтереса	6	80
Шкала самопонимания	4	83.67
4 испытуемый		
Шкала интегральная	23	96.67
Шкала самоуважения	13	96.67
Шкала аутосимпатии	13	96.67
Шкала ожидания положительного отношения других	11	72.33
Шкала самоинтереса	8	100
Шкала самоуверенности	5	65.67
Шкала ожидания отношения других	7	80
Шкала самопринятия	6	89.67
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	6	92
Шкала самообвинения	2	15
Шкала самоинтереса	7	100
Шкала самопонимания	5	94
5 испытуемый		
Шкала интегральная	23	96.67
Шкала самоуважения	13	96.67
Шкала аутосимпатии	12	90.67
Шкала ожидания положительного отношения других	12	91.33
Шкала самоинтереса	8	100
Шкала самоуверенности	7	92.33
Шкала ожидания отношения других	7	80
Шкала самопринятия	7	100
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	6	92
Шкала самообвинения	3	27.67
Шкала самоинтереса	7	100
Шкала самопонимания	5	94
6 испытуемый		
Шкала интегральная	22	96
Шкала самоуважения	11	86.67
Шкала аутосимпатии	13	96.67
Шкала ожидания положительного отношения других	10	53

Шкала самоинтереса	8	100
Шкала самоуверенности	5	65.67
Шкала ожидания отношения других	7	80
Шкала самопринятия	7	100
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	5	79.67
Шкала самообвинения	3	27.67
Шкала самоинтереса	6	80
Шкала самопонимания	4	83.67
7 испытуемый		
Шкала интегральная	19	88
Шкала самоуважения	8	58.67
Шкала аутосимпатии	11	86
Шкала ожидания положительного отношения других	11	72.33
Шкала самоинтереса	8	100
Шкала самоуверенности	5	65.67
Шкала ожидания отношения других	7	80
Шкала самопринятия	7	100
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	3	38.33
Шкала самообвинения	4	43.33
Шкала самоинтереса	7	100
Шкала самопонимания	2	43.33
8 испытуемый		
Шкала интегральная	19	88
Шкала самоуважения	10	80
Шкала аутосимпатии	11	86
Шкала ожидания положительного отношения других	10	53
Шкала самоинтереса	7	92.33
Шкала самоуверенности	5	65.67
Шкала ожидания отношения других	7	80
Шкала самопринятия	7	100
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	4	60.33
Шкала самообвинения	4	43.33
Шкала самоинтереса	5	54.67
Шкала самопонимания	4	83.67
9 испытуемый		
Шкала интегральная	22	96
Шкала самоуважения	11	86.67
Шкала аутосимпатии	13	96.67
Шкала ожидания положительного отношения других	11	72.33
Шкала самоинтереса	8	100
Шкала самоуверенности	5	65.67
Шкала ожидания отношения других	7	80
Шкала самопринятия	7	100
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	3	38.33

Шкала самообвинения	2	15
Шкала самоинтереса	7	100
Шкала самопонимания	4	83.67
10 испытуемый		
Шкала интегральная	25	98.33
Шкала самоуважения	13	96.67
Шкала аутосимпатии	14	98.33
Шкала ожидания положительного отношения других	11	72.33
Шкала самоинтереса	6	71.33
Шкала самоуверенности	7	92.33
Шкала ожидания отношения других	7	80
Шкала самопринятия	7	100
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	4	60.33
Шкала самообвинения	2	15
Шкала самоинтереса	6	80
Шкала самопонимания	5	94

Таблица 9

Перевод "сырого балла" в накопленные частоты (%)
2 этап исследования. 2 группа

Шкала	**Сырой балл**	**Накопленные частоты (в %)**
1 испытуемый		
Шкала интегральная	22	96
Шкала самоуважения	10	80
Шкала аутосимпатии	12	90.67
Шкала ожидания положительного отношения других	12	91.33
Шкала самоинтереса	7	92.33
Шкала самоуверенности	6	81.33
Шкала ожидания отношения других	7	80
Шкала самопринятия	6	89.67
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	4	60.33
Шкала самообвинения	2	15
Шкала самоинтереса	7	100
Шкала самопонимания	3	68.67
2 испытуемый		
Шкала интегральная	18	85
Шкала самоуважения	8	58.67
Шкала аутосимпатии	10	77.33
Шкала ожидания положительного отношения других	11	72.33
Шкала самоинтереса	6	71.33
Шкала самоуверенности	3	29.33
Шкала ожидания отношения других	7	80

Шкала самопринятия	5	70.67
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	3	38.33
Шкала самообвинения	2	15
Шкала самоинтереса	7	100
Шкала самопонимания	2	43.33
3 испытуемый		
Шкала интегральная	21	93.33
Шкала самоуважения	9	71.33
Шкала аутосимпатии	13	96.67
Шкала ожидания положительного отношения других	11	72.33
Шкала самоинтереса	7	92.33
Шкала самоуверенности	4	47.67
Шкала ожидания отношения других	7	80
Шкала самопринятия	7	100
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	5	79.67
Шкала самообвинения	2	15
Шкала самоинтереса	6	80
Шкала самопонимания	3	68.67
4 испытуемый		
Шкала интегральная	22	96
Шкала самоуважения	13	96.67
Шкала аутосимпатии	12	90.67
Шкала ожидания положительного отношения других	10	53
Шкала самоинтереса	5	49.67
Шкала самоуверенности	6	81.33
Шкала ожидания отношения других	6	51.33
Шкала самопринятия	6	89.67
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	4	60.33
Шкала самообвинения	2	15
Шкала самоинтереса	7	100
Шкала самопонимания	5	94
5 испытуемый		
Шкала интегральная	18	85
Шкала самоуважения	9	71.33
Шкала аутосимпатии	10	77.33
Шкала ожидания положительного отношения других	9	39.67
Шкала самоинтереса	8	100
Шкала самоуверенности	5	65.67
Шкала ожидания отношения других	4	15
Шкала самопринятия	7	100
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	4	60.33
Шкала самообвинения	4	43.33
Шкала самоинтереса	7	100
Шкала самопонимания	1	21.33

6 испытуемый		
Шкала интегральная	13	55.33
Шкала самоуважения	6	34
Шкала аутосимпатии	8	58
Шкала ожидания положительного отношения других	9	39.67
Шкала самоинтереса	6	71.33
Шкала самоуверенности	4	47.67
Шкала ожидания отношения других	7	80
Шкала самопринятия	4	50.67
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	5	79.67
Шкала самообвинения	4	43.33
Шкала самоинтереса	5	54.67
Шкала самопонимания	2	43.33
7 испытуемый		
Шкала интегральная	24	98
Шкала самоуважения	13	96.67
Шкала аутосимпатии	11	86
Шкала ожидания положительного отношения других	11	72.33
Шкала самоинтереса	7	92.33
Шкала самоуверенности	7	92.33
Шкала ожидания отношения других	6	51.33
Шкала самопринятия	4	50.67
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	5	79.67
Шкала самообвинения	2	15
Шкала самоинтереса	7	100
Шкала самопонимания	4	83.67
Шкала интегральная	24	98
8 испытуемый		
Шкала интегральная	25	98.33
Шкала самоуважения	13	96.67
Шкала аутосимпатии	14	98.33
Шкала ожидания положительного отношения других	11	72.33
Шкала самоинтереса	6	71.33
Шкала самоуверенности	7	92.33
Шкала ожидания отношения других	7	80
Шкала самопринятия	7	100
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	4	60.33
Шкала самообвинения	2	15
Шкала самоинтереса	6	80
Шкала самопонимания	5	94
9 испытуемый		
Шкала интегральная	12	49
Шкала самоуважения	5	25.33
Шкала аутосимпатии	8	58

Шкала ожидания положительного отношения других	7	17.67
Шкала самоинтереса	5	49.67
Шкала самоуверенности	4	47.67
Шкала ожидания отношения других	5	32
Шкала самопринятия	5	70.67
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	4	60.33
Шкала самообвинения	5	60.67
Шкала самоинтереса	2	11.33
Шкала самопонимания	3	68.67
10 испытуемый		
Шкала интегральная	24	98
Шкала самоуважения	14	99.67
Шкала аутосимпатии	14	98.33
Шкала ожидания положительного отношения других	10	53
Шкала самоинтереса	8	100
Шкала самоуверенности	7	92.33
Шкала ожидания отношения других	6	51.33
Шкала самопринятия	6	89.67
Шкала самопоследовательности (саморуководства)	5	79.67
Шкала самообвинения	2	15
Шкала самоинтереса	7	100
Шкала самопонимания	5	94