



Абыденова Н.А.

**Формирование личностной
значимости студентов педагогических
специальностей**

Учебно-методическое пособие



**Москва
2008**

Абыденова Н.А.

**Формирование личностной
значимости студентов педагогических
специальностей**

Учебно-методическое пособие

**Москва
2008**

УДК 159.9.072:923.2

ББК 88.372

А 12

Абыденова, Н.А. Формирование личностной значимости студентов педагогических специальностей: Учебно-методическое пособие //Н.А. Абыденова / Под ред. проф. В.В. Рыжова – М.: РАХИ, 2008. – 85 с.

В учебно-методическом пособии представлена разработанная и апробированная в формирующей работе со студентами педагогических специальностей программа комплексной психологической подготовки, направленной на формирование личностной значимости будущего педагога. Программа описывает взаимосвязанную психодиагностическую и формирующую работу со студентами. В основе описанной в пособии программы лежат выработанные в исследовании автора положения духовно-нравственного подхода к пониманию ценности и самосознания личности. Адресовано студентам, аспирантам, преподавателям для использования в научной работе и подготовке педагогов и психологов, в практике работы психологической службы образования.

Рецензенты:

- *Л.Н. Захарова*, доктор психол. наук, профессор (Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород),
- *А.Н. Плехов*, кандидат психол. наук (Столичная гуманитарно-финансовая академия государственного университета управления, Москва)

© Русско-Американский
Христианский институт, 2008
© Абыденова Н.А., 2008

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Раздел 1. Общая структура и тематический план программы	7
1. Общая структура программы.....	7
2. Тематический план работы по программе.....	7
Раздел 2. Программа диагностической работы и методический инструментарий.....	10
1. Требования к диагностической программе	10
2. Диагностика уровня самоактуализации.....	11
3. Диагностика самооотношения.....	26
4. Диагностика эмоционально оценочных характеристик.....	33
5. Диагностика ценностно-смысловых характеристик.....	37
6. Диагностика мотивации достижений и избегания неудач.....	43
7. Диагностика духовно-нравственных ориентаций.....	46
8. Процедура получения среднего уровневого показателя.....	48
Раздел 3. Структура и содержание формирующей программы.....	50
1. Обоснование формирующей программы.....	50
2. Содержание работы по когнитивному блоку.....	54
3. Работа по формированию мотивации. Мотивационный блок программы.....	56
4. Содержание операционального блока программы.....	62
5. Содержание работы по рефлексивному блоку программы.....	74
6. Содержание работы по духовному блоку программы.....	74
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	81

ВВЕДЕНИЕ

Основным содержанием данного пособия является комплексная программа психолого-педагогической работы, направленной на формирование личностной значимости студентов педагогических специальностей. Личностная значимость рассматривается в пособии как интегральная структура самосознания будущего педагога. В кратком введении дается теоретическое обоснование этой работы.

Студенческий возраст – время профессиональной подготовки, время интенсивного становления ценностно-смысловой сферы, укрепления процесса личностного и профессионального самоопределения, поиска собственной значимости и путей самореализации студентов.

Изучением самосознания, значимости Я и самореализации человека занимались многие отечественные ученые (К.А.Абульханова, 1998; Б.Г.Ананьев, 1980; Л.С.Выготский, 1983; А.Н.Леонтьев, 1975; С.Л.Рубинштейн, 1989; В.В.Столин, 1983, 1985 и др.), которые едины в том, что это проблема большого жизненно важного значения. Центральными образованиями самосознания выступают Я-концепция, система ценностных ориентаций и установок, самопринятие, самооценочность, самоуважение, самоактуализация и другие. Позитивное развитие этих сторон самосознания является условием личностного роста и самореализации личности. Несмотря на большое количество разнообразных исследований, посвященных этой проблеме, остаются нерешенными вопросы о единстве терминологии для описания составляющих самосознания и общепризнанном определении и структуре процесса самореализации личности. Недостаточно изучены процессы становления и развития сферы самосознания, ценностных ориентаций и самореализации личности в условиях профессиональной подготовки студентов, в частности, по педагогическим специальностям

В качестве основных механизмов развития самосознания и Я-концепции в психологической литературе рассматриваются: интериоризация социальных реакций (Дж. Мид, Ч.Кули), общение со значимыми другими (М.И.Лисина); оценка успешности своих действий и проявлений через призму идентичности (Р.Бернс, Э.Эриксон), анализ результатов деятельности (А.И.Липкина); сопоставление "реального Я" и "идеального Я" (Р.Бернс, К.Роджерс); личностная рефлексия и самоанализ (Л.И. Божович, А.В.Захарова) и другие. Анализ этих концепций обнаруживает явно недостаточное внимание к *духовно-нравственным факторам и духовности как интегральной характеристике личности*, объясняющей здоровье и болезнь, личностный рост и деградацию, силу и слабость человеческой природы. А ведь именно в духовной сфере содержатся ресурсы, позволяющие человеку выжить в сложных условиях, обрести и сохранить свое достоинство, свободу, ответственность за себя и других, найти *смысл и значи-*

мость свой личности. Нравственно-духовным аспектам личности придается все большее значение (Б.С. Братусь, А.В. Брушлинский, В.П. Зинченко, И.А. Ильичева, Н.А. Коваль, Д.А. Леонтьев, Б.В. Ничипоров, В.А. Пономаренко и другие). Однако в изучении структур и механизмов самосознания эти аспекты пока не получили должного освещения.

Личностная значимость изучается в данном исследовании в качестве *интегральной* характеристики самосознания, объединяющей его различные аспекты на духовно-нравственных и ценностно-смысловых основаниях. Такое изучение вызвано практическими запросами, поскольку в разработке этой проблемы нуждаются самые разные специалисты, имеющие отношение к человеку и его личности: практические психологи и психотерапевты, юристы и врачи, социальные работники и, особенно, педагога. Оптимальное нахождение личностью своего места в профессии, самоутверждение будущего педагога в качестве гражданина и профессионала невозможно без формирования здорового, правильного понимания им своей личностной ценности и значимости.

Цель данного пособия – обосновать и описать комплексную программу психолого-педагогической работы (психологической подготовки), направленной на оптимальное развитие личностной значимости будущего педагога. *Личностная значимость* как системная характеристика самосознания интегрирует когнитивно-рефлексивные, эмоционально-оценочные, мотивационно-поведенческие, ценностно-смысловые и нравственно-духовные составляющие самосознания, внутреннего "Я" личности.

В основании разработки и практической реализации программы лежат выработанные в теоретическом исследовании представления о том, что формирование личностной значимости будущего педагога обеспечивается комплексным развитием и реализацией *личностного потенциала* студентов в профессиональной подготовке и деятельности, а ведущим фактором в этом процессе является взаимодействие *аксиологического* и *духовно-нравственного* потенциалов личности. Психологическая подготовка призвана обеспечить *активизацию личностного потенциала* студентов. При этом содержание подготовки должно соответствовать структуре личностной значимости и включать когнитивную, мотивационную, операциональную, рефлексивную, ценностно-смысловую и духовно-нравственную подготовку при доминирующей роли последней.

Личностный потенциал будущего педагога определяется как система свойств и возможностей, составляющих основу его личностного и профессионального развития, и обеспечивающих достижения в профессиональной подготовке, в последующей деятельности и в развитии личности. Он представлен системой таких компонентов, как *гносеологический, аксиологический, творческий, коммуникативный, духовный* и их взаимодействием. В соответствии с системным представлением о личности и деятельности каждый из этих компонентов также представляет собой систему возмож-

ностей (потенциал) (В.Г. Афанасьев, 1973; И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин, 1973; М.С. Каган, 1974, 1988, 1991; В.В. Рыжов, 2001, 2005; Г.В. Сорокоумова, 2007). Понятие *потенциала* в описании личности вообще и ее самосознания, в особенности, представляется перспективным, так как, *во-первых*, наиболее точно отражает их сущность как системы возможностей (идей, мыслей, действий, установок, отношений, мотивов, переживаний) совершения поступков и действий; *во-вторых*, наиболее уместен в анализе формирования личности *будущего* специалиста.

В пособии реализована модель *психологической подготовки*, проверенная в ряде исследований под руководством профессора В.В. Рыжова, и подтвердившая свою высокую эффективность. В этой модели психологическая подготовка направлена на развитие всех сторон личностного потенциала студента – будущего педагога: *гносеологического* (включает выработку истинного мировоззрения); *коммуникативного* (включает формирование лично и духовно ориентированного стиля педагогического общения); *творческого* (включает способность гибко и нестандартно решать профессиональные задачи); *ценностного* (включает формирование смысловых и ценностных ориентаций, установок и целей); *духовного* (включает развитие способности различить и принять истинные нравственные ценности, следовать им в своей жизни).

Результатом психологической подготовки в этой модели рассматривается *психологическая готовность* в следующих соответствующих аспектах подготовки видах: когнитивная, мотивационная, коммуникативная, рефлексивная, ценностно-смысловая и духовно-нравственная готовность.

В пособии представлена общая структура психологической подготовки соответственно основным ее направлениям, методические разработки и материалы для осуществления диагностической и формирующей работы по программе в соответствии с ее структурой.

Представленная в пособии программа реализована в практической работе со студентами педагогических факультетов Нижегородского государственного лингвистического университета (Нижегород), студентами факультета социальной работы Русско-Американского христианского института (Москва), студентами отделения христианской педагогики Евро-Азиатской богословской семинарии (Москва), студентами педагогических факультетов московских вузов на базе межрегиональной общественной организации содействия творческому развитию молодежи и студентов "Полколение" (Москва). Используется в учебно-воспитательной работе со студентами – будущими педагогами в названных образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

Методическое пособие адресовано студентам и аспирантам педагогических и психологических специальностей, специалистам в области профессиональной подготовки педагогов-воспитателей, специалистам психологической службы высшего профессионального образования.

РАЗДЕЛ 1

ОБЩАЯ СТРУКТУРА И ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

В данном разделе учебно-методического пособия представлена справочная информация в виде описания общей структуры и замысла авторской программы формирования личностной значимости студентов педагогических специальностей в соответствии с приведенным выше обоснованием ее целей, задач и лежащих в ее основе представлений о личностной значимости, условиях и механизмах ее формирования.

1. Общая структура программы

Программа психолого-педагогической работы (психологической подготовки) включает как бы две взаимосвязанные части – *диагностическую*, направленную на изучение и анализ уровня сформированности основных компонентов психологической структуры личностной значимости (когнитивного, мотивационного, ценностного, коммуникативного, рефлексивного, духовно-нравственного), и *развивающую*, направленную на оптимизацию этих характеристик. Каждая из этих частей работы реализуется во всех блоках программы, структура которых как бы воспроизводит структуру формируемой с помощью программы личностной значимости студентов. Учитывая связанность всех компонентов личности и всех блоков программы, следует иметь в виду, что разделение программы на блоки и направления работы является во многом условным. Хотя в методическом плане такое разделение позволяет лучше структурировать содержание программы и более четко организовать работу в режиме реального времени.

2. Тематический план программы

Ниже представлено описание основных тематических блоков и разделов программы с указанием целей и задач, видов и форм работы, примерного бюджета времени обучающей работы по каждому разделу плана.

В процессе реализации программы, учитывая ее творческую направленность, возникала необходимость внесения оперативных изменений в порядок проведения некоторых мероприятий и методических процедур, а также изменения времени на их проведения.

В приведенном учебном плане представлены примерные соотношения этих компонентов работы.

Учебный тематический план

Разделы программы		Цели и задачи работы	Содержание, формы и методы работы	Необходимое время (час.)
Блоки программы	Виды подготовки			
Когнитивная подготовка (с одновременным решением мотивационных и духовно-нравственных задач)	Диагностика	Изучение когнитивных характеристик	тест САТ с обработкой тест МИС с обработкой	2 часа 3 часа
	Ознакомительное-просветительская работа	Формирование представлений о личности и ее значимости. Выработка мотивов	Лекции-дискуссии: "Личность и ее потенциалы" "Типы личности и личностного Я" "Смысложизненные ориентации" (элементы тестирования) "Социально-психологические установки" (элементы тестирования) "Самоактуализация и личность" "Значимость Я". Дискуссия.	2 часа 2 часа 2 часа 2 часа 3 часа
Мотивационная подготовка с одновременным решением задач рефлексивной, когнитивной и духовно-нравственной	Диагностика	Изучение мотивации, самоанализ мотивационной сферы	тест СЖО с обработкой и анализом тест СПУ с самооценкой тест мотивации к успеху Т.Элерса тест мотивации избегания неудачи Т. Элерса (оба с самоанализом) Тесты эмоциональных состояний	2 часа 2 часа 2 часа 2 часа 2 часа
	Развитие мотивации в групповых занятиях	Разбудить интерес к духовности, помочь в осмыслении Я, укрепить намерения	Система занятий "Как достигается успех (по Н. Энкельманну) с просмотром и обсуждением 2 фильмов Методика Л. Кольберга (тестирование, анализ и дискуссия) Чтение с обсуждением Н.С. Лесков "Одному"	20 час. 3 часа 3 часа
Операциональная, коммуникативная подготовка с одновременным решением задач мотивационной, когнитивной, духовной, рефлексивной	Диагностика	Изучение состояния взаимоотношения и самооценки и значимости Я	Тесты самооценки с самоанализом и сравнением Тесты МИС с самоанализом и сравнением Тесты самооценки эмоциональных состояний с обсуждением	2 час. 2 час. 2 час.
	Групповая работа по типу тренинга. Упражнения и творческие задания	Развитие навыков и умений общения и самореализации. Укрепление нрав. оснований значимости личности	Тренинг самореализации с включением просмотров 2 фильмов: "Восхождение" и "Родео" Чтение и обсуждение: А.С. Пушкин "Об обязанностях человека" Тренинг "Когнитивная терапия" с тестированием и просмотром фильмов "Законы обучения"	18 час. 2 час. 20 час.

Рефлек-сивная подготовка	Диагно-стиче-ская ра-бота с самоана-лизом результа-тов	Овладение навыками самооценки и саморегуля-ции, осозна-ния собст-венных свойств и возможно-стей	Первичное и вторичное тестирова-ние с индивидуальным и группо-вым обсуждением результатов, сравнением данных, анализом ди-намики изменений по тестам: САТ, МИС, СЖО, СПУ, Самоocen-ки, Мотивации, духовности . Упражнения на саморегуляцию из тренинга по Б.Д. Парыгину	В про-цессе работы по дру-гим блокам про-граммы 20 час.
Духовно-нравст-венная подготовка с комплексным решением и интеграцией задач всей программы	Диагно-стиче-ская ра-бота	Изучение со-стояния и уровня раз-вития духов-но-нравствен-ных ориен-таций	Тест "Духовно-нравственные ори-ентации" с обработкой и обсужде-нием Тест Л. Кольберга	2 час.
	Духовно-просветитель-ская и нравст-венно-форми-рующая работа	Информация о духовности Формирова-ние интереса к духовной жизни. Раз-витие умений прояв-лять духов-ность и нрав-ственность	Чтение с обсуждением текстов Евангелия, В.Ф. Марцинковский "Смысл жизни", Н.С. Лесков "Ска-зания о божьих людях". Просмотр с обсуждением фильмов "Остров", "Иисус", "Страсти Хри-стовы" Духовно-мировоззренческая мето-дика "Где Бог на рынке" . Групповые занятия-тренинги "Мо-жем ли определить, что чувствует другой", "Личностные пожелания"	18 час. 16 час. 4-5час. 3 час.

РАЗДЕЛ 2

ПРОГРАММА ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ И МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

В этой части пособия описана система диагностической работы, направленной на измерение уровня развития личностных свойств, входящих в психологическую структуру личностной значимости студентов.

1. Требования к диагностической программе

Основанием для отбора диагностических процедур в состав программы диагностики служила их возможность надежно измерять уровень развития основных компонентов личностной значимости и их взаимосвязи, выражать количественно изменения в уровневых показателях, возможность повторного использования в процедурах вторичной диагностики, а также оперативного использования в формирующей работе для развития рефлексивных характеристик студентов.

В соответствии с этими требованиями в программу диагностического исследования был включен ряд хорошо известных, хотя и не часто используемых психологических процедур.

1. Методика САТ (самоактуализационный тест Э. Шострема). Этот тест позволяет комплексно диагностировать уровень развития основных компонентов личностного потенциала. Для целей нашего исследования были использованы данные диагностики по некоторым шкалам и композитное значение показателей САТ.

2. Тест смысложизненных ориентаций (Д. Крамбо и Л. Махолика в адаптации Д.А. Леонтьева). Предназначен для диагностики уровня развития ценностно-смысловых составляющих личностной значимости.

2. Методика МИС (исследование самоотношения С.Р. Панталева, В.В. Столина, 1985). Она позволяет комплексно диагностировать когнитивно-личностные характеристики значимости Я в соотношении с другими компонентами ее психологической структуры.

3. Тесты мотивации к успеху и к избеганию неудачи Т. Элерса. Эти методы дают возможность изучить уровень развития мотивационно-поведенческих характеристик личностной значимости и стремлений к их реализации в поведении и деятельности.

Кроме названных методов в программу были включены две оригинальные процедуры, разработанные на основе продуктивных идей других авторов.

5. Тестовые шкалы для измерения уровня проявления у студентов страха неудачи, страха оказаться отверженным, чувства вины и стыда. С помощью этих шкал в исследовании диагностировался уровень развития эмоционально-оценочных характеристик личностной значимости, обу-

словленных духовно-нравственными проблемами личности.

6. Опросник для оценки уровня духовно-нравственных ориентаций студентов, разработанный на основе описанных в теоретическом исследовании основных критериев духовности личности.

Для использования этих оригинальных разработок в качестве диагностического инструмента потребовались предварительные (пилотажные) исследования с целью проверки надежности и валидности этих процедур. Такие исследования были проведены на большой выборке студентов. Ниже по этому плану приводятся описания методических материалов, использованных в программе

2. Диагностика уровня самоактуализации

В основе методики САТ "Измерение уровня самоактуализации личности" лежит адаптированный тест Э. Шострема, измеряющий самоактуализацию как многомерную величину, близкую по своему содержанию понятию личностного потенциала. Методика САТ предназначена для обследования взрослых психически здоровых людей. Специфика изучаемого феномена и характер самого теста, сложность составляющих его суждений, требующих серьезного осмысления, позволяют рекомендовать его для обследования преимущественно лиц с высшим образованием.

Тест содержит 126 пунктов, каждый из которых содержит два суждения ценностного или поведенческого характера, одно из которых должно быть в обязательном порядке выбрано испытуемым как соответствующее его взглядам и убеждениям. Ответ фиксируется в протоколе и оценивается при обработке в один балл при каждом совпадении с ключом. В качестве примера приведем пару альтернативных суждений:

а. В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех.

б. В сложных ситуациях надо всегда искать новые решения.

При обработке учитывается, что чем выше балл по любой шкале теста, тем выше самоактуализация субъекта. Инструкция к методике не ограничивает времени ответов, хотя практика показывает, что в норме оно обычно не превышает 30–35 минут.

В тесте представлены следующие шкалы:

– *Шкала компетентности во времени* – оценивает способность субъекта жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте;

– *Шкала независимости* – измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне;

– *Шкала ценностных ориентаций* – измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности;

– *Шкала гибкости поведения* – диагностирует степень гибкости

субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию; вместе со шкалой ценностных ориентаций составляет блок "*Ценности*";

– *Шкала сензитивности* – определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и рефлексирует их;

– *Шкала спонтанности* – измеряет способность индивида спонтанно и непосредственно выражать свои чувства;

– *Шкала самоуважения* – диагностирует способность субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства характера;

– *Шкала самопринятия* – определяет степень принятия человеком себя таким, как есть; вместе со шкалой самоуважения составляет блок "*Рефлексии*"

– *Шкала представлений о природе человека* – определяет отношение субъекта к своей природе;

– *Шкала синергии* – определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей;

– *Шкала принятия агрессии* – определяет способность субъекта противостоять агрессии;

– *Шкала контактности* – характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми;

– *Шкала познавательных потребностей* – определяет степень выраженности у субъекта стремления к приобретению знания об окружающем мире;

– *Шкала креативности* – характеризует выраженность творческой направленности личности.

Тест может быть предложен для одновременного заполнения целой группе испытуемых. Время заполнения теста в целом составляет 30 минут. Полное описание теста САТ приведено в приложении 1. Для целей нашего исследования мы использовали данные диагностики по шкалам независимости, ценностных ориентаций, сензитивности, спонтанности, самоуважения и самопринятия, а также композитное значение по тесту в обобщенных показателях уровня развития способности к самоактуализации. Названные шкалы по своему содержанию более всего соответствуют целям нашего исследования. Возможность использования отдельных шкал предусмотрена разработчиками теста. В таблице 1 приводятся полученные в результате диагностики *средние показатели* по названным шкалам САТ и композитное значение общего показателя способности к самоактуализации студентов изучаемой выборки.

Данные свидетельствуют о том, что уровень развития свойств и ха-

рактических по шкалам теста и общий показатель развития способности к самоактуализации у изучаемых студентов невысокий. В редких случаях показатели достигают половины максимального значения показателей.

Критерии распределения студентов по уровням развития способности к самоактуализации

Уровень способности	Уровневый балл	Границы показателя	Характеристика проявлений
Высокий	3	более 66 %	Выраженное стремление к самоактуализации и полному раскрытию потенциалов
Средний	2	31 – 65 %	Слабое стремление к самоактуализации, сдерживание потенциалов
Низкий	1	до 30%	Нет стремления к самоактуализации, страх проявить себя, наличие комплексов

**Самоактуализационный тест (САТ)
(Д.А. Леонтьев, 2000)**

Базовые шкалы

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

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

Шкала поддержки (П) – самая большая шкала теста (91 пункт) – измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне (“внутренняя-внешняя поддержка”). Человек, имеющий высокий балл по этой шкале, относительно независим в своих поступках, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, что, однако, не означает враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Он свободен в выборе, не подвержен внешнему влиянию (“изнутри направляемая” личность).

Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта (“извне направляемая” личность), внешнем локусе контроля.

Дополнительные шкалы

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

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

2. Шкала гибкости поведения (Ex) (24 пункта) диагностирует степень, гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию. Шкалы ценностной ориентации и гибкости поведения, дополняя друг друга, образуют блок ценностей. Первая шкала характеризует сами ценности, вторая – особенности их реализации в поведении.

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

4. Шкала спонтанности (S) (14 пунктов) измеряет способность индивида спонтанно и непосредственно выражать свои чувства. Высокий балл по этой шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он лишь свидетельствует о возможности и другого, не рассчитанного заранее способа поведения, о том, что субъект не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции. Шкалы 3 и 4 составляют блок чувств. Первая определяет то, насколько человек осознает собственные чувства, вторая – в какой степени они проявляются в поведении.

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

6. Шкала самопринятия (Sa) (21 пункт) регистрирует степень принятия человеком себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним. Шкалы 5 и 6 составляют блок самовосприятия.

7. Шкала представлений о природе человека (Nc) состоит из 10 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности субъекта воспринимать природу человека в целом как положительную (“люди в массе своей скорее добры”) и не считать дихотомии мужественности – женственности, рациональности – эмоциональности и т.д. антагонистическими и непреодолимыми.

8. Шкала синергии (Sy) (7 пунктов) определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др. Шкалы 7 и 8 очень близки по содержанию, их лучше анализировать совместно.

Они составляют блок концепции человека.

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

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

11. Шкала познавательных потребностей (Сог) (11 пунктов) определяет степень выраженности у субъекта стремления к приобретению знания об окружающем мире.

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

Порядок работы с текстом. Обработка и интерпретация результатов. Методика предназначена для обследования взрослых (старше 15–17 лет), психически здоровых людей (имеется в виду отсутствие выраженной психопатологии). Специфика изучаемого феномена (самоактуализации) и характер самого теста, сложность составляющих его суждений, требующих серьезного осмысления, позволяют рекомендовать его для обследования преимущественно лиц с высшим образованием.

Методика может быть использована как для индивидуального, так и для группового обследования, она применяется в брошюрном либо в компьютерном вариантах. В случае необходимости респондент может работать с тестом и в отсутствие экспериментатора. Пункты теста, оставленные без ответа, или те, в которых отмечены оба варианта, при обработке не учитываются. В случае если количество таких пунктов превысит 10% от их общего числа (13 и более), результаты исследования считаются недействительными.

Инструкция к методике не ограничивает времени ответов, хотя практика показывает, что в норме оно обычно не превышает 30–35 минут.

При обработке результатов тестирования подсчет “сырых” баллов, полученных испытуемым, осуществляется с помощью ключей к методике. Для удобства обработки данных рекомендуется изготовить накладные ключи-шаблоны для всех шкал. Каждый ответ обследованного, совпадающий с вариантом, указанным в ключах, оценивается в 1 балл. Затем подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым по каждой шкале.

Интерпретация результатов обследования производится в соответствии с приведенным выше описанием шкал САТ. В зависимости от целей использования тест может быть интерпретирован полностью или частично.

Инструкция к тесту.

“Вам предлагается тест-опросник, каждый пункт которого содержит два высказывания, обозначенные буквами “а” и “б”. Внимательно прочитайте каждую пару и пометьте на регистрационном бланке напротив номера соответствующего вопроса то из них, которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения. (Поставьте крестик в квадрате под соответствующей буквой)”.

Методика.

1. а. Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.

б. Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.

2. а. Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.

б. Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.

3. а. Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.

б. Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.

4. а. Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.

б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.

5. а. Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.

б. Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.

6. а. В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех.

б. В сложных ситуациях надо всегда искать принципиально новые решения.

7. а. Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения.

б. Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения.

8. а. Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других.

б. Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.

9. а. Я могу безо всяких угрызений совести отложить на завтра то, что я должен сделать сегодня.

б. Меня мучают угрызения совести, если я откладываю на завтра то, что я должен сделать сегодня.

10. а. Иногда я бываю так зол, что мне хочется “бросаться” на людей.

б. Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось “бросать-

ся” на людей.

11. а. Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего.

б. Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.

12. а. Человек должен оставаться честным во всем и всегда.

б. Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.

13. а. Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия.

б. Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям.

14. а. У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.

б. У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.

15. а. Я всячески стараюсь избегать огорчений.

б. Я не стремлюсь всегда избегать огорчений.

16. а. Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.

б. Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.

17. а. Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны.

б. Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов.

18. а. Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как будто готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем.

б. Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей “настоящей” жизни, а живу по-настоящему уже сейчас.

19. а. Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом.

б. Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом.

20. а. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают.

б. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.

21. а. Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях.

б. Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.

22. а. Я часто задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.

б. Я редко задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.

23. а. Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.

б. Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.

24. а. Главное в нашей жизни – это создавать что-то новое.

б. Главное в нашей жизни – приносить людям пользу.

25. а. Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин – традиционно женские.

б. Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины и женщины сочетали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские свойства характера.

26. а. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств.

б. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.

27. а. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы.

б. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, не являются проявлениями их человеческой природы.

28. а. Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья.

б. Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья.

29. а. Я уверен в себе.

б. Я не уверен в себе.

30. а. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа.

б. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь.

31. а. Я никогда не сплетничаю.

б. Иногда мне нравится сплетничать.

32. а. Я мирюсь с противоречиями в самом себе.

б. Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.

33. а. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему.

б. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему.

34. а. Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне это

го хочется.

б. Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется.

35. а. Меня редко беспокоит чувство вины.

б. Меня часто беспокоит чувство вины.

36. а. Я постоянно чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.

б. Я не чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.

37. а. Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики.

б. Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.

38. а. Я считаю необходимым следовать правилу “не трать времени даром”.

б. Я не считаю необходимым следовать правилу “не трать времени даром”.

39. а. Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку.

б. Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку.

40. а. Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.

б. Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.

41. а. Я предпочитаю оставлять приятное “на потом”.

б. Я не оставляю приятное “на потом”.

42. а. Я часто принимаю спонтанные решения.

б. Я редко принимаю спонтанные решения.

43. а. Я стремлюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям.

б. Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям.

44. а. Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.

б. Я могу сказать, что я себе нравлюсь.

45. а. Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах.

б. Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.

46. а. Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими.

б. Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать свое недовольство ими.

47. а. Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди.

б. Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди.

48. а. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является

необходимым для настоящего ученого.

б. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.

49 а. При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей.

б. Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.

50. а. Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения.

б. Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения.

51. а. Меня постоянно волнует проблема самоусовершенствования.

б. Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.

52. а. Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.

б. Достижение счастья – это главная цель человеческих отношений.

53. а. Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам.

б. Мне кажется, я не могу доверять в полной мере своим собственным оценкам.

54. а. При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих привычек.

б. Человеку крайне трудно избавиться от своих привычек.

55. а. Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого.

б. Мои чувства никогда не повергают меня в недоумение.

56. а. В некоторых случаях я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.

б. Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.

57. а. Можно судить со стороны, насколько счастливо складываются отношения между людьми.

б. Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми.

58. а. Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз.

б. Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.

59. а. Я очень увлечен своей работой.

б. Я не могу сказать, что увлечен своей работой.

60. а. Я недоволен своим прошлым.

б. Я доволен своим прошлым.

61. а. Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду.

б. Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.

62. а. Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться

б. Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.

63. а. Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны.

б. Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому может оправдать бестактность.

64. а. Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.

б. Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.

65. а. Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.

б. Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.

66. а. Интерес к самому себе всегда необходим для человека.

б. Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.

67. а. Иногда я боюсь быть самим собой.

б. Я никогда не боюсь быть самим собой.

68. а. Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие.

б. Лишь немного из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.

69. а. Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках.

б. Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах.

70. а. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.

б. Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.

71. а. Человек должен раскисаться в своих поступках.

б. Человек совсем не обязательно должен раскисаться в своих поступках.

72. а. Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств.

б. Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.

73. а. В большинстве ситуаций я прежде всего хочу понять, чего хочу я сам.

б. В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хотят окружающие.

74. а. Я стараюсь никогда не быть "белой вороной".

б. Я позволяю себе быть "белой вороной".

75. а. Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.

б. Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, кото-

рым я неприятен.

76. а. Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее.

б. Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.

77. а. Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.

б. Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.

78. а. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как они приносят пользу людям.

б. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что они доставляют человеку эмоциональное удовлетворение.

79. а. Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.

б. Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.

80. а. Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.

б. Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.

81. а. Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья.

б. Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья.

82. а. Довольно часто мне бывает скучно.

б. Мне никогда не бывает скучно.

83. а. Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.

б. Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.

84. а. Я легко принимаю рискованные решения.

б. Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения.

85. а. Я стараюсь во всем и всегда поступать честно.

б. Иногда я считаю возможным мошенничать.

86. а. Я готов примириться со своими ошибками.

б. Мне трудно примириться со своими ошибками.

87. а. Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.

б. Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.

88. а. Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.

б. Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.

89. а. Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.

б. Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а

какие нет.

90. а. Я думаю, что большинству людей можно доверять

б. Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.

91. а. Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое.

б. Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.

92. а. Я предпочитаю проводить отпуск путешествуя, даже если это сопряжено с большими неудобствами.

б. Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях.

93. а. Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю.

б. Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.

94. а. Людям от природы свойственно понимать друг Друга.

б. По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.

95. а. Мне никогда не нравятся сальные шутки.

б. Мне иногда нравятся сальные шутки.

96. а. Меня любят потому, что я сам способен любить.

б. Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих.

97. а. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу.

б. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.

98. а. Я чувствую себя уверенным в отношениях с другими людьми.

б. Я чувствую себя неуверенным в отношениях с другими людьми.

99. а. Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих.

б. Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают интересы окружающих.

100. а. Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.

б. Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.

101. а. Я считаю, что способность к творчеству – природное свойство человека.

б. Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству.

102. а. Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.

б. Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенст-

ва в чем-либо.

103. а. Иногда я боюсь показаться слишком нежным.

б. Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.

104. а. Мне легко смириться со своими слабостями.

б. Мне трудно смириться со своими слабостями.

105. а. Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.

б. Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.

106. а. Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.

б. Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.

107. а. Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько это необходимо.

б. Человек должен всегда заниматься только тем, что ему интересно.

108. а. Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.

б. Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.

109. а. Иногда я не против того, чтобы мной командовали.

б. Мне никогда не нравится, когда мной командуют.

110. а. Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями.

б. Мне не легко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.

111. а. Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.

б. Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.

112. а. Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе.

б. Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы.

113. а. О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой.

б. Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.

114. а. Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.

б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.

115. а. Люди часто раздражают меня.

б. Люди редко раздражают меня.

116. а. Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.

б. Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.

117. а. Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка.

б. Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.

118. а. Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие.

б. Я вижу себя не совсем таким, каким видят меня окружающие.

119. а. Бывает, что я стыжусь своих чувств.

б. Я никогда не стыжусь своих чувств.

120. а. Мне нравится участвовать в жарких спорах.

б. Мне не нравится участвовать в жарких спорах.

121. а. У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы.

б. Я слежу за новинками в мире искусства и литературы.

122. а. Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.

б. Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.

123. а. Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.

б. Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями.

124. а. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области.

б. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.

125. а. Я боюсь неудач.

б. Я не боюсь неудач.

126. а. Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

б. Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

Ключи к тесту.

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

Шкала поддержки: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, 29а, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б; 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57б, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 79б, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б.

Шкала ценностной ориентации: 17а, 29а, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а,

676, 68а, 696, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 996, 113а, 114а, 122а.

Шкала Гибкости поведения: 3а, 9а, 126, 336, 366, 386, 406, 476, 506, 516, 616, 626, 656, 68а, 70а, 746, 826, 856, 956, 97а, 996, 102а, 1056, 1236.

Шкала сензитивности: 26, 56, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 896, 1036, 1196, 122а.

Шкала спонтанности: 56, 146, 156, 266, 42а, 626, 676, 746, 77а, 80а, 81а, 83а, 956, 114а.

Шкала самоуважения: 26, 3а, 76, 23а, 29а, 446, 53а, 66а, 696, 98а, 100а, 102а, 1066, 114а, 122а.

Шкала самопринятия: 16, 8а, 146, 226, 316, 32а, 34а, 396, 53а, 616, 716, 756, 86а, 876, 104а, 1056, 1066, 110а, 1116, 1166, 1256.

Шкала представлений о природе человека: 23а, 256, 276, 506, 66а, 90а, 94а, 97а, 996, 113а.

Шкала синергии: 506, 68а, 916, 93а, 97а, 996, 113а.

Шкала принятия агрессии: 56, 8а, 10а, 156, 19а, 29а, 396, 43а, 46а, 56а, 576, 676, 856, 93а, 94а, 115а.

Шкала контактности: 56, 76, 17а, 266, 336, 366, 46а, 656, 70а, 73а, 746, 756, 796, 96а, 996, 1036, 1086, 109а, 120а, 1236.

Шкала познавательных потребностей: 13а, 206, 37а, 48а, 636, 66а, 786, 826, 92а, 1076, 1216.

Шкала креативности: 66, 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 1056, 1126, 1236, 1246.

3. Диагностика самооотношения

Результаты диагностического исследования самооотношения были использованы в качестве базовых для анализа состояния личностной самооценки студентов. Самоотношение понимается как сложная, уровневая эмоционально-оценочная система. Самоотношение может быть понято как выражение смысла "я" для субъекта, как некоторое устойчивое чувство в адрес собственного "я", которое, несмотря на обобщенность, содержит ряд специфических модальностей (измерений), различающихся как по эмоциональному тону, переживанию, так и по семантическому содержанию соответствующего отношения к себе. Для разработки опросника (В.В. Столин, 1985) в качестве исходных было отобрано девять измерений (модальностей), которые наиболее существенно характеризуют самооотношение как чувства в адрес собственного "я":

- 1) осознанность "я";
- 2) самоуважение и уверенность в себе;
- 3) саморукводство и последовательность "я";
- 4) ожидаемое отношение других;
- 5) безусловное самопринятие;
- 6) переживание ценности собственной личности;

- 7) чувство привязанности к своему "я";
- 8) непонимание себя, переживание конфликтности "я";
- 9) чувство самообвинения.

В соответствии с этими модальностями диагностика самоотношения осуществляется по следующим шкалам.

Шкала-1 — внутренняя честность. Шкала включает 11 пунктов, связанных с такими аспектами образа «я», самоотношения, поведения, которые, являясь значимыми для личности, с трудом допускаются до осознания. Низкие значения шкалы говорят о глубокой осознанности «я», повышенной рефлексивности и критичности, способности не скрывать от себя и других даже значимую неприятную информацию. Крайне низкие значения могут свидетельствовать о самообнаженности. Высокие значения говорят о закрытости, неспособности или нежелании осознавать и выдавать значимую информацию о себе.

Шкала-2 — самоуверенность — содержит 14 пунктов, задающих представление о себе как самостоятельном, волевом, энергичном, надежном человеке, которому есть за что себя уважать.

Положительный полюс шкалы соответствует высокому самомнению, самоуверенности, отсутствию внутренней напряженности. Низкие значения говорят о неудовлетворенности собой и своими возможностями, сомнении в способности вызывать уважение.

Шкала-3 — саморуководство — содержит 12 пунктов. Шкала отражает представление о том, что основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности субъекта, является он сам. Человек с высоким баллом по шкале отчетливо переживает собственное «я» как внутренний стержень, интегрирующий его личность и жизнедеятельность, считает, что его судьба находится в его собственных руках, и испытывает чувство обоснованности и последовательности своих внутренних побуждений и целей. Низкие баллы свидетельствуют о вере субъекта в подвластность его «я» временным обстоятельствам, неспособности противостоять судьбе, плохой саморегуляции, размытом локусе «я», отсутствии тенденции искать причины поступков и результатов в себе самом.

Шкала-4 — отраженное самоотношение — включает 11 пунктов, связанных с ожидаемым отношением к себе со стороны других людей. Высокие значения шкалы соответствуют представлению субъекта о том, что его личность, характер и деятельность способны вызывать в других уважение, симпатию, одобрение и понимание. С низкими значениями связано ожидание противоположных чувств от обобщенного другого.

Шкала-5 — самоценность — содержит 14 пунктов. Высокие оценки по шкале отражают заинтересованность в собственном «я», любовь к себе, ощущение ценности собственной личности и одновременно предполагаемую ценность своего «я» для других. Шкала отражает эмоциональную

оценку себя, своего «я» по внутренним интимным критериям любви, духовности, богатства внутреннего мира. Низкие баллы по шкале говорят о недооценке своего духовного «я», сомнении в ценности собственной личности, отстраненности, граничащей с безразличием к своему «я», потере интереса к своему внутреннему миру.

Шкала-6 — самопринятие — включает 12 пунктов. Высокий полюс соответствует дружескому отношению к себе, согласию с самим собой, одобрению своих планов и желаний, эмоциональному, безусловному принятию себя таким, каков ты есть, пусть даже с некоторыми недостатками. Низкий полюс свидетельствует об отсутствии перечисленных качеств — недостаточном самопринятии, что является важным симптомом внутренней дезадаптации.

Шкала-7 — самопривязанность — содержит 11 пунктов. Высокие значения шкалы говорят о ригидности «я»-концепции, привязанности, нежелании меняться на фоне общего положительного отношения к себе. Данные переживания часто сопровождаются привязанностью к неадекватному «я»-образу. В последнем случае тенденции к сохранению такого образа — один из защитных механизмов самосознания. Низкие значения свидетельствуют о противоположных тенденциях: желании что-то в себе изменить, тяге к соответствию с идеальным представлением о себе, неудовлетворенности собой.

Шкала-8 — внутренняя конфликтность — содержит 15 пунктов. Высокие значения по данной шкале свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов, сомнении, несогласия с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины. Умеренное повышение по шкале говорит о повышенной рефлексии, глубоком проникновении в себя, осознании своих трудностей, адекватном образе «я» и отсутствии вытеснения. Крайне низкие значения шкалы свидетельствуют об отрицании проблем, закрытости, поверхностном самодовольстве, инпунитивных тенденциях.

Шкала-9 — самообвинение — включает 10 пунктов. Высокие значения говорят об интрапунитивности, самообвинении, готовности поставить себе в вину свои промахи и неудачи, собственные недостатки. Шкала является индикатором отсутствия симпатии, что сопровождается негативными эмоциями в свой адрес, даже, несмотря на высокую самооценку качеств и достижений.

На основе первичных факторов, диагностируемых по названным шкалам, выделяются три независимые и хорошо интерпретируемые вторичные факторы.

Первый фактор составляют показатели по шкалам внутренней честности, самоуверенности, саморуководства и отраженного самоотношения. В один фактор их объединяет то, что все эти шкалы выражают *оценку* собственного «я» испытуемого по отношению к социально-нормативным

критериям моральности, успеха, воли, целеустремленности, социального одобрения и т.д. Это дает основание интерпретировать данный фактор как *самоуважение*.

Во второй фактор входят показатели по шкалам самооценности, самопринятия и самопривязанности. Эти шкалы не связаны ни с социально-нормативными критериями, ни с теми или иными чертами личности и характера. Они в наиболее чистом виде отражают эмоциональное отношение субъекта к своему "я" и могут быть интерпретированы как шкалы *ауто-симпатии*.

Третий фактор, объединяющий показатели по шкалам внутренней конфликтности и самообвинения, связан с негативным самоотношением и получил название *самоуничтожение*.

Проведение опроса и интерпретация результатов

Испытуемому предъявляются тестовый буклет, содержащий 110 пунктов, и стандартный бланк ответов. Инструкция подразумевает две градации ответов: "согласен" – "не согласен", которые фиксируются испытуемым в соответствующих позициях бланка ответов. Полный текст методики приводится в приложении.

Шкальные значения подсчитываются по 9 шкалам с помощью специального ключа. Полученные таким образом сырые баллы по специальной таблице переводятся в стандартные оценки – стены. Стеновые оценки позволяют судить о степени выраженности того или иного фактора и относить испытуемого к соответствующему уровню проявления самоотношения (высокому 8–10 стен; среднему 4-7 стен; низкому 1-3 стен).

Текст опросника

(МИС, В.В. Столин, С.Р. Пантилеев, 1985)

1. Мои слова довольно редко расходятся с делом.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же вниманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно говорю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, – это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии, чтобы воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как мне могло

- прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-то хорошее.
12. Чаще всего, я одобряю свои планы и поступки.
 13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других острую неприязнь.
 14. Когда я пытаюсь оценить себя, я, прежде всего, вижу свои недостатки.
 15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
 16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
 17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
 18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
 19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавижу себя.
 20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
 21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
 22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
 23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
 24. Думаю, что без труда мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
 25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то, прежде всего, к самому себе.
 26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить по-настоящему.
 27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
 28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
 29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
 30. Часто я не без издевки подшучиваю над самим собой.
 31. Если бы мое второе «я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
 32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
 33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
 34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
 35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
 36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
 37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
 38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
 39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
 40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
 41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
 42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
 43. То, что со мной случается, – это дело моих собственных рук.

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

- 75.Мое внутреннее "я" всегда мне интересно.
- 76.Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
- 77.Близким людям свойственно меня недооценивать.
- 78.У меня в жизни нередко бывают минуты, когда сам себе противен.
- 79.Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
- 80.Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
- 81.Порой мне кажется, что я како-то странный.
- 82.Я не склонен пасовать перед трудностями.
- 83.Мое собственное «я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
- 84.Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я начинаю гораздо лучше себя понимать.
- 85.Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
- 86.Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
- 87.Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
- 88.Если я искренне обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительно-го запала хватает ненадолго.
- 89.Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
- 90.Я вполне ясно представляю себе, что ждет меня впереди.
- 91.Иногда мне бывает довольно трудно найти общий язык со своим внутренним «я».
- 92.Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
- 93.Я не хотел бы меняться сильно даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение – это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
- 94.В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
- 95.Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
- 96.Мне еще немного не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
- 97.Во мне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
- 98.Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы выглядеть лучше в собственных глазах.
- 99.Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, что я за человек.
101. Убедить меня в чем-то не составляет для других большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало людей уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом мне себя не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.

107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
 108. Ко мне относятся так, как я этого заслуживаю.
 109. Думаю, что моя судьба все равно сложится не так, как бы мне хотелось теперь.
 110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Нормирование показателей МИС

Стены Шкалы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	6	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	3	4-5	6	7-8	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-9	11-12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

4. Диагностика эмоционально-оценочных характеристик личностной значимости студентов

Для диагностики преобладающих у студентов эмоционально-личностных установок на достижение личностной значимости нами использовались адаптированные нами диагностические шкалы для оценки проявлений в эмоциональной сфере студентов следующих установок: 1) страх неудачи, 2) страх быть отвергнутым, 3) чувство вины и стыда. Идеи такого рода шкал были предложены в исследовании Р. Мак Ги (1994). Для использования в нашем исследовании они прошли адаптацию в пилотажных исследованиях на выборке около более 200 человек (Н.Н. Телепова, 2006). В пилотажных исследованиях испытуемым предлагались варианты шкал для оценки измеряемых состояний, проводилась беседа о жизненных проявлениях тех состояний, которые испытуемый отмечал у себя, обобщались данные наблюдений и независимых экспертов относительно этих проявлений. Комплексное сопоставление всех этих данных позволило уточнить ряд формулировок по шкалам тестов и внести уточнения в уровневые показатели по шкалам. Ниже дается краткое описание этих диагностических процедур и результаты диагностики.

Тест на страх неудачи. Прочитайте следующие утверждения. Выберите из верхней шкалы ту оценку, которая наилучшим образом описывает

ваш ответ, и поставьте ее номер около соответствующего утверждения.

всегда	очень часто	часто	иногда	редко	очень редко	никогда
1	2	3	4	5	6	7

1. Из-за страха я избегаю участия в определенных видах деятельности.
2. Когда я чувствую, что могу потерпеть неудачу в определенной области, я становлюсь нервным и озабоченным.
3. Я беспокоюсь.
4. У меня необъяснимая тревога.
5. Я стремлюсь к совершенству.
6. Я вынужден оправдывать свои ошибки.
7. Существуют определенные области, в которых, мне кажется, я должен иметь успех.
8. У меня депрессия, когда я терплю неудачу.
9. Я злюсь на людей, которые мешают моим попыткам преуспеть и из-за которых я, в результате, выгляжу некомпетентным.
10. Я самокритичен.

При интерпретации результатов теста на страх неудачи мы использовали следующие показатели, нормированные на выборке 150 чел.

57-70 баллов – испытуемый явно свободен от страха неудачи, который мучает большинство людей. Исключением являются те, кого очень сильно обманули, или те, кто стал бесчувственным к своим собственным эмоциям.

47-56 баллов – страх неудачи редко или лишь в определенных ситуациях управляет поведением испытуемого. Опять-таки, исключение составляют те, кто не честен перед самим собой.

37-46 баллов – испытуемый испытывает эмоциональные проблемы, которые могут относиться к чувству неудачи либо к некой форме критики. С этим страхом, отчасти соотносятся многие решения, принимаемые испытуемым. Многие из будущих решений тоже отчасти будут определяться страхом неудачи.

27-36 баллов – страх неудачи формирует, в основном, всю негативную эмоциональную подоплеку жизни испытуемого. Вероятно, лишь в редкие дни страх неудачи не оказывает на него того или иного воздействия. К несчастью, это, кроме всего прочего, лишает его радости и мира.

0-26 баллов – воспоминания, связанные со страхом неудачи, доминируют в памяти испытуемого. Возможно, именно они и являются основной причиной депрессии. Эти проблемы останутся до тех пор, пока не будут предприняты определенные действия. Другими словами, это состояние не исчезнет вдруг, за один день. Одно лишь время не сможет излечить эту

боль. Нужно заняться причиной.

Тест на страх быть отвергнутым. Инструкция та же, что и в предыдущем тесте.

1. Я избегаю определенных людей.
2. Когда я чувствую, что могу быть кем-то отвергнут, я становлюсь нервным и озабоченным.
3. Я чувствую себя неуютно с теми, кто ко мне равнодушен.
4. Меня беспокоит, если кто-либо недружелюбен ко мне.
5. В основе своей я стыдлив и необщителен.
6. Я критически отношусь к окружающим.
7. Я осознаю, что пытаюсь произвести впечатление на других.
8. Я впадаю в депрессию, когда кто-то критикует меня.
9. Я всегда пытаюсь определить, что люди думают обо мне.
10. Я не понимаю людей, и что ими движет.

При интерпретации результатов теста на страх отвержения мы использовали следующую шкалу уровней, разработанную на основе 150 измерений:

57-70 баллов – испытуемый явно свободен от страха быть отверженным, который мучает большинство людей. Исключением являются те, кто стал бесчувственным к своим собственным эмоциям.

47-56 баллов – страх отвержения редко или лишь в определенных ситуациях управляет поведением испытуемого.

37-46 баллов – испытуемый испытывает эмоциональные проблемы, связанные со страхом оказаться отвергнутым. С этим страхом, отчасти соотносятся некоторые решения, принимаемые испытуемым.

27-36 баллов – страх оказаться отвергнутым формирует, в основном, всю негативную эмоциональную сторону жизни испытуемого. Вероятно, лишь в редкие дни этот страх не оказывает на него того или иного воздействия, что лишает его радости, мира и эмоционального благополучия.

0-26 баллов – воспоминания, связанные со страхом оказаться отвергнутым, доминируют в памяти испытуемого. Они являются основной причиной депрессии. Необходимы определенные действия, так как это состояние не исчезнет вдруг, за один день.

Тест на чувство стыда. Инструкция та же, что и в предыдущих тестах.

1. Я часто размышляю о прошлых неудачах или случаях отказов.
2. В моем прошлом есть вещи, о которых я не могу вспомнить без сильных болезненных эмоций (вина, стыд, страх и др.).
3. Кажется, я делаю одни и те же ошибки снова и снова.
4. В моем характере есть черты, которые я хочу изменить, но я не верю, что смогу когда-либо в этом преуспеть.
5. Я чувствую, что я хуже других.
6. В моей внешности есть такие черты, которые мне очень не нра-

вятся.

7. Я обычно противен самому себе.

8. Я чувствую, что определенные события будто разрушили мою жизнь.

9. Я воспринимаю себя как аморальную личность.

10. Я чувствую, что упустил возможность испытать полнокровную и чудесную жизнь.

При интерпретации результатов этого теста использовались следующие уровневые показатели нормирования, полученные на 150 испытуемых.

57-70 баллов – испытуемый явно свободен от чувства стыда, который мучает большинство людей. Исключением являются те, кто стал бесчувственным к своим собственным эмоциям.

47-56 баллов – чувство вины и стыда редко или лишь в определенных ситуациях управляет поведением испытуемого. Опять-таки, исключение составляют те, кто не честен перед самим собой.

37-46 баллов – испытуемый переживает эмоциональные проблемы, которые могут относиться к чувству стыда. С этим чувством, отчасти соотносятся некоторые его решения. Многие из будущих решений тоже могут определяться этим чувством.

27-36 баллов – чувство вины и стыда формирует, в основном, всю негативную эмоциональную сторону жизни испытуемого. Вероятно, лишь в редкие дни это чувство не оказывает на него того или иного воздействия, что лишает его радости и эмоционального благополучия.

0-26 баллов – воспоминания, связанные с переживаниями вины и стыда, доминируют в памяти испытуемого. Возможно, именно они и являются основной причиной депрессии. Эти проблемы могут остаться до тех пор, пока не будут предприняты определенные действия.

Для получения общего тестового балла по каждому из этих тестов суммируются оценки, поставленные по всем пунктам. Анализ суммарных тестовых баллов, полученных в исследовании 150 студентов, позволил выработать следующие критерии оценки выраженности изучаемых эмоционально-оценочных характеристик студентов:

(1) 57-70 баллов. Отсутствует страх неудачи, отвержения или чувство вины.

(2) 47-56 баллов. Слегка выражен страх неудачи, отвержения или чувство вины.

(3) 37-46 баллов. Достаточно выражен страх неудачи, отвержения и чувство вины.

(4) 27-36 баллов. Сильно выражен страх неудачи, отвержения и чувство вины.

(5) 0-26 баллов. Очень сильно выражен и доминирует в личности страх неудачи, отвержения и чувство вины. Для соотнесения результатов

этого теста с другими показателями диагностического исследования 5-уровневая шкала была пересчитана в трехуровневую с оценками: высокий, средний, низкий.

К испытуемым с высоким уровнем проявления изучаемых установок были отнесены студенты, показатели которых были менее 35 баллов, к испытуемым с низким уровнем изучаемых установок отнесены испытуемые, показатели которых были более 50 баллов. Остальные испытуемые вошли в группу со средним уровнем проявления изучаемых показателей.

5. Диагностика ценностно-смысловых характеристик личностной значимости

Для изучения особенностей смысложизненных ориентаций как одного из важнейших свойств ценностно-смыслового блока личностной значимости будущего педагога нами использовался тест СЖО Д. Крамбо и Л. Махолика, разработанный на идеях В. Франкла и позволяющий определить общий показатель осмысленности жизни, осознанность цели и ряд других характеристик. Для диагностики была использована модификация Д.А. Леонтьева.

Анализ смысловых ориентаций жизни личности в соответствии с теоретической концепцией В. Франкла показывает возможность выделения в смысловом поле жизненных ориентаций человека следующих основных позиций:

1. *Общий показатель осмысленности жизни.* В нем фиксируются и суммируются показатели различных ориентаций личности в поиске ею смысла жизни. Человек может черпать смысл жизни либо в ее будущих целях, либо в самом настоящем процессе жизни, либо в ее результатах, относящихся к прошлому. В любом случае смысл всегда может быть найден, как это утверждается в концепции В. Франкла. Это позволяет строить типологию смыслов.

2. *Цели в жизни.* В показателе этой жизненной ориентации фиксируется наличие или отсутствие в жизни целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкая ориентация по этой шкале даже при общем высоком уровне осмысленности жизни будет присуща человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем.

3. *Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.* Эта позиция говорит о том, воспринимает ли человек сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокая ориентация по этой шкале и низкие по всем остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкая – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем.

4. *Результативность жизни или удовлетворенность.* Показатель по

этой шкале выражает оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокий уровень этой ориентации и низкий по остальным характеризуют человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни. Низкий – неудовлетворенность прожитой частью жизни.

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

6. *Локус контроля-жизни или управляемость жизнью*. При высоких показателях этой шкалы – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. При низких – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Использованный в нашем исследовании тест смысложизненных ориентаций (СЖО), ключи, способы обработки и нормативы для оценки результатов приведены в приложении 3. На основании норм, полученных авторами теста и с учетом результатов, полученных в нашем исследовании, были выработаны следующие уровневые оценки показателей по тесту:

140– 120 – высокий уровень

72 – 119 – средний уровень

20 – 71 – низкий уровень развития смысложизненных ориентаций.

Расчет показателей по названным шкалам и их суммирование позволяли получить общий показатель осмысленности жизни и уровень осознанности цели.

Тест смысложизненных ориентаций

Ф.И.О. _____ Пол__ Возраст__ лет Дата _____

ИНСТРУКЦИЯ:

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

№	Суждения для оценки	3	2	1	0	1	2	3	Суждения для оценки
1	Обычно мне очень скучно								Обычно я полон энергии

2	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей								Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3	В жизни я не имею определенных целей и намерений								В жизни я имею очень ясные цели
4	Моя жизнь кажется мне крайне бессмысленной и бесцельной								Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие								Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться								Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал								Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.								Я осуществил многое из того, что было мной запланировано
9	Моя жизнь пуста и неинтересна								Моя жизнь наполнена интересными делами
10	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.								Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
11	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе								Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас

12	Когда я смотрю на окружающий меня мир, Он часто приводит меня в растерянность и беспокорность							Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности
13	Я человек очень обязательный							Я человек совсем не обязательный
14	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию							Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать, из-за влияния природных условий и способностей
15	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.							Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясной цели							В жизни я нашел свое призвание и цели
17	Мои жизненные взгляды еще не определились							Мои жизненные взгляды вполне определились
18	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни							Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19	Моя жизнь в моих руках и, я сам управляю ей							Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями
20	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение							Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

Несмотря на малый объем опросника при факторном анализе выделились шесть факторов, пять из которых (за исключением второго) хорошо интерпретируются, включают с весом не менее 0,40 от 4 до 6 пунктов каждый и значимо (0,01) коррелируют с общим показателем осмысленности жизни. Эти факторы описаны ниже. Как можно видеть, человек может черпать смысл жизни либо в ее будущих целях (первый фактор), либо в

самом настоящем процессе жизни (второй фактор), либо в ее результатах относящихся к прошлому. В любом случае смысл всегда может быть найден Это позволяет строить типологию смыслов.

Получение общего показателя осмысленности жизни

Баллы по *прямым* вопросам начисляются по шкале 7 6 5 4 3 2 1, баллы по *обратным* вопросам начисляются по шкале 1 2 3 4 5 6 7 слева направо. Баллы по всем 20 пунктам суммируются. Разброс показателей от 140 до 20.

Шкалы:

1 группа "Смысложизненные ориентации":

1) Цели в жизни

прямые пункты – 15, 18 обратные пункты – 3,4,16,17

Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.

Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне осмысленности жизни будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем.

Высокие баллы могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2) Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Прямые – 2, 20, 5,6, обратные – 1,9

Этот показатель говорит о том, воспринимает ли человек сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом.

Высокие баллы по этой шкале и **низкие** по всем остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем.

Низкие – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем, при этом ей могут придавать смысл воспоминания о прошлом и нацеленность в будущее.

3) Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. Прямые – 7,10, обратные – 8,11

Баллы по этой шкале выражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть.

Высокие баллы по этой и **низкие** по остальным характеризуют человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни.

Низкие – неудовлетворенность прожитой частью жизни.

2 группа "Локус контроля"

4) *Локус контроля-Я (Я – хозяин жизни)*. Прямые – 7,13,14,18,19.

Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими представлениями о ее смысле.

Низкие – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5) *Локус контроля-жизни или управляемость жизни*. Прямые – 14,18,19, обратные – 12

При **высоких** баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Низкие – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Тест СЖО является адаптированной версией теста "Цель в жизни" Д. Крамбо и Л. Махолика. Она разработана авторами на основе теории стремления к смыслу жизни и логотерапии экзистенциальной психологии Виктора Франкла в 1990 году и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений этой теории, в частности, представлений об экзистенциальном вакууме при ноогенных неврозах. Суть этих представлений заключается в том, что неудача в поиске человеком смысла своей жизни (экзистенциальная фрустрация) является причиной особого класса переживаний, и может стать причиной душевных заболеваний по типу ноогенных неврозов. "Цель в жизни", диагностика которой была заложена в исходный авторский вариант методики, авторы определяют как переживание индивидом онтологической значимости жизни.

На основании норм, полученных авторами теста, и с учетом результатов, полученных в нашем исследовании, были выработаны следующие уровневые оценки для показателей общей осмысленности жизни и цели в жизни, представленные в таблице 1

Таблица 1

Уровневые оценки показателей по тесту СЖО

Нормируемые шкалы	Уровни проявления (нормирование)		
	Высокий	Средний	Низкий
Общая осмысленность жизни	120-140	72-119	20-71
Цели в жизни	37-42	23-36	6-22

6. Диагностика мотивации достижений и избегания неудач

Для целей диагностики мотивации достижений студентов и избегания ими неудач как факторов их личностной значимости, нами использовались две взаимосвязанные методики Т.Элерса. Первая из них, направленная на диагностику мотивов достижений, представляет собой опросник из 41 пункта. Оценка ответов испытуемого по пунктам опросника позволяет измерить уровень его мотивации на достижения. Текст опросника приведен в приложении 4. Нормирование показателей студентов по тесту на выборке 150 человек позволило выработать следующие уровневые критерии выраженности мотивации достижения.

1-11 баллов низкая мотивация к успеху и достижениям

12-19 баллов – средний уровень мотивации

20-32 балла – высокая мотивация успехов и достижений.

Соответственно этим нормативам студенты изучаемой выборки на основе индивидуального показателя были отнесены к соответствующей группе.

Вторая методика Т. Элерса направлена на диагностику уровня мотивации к избеганию неудачи. Тест представляет собой список слов из 30 строк по три слова в каждой строке. Испытуемому предлагается в каждой строке выбрать только одно из трех слов, которое наиболее точно его характеризует. Представленные в списках слова описывают качеств личности, связанные со страхом потерпеть неудачу или стремлением избежать ее. Текст опросника приведен в приложении 5. Анализ разброса индивидуальных показателей по тесту позволил на выборке в 150 человек выработать следующие уровневые показатели:

1-11 баллов низкая мотивация к избеганию неудачи и защите; испытуемый не боится неудач, не стремится к защите от них.

12-19 баллов – средний уровень мотивации к избеганию неудач и защите, испытуемый умеренно боится неудач и иногда стремится к защите.

20-30 баллов – высокая мотивация к избеганию неудач, испытуемый сильно обеспокоен возможными неудачами и стремится к защите от них.

Методика диагностики мотивации к успеху Т. Элерса

Инструкция испытуемому: Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «ДА» или «НЕТ»

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.

4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже среднего.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие – это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня деловым человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работа других.
38. Много, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую тем людям, которые не загружены работой.

40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.

41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

Диагностика мотивации к избеганию неудач Т. Элерса
(Д. Я. Райгородский, 2000)

Инструкция: Вам предлагается список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. В каждой строке выберите только одно из 3-х слов, которое наиболее точно Вас характеризует и пометьте его.

1. Смелый	бдительный	предприимчивый
2. Кроткий	робкий	упрямый
3. Осторожный	решительный	пессимистичный
4. Непостоянный	бесцеремонный	внимательный
5. Неумелый	трусливый	недумающий
6. Ловкий	бойкий	предусмотрительный
7. Хладнокровный	колеблющийся	удалой
8. Стремительный	легкомысленный	боязливый
9. Незадумывающийся	жеманный	непредусмотрительный
10. Оптимистичный	добросовестный	чуткий
11. Меланхолический	сомневающийся	неустойчивый
12. Трусливый	небрежный	взволнованный
13. Опрометчивый	тихий	боязливый
14. Внимательный	неблагоразумный	смелый
15. Рассудительный	быстрый	мужественный
16. Предприимчивый	осторожный	предусмотрительный
17. Взволнованный	рассеянный	робкий
18. Малодушный	неосторожный	бесцеремонный
19. Пугливый	нерешительный	нервный
20. Исполнительный	преданный	авантюрный
21. Предусмотрительный	бойкий	отчаянный
22. Укрошенный	безразличный	небрежный
23. Осторожный	беззаботный	терпеливый
24. Разумный	заботливый	храбрый
25. Предвидящий	неустршимый	добросовестный
26. Поспешный	пугливый	беззаботный

27. Рассеянный	опрометчивый	пессимистичный
28. Осмотрительный	рассудительный	предприимчивый
29. Тихий	неорганизованный	боязливый
30. Оптимистичный	бдительный	беззаботный

В соответствии с ключом, который в данном тексте не приводится, подсчитывается количество выборов по тесту, которые свидетельствуют о выраженных у испытуемого мотивах избегания неудач. С учетом авторских нормативов определяется уровень мотивации избегания неудач – высокий, средний или низкий, которым, для последующих расчетов, приписываются баллы соответственно 3, 2 или 1.

7. Диагностика духовно-нравственных ориентаций студентов (модификация методики М.В. Носкова, 1999)

Понятие диагностики в отношении того, что представляет собой духовность, является, конечно, весьма условной, поскольку диагностировать эту сторону личности весьма трудно или даже невозможно. Можно, однако, предложить некоторую оценку проявлений духовности личности в ее поведении и общении в соответствии с определенными критериями, а также произвести оценку уровня развития духовного потенциала личности.

Исследование духовно-нравственных ориентаций студентов осуществлялось преимущественно путем наблюдений в групповой учебной работе и общении, поведении, на занятиях по формирующей программе, а также с помощью разработанной и апробированной в исследовании анкеты, приведенной ниже. Она была разработана на основе выделенных в теоретическом анализе критериев духовности, проявляющейся в общении и поведении:

1) *Отношение к другому как самоценности*, что выражается в таких качествах, как сострадание, соучастие, правдивость, совесть, отзывчивость, дружелюбие, доброта, душевность, реалистичность в оценке ситуации, самоотдача и другое, что в обобщенном виде можно обозначить как проявление любви и заботы о других людях.

2) *Творчески и альтруистически направленный характер жизнедеятельности*, подразумевающий миротворчество, альтруизм, деятельную помощь окружающим, соучастие, организацию микросреды общения, целеустремленность, открытость, коллективное творчество и др.,

3) *Духовно-творческая активность личности*, в которой особое значение приобретает высокая адекватная самооценка, оптимизм, бодрость, стремление к успеху, гибкость мышления, изобретательность, ответственность перед собой и другими, вера в осуществимость намеченного, воля, потребность в позитивной свободе и др.,

4) *Ориентация личности на высокие нравственные общечеловеческие ценности.* Имеется в виду направленность личности на ценности добра, любви, красоты, истины и др.

На основе эмпирической проверки валидности анкеты в пилотажных исследованиях на 320 испытуемых преподавателях вузов и студентах выработаны следующие количественные критерии уровней по результатам измерения:

- 26 – 76 - низкий уровень,
- 77 – 131 - средний уровень,
- 132 – 182 - высокий уровень.

Если испытуемый набирает по оценкам независимых экспертов от 132 до 182 баллов, мы можем охарактеризовать его как личность с высоким духовным внутренним потенциалом, проявляющимся в ее поведении и в общении.

Если экспертные оценки испытуемого от 26 до 76 баллов, то можно заключить, что проявления духовности в его поведении и общении редки, возможно, его духовный мир находится в начальной стадии развития, духовность низка, не сформирована.

Между ними мы выделяем условно средний уровень с показателями от 77 до 131 балла. Заключение об уровне духовности испытуемого принималось с учетом его самооценок, усредненных экспертных оценок и их соответствия друг другу. Так, при высоких показателях самооценки и низких показателях экспертных оценок уровень духовности не оценивался как высокий в соответствии с третьим критерием духовности.

Помимо общего суммарного показателя уровня духовно-нравственных ориентаций тест позволяет выделить уровень таких ориентаций в *личностной* и *межличностной* сферах, то есть в отношении себя самого и в отношении других людей (ближних)

Тест “Духовно-нравственные ориентации личности”

Прочтите каждое из утверждений и выберите из верхней части теста слово, наилучшим образом описывающее Ваше согласие или несогласие с каждым из них. Поставьте цифру, соответствующую вашей оценке, рядом с соответствующим утверждением.

7	6	5	4	3	2	1
всегда	очень часто	часто	иногда	редко	очень редко	никогда

1. Я всегда пытаюсь определить, что люди думают обо мне.
2. Родители заслуживают уважения и заботы.
3. Я критически отношусь к окружающим.
4. Бывает, я сожалею о сделанном или сказанном.

5. Меня беспокоит, когда кто-то недружелюбен ко мне.
6. Я считаю, что жизнь человека бесценна.
7. Меня волнует реакция окружающих на мои поступки.
8. Мне удастся контролировать свои эмоции.
9. Я говорю другим людям о том, что они делают что-то неправильно в том случае, если вижу это.
10. Ложь приносит плохие последствия.
11. Я терпим к людям.
12. Я бываю готов смириться с обстоятельствами.
13. Необходимо доверять окружающим.
14. Зависть к добру не приводит.
15. Я составляю свое мнение о человеке сам.
16. Я чувствую ответственность за происходящее вокруг меня.
17. Я прислушиваюсь к мнению других людей.
18. В людях я вижу хорошее.
19. Я даю высказываться полностью своему собеседнику.
20. Моя значимость не зависит от того, чем я занимаюсь.
21. Я думаю о последствиях сказанного.
22. Я стараюсь делать добро людям независимо от того, как они ко мне относятся.
23. Я не держу зла на других.
24. Мне всегда кажется, что мои собеседники что-то от меня скрывают.
25. Меня беспокоят неудачи других людей.
26. Я выслушиваю человека, который делится со мной своими проблемами.

8. Процедура расчета среднего уровня показателя изучаемых свойств

1. Для получения уровня показателя по отдельному свойству использовался расчет среднего уровня показателя всей выборки (СУП). СУП получается в результате усреднения уровня развития свойства всех испытуемых. Для его расчета используется процентное распределение испытуемых по уровням развития какого-либо свойства, например, если испытуемые распределились: высокий уровень (3) 20% , средний (2) 30%, низкий (1) 50%, то средний уровеньный показатель этого свойства:

$$20 \times 3 + 30 \times 2 + 50 \times 1$$

$$\text{СУП} = \frac{\quad}{100} = 1,70,$$

2. Для получения интегрального уровня показателя личностной значимости *всей* выборки испытуемых складываются *средние уровневые показатели* (СУП) развития у студентов выборки отдельных изучаемых свойств и полученная сумма делится на число измеряемых свойств, составляющих ее структуру.

Проверка значимости различий в средних уровневых показателях может осуществляться на основе статистического анализа процентных распределений испытуемых по уровням с помощью ϕ -критерия (угловое преобразование) Фишера, а также и другими статистическими методами. Данные, полученные в результате реализации диагностической программы учитываются при разработке программы формирующей работы, направленной на повышение уровня психологической готовности студентов – будущих педагогов к духовно-нравственному воспитанию учащихся.

РАЗДЕЛ 3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФОРМИРУЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Обоснование формирующей программы

В основе построения формирующей программы лежат выработанные в нашем исследовании представления о структуре личностной значимости, психологических условиях и механизме ее развития.

Личностная значимость, согласно этим представлениям, включает следующие структурные компоненты:

- когнитивный,
- эмоционально-оценочный,
- мотивационно-поведенческий,
- ценностно-смысловой,
- духовно-нравственный.

Психологическим механизмом ее формирования является развитие, взаимодействие и реализация свойств *личностного потенциала* студентов, прежде всего свойств, составляющих аксиологический и духовный потенциал личности. При этом духовный потенциал является той подструктурой личности, на уровне которой осуществляется интеграция всех возможностей личности, представленных в других ее потенциалах, для реализации их в жизни и деятельности, в профессиональной подготовке.

Для обеспечения оптимальных условий формирования личностной значимости на этих основаниях составлена данная программа развивающей работы в виде психологической подготовки, направленной на активизацию *личностного потенциала* студентов. Основные направления такой подготовки, мы считаем, должны соответствовать структуре формируемой личностной значимости. Поэтому программа реализуется в следующих основных направлениях подготовки студентов: когнитивная, мотивационная, операциональная, рефлексивная, духовно-нравственная.

Речь идет об особом построении образовательного процесса. Одним из важнейших условий развития личностной значимости и самореализации личности является гуманистическое построение образовательного процесса. А. Маслоу (1997) в гуманистической концепции образования предлагает ряд продуктивных идей и примеров того, каким образом следует строить образование, чтобы оно способствовало самоактуализации и ориентации личности на высшие ценности, формировало в ней высокую личностную значимость и смысл. Сделаем очень краткий обзор главных идей такого образования, используя работы педагогов и психологов – представителей гуманистической и духовной психологии (В.П. Зинченко, И.А. Ильина, А. Маслоу, Б.В. Ничипорова, В.А. Пономаренко, К. Роджерса, В.Д. Шадрикова, П. Флоренского и др.).

1. Гуманистическая философия образования вызывает необходи-

мость построения новой концепции Я. Эта концепция обращена к сущности человека, к его внутренней природе. К. Роджерс сформулировал это так: чем глубже мы познаем свою особенность и свою уникальность, чем настойчивее ищем свою индивидуальность, тем ярче в нас проступает общечеловеческое начало.

2. Одной из главных целей образования нужно считать объяснение того, что жизнь – драгоценный дар. К сожалению, жизнь очень многих людей достаточно безрадостна, в крайне редкие моменты она бывает озарена светом полного жизнеутверждения, которые А. Маслоу (1997) называет мгновениями *высших переживаний*.

3. Поскольку ученики, зачастую, имитируют отношение к жизни своего учителя, то учитель должен быть радостным и самоактуализированным человеком. В отличие от учителя-лектора, учителя-регламентатора, учителя-погонялы и учителя-начальника он может быть советником, старшим товарищем (Ш.А. Амонашвили, В.Ф. Шаталов). Но чтобы быть для ученика советником, наставником, руководителем, психотерапевтом, мы обязаны принять его таким, каков он есть, и помочь ему понять, что он собой представляет: как он живет, на что способен, к чему предрасположен, как он может использовать то, чем владеет, каковы в нем лучшие задатки, его потенциалы. Нам не будет нужды посягать на его "Я", мы окружим его атмосферой благожелательного принятия, в отношениях между нами не останется места для страхов, тревог и желания защищаться. Такой учитель похож на роджерсовского терапевта с его безусловным и позитивным отношением к пациенту, с его конгруэнтностью, открытостью и заботой. А. Маслоу (1997), К. Роджерс (1995), Б. Уилкинсон (2001) и др. приводят многие подтверждения тому, что подобное отношение к ученику "выворачивает его наизнанку", позволяет ему быть менее скованным в речах и в поведении, позволяет ему экспериментировать и совершать ошибки, – словом, позволяет ему проявлять себя.

4. Еще одной целью образования должно стать ясное и постоянное осознание прекрасных и удивительных сторон жизни, отбрасывание стереотипов, навязываемых нам обществом, и привычек, беруших над нами верх. Самый лучший способ преподавания любого предмета, будь то математика, история или философия, состоит в том, чтобы побуждать студента беспрестанно ощущать глубину и красоту, таящуюся в подведомственной вам науке, а в вас видеть носителя этой глубины и красоты.

5. Серьезным аспектом внутреннего, сущностного обучения является обучение верному *выбору*. Что имеется в виду, когда говорится о самоактуализации? Какие конкретные психологические качества должна формировать у студента идеальная система образования? Что побуждает самоактуализированную личность становиться деятельной и развитой? Прежде всего, это дело, в которое человек верит, профессия, которой он полностью посвящает себя. Если он говорит "моя работа", он имеет в виду свою

миссию в жизни. Спросите у самоактуализированного адвоката, почему он ступил на стезю законности, и вы узнаете, что *справедливость* для него является высшей ценностью: он не может объяснить вам, почему он больше всего ценит именно справедливость, так же как художник не сможет объяснить вам, почему его душа устремлена к красоте. Другими словами, дело самоактуализированного человека посвящено некой *конечной, высшей ценности*, им руководят принципы, которые кажутся ему внутренне необходимыми. Он относится к этим ценностям с благоговейным почтением и ждет от окружающих того же. Для достижения подлинной значимости люди должны быть движимы вечными истинами, высшими ценностями, чистой правдой и совершенной красотой. Они не противопоставляют их другим, нижележащим истинам и ценностям, они стремятся постичь их скрытое единство, стараются добиться единства высшего и низшего и сделать его по возможности явным для окружающих (Н.О. Лосский, А. Маслоу, К. Роджерс, П. Флоренский).

6. Особый интерес представляет состояние бесцельности и бессмысленности. Сегодня часто встречаются молодые люди, которые вроде бы удовлетворяют критериям самоактуализации. Но они не верят ни в какие высшие ценности, они считают такие понятия как справедливость, добро, красота, любовь просто затертыми словами. Они уверены, что не в состоянии изменить мир к лучшему, и потому ограничиваются бессмысленными выходками и деструктивным протестом. На их примере ясно, что если человек лишен ценностей, то не обязательно он невротик, но его взаимоотношения с миром нарушены и ненормальны, и его заболевание можно отнести к разряду духовных болезней. Если высшие ценности необходимы нам так же, как витамины и любовь, и если их отсутствие может вызвать у нас болезнь, тогда освещенная разумом и наполненная смыслом праведная нравственная жизнь, о которой человечество говорит на протяжении многих тысяч лет, составляет саму сущность человеческой природы (Б.С. Братусь, В.П. Зинченко, И.А. Ильин, А. Маслоу, В. Франкл, Э. Фромм).

7. Высшие ценности и высшие потребности не имеют иерархии. Одна высшая потребность равновелика другой, и каждую из них можно определить в терминах других. Справедливость, например, должна быть абсолютной, эстетичной, очевидной. Красота должна быть справедливой, доброй, ясной и т. д. Следовательно, если все эти категории можно определить в терминах друг друга, то, как говорят нам статистика и факторный анализ, в основании этих категорий есть некий основной, *генеральный* фактор. Ученый, посвятивший себя поиску истины, и адвокат, посвятивший себя поиску справедливости, на самом деле посвятили свою жизнь одному и тому же. Этот генеральный фактор и составляет *духовность* личности (Б.С. Братусь, В.В. Рыжов).

8. Удивительная особенность высших ценностей и духовности состоит в том, что в них преодолеваются многие традиционные противоре-

чия, такие как "эгоизм-альтруизм", "плоть-дух", "религиозное-мирское", "свое-чужое" и другие. Если справедливость дорога вам, как палец на руке, тогда любая несправедливость, где бы она ни произошла, заставит вас страдать. Если сострадание и милосердие стали атрибутом вашей личности, и вы способны любить ближнего как самого себя, тогда всякий, кто нуждается в помощи, – ближний вам, кто бы он ни был. Границы вашего "Я" выходят за пределы вашего тела, за пределы ваших личных интересов, объемлют собой весь мир. Ваша значимость измеряется теперь иными мерками. Люди, измеряющие свою жизнь и свое Я мерками высших ценностей, приверженные им, проще и радостнее принимают свои базовые потребности, потому что в состоянии увидеть их духовный смысл. Причастность к высшим, духовным ценностям удивительным образом возвышает дух, и душу, и тело, и все его потребности (А. Маслоу, В.В. Рыжов, В. Франкл).

Приведенные размышления о построения образовательного процесса, который бы способствовал формированию глубокой и адекватной личностной значимости студентов и вел бы их по пути настоящей самореализации в своей профессиональной подготовке и последующей деятельности, выдвигают ряд принципов построения специальной программы психологической подготовки.

Во-первых, в своей основе программа должны быть направлена на формирование духовно-нравственных и ценностно-смысловых характеристик личности студентов. Содержание работы в этом направлении составляет *духовный блок программы*, взаимно связанный со всеми остальными ее компонентами.

Во-вторых, вся работа по программе должна опираться на выработку соответствующих мотивов и намерений по оптимизации отношений к себе, к обучению, к профессии, к общению, желаний исправить смысложизненные ориентации и социально-психологические установки, изменить основу оценки значимости своего Я. Содержание этой работы составляет – *мотивационный блок программы*.

В-третьих, вся работа по формированию мотивов, ценностных и духовно-нравственных ориентаций должна опираться на систему соответствующих знаний студентов о личности, личностной значимости и смысле труда, самоактуализации, преимуществ лично и духовно ориентированного общения в сравнении с монологической и манипулятивной его тактиками, о различных вариантах мотивации обучения и профессиональной деятельности, о типах установок и смысложизненных ориентаций личности, о нравственно оправданных путях реализации стремлений к успеху в жизни и профессии, о возможных затруднениях и ошибках в собственном поведении и общении. Решение этих задач составляет *когнитивный блок программы*.

В-четвертых, Система знаний, мотивов и установок, ценностных и духовных ориентаций должна находить воплощение (операционализацию) в со-

ответствующих умениях, навыках и действиях по реализации личностных и профессиональных намерений и установок в практике обучения, деятельности, поведения и жизни в целом. Это составляет содержание *операционального блока программы*.

В-пятых, процесс психологической подготовки должен сопровождаться комплексным самоанализом и рефлексией собственных исходных и конечных особенностей развития разных компонентов личностного потенциала, личностной значимости, достигнутого уровня развития новых умений и способностей по принципу обратной связи. Это составляет содержание – *рефлексивного блока программы*.

В-шестых, реализация программы должна осуществляться на принципах лично и духовно ориентированного диалогического общения преподавателей и студентов и обеспечивать их сотрудничество.

Описанная ниже в основном своем содержании программа психологической подготовки была реализована в комплексной работе со студентами педагогических специальностей в виде учебных конференций, семинаров, дискуссионных групп, групповых занятий и тренингов, выполнения творческих заданий на педагогической практике, домашних заданий. Программа осуществлялась на протяжении двух лет с одним и тем же контингентом студентов на базе межрегиональной общественной организации содействия творческому развитию молодежи и студентов "Поколение" (Москва) и Русско-Американского христианского института (РАХИ (Москва)). Программа включала комплексную работу со студентами в виде диагностических процедур, тренинговых занятий, дискуссий, контрольных диагностических замеров, индивидуальных и групповых обсуждений результатов диагностики и динамики развития личностных свойств.

2. Содержание работы по когнитивному блоку программы

Работа по решению задач этого блока осуществлялась как в учебной работе со студентами, так и на специальных семинарах и групповых занятиях, индивидуальных и групповых консультациях студентам.

Тематика лекций, семинаров и групповых занятий

Цель: знакомство с данными современной психологии, педагогики, философии и художественной литературы по проблемам самосознания, личности, значимости и ценности человека по следующим темам, разработка соответствующих намерений и мотивов.

Темы:

- Личность, личностный потенциал и его структура.
- Типы личности и личностного Я.

Знакомство с классификациями типов личности Э. Шпрангера, Дж. Голланда, Э. Фромма, Г. Селье, К. Юнга. Анализ примеров разных типов, анализ собственной личности. Упражнение на оценку себя по классифика-

ции Э. Шпрангера.

– Смысложизненные ориентации.

Знакомство с видами ориентаций, путями их развития, составление и анализ в группе характеристик людей с разными типами смысложизненных ориентаций.

– Социально-психологические установки личности.

Помимо знакомства с разными типами СПУ студенты участвовали в моделировании поведения людей с разными СПУ в типичных жизненных и деловых ситуациях. Диагностика СПУ.

– Типы общения.

Знакомство с основными уровнями и видами общения, сравнение разных стилей общения с точки зрения их оптимальности и влияния на реализацию личности в жизни. Коммуникативный тренинг самореализации, описанный ниже, решал одновременно и задачи этого блока, и операционального блока.

– Самоактуализирующаяся личность.

Тематический блок бесед и мини-лекций о теориях А.Маслоу и К.Роджерса.

– Значимость "Я". Что взять за основу? Групповая дискуссия.

Замечательные нравственно-философские размышления по этому вопросу предлагает Н.О. Лосский. Он отмечает неразрывное единство свободы и ответственности деятеля, подчеркивая, что нравственная ответственность возможна лишь в том случае, если существует свобода деятеля: отвечать можно только за то, что находится в моей власти. Рассуждая о том, что же именно находится в моей власти, следует, по Н.О. Лосскому, различать свободу воли и свободу действия.

Применительно к профессиональной деятельности, в которой личность реализует и утверждает себя, свобода воли определяет нравственно-ценную направленность мотивов деятеля, а свобода действия определяется уровнем его профессионализма и духовности. Подлинный профессионализм, системным признаком которого называется духовность деятеля (В.А. Пономаренко, В.В. Рыжов), характеризуется гармоничным сочетанием свободы воли, предоставляемой нравственно ценной ориентацией личности, и свободы действия, которую дает деятелю совершенное владение профессиональными навыками и умениями. Однако ведущим признаком здесь остается нравственная свобода и ответственность, выступающие базой духовности и независимости значимости Я от успехов и одобрения окружающих. Анализ взглядов В. Франкла на эти вопросы.

Работа студентов по этому блоку программы способствовала познанию, осознанию и принятию ряда важных духовно-нравственных принципов, то есть решала ряд задач духовного блока программы.

2. Работа по формированию мотивации. Мотивационный блок

Реализации задач этого блока способствовала, конечно, вся работа по программе. Однако специальные задачи этого блока решались в процессе групповых и семинарских занятий по циклу "Как достигается успех". Программа этих занятий была разработана нами на основе материалов семинаров Николауса Б. Энкельманна, который на протяжении 30 лет осуществлял консультативную и обучающую работу по формированию новых позиций личности в деловой жизни, в различных профессиях и системах обучения (Н. Энкельманн, 1993). Система Н. Энкельманна построена на христианских принципах личной и профессиональной жизни человека. Работа студентов в занятиях по этой теме одновременно решала задачи и других блоков программы, в том числе духовного блока.

Как достигается успех

(Система занятий по материалам Н.Б. Энкельманна)

1. Введение. Задачи

Создатель дал человеку разум, чтобы он с его помощью познал изумительный порядок, царящий в природе, и чтобы он эти познания положил в основу упорядочивания своих собственных условий (Иоганн Кеплер)

Система формирования мотивации базируется на европейской философии. Для нас важно при этом помочь вам не только обрести веру, но и углубить ее. Кто живет, основываясь на вере, гораздо легче справляется со всякими жизненными проблемами, чем тот, кто предоставлен самому себе.

Только на основе надежного заслуживающего доверия мировоззрения можно планировать и обустроить благополучную жизнь, отмеченную успехами.

В нашей системе преуспевания речь идет не только о вере, мы хотим также овладеть знаниями и отдаем должное научным выводам. Мы признаем и учитываем научные данные в области медицины, генетики, психологии и антропологии.

Наше плюралистическое общество можно терпеть как раз только благодаря прочности собственной позиции, так как внутреннее многообразие порождает личную неуверенность. Эта мысль многим кажется неприемлемой. Они, напротив, с давних времен стараются посредством массы информации, методов, систем, взглядов достичь уверенности, спокойствия, гармонии, убежденности и знаний. Но, к сожалению, напрасно. Спокойствие, уверенность и мудрость складываются у человека из опыта, переживаний и успехов. Только они могут положительно подтвердить нам: *"По плодам их узнаете их"*. Так написано в Библии. Но самыми завораживающими я всегда считаю такие строки из Библии: *Хорошее дерево дает хорошие плоды.*

Из музыки нам знаком термин: тема с вариациями. Если вы как-нибудь поразмыслите над жизнью многих людей, то увидите, что эти жизни представляют собой только вариации, и едва ли возможно отыскать тут основную тему. Если же вы вспомните свои любимые музыкальные произведения, то обнаружите, что у всех у них ясно выражена основная тема. Только по ней можно узнать произведение из массы других и воспринять его как единственное в своем роде. Только человек, который признает свою уникальность и утверждает свою индивидуальность, несет в себе самую точку опоры и способность переносить нагрузки. Поэтому на этом месте я хочу прочертить четкую линию раздела между всеми другими системами и методами и тем, что представляем в своей программе мы.

Система преуспевания и формирования мотивации преследует три задачи: 1) помочь обучающемуся выявить свое личное предназначение и цели и принять их; 2) увеличить у каждого отдельного человека смелость и уверенность в себе и на длительное время укрепить волю так, чтобы он, полный оптимизма, смог идти по выбранному пути; 3) дать обучающемуся учебный материал, который должен стать для него путеводителем и инструментом, необходимым ему, чтобы добиться своих целей и совершенствовать свою личность.

Тяжело бывает с теми людьми, которые ждут, что кто-то может за них добиться успеха и за них решить их проблемы. Так же, как каждый сам за себя должен есть и пить, так же каждый сам за себя должен добиваться успеха. Человеку можно помочь словом и делом, но идти своим путем он должен сам.

2. Сущность успеха и преуспевания

Тяжело иметь дело и с теми обучающимися, которые находятся в постоянном поиске. В Библии сказано: *"Ищите да обряцете"*. И это справедливо. Но многие ищут беспрерывно. И по сути дела они и не хотят ничего находить, потому что, найди они свой путь, свое предназначение, свои методы, они вынуждены были бы серьезно, неуклонно и активно действовать. А пока они ищут, они могут ограничиваться мечтами, развлечениями и теоретизированием. Вот такова истинная причина того, что они мечутся в поисках и не сдвигаются с места. Можно наблюдать, как отключается мышление многих людей при слове "успех". Даже у людей, мыслящих логически, происходит такая блокада. Очевидно, все они могут соотносить понятие "успех" только с деньгами.

Бетховен был преуспевающим человеком потому, что он обладал деньгами или потому, что он писал свою изумительную музыку? Что определяет его значимость?

Роберт Кох был человеком, добившимся успеха потому, что он был владельцем дома или потому, что открыл туберкулезную палочку? А в чем

его значение?

Успех – это противоположность корыстолюбию.

Кто в жизни постоянно озабочен только собственными выгодами, тот может впасть в депрессию. Такой человек теряет свою ценность. Мы же знаем, что человек – это такое существо, которое само определяет свою ценность. Человек обретает ценность – ценность самого себя – через пользу, которую он создает. Поэтому наша система преуспеяния совершенно не годится для отрицательно настроенных эгоистов.

Центром вращения и центром тяжести нашей системы успеха является христианская заповедь: *"Возлюби ближнего своего как самого себя"*. Эта мысль и является основным принципом достижения истинного успеха. Положительно настроенная личность постоянно стремится приносить пользу другим. Кто сеет, тому позволено и жать. Кто дает, тот также имеет право и получать. Чувствуете, в чем заключается закон сбалансированной справедливости? Если лично вы многое, возможно самое лучшее, отдадите, вы можете также и взять, не печалься и не заботясь о том, а не вызовет ли это зависть у окружающих, которая всегда является проявлением комплекса неполноценности.

Трудно понять людей, которые берут все, что только могут получить, ни разу не задумываясь о том, чтобы что-то отдать и самим. Все, что существует, нуждается в успехе. Любой стебелек, любой росток, любое дерево, любое животное, любой человек, старый или молодой, нуждается в успехе. Успех – это жизнь. Все, что живет, непрерывно растет, развивается. Поэтому говорить следует не об одноразовом успехе, а о ддящемся всю жизнь процессе роста. Но гармонично, успешно расти на протяжении всей жизни может только тот, чей успех формируется изнутри. Поэтому длительный успех – это вопрос нашего мышления, нашего мировоззрения и нашей личности в целом. Для того, кто не верит в смысл своей жизни, может быть подозрительна и вера в добро. Того, кто не верит в положительное дальнейшее развитие, невозможно длительное время мотивировать в положительном ключе. Поэтому вопрос нашего мировоззрения является по существу главным вопросом, решающим образом определяющим ценность нашей системы успеха.

3. Успех, преуспевание и посвящение себя

Прогресс в науке и технике и основывающееся на нем благосостояние мы должны рассматривать как значение, как признак совершенствующейся человеческой культуры.

Некоторые эзотерики часто не могут или не хотят понять, что стремление к совершенству не требует бегства из этого мира. Оно в большей мере состоит в претворении в жизнь наших идеалов. Стремление к благосостоянию и благополучию, которое мы сегодня обозначаем как стрем-

ление к улучшению жизненных стандартов, требует, таким образом, не выражения материалистического убеждения, а распознавания скрытой в самом себе этической и религиозной ценности.

Христианская вера признает Господа, который является творцом Земли и Неба, то есть творцом как видимого, так и невидимого мира. Поэтому мы не будем заострять внимание на обычно подчеркиваемом различии между умственным и физическим трудом, так как человек, будучи существом, соединяющим в себе душу и тело, в любое дело, которым он занят, всегда вкладывает свои физические и умственные силы.

Поэтому речь может идти только о том, что определенный вид деятельности требует преимущественно умственных или физических усилий. И как та, так и другая деятельность обретает ценность только в результате того, что человек делает ее ценной. Работой мы называем ту деятельность, которая в большей или меньшей степени наполняет нашу жизнь, способствует выполнению жизненной задачи или обеспечивает общественное положение, с ней обычно связано и материальное обеспечение.

Работа включает в себя три элемента: во-первых, материальное содержание; во-вторых, служение в обществе и на благо обществу и, в-третьих, раскрытие каждой личности, ее способностей и возможностей, нахождение и утверждение себя.

Если Господь создал человека как образца, если Господь сам уважает человека как работника в этом мире, то мы тоже должны уважать работу и профессию человека, воспринимая их как большую ценность. Мы должны осознавать, что каждый, кто уклоняется от выполнения своих задач, от раскрытия своих способностей и от предназначенного ему места, живет в разладе с природой.

В значительной степени замысел Создателя был в том, чтобы люди формировались и совершенствовались, занимаясь своей ежедневной работой. Поэтому работа для нас является сознательной отдачей своих умственных и физических способностей для целенаправленного создания ценностей, как для самих себя, так и для человеческого общества в целом. Эта сознательная деятельность является единственной привилегией человека. Дальнейшее развитие человеком науки и техники делает возможным также и его собственное дальнейшее развитие. Поэтому постоянная задача системы преуспеяния и формирования мотивации – это способствовать осознанию каждым своей возможности дальнейшего развития. Вероятно, можно было бы распространить по всему миру проект, рассчитанный на каждого человека. Согласно ему следовало бы развить скрытые, рассеянные, утраченные, изуродованные способности бесчисленных личностей, которые в результате неправильного воспитания или пренебрежительного отношения к ним со стороны общества были обмануты в вопросе самореализации.

4. Мотивация, планирование и вера

Желать, Планировать, Осмеливаться, Побеждать – Таким должен быть ваш жизненный девиз.

Для человека, который знает свою задачу и работает над ней, его личное будущее не таит неожиданностей. Условием для этого, если посмотреть в зеркало самопознания, является преодоление свойственного нам комплекса неполноценности. Лично я еще не встречал человека, у которого бы не было комплекса неполноценности. Но я знаю многих людей, которые не готовы сознаться в нем, которые прячут свои комплексы и тем самым ухудшают собственную жизненную ситуацию. Вы можете сделать выводы, насколько важны наши упражнения: благодаря им, вы растете как личность, развивается способность самосовершенствования, умение масштабно мыслить. Совершенно автоматически повышается творческая способность, и открываются новые двери в будущее.

Совершите как-нибудь прогулку по своей памяти. Можете ли вы припомнить четыре ситуации из своей жизни, с которыми вы справились только благодаря оптимизму и вере? Запишите их кратко.

Вам может также помочь следующее упражнение. Подумайте об очень негативной ситуации, о неудаче, случившейся в вашей жизни, и затем представьте себе, как бы вы реагировали на нее, как бы вы действовали, если бы были больше уверены в себе. Мы охотно принимаем вывод Паскаля: "Прошлое и настоящее – это наше средство, только будущее – наша цель".

Оптимизму родственны такие понятия, как "шанс, надежда, ожидание, вера, радость жизни, доверие к жизни, убежденность, утверждение жизни, радостное настроение, мужество, вера в добро, предвосхищение успеха, вера в прогресс, розовые очки, солнце в сердце". Каждое из этих понятий – и вы это сами чувствуете – содержит положительное внушение.

Человека отличает от животного принцип будущего: животное живет только здесь и сегодня. Лисица, например, будет в будущем рыть себе нору точно так же, как и 150 лет тому назад. Человек же может измениться. Поэтому так важен для нас первый принцип раскрытия личности:

Только человек обладает способностью сознательно обдумывать, планировать и осуществлять свои замыслы. Только он может целенаправленно влиять на себя самого, а значит, на свою судьбу и будущее.

Если существует Бог и если он создал мир и сотворил по своему подобию человека, то он положил нам в колыбель частицу своих творческих способностей. Человек может в отличие от животного быть творцом своего будущего. Это не только важная, но и волнующая и вдохновляющая мысль.

Что принесет мне будущее?

Что принесет мне моя профессия?

Что принесет мне мое партнерство?

Всем известно изречение: "Вера сдвигает горы". Но вот как прийти к такой вере, которая сдвигает горы?

Мы должны разработать идеальный образ, совершенный образ своего партнерства, своей профессиональной деятельности, своего здоровья! Наберитесь мужества и разработайте действительно идеальное представление о различных сторонах своей жизни. Мы не будем впадать в заблуждение, что действительно могли бы достичь этого идеала. Нет, но мы стремимся к высшему, чтобы добиться возможного. Кто не стремится к идеалам, постоянно остается ниже уровня собственных возможностей.

Хочу ли я раздарить, растратить свою свободу?

Хочу ли я отступить от своих шансов?

Хочу ли я с пользой тратить свое время?

Что я хочу увидеть?

Что я могу обусловить, чему могу дать начало?

С кем я хочу познакомиться?

Какую пользу я хочу принести?

Вероятно, самое важное – это самоменеджмент. И мужчина, и женщина должны взять свою жизнь в свои руки и самостоятельно организовать и устроить свое будущее. Спросите себя, какую роль вы играете в жизни? Являетесь ли вы штурманом, пассажиром, запасным колесом или помехой? Самоменеджмент означает быть штурманом, капитаном. Вы имеете право выбора, вы сами можете решить, что вы сделаете из каждого часа, каждой минуты своей жизни. У вас будет достаточно времени, если вы только захотите его правильно распланировать. Контроль за использованием своего времени – это самодисциплина. Планируйте свое будущее и живите согласно своему плану.

6. Управление собой

Трудность самоменеджмента заключается не в организации, а в правильном ответе на важнейшие жизненные вопросы: В чем смысл моей жизни? Имеет ли моя жизнь смысл? Имело ли мое прошлое смысл?

Если вы принадлежите к тем людям, которые считают, что эти вопросы имеют сугубо эгоистичный характер, то вы, разумеется, можете эти важнейшие жизненные вопросы сформулировать иначе: Каково намерение Бога в отношении меня? Какие задачи ставит Он передо мной, чтобы я выполнял их ко всеобщему удовлетворению? Уклонялся ли я в прошлом от выполнения этих задач?

Человек, живущий с сознанием того, что все, что он делает, бессмысленно, автоматически обретает комплекс неполноценности. Но человек, который осознает то, что все, что он делает, имеет смысл и ценность, автоматически обретает чувство собственной значимости; он нашел

свою середину, свой центр. Установите же, что мешает вам лучше использовать свое время? Напишите к каждому из следующих вопросов, по меньшей мере, пять окончаний.

1. У меня слишком мало времени, потому что...

2. У меня было бы больше времени, если бы...

3. Я расходую слишком много времени понапрасну, потому что...

4. Я слишком мало могу влиять на планирование своего времени, потому что...

Вероятно, теперь вы сможете распознать те внутренние препятствия, которые мешают оптимальной самоорганизации. Вопросы о смысле жизни и об оптимизме неотделимы друг от друга. Кто верит в будущее, выигрывает настоящее. И наша судьба складывается под воздействием двух сил: любви и веры. Любовь означает любовь к своим задачам, к своим целям, к семье, к обществу, в котором мы живем. К любви добавляется вера. Вера в то, что можно добиться поставленных целей; вера в собственные способности, вера в силу, *собственную* силу. Если мы думаем о власти веры и осознаем, что вера может сдвинуть горы, то мы должны также понимать и осознавать, что бывает не только положительная, но и отрицательная вера. Только если мы это уясним, мы поймем, почему в жизни многих людей *все* идет кривь и вкось. Негативная вера, которая тоже может сворачивать горы, всегда начинается с убеждения, выраженного словами "если бы".

Если бы у меня были лучшие родители...

Если бы у меня были лучшие учителя...

Если бы у меня было лучшее образование...

Если бы у меня был лучший партнер...

Если бы я был способнее и умнее...

Если бы я жил в большом городе...

Если бы я был знаком с нужными людьми...

Если бы окружающие не действовали так на нервы...

Если бы у меня было достаточно смелости...

Если бы мне удалось скопить немного денег...

Если бы были лучшие времена...

Если бы мне была дана возможность.

Если человек руководствуется такими убеждениями, жизнь его должна представляться адом. И с помощью своего усердия он может еще ухудшить свое положение.

4. Содержание операционального блока программы

Решению задач операционального блока и одновременно формированию оптимальной рефлексии собственного "Я" служила программа тренинга самореализации личности, построенная на основе материалов Б.Д. Парыгина (1994) и тренинга "Когнитивная терапия", построенного на ос-

нове материалов А. Фримана и Р. Девульф (2001). Эти материалы были подвергнуты авторскому осмыслению с учетом тех разработок, которые были сделаны в этом направлении другими авторами (М.Л. Воронцов, 2004, С.И. Зинин, 2004, В.В. Рыжов, 2003). Представленные ниже материалы не расписаны последовательно по отдельным занятиям, для того, чтобы была возможность их творческого использования.

Тренинг самореализации личности

1. Описание целей и замысла

Тренинг самореализации имеет своей *целью* повышение эффективности реализации личности самой себя на фоне возрастания чувства удовлетворенности собой, своей жизнью и укрепления основ своей значимости. К теоретическим основам данного тренинга следует отнести последние исследования в областях экзистенциальной психологии, психологии повседневной жизни, менеджмента личности, психотерапии. Наряду с этим, предполагается применение специальных процедур и приемов.

Тренинг самореализации направлен на оказание самопомощи, взаимопомощи, способствует личностному росту его участников, гармонизации их устремлений, желаний и осмысления собственной жизни. Освежение» взгляда на реалии и возможности личности, более полное их использование и нахождение альтернатив составляет сущность тренинга. От того, каким образом индивид проживает жизненный путь, зависит степень его самореализации, удовлетворенность своей жизнью. Исследования и наблюдения свидетельствуют, что каждый имеет свой способ структурирования встречающихся на жизненном пути ситуаций, собственные понимания их описания, создания и разрешения.

Обращение к техникам "жизнепроживания" предполагает, помимо преобладающего тематического структурирования своей жизни, осознание того жизненного этапа, на котором человек находится "сейчас и здесь", преодоление затруднений ему сопутствующих, изменение негативной жизненной позиции, что и достигается с помощью тренинга самореализации. Индивид получает возможность скорректировать и создать свои концепции способов жизнепроживания, разработать более адекватные из них, разрешить затруднительные ранее жизненные ситуации. Возникает потребность в "самоинвентаризации", осознании того, что для преодоления разрыва между прежними ожиданиями и настоящими реалиями необходимы изменения в себе самом, в системе своих отношений с окружающим миром. Тренинг способствует самоанализу качества своей жизни, конструированию нового стиля ее проживания и эффективного достижения жизненных целей. Все это позволяет усилить адаптационно-самоактуализационный потенциал его участников.

Цели тренинга достигаются посредством работы с предъявленными

его участниками лично значимыми затруднительными ситуациями, предполагающими персонифицированные, лично окрашенные способы их презентации и психологической проработки. В тренинге наряду с психологической проработкой сюжетов уделяется внимание антиципации событий, что в значительной степени определяет характер разработки более адекватных и самореализующих техник жизнепрживания. Тренинг самореализации содержит фазы контакта и сплочения, лабилизации, конструирования.

2. Ролевые игры и психотехнические упражнения

1) Для создания атмосферы доверительного общения использовались упражнения "Знакомство", "Представление друга", психотехнические упражнения "Молекулы" и "Путанка". Контакт между участниками группы возникал достаточно быстро. В конце первой сессии в группе уже ощущалась некоторая непринужденность.

2) В ролевых играх участники, имитируя реальную ситуацию, пытаются преодолеть препятствия, возникающие в трудных для них ситуациях жизни. Таким образом, ролевому сюжету придается личностная окраска, реализуются разнообразные стили, техники исполнения и понимания роли разными людьми.

3) Следующее упражнение позволяет участникам лучше узнать друг друга, оно побуждает членов группы к проявлению творческой активности, развивает воображение. Кроме этого, оно побуждает вникать в смысл в то, что рассказывает один из них, а эта задача соответствует содержательным целям многих тренинговых программ.

Участники садятся по кругу.

Инструкция: Пусть каждый из вас подумает над тем, какое качество он больше всего ценит в людях. После того, как вы сделаете свой выбор, придумайте (или вспомните короткий рассказ), историю, притчу, которые несли бы информацию о выбранном вами качестве. Услышав ваш рассказ, остальные участники должны понять, о каком качестве идет речь.

По ходу каждого высказывания тренер неоднократно спрашивает у участников группы о том, смогли ли они опознать данное качество. После того они выскажут свои предположения, тренер обращается к самому рассказчику и просит его сказать, какое качество он выбрал.

4) Проводимая в группе игра "Знакомство в купе" ставила своей целью создание за короткое время доверительной обстановки. Однако при этом каждый из участников должен был проявить озабоченность собственными проблемами. Разыгрывалась форма ролевой игры с трансформацией сюжета, т. е. непосредственно в ходе исполнения игры придавался неожиданный поворот развитию сюжета. В то время как все обсуждали сюжет игры, участники группы за дверью отработывали свой вариант не-

ожиданного для них контрсюжета. Создаваемый эффект неожиданности дает возможность участникам проявиться в новом качестве, выявить естественное, привычное реагирование, лично "окрасить" роль, дав тем самым более ценную "пищу" для последующего анализа.

3. Конструирование самореализации

Последующая работа в группе направлена на конструирование возможных самореализаций. Вполне естественно, что повышая сложность и интегральность понятия самореализации предполагает применение специальных методов и процедур, некоторые из которых использовались в ходе программы. Так, члены группы, работая в малых подгруппах, применяли схему жизненных позиций Ч. Осгуда:

1. Идеализация действительности.
2. Крушение надежд.
3. Вызов всему.
4. Уход от дел.
5. Осознание.
6. Решительность.
7. Убежденность.

В тройках, сгруппированных по принципу личных предпочтений, каждому из ее членов предлагалось определить ту жизненную позицию, в которой он находится в настоящее время в профессиональной или личной, семейной сфере самореализации. Достижение последних трех жизненных позиций (осознание, решительность, убежденность) является наиболее желательным для данного этапа тренинга. Переходу в позицию осознания способствовала постановка рефлексивных вопросов. Цель работы в группах состояла в создании направленности на проведение "самоинвентаризации". Осознание наступает тогда, когда постановка "силовых" вопросов самому себе способствует возрастанию чувства ответственности перед самим собой, реализации себя. Возникает желание изменить себя. Давая себе реальный отчет в том, кто ты есть на самом деле, разводятся понятия быть и казаться. Так, задавая несколько раз "силовые" вопросы, такие, как "Что ты хочешь?", "Что ты делаешь?", удалось достичь более глубокого осознания себя и личностной значимости.

4. Рефлексия и самоотчет. Итоги работы

На заключительном этапе тренинга самореализации были предложены задания на самоописание собственной личности как тренировку умений оценки личностной значимости. Методика самоописания использовалась и в качестве диагностики, как материал самонаблюдения, и как самоотчет об участии в программе психологической подготовки. В качестве плана

самоописания предлагались мировоззренческие и ценностно-смысловые позиции-вопросы, которые ставились на занятиях программы. Для анализа самопредставлений студента о своей личности были выбраны следующие критерии:

1. *Субъектность* (степень выраженности в самопредставлении субъекта знаний своих личностных особенностей в противовес объектности, отражающей представление о себе как о деятеле).

2. *Широта* (многообразие сторон личности, которые отражены в самопредставлении субъекта).

3. *Глубина* (наличие или отсутствие в самопредставлении субъекта размышлений о себе с позиции личностной рефлексии).

4. *Модальность* (как отрицательная или положительная оценка субъектом самого себя, своей значимости).

5. *Реалистичность* (наличие или отсутствие в самоинтерпретации субъекта неадекватных сведений и самооценок).

6. *Целостность и последовательность* (наличие или отсутствие в самоинтерпретации субъекта противоречивых мнений и оценок себя).

7. *Активность личностной позиции* (степень проявления субъектом активности, самостоятельности, уверенности в своих силах, готовности к сотрудничеству и переносу своей позиции на широкий круг ситуаций).

8. *Ориентация* (преобладающие ценностные ориентации, лежащие в основе описания: инструментальные (средства) или терминальные (цели)).

9. *Духовность* (степень реализации в самопредставлении духовно-нравственного взгляда на собственную личность).

Анализ самоописаний использовался для уточнения данных контрольной диагностики на заключительном этапе исследования.

Тренинг "Когнитивная терапия"

Эта форма работы использовалась для преодоления интеллектуальных искажений в общении и поведении, влияющих на адекватность оценки своего Я. Программа тренинга "Когнитивная терапия" включает в себя систему упражнений, направленных на осознание испытуемыми ошибочности своих интеллектуальных позиций в общении и перестройку когнитивных процессов, обеспечивающих выбор более приемлемого способа поведения.

1. Диагностика когнитивных искажений общения

Начало работы в группе тренинга – осознание участниками собственных когнитивных искажений в общении, в понимании себя и других. Для этих участникам тренинга предлагалось заполнить, а затем обработать "Анкету ошибок" и проанализировать собственную когнитивную сторону своего общения.

*Методика диагностика интеллектуальных
искажений в общении "Анкета ошибок"*

Оцените свое поведение по описанным ниже утверждениям, поставив крестик в соответствующую графу:

0 – никогда, ни при каких обстоятельствах ко мне не применимо это утверждение

1– это утверждение применимо ко мне только в крайних случаях

2– иногда ко мне применимо это утверждение

3 – это утверждение применимо ко мне очень часто

4 – это утверждение справедливо по отношению ко мне в большинстве случаев

Описание поведения для оценки	0	1	2	3	4
1. Я слишком бурно реагирую даже на самые мелкие проблемы					
2. Меня упрекают в том, что я делаю из мухи слона					
3. Я легко прихожу в возбуждение					
4. Не стоит даже пробовать, все равно ничего не выйдет					
5. Я заранее знаю, что все будет плохо					
6. Я могу точно сказать, о чем думают другие					
7. Мои близкие должны знать, чего я хочу					
8. Всегда можно определить, что думает человек, понаблюдав за его жестами и мимикой					
9. Я полагаю, что когда люди проводят много времени вместе, они настраиваются на мысли друг друга					
10. Я расстраиваюсь из-за того, что, как мне кажется, знаю о чем думает другой человек, а потом оказывается, что я был неправ					
11. Я в ответе за то, чтобы любимые мною люди были счастливы					
12. Если что-то не получается, я чувствую, что это моя вина					
13. Меня критикуют чаще, чем других людей					
14. Я всегда могу определить, когда человек нападает именно на меня, – даже если он не упоминает моего имени					
15. Я чувствую, что меня несправедливо обвиняют в том, что находится вне моего контроля					
16. Я расстраиваюсь, если мне не удается завершить дело					
17. Если обо мне говорят, что я "такой как все" или "один из многих", я чувствую себя оскорбленным					

18. Лучше я ничего не буду делать, чем возьмусь за работу ниже моего достоинства						
19. Для меня очень важно, чтобы люди воспринимали меня как человека, ни на йоту не отступающего от стандартов безупречности						
20. Даже самая незначительная ошибка может испортить мне весь день или даже всю жизнь						
21. Мир, я считаю, очень опасное место						
22. Если не хочешь иметь неприятностей, соблюдай осторожность в словах и делах						
23. Не люблю пользоваться случаем						
24. Я упустил хорошую возможность, потому что побоялся рискнуть						
25. Я избегаю предпринимать какие-либо действия из боязни травмы или неудачи						
26. Я считаю, что надо жить по правилам						
27. Я испытываю чувство вины из-за того, что должен был что-то сделать в прошлом, но не сделал						
28. Оглядываясь на прожитую жизнь, я вижу больше неудач, чем успехов						
29. На меня давит необходимость поступать правильно						
30. Меня угнетает необходимость сделать все дела						
31. Мне безразлично мнение окружающих						
32. Люди упрекают меня в том, что я не умею слушать						
33. Когда меня просят что-то сделать, я ошестиниваюсь						
34. Я считаю, что все должно делаться по-моему или не делаться вовсе						
35. Я склонен откладывать даже очень важные дела и весьма медлителен						

В приведенной анкете 35 пунктов, разбитых на 7 групп. Каждая из семи групп утверждений выражает наиболее типичные проявления следующих когнитивных ошибок и затруднений, типология которых представлена ниже:

1. *Ошибка преувеличения* (пункты 1–5).

А. Фриман и Ф. Девульф называют ее "Синдромом Маленького Цыпленка" по аналогии с известной детской сказкой. На Маленького Цыпленка упал с дерева орех и стукнул его голове. Цыпленок подумал, что на

него обрушился небесный свод и что пришел конец света. Подобным образом ведут себя и некоторые люди.

2. *Ошибка чтения чужих мыслей* (пункты 6–10).

Иллюзия человека, подверженного этой ошибке, заключается в его уверенности в своем умении читать мысли других, а также в том, что окружающие должны вполне ориентироваться в его душе. "Я ничего не стану ему говорить, он должен сам догадаться!" – очень распространенное утверждение, неизменно ведущее к разочарованию, когда, в конце концов, становится ясно, что человек не только не знал того, что он якобы должен сделать, но даже и не подозревал о том, чего вы от него ожидали.

3. *Принятие всего на свой счет* (пункты 11–15)

Многие готовы нести личную ответственность абсолютно за все происходящее – за чье-то плохое настроение, за плохую погоду, за неважное обслуживание в магазине и т.п. Естественно им не остается ничего другого, как только сердиться и расстраиваться.

4. *Максимализм и перфекционизм* (пункты 16–20).

Стремление к совершенству во всех областях – просто замечательно. Но требовательность становится неуместной, когда стандарты оказываются просто недостижимыми, а само стремление к ним мешает возможности достигнуть хоть какого-то результата.

5. *Излишняя когнитивная тревожность* (пункты 21–25).

Человек беспокоится о том, чего еще не существует и вероятность чего близка к нулю. Необоснованные тревоги о здоровье, неудаче, благополучии и т.п. приводят к пустым хлопотам, снижающим потенциал, который можно было бы использовать для противостояния реально возникшим трудностям.

6. *Долженствование и больная совесть* (пункты 26–30).

Этот вид ошибок связан с преувеличением долженствования в поведении человека, когда слово "должен" становится тюрьмой для личности, а неоправданный стыд за прошлое, за то, что должно быть сделано в прошлом, не оставляет времени задуматься о настоящем и будущем.

7. *Негативизм* (пункты 30–35).

Излишняя устремленность к тому, чтобы во всем находить негативные стороны, явно перевешивающие все позитивное, склонность сочинять оправдания негативным явлениям

По каждому из 7 типов когнитивных трудностей и ошибок в результате самооценки по предлагаемой "Анкете ошибок" испытуемый может получить от 0 до 20 баллов. Нормирование результатов тестирования, проведенного на 90 испытуемых (студенты педагогических факультетов университета), позволило определить следующие уровневые показатели проявления в поведении каждого типа когнитивных затруднений:

Высокий уровень – 16-20 баллов – характеризует субъекта, сильно обремененного данным типом затруднения в поведении и общении, часто подверженного данному типу когнитивной ошибки.

Средний уровень – 8-15 баллов – характеризует субъекта с умеренно выраженной тенденцией к данному типу интеллектуальных затруднений и ошибок в общении и поведении.

Низкий уровень – 0-7 баллов – характеризует субъектов, не подверженных тенденции совершать данный тип ошибок и испытывать данный тип когнитивных затруднений в поведении и общении.

Программа тренинга "Когнитивная терапия общения" включает в себя систему упражнений, направленных на осознание испытываемыми ошибочности своих когнитивных позиций в общении и перестройку когнитивных процессов, обеспечивающих выбор более приемлемого способа поведения. В ограниченных рамках статьи мы кратко опишем только содержание упражнений, не рассматривая всей методики организации занятий тренинга. Следует отметить, что подобранные нами упражнения вполне применимы и для самотренинга в повседневной обстановке. Подобный подход достаточно распространен в современной психологической практике.

1. "Определите значение слов"

Так называется одно из упражнений. Суть его в том, что надо задать себе вопрос: "Какое значение для меня имеет это слово или событие?" Люди часто придают одному и тому же слову разные значения. Для одних "Наполеон" сразу вызывает картину торта, а для других – портрет французского императора. Один говорит: "Мне страшно" имея в виду, что боится умереть во время операции, а другой – всего лишь тревожится по поводу отметки на предстоящем экзамене. Для одного "Неудачная неделя" означает, что он не успел сделать всего намеченного, а для другого, – что его замучила депрессия, и единственное его желание – застрелиться.

Слова часто не проясняют, а затемняют и запутывают смысл того, что за ними стоит. Они часто подобны клаксону автомобиля. Мы нажимаем на сигнал, чтобы сообщить задремавшему водителю, что дали зеленый, и пора двигаться. Иногда мы сигналим, чтобы привлечь внимание приятеля, которого увидели на тротуаре. И в том, и в другом случае сигнал звучит одинаково. Поэтому не исключено, что вы сигналите приятелю, а водитель передней машины, высунувшись из окна, кричит: "Какого черта? Разве не видишь, что горит красный?".

Часто говоря себе и другим в общении: "Все кончено, моя жизнь разбита, мир рухнул", "Я неудачник", "Все безнадежно", "Я погиб", "Я связан по рукам и ногам", "Я провалюсь" и т.п., люди имеют в виду гораздо более конкретные и менее катастрофические вещи. Например, за мыслью "Все кончено..." стоит лишь то, что конкретный парень ее не любит, ее любовь безответна. Разрушился ли ее мир, погибла ли ее семья, дружба, на-

рушилось ли ее здоровье? За словами "Я неудачник" имеется в виду, что ни одна из *трех* попыток не принесла успеха. А как насчет четвертой?

Первый шаг к прояснению значения слов – остановиться и сказать себе: "Уточню-ка я свои мысли. Что означают мои слова? Какое значение они имеют для моей жизни". Такая конкретизация не позволяет негативным мыслям формировать отрицательные установки и тем самым закрывать путь для продвижения вперед.

2. "Усомнитесь в обоснованности выводов"

Это другое упражнение тренинга. Суть его в следующем. Если вы твердо верите, что у вас есть полное право раздражаться, чувствовать вину, испытывать депрессию, переживать иные негативные чувства или совершать действия, проверьте обоснованность фактов, на которых построены ваши заключения.

Например, в основе многих рассказов Ги де Мопассана лежит человеческая склонность делать скоропалительные выводы, не заботясь о проверке их обоснованности. В известном рассказе "Ожерелье" молодая женщина берет на время ожерелье у богатой подруги и теряет его. Чтобы подруга никогда не узнала о потере, она покупает точно такое драгоценное ожерелье, и потом всю жизнь тратит на то, чтобы вернуть занятые на покупку деньги. Много лет спустя, изнуренная своим бременем, она узнает, что ожерелье подруги было копеечной подделкой. Скоропалительные выводы любят делать все, но до тех пор, пока у вас нет фактов, вы не сможете сделать правильных выводов: основания могут оказаться недостаточными, драгоценности могут оказаться дешевой подделкой.

3. Отмена катастрофы

Это упражнение оказывается весьма кстати, когда вы размышляете о том, что уже обрушилось на вашу голову или же вот-вот случится. "Я пропал, – думаете вы. – Все кончено. Впереди катастрофа". Чтобы воспользоваться упражнением отмены катастрофы, прервите горестные размышления и спросите себя: "Что самое плохое может ждать меня впереди?" Действительно, что же будет самым плохим из того, что, возможно, произойдет:

- Я могу умереть?
- Меня унизят?
- Меня уволят?
- Останусь без гроша?
- Она уйдет от меня?
- Они меня возненавидят?

Иногда простого перечисления наихудших вариантов последствий хватает, чтобы покончить с такими размышлениями. Иногда достаточно будет ответить на вопрос: "Что будет наихудшим?" и вы немедленно осоз-

наете, что этого не случится, или же что если это и случится, то это не будет концом света. Когда вы обеспокоены и возбуждены, вы склонны лихорадочно перебирать все, что приходит на ум. Простым дотошным перечислением наихудших вариантов вы можете привести себя в спокойное состояние.

Отменить катастрофу – это значит подвергнуть сомнению предположку, что произойдет наихудшее, или хотя бы проверить, так ли это.

4. Десятибалльная шкала

Всякий раз, когда человек попадает в сложную ситуацию, испытывает подавленность или тревогу, он склонен оценивать негативный характер ситуации максимальными десятью баллами, полагая: "Ну что может быть хуже этого?". Данное упражнение предлагает вам в такой ситуации сначала установить шкалу для оценки. Для этого припомните самое тяжелое в своей жизни: смерть близкого человека, развод, увольнение с работы или просто какой-либо особо неприятный случай. На десятибалльной шкале оцените его единицей в самом низу шкалы.

Затем вспомните, начиная с самого раннего детства, счастливые, полные надежд и радости периоды. Что бы вы могли назвать самым счастливым

событием вашей жизни? На десятибалльной шкале в самом верху обозначьте это событие баллом десять. Теперь у вас есть точки отсчета для оценки того, что вы переживаете в данный момент. Тяжелое вам выпало испытание или не очень? Может быть оно тянет только на четыре балла?

То, что происходит с вами сейчас, может оказаться и самым худшим событием в вашей жизни. Но люди склонны всякую кризисную ситуацию, даже если она того и не стоит, оценивать как самую худшую. Если вы, оценив происходящее по десятибалльной шкале, осознаете, что в прошлом вы переживали и куда худшие времена, вы почувствуете уверенность, что преодолете возникшие сейчас трудности.

5. Новое представление о себе

Исследования со всей очевидностью показывают, что мы имеем возможность моделировать свое поведение в воображении. Так, фигуристы "прокатывают" свое выступление в уме. Баскетболисты мысленно представляют, как они проталкивают мяч в корзину. Что годится для спорта, приемлемо и для любого другого занятия. Воображаемая картина победы помогает нам добиться реального успеха.

Научиться просматривать картины неудач довольно легко: "Мои ошибки постоянно перед моими глазами. Мне никак от них не отделаться", "Я как наяву вижу аудиторию и представляю, как теряю план выступления". Вместо того, чтобы смаковать свои промахи, постарайтесь представить себе удачное развитие событий. Формируйте в себе образ успешного,

достигающего цели человека. Представьте себе, что вы вспоминаете тезисы выступления и произносите блестящую речь. В общении с незнакомой компанией вы проявляете блестящее остроумие и свободу манер. Вы скажете, что это все фантазии. Так и есть. А разве воображаемые неудачи не фантазии? Так почему бы не пожелать себе удачи и успешного преодоления препятствий вместо промахов и провалов. Разумеется, такие образы должны быть разумными.

6. Репетиция положительного образа

Это упражнение известно также под названием когнитивная репетиция. Оно является продолжением и развитием практики замены отрицательных образов положительными и формирования нового представления о себе. Она потребует от вас постоянной работы. Она представляет собой мысленную отработку новой модели поведения. Конечно, одно это упражнение не обеспечит вам успех. Потребуется гораздо больше. Однако такая практика повысит качество ваших действий. Да вообще легче строить на фундаменте из положительных образов, чем в трясине воображаемых неудач.

7. Игра в адвоката

Это упражнение называют также аргументацией в свою пользу. Иногда просто необходимо выступить в защиту самого себя, так как мы склонны относиться к себе более требовательно и строго, чем к другим. Для проступка, совершенного приятелем, вы всегда найдете оправдание, но себе никогда не простите того же. Другие люди ошибаются, и вы тут же забываете об их промахах. Но вот дали маху вы – и помните о неудаче сто лет. Просто вы устраиваете себе судилище, и выступаете на нем в роли подсудимого и прокурора, и присяжных, и судьи, объявляющего смертный приговор. Единственный, кто отсутствует на этом заседании – это адвокат. Именно он и должен все время приводить смягчающие обстоятельства.

Когда вы судите себя слишком строго, проверьте, присутствует ли на сочиняемом вами процессе ваш адвокат. Если нет, – сами беритесь за выполнение его обязанностей. Относитесь к себе так, как отнеслись бы к своему другу.

– Полный провал?

– Да нет, он просто шел не тем путем.

– Тупица?

– Ну что же, он поступил не очень умно, но он не без способностей.

– Ничего из того, что он делал, не получилось?

– А кто может заранее гарантировать результат рискованного предприятия? и т.д.

В программе использовались упражнения, относящиеся только к диагностированным когнитивным искажениям. По мере их отработки в процессе группового тренинга, общения и обмена опытом совершенствования испытываемые начинают применять их в повседневной жизни, овладевая своими мыслями. "Понаблюдайте за своими мыслями, – говорил Платон. – Вы можете делать с ними все, что пожелаете".

5. Содержание работы по рефлексивному блоку программы

Основное содержание работы по задачам этого блока входит в содержание работы по всем другим направлениям. Здесь специально отметим лишь основную стратегию. Основой работы по осознанию, рефлексии особенностей развития своего личностного потенциала и значимости собственной личности было систематическое обсуждение в процессе занятий и в специальных семинарах результатов диагностики уровня развития основных характеристик личностной значимости, полученных в диагностическом исследовании и в повторной диагностике, проводимой по мере отработки тех или иных блоков программы.

Студенты участвовали в обсуждении этих результатов, их осознании и использовании полученной информации в последующей работе. Эта деятельность, особенно знакомство с результатами тестирования, неизменно вызывает повышенный интерес у испытуемых.

6. Содержание работы по духовному блоку программы

Здесь необходимо отметить, что значительный объем этого содержания уже описан в предыдущих блоках программы, поскольку духовное содержание работы неотделимо от познания (когнитивный блок), формирования мотивов и стремлений (мотивационный блок), выработки стратегий и умений общения и достижения успеха (операциональный блок), саморефлексии (рефлексивный блок) и т.д.

Обобщая этот материал и описывая его целостно, отметим, что работа по духовному блоку программы является "сквозной" и наиболее важной во всей программе, поскольку возвышение духовно-нравственных ориентаций студентов в профессиональной деятельности и жизни нами понимается как основное условие и собственно психологический механизм формирования личностной значимости не на основе успеха-неудачи и одобрения-неодобрения окружающих, что является нестабильным фактором, но на основе неизменных, абсолютных общечеловеческих нравственных ценностей и смыслов.

Просветительская работа

Основой работы здесь было знакомство и принятие духовно-нравственных принципов отношения к труду, обязанностям человека,

связанных с понимаем глубокого смысла человеческой жизни. Ознакомление и принятие принципов взаимоотношений между людьми, установленных христианским учением, представленных в откровениях и непревзойденных по силе воздействия и красоте духа текстах Библии "Возлюби ближнего своего как самого себя".

Знакомство с высоким предназначением человека как образа и подобия Божьего. Осознание величайшей чести, которой удостоился человек, когда, согласно христианскому и православному мировоззрению, именно в человека воплотился, "вочеловечился" сам Бог в лице Иисуса Христа.

В духовно-нравственных *беседах и диалогах* с участниками раскрывалась сущность этих положений и их высокая значимость во всякой деятельности человека, в любом взаимодействии с людьми, претендующих на высокую красоту и эффективность. Способность их принятия изучалась с помощью теста "Диагностика духовно-нравственных ориентаций", описанного во второй части пособия. Кроме того, на этой основе предлагались упражнения для осознания важности этих принципов и их действенной реализации в труде, учебе, поведении и общении, в оценке своей личности и ее значимости.

Чтение, просмотр и обсуждение

Использовалось чтение и обсуждение непревзойденных по красоте и силе духа текстов Евангелия, сочинений и размышлений мыслителей и поэтов прошлого и настоящего Н.О. Лосского "Условия абсолютного добра", "Мир как осуществление красоты", А.С. Пушкина "Об обязанностях человека", В.Ф. Марцинковского "Смысл жизни", Р.Мак Ги "Поиск значимости", В. Франкла "Человек в поисках смысла", художественные тексты Н.С. Лескова "Сказания о божьих людях". Большое место в этой работе занимал просмотр и дискуссионное обсуждение художественных ("Восхождение", "Родео", "Остров", "Иисус", "Страсти Христовы") и публицистических фильмов ("Раскрывая тайны жизни", "Красная нить искупления", сериал Джеймса Добсона "В фокусе семья", сериал Брюса Уилкинсона "Законы обучения").

Материал для обсуждения кинофильма

Название фильма _____ ФИО _____
В ходе просмотра, наблюдайте за тем, что данный фильм поддерживает/поощряет (+) или против чего выступает/порицает (-). В поле напротив отметьте что именно фильм об этом говорит.

Работа _____
Дружба _____
Честность _____
Ответственность _____
Справедливость _____
....

Верность _____
Доверие _____
Любовь _____
Прощение _____
Смерть _____
....

Ставит ли фильм какие-либо вопросы? _____
Дает ли фильм какие-либо ответы? _____
Что этот фильм говорит о:
Сверхестественном _____,
Религиях _____
Хорошем и плохом _____

Важной формой работы в этом блоке является групповое обсуждение нравственной оправданности тех или иных мотивов поведения на основе методики Л. Кольберга.

Духовно-мировоззренческая методика "Где Бог на рынке?"

Для целей духовно-мировоззренческой подготовки в нашей программе использовался фрагмент методики "Где Бог на рынке", разработанной международной просветительской организацией SEN.

Предпосылка:

Было замечено, что многие люди затрудняются соединить веру с каждодневной жизнью. Большинство живет в двух реальностях: религиозной и повседневной. Это происходит по множеству исторических и философских причин. Влияние материализма и современности вытеснило чувство присутствия Бога в мире и жизни людей и понимание себя в этом ключе.

Цель занятия:

Целью занятия является осознание того, как Бог проявляется в мире и касается людей в повседневной жизни. Это занятие не только познавательное, но оно пробуждает воображение и побуждает к действиям. Оно может быть использовано для указания на духовно-нравственный порядок мира, также во время занятия происходит обращение к современной культуре, ее влиянию на каждого из нас, более глубокое осознание себя в мире. Это занятие может быть использовано для подчеркивания хорошего, как в культуре, в мире в целом, так и в самом себе как личности, "созданной по образу и подобию Божию".

Краткое описание:

Учащимся выдается список вопросов для наблюдения окружающей их действительности. Главная идея ответов – "В чем выражается Бог?"

Место проведения занятия:

В названии указано "Где Бог на рынке?", но занятие может проводиться в любом месте *интенсивной повседневной жизни* людей. Это может быть улица со множеством магазинов, универмаг, спортивный или развлекательный центр. Важно, чтобы место занятия не было религиозным, но ассоциировалось с физической и материальной стороной жизни.

Время:

Для проведения наблюдений лучше ограничить время не более 2 часами, после этого необходимо больше времени для обсуждения.

Инструкции:

Первый этап:

Наблюдения лучше проводить по одному, так как наедине с собой люди лучше формулируют собственную точку зрения. По окончании наблюдения можно собраться в группы по два человека для того, чтобы сравнить записи и наблюдения.

Наиболее удобно выдавать анкеты с перечисленными вопросами и специально отведенным местом для ответа. Блокноты также удобны для записи возникающих мыслей.

Участники должны выбрать удобное место и провести там индивидуально в наблюдении за людьми и обстановкой около 20 минут. Другие 15 минут можно провести в сравнении наблюдений по парам.

Второй этап:

Группа должна собраться в подходящем месте для обсуждения и отчета о выполнении первого этапа. Желательно, чтобы это место было рядом с местом наблюдения, для последующего выполнения занятия. Если это невозможно, третий этап можно провести в другое время.

Третий этап:

Каждому раздается список библейских цитат для индивидуального размышления в течение часа, проходя по тем же местам, где проходило наблюдение. и вопросы.

Вопросы:

Эти вопросы составлены для разных мест. Выберите те, которые больше соответствуют вашему месту занятия. Можно добавлять собственные вопросы для того, чтобы помочь учащимся вести наблюдение за окружающим их миром с необычной для них точки зрения.

- Когда вы идете по улице, есть ли что-то выдающееся или замечательное в окружающей архитектуре? Что вам в этом нравится и почему?
- Есть ли какой-то определенный смысл в названии улицы?
- Каких людей привлекает это место? Чем оно их привлекает?
- Какая здесь атмосфера? Что именно создает ее?
- Из каких предположений исходят все присутствующие здесь люди, что позволяет этому месту функционировать?
- Назовите пять увиденных вами вещей, чем можно здесь гордиться?
- Назовите пять увиденных вами вещей, отражающих развращен-

ность?

- Что бы вы хотели поменять и почему?
- Перечислите пять видов деятельности в данном месте, которые вы не наблюдали, но они являются неотъемлемой частью функционирования этого места?
- Какие звуки раздаются наиболее часто? Перечислите 5 услышанных вами звуков?
- Какие цвета являются доминирующими? Перечислите 5 цветов в порядке приоритета их использования?
- Какую рекламу вы видите?
- К каким мотивам, чертам личности, жизненным целям и т.д. обращена эта реклама?
- Какие черты человечности или «нечеловечности» вы видите?
- Что из наблюдаемого является результатом греха? Какие изменения в данном месте могли бы произойти, если этого греха не было бы?
- Что вам нравится и не нравится?
- Что вы чувствуете в этом месте?
- Где Бог?

Отчет:

Выделите время для освещения главных вопросов для наблюдения. Выделите определенное время, чтобы люди могли выразить свои мысли. Если есть время, это может быть сделано в малых группах, чтобы дать возможность более застенчивым людям высказаться.

Выделите достаточно много времени для последнего вопроса. Опыт показывает, что у некоторых людей он вызывает затруднение или даже смущение. Будьте деликатны и не делайте это предметом насмешек или стыда. Однако вы обнаружите, что некоторые люди покажут глубокое богословское понимание и смогут увидеть интересные ассоциации.

Библейские высказывания о духовном творении:

"Бог, многократно и многообразно говоривший издревле отцам в пророках, в последние дни сии говорил нам в Сыне, Которого поставил наследником всего, чрез Которого и веки сотворил" (Евр.1:1-2).

"В начале Ты, Господи, основал землю, и небеса – дело рук Твоих; они погибнут, а Ты пребываешь; и все обветшают, как риза, и как одежду свернешь их, и изменятся; но Ты тот же, и лета Твои не кончатся" (Евр.1:10-12).

"Им создано все, что на небесах и что на земле, видимое и невидимое: престолы ли, господства ли, начальства ли, власти ли, – все Им и для Него создано; и Он есть прежде всего, и все Им стоит" (Кол 1:15-16).

"Все чрез Него начало быть, и без Него ничто не начало быть, что начало быть" (Иоан.1:3).

Упражнение-тренинг

"Можем ли мы определить, что чувствует другой?"

Студентам предлагаются упражнения и ситуации на действенное проявление эмпатии, поддержки, бескорыстия, реализации высших ценностей и анализа себя, умения презентировать свою личность, руководствуясь нравственно оправданными мотивами.

В этих упражнениях отрабатываются приемы, позволяющие участнику снизить возникшее по той или иной причине эмоциональное напряжение, вчувствоваться в партнера, действительно откликнуться на его переживания. Побыв в "шкуре другого", человек внимательнее относится к себе, особенно когда по поводу его действий он получает от группы постоянную обратную связь.

В группе выполняется такое задание: сидя в кругу, говорим соседу справа о его состоянии, предполагаем нами, а он сообщает в круг о своем реальном переживании состояния; степень соответствия этих оценок определяется вначале соседом, а потом всеми остальными. При выполнении этого задания эмоциональное состояние определяется только по внешнему виду партнера. Отмечаем, что совпадение оценок эмоционального состояния способствует установлению доверительных отношений. Можно проиграть и обсудить ситуацию, когда участники должны соединить ведение беседы и эмоциональный контакт.

Упражнение-тренинг "Личностные пожелания участнику"

На этапе "личностные пожелания участнику" участники группы обсуждают, что каждому помогает в труде, поведении, общении, а что мешает. Во время обсуждения этот участник удаляется из помещения. Условия обсуждения таковы: каждому надо назвать равное количество того, что помогает и что мешает. Все должны быть согласны с этими качествами; в случае несогласия любой участник может наложить "вето" на любое названное качество. Качества называются только те, которые реально проявляются у студента. Не следует называть такие качества, которые не могут быть изменены (природные, физиологические). Задача заключается в том, чтобы максимально укрепить радостное ощущение принятия, великодушия, снисходительности и любви по отношению к каждому участнику со стороны всех остальных.

Это упражнение получило название "чемодан", то есть то, что каждый забирает с собой после занятия. Но следует отметить, что это упражнение имеет не только отдаленный духовно-нравственный смысл и влияние. Во время его выполнения можно заметить среди участников огромное эмоциональное напряжение и ожидание, того, "А что скажу обо мне? Что мне пожелают?".

Отметим, завершая описание программы, что разделение блоков программы, представленное в вышеописанном тексте, является чисто условным. Реально программа представляет собой целостную, комплексную работу. В ней при решении задач, относящихся к одному блоку программы, одновременно решались и задачи других блоков, что обеспечивало комплексный характер программы в целом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Альбуханова К.А. Психология и сознание личности: Избр. психол. тр./ К.А. Абульханова. – М., 1998.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М., 1991.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. - Л., 1968.
4. Ананьев Б.Г. К постановке проблемы развития детского самосознания: Избр. психол. тр. / Б.Г. Ананьев. – М., 1980, т.1.
5. Беляева В. А. Теория и практика духовно-нравственного становления и развития учителя в советской и православной педагогической культуре: Автореф. дис... докт. пед. наук / В.А. Беляева. - М., 1999. -28 с.
6. Бердяев Н. А. О назначении человека /Н.А. Бердяев.- М.: Республика, 1993.
7. Бердяев Н.А. Философия свободного духа / Н.А. Бердяев. - М.: Республика, 1994.
8. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание /Р. Бернс. – М., 1986.
9. Братусь Б.С. К проблеме человека в психологии / Б.С. Братусь // Вопросы психологии. – 1997. - № 5.
10. Братусь Б.С. Нравственное сознание личности: Психологическое исследование / Б.С. Братусь. - М.: Знание, 1985.
11. Вилкинсон Б. Семь законов учащегося /Б. Вилкинсон. - Киев, 2001.
12. Воронцов М.Л. Психологические механизмы формирования личностного потенциала и профессионализма в подготовке лингвиста-преподавателя: Дисс... канд. психол. наук /М.Л. Воронцов.– Н.Новгород, 2004. – 223 с.
13. Выготский Л.С. Развитие личности и мировоззрения ребенка / Л.С. Выготский // Психология личности: Тексты / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузырея. - М., 1983.
14. Гуманизм и духовность в образовании: Научные труды Третьей международной научной конференции / Под ред. В.В. Рыжова.– Нижний Новгород, 2005.
15. Захарова А.В. Структурно-динамическая модель самооценки /А.В. Захарова // Вопросы психологии. – 1989. - № 1.
16. Захарова А.В. Психология формирования самооценки /А.В. Захарова. – Минск, 1993.
17. Захарова Л.Н. Психологическая подготовка педагога / Л.Н. Захарова. – Н. Новгород, 1993.
18. Захарова Л.Н., Соколова В.В., Соколов В.М. Профессиональная компетентность учителя и психолого-педагогическое проектирование / Л.Н. Захарова, В.В. Соколова, В.М. Соколов.– Н.Новгород, 1995.
19. Зинин С.И. Психологические механизмы формирования профессионализма педагогического общения в подготовке преподавателя.

- лингвиста. Дис... канд. психол. наук / С.И. Зинин.- Нижний Новгород, 2004.
20. Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся: Очерки российской психологии / В.П. Зинченко, Е.Б. Моргунов.- М.: Тривола, 1994.
 21. Ильин И.А. Собрание сочинений в 10 т./ И.А. Ильин – М., 1992.
 22. Каган М.С. Человеческая деятельность (опыт системного анализа) / М.С. Каган.- М.: Политиздат, 1974. – 328 с.
 23. Каган М.С. Системный подход и гуманитарное знание / М.С. Каган. – Л., 1991.
 24. Коваль Н.А. Духовность в системе профессионального становления специалиста: Автореф. дис... д-ра психол. наук / Н.А. Коваль. – М., 1997.
 25. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года // Образование и общество. – 2002. – № 1 (12). – С. 32-42.
 26. Крабб Л. Внутренний мир / Л. Крабб. – Новосибирск: Посох, 1997.
 27. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М., 1975.
 28. Леонтьев Д.А. От социальных ценностей к личностным: социогенез и феноменология ценностной регуляции деятельности / Д.А. Леонтьев // Вестн. Моск. ун-та. Сер 14: Психология. -1996. - № 4.
 29. Липкина А.И. Психология самооценки школьника: Дис... докт. психол. наук/ А.И. Липкина. – М., 1974.
 30. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения / М.И. Лисина. – М., 1986.
 31. Лосский Н.О. Условия абсолютного добра / Н.О. Лосский. –М.: Изд-во политической литературы, 1991.
 32. Льюис К.С. Собр. Сочинений. В 8 томах / К.С. Льюис.- Пер. с англ.- М.: Виноград, 1998.
 33. Мак Ги Р. Поиск значимости / Р. Мак Ги. – М.: Логос. 1994.
 34. Макдауэлл Д. Его образ – мой образ / Д. Макдауэлл.- М.: Новая жизнь, 1995. – 192 с.
 35. Маслоу А. Самоактуализация / А.Г. Маслоу // Психология личности: Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. - М., 1982.
 36. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А.Г. Маслоу.- Евразия.-1997.
 37. Маслоу А. Психология бытия / А.Г. Маслоу.- М., 1997.
 38. Ничипоров Б.В. Введение в христианскую психологию / Б.В. Ничипоров. – М.: Мир, 1994.
 39. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С.Р. Пантилеев. – М., 1991.
 40. Парыгин Б.Д. Анатомия общения/Б.Д. Парыгин. – СПб., 1999.
 41. Патева Е.Ю. Ситуативное развитие и уровни мотивации / Е.Ю.

42. Практическая психодиагностика / Под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара, 2001.
43. Прикладная социальная психологии / Под ред. А.Н. Сухова, А.А. Деркача. – М.: Изд-во института практической психологии, 1998.
44. Профессионально-творческая подготовка специалиста: Коллективная монография / Под ред. проф. В.В. Рыжова. – Нижний Новгород, УРАО, 2007. – 208 с.
45. Роджерс К. Несколько важных открытий / К. Роджерс // Вестник МГУ. Сер 14. Психология. – 1990. - №2.
46. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: Становление человека / К.Роджерс. – М., 1994.
47. Роджерс К. Вопросы, которые я бы себе задал, если бы был учителем/ К.Роджерс // Хрестоматия по педагогической психологии / Сост. А. Красило, А. Новгородцева. – М., 1995.
48. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание / С.Л. Рубинштейн. – М.: Изд-во АН СССР, 1957.
49. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. В 2-х томах / С.Л. Рубинштейн. М., АПН СССР. – М., 1989, т.1.
50. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн / Отв. ред. Е.В.Шорохова. – М.: Педагогика, 1973.
51. Рыжов В.В. Мировоззренческие основы образования / В.В. Рыжов // Актуальные проблемы науки и гуманитарного образования: Сборник научных трудов. – Вып. 3. – Н. Новгород, 2003, с. 8-52.
52. Рыжов В.В. Психологические основы коммуникативной подготовки педагога: Монография / В.В. Рыжов. – Н.Новгород, 1994. 189 с.
53. Рыжов В.В. Психология творческой личности / В.В. Рыжов, Г.В. Сорокоумова. – В 3 т. – Нижний Новгород, 2006.
54. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъективности: уч. пособие для ВУЗов / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М., 1995.
55. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М., 1983.
56. Столин В.В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности: Дис... докт. психол. наук / В.В. Столин. – М., 1985.
57. Ухтомский А. А. Духовное наследие / А.А. Ухтомский // Психологический журнал. – 1994. – том 6, № 2.
58. Флоренская Т.А. Диалогическое общение как путь духовного преобразования личности / Т.А. Флоренская // Гуманистические проблемы психологической теории. – М., 1995.
59. Франкл В. Воля к смыслу / В. Франкл - Пер. с англ. - М.: Апрель-Пресс. - 2000.
60. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990.
61. Франкл В. Доктор и душа / В. Франкл. - СПб., 1997.
62. Фриман А., Девульф Р. Десять глупейших ошибок, которые соверша-

- ют люди/ А. Фриман, Р. Девульф.– СПб.: Питер, 2001.
- 63.Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм.- М., 1995.
- 64.Фромм Э. Душа человека / Э. Фромм. – М.: Мир. 1993.
- 65.Фромм Э. Человек для себя / Э. Фромм.- Минск, 1992.
- 66.Шадриков В. Д. Духовные способности /В.Д. Шадриков. – М.: Магистр, 1996.
- 67.Шадриков В.Д. Происхождение человечности: Учебное пособие для вузов / В.Д. Шадриков. 2-е изд.; перераб. и доп. -М., 2001.
- 68.Энкельманн Н. Б. Преуспевать с радостью /Н.Б. Энкельманн. – М.: Экономика. 1993.
- 69.Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – Обнинск, 1993.
- 70.Эриксон Э. Юность: кризис идентичности / Э. Эриксон. – М., 1996.
- 71.Erikson E.H. Identity and the life cycle. – N.Y.,1980.
- 72.Frankl V. Man's search for meaning, an introduction to logotherapy.- Boston,1963
- 73.Mead G.H. Mild, Self and Society. – N.Y., 1934.
- 74.Rogers C.R. Client-centered therapy: It's current practice, implications and theory. – Boston, 1951.
- 75.Rogers C. R. On becoming a person: a therapists view of psychotherapy. – Boston, 1961.

Надежда Александровна Абыденова

**ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ
ЗНАЧИМОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

Учебно-методическое пособие

под редакцией доктора психологических наук
профессора Рыжова В.В.

Русско-Американский Христианский институт
117420, Москва, Новые Черемушки, квартал 29/30, корп. 5

E-mail: racumoscov@racu.ru
<http://www.racu.ru>, www.racu.org

Подписано в печать 22.01.2008.
Тираж 100 экз.

