Курсовая работа

на тему: "Особенности принятия себя и других у студентов высшего учебного заведения"

***Оглавление***

Введение

Глава 1. Теоретический анализ социально психологического феномена толерантности

1.1 Различные подходы к пониманию явления толерантности

1.2 Соотнесение понятий "доверие" и "толерантность"

1.3 Воспитание "толерантной" личности в современном обществе

Глава 2. Психологический феномен принятия себя

2.1 Анализ самопринятия с позиции отечественной психологической школы

2.2 Зарубежные концепции принятия себя в соотношении с принятием других

Глава 3. Особенности принятия себя и других у студентов Вуза

3.1 Организация и методы исследования

3.2 Анализ результатов эмпирического исследования

Заключение

Список литературы

Приложения и таблицы

***Введение***

Глобализация современного мира постоянно напоминает человечеству о том, что мир многообразен и в то же время един, что различные подходы к одним и тем же процессам неизбежны в виду различия культур, что часто порождает непринятие, агрессию, многообразные виды насилия. В этой связи проблема толерантности имеет огромную актуальность в связи с постоянным присутствием насилия в нашей жизни. В последнее время проблема толерантности широко освещается в средствах массовой информации, на государственном и международном уровне. Кроме насилия, в межгосударственных отношениях, широко распространено почти незаметное, привычное насилие в непосредственном межличностном взаимодействии и общении.

А.Г. Асмолов ответил на вопрос о том, почему же проблема терпимости вызвала волнение во всем мире следующим образом: "… прежде всего, потому что она несет другую идеологию. Люди почувствовали идеологию, которой раньше не было… Любое можете ввести психологическое понятие…никто вас не тронет или тронут умеренно…Но когда психология дорастает до уровня изменения ценностных ориентаций культуры, то это вызывает сопротивление в определенных кругах, современных идеологов России. Обратиться к толерантности - это значит посягнуть не на психологию, а посягнуть на идеологию" [1, с.10]. Идеология толерантности - это идеология поддержки и развития личности.А.Г. Асмолов продолжает: " Если мы хотим развиваться в мире разнообразия, мы обречены на толерантность. Толерантность - это норма гармонии в мире разнообразия" [1, с.11].

Политическая обстановка в мире сделала необходимым изучение проблемы толерантности как основного принципа взаимоотношений людей. Терпимость к другому человеку, нации или культуре, различающимся по своим ценностям и стилю жизни, является одной из предпосылок гармонии в современном мире.

Последние сто лет истории человечества характеризуются не только бурным развитием техники, науки, образования и культуры, но и двумя мировыми войнами, огромным числом вооруженных конфликтов, геноцидами, унесшими миллионы жизней и показавшими огромную мощь и потенциал человеческой способности к разрушению. Как отмечал отечественный философ Ю.А. Шрейдер: "Самая страшная, из грозящих нам катастроф, это не столько атомная, тепловая и тому подобные варианты физического уничтожения человечества (а может быть, и всего живого) на Земле, сколько антропологическая - уничтожение человеческого в человеке" [2, с.8]. Именно поэтому прогрессивные общественные организации во всем мире так озабочены проблемой толерантности.

Цель исследования - исследование установить взаимосвязь между принятием себя и других

Объект исследования - социально-психологические процессы студентов Вуза.

Предмет исследования - принятие себя и других.

Гипотеза исследования - чем выше уровень принятия себя, тем выше уровень принятия других.

Задачи исследования:

) Проанализировать феномен принятия других и проблему самопринятия личности в отечественной и зарубежной литературе;

2) Сформулировать общую модель принятия себя;

) Провести эмпирическое исследование влияния принятия себя на принятие других;

) Интерпретировать результаты практического исследования и выявить взаимосвязь между принятием себя и других.

Методы исследования:

толерантная личность студент воспитание

1) Изучение и анализ психолого-педагогической и методической литературы.

2) Методика "Диагностика принятия других" В. Фейя.

) Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС).

# ***Глава 1. Теоретический анализ социально психологического феномена толерантности***

# ***1.1 Различные подходы к пониманию явления толерантности***

С точки зрения социальной психологии, толерантность (от лат. tolerantia - терпение) - это, прежде всего некое особое, идущее от самого человека, отношение, аттитюд (уважение, принятие, понимание-признание - это три компонента аттитюда), потребность, ценность, норма, взгляд или убеждение; вместе с тем, это некая морально-нравственная категория, которая формируется обществом (долг, обязанность). Пусковой механизм появления и проявления толерантности - это обнаружение различий между людьми, группами, государствами, культурами и способ реагирования на них (война или мир).

По данным ООН: "Толерантность - это ценность и социальная норма гражданского общества, проявляющаяся в праве всех индивидов гражданского общества быть различными, обеспечении устойчивой гармонии между различными конфессиями, политическими, этническими и другими социальными группами, уважении к разнообразию различных мировых культур, цивилизаций и народов, готовности к пониманию и сотрудничеству с людьми, различающимися по внешности, языку, убеждениям, обычаям и верованиям".

В разных языках в зависимости от исторического опыта народов общее содержание понятия толерантности имеет различные смысловые оттенки:

в английском языке толерантность - "готовность и способность без протеста воспринимать личность или вещь";

во французском - "уважение свободы другого, его образа мысли, поведения, политических и религиозных взглядов";

в китайском - быть толерантным значит "позволять, допускать, проявлять великодушие в отношении других";

в арабском толерантность - это "прощение, снисхождение, мягкость, снисходительность, сострадание, благосклонность, терпение. расположенность к другим";

в персидском - "терпение, терпимость, выносливость" [5, с.5-6].

Показательным является определение толерантности С. Мендаса как "намеренного допущения или воздержания от препятствования действиям, рассматриваемым. даже как ложные с моральной точки зрения" [20, с.1251]. Человеку может быть что-то не понятно в плане других нравственных норм, другой культуры, но это не дает ему право чувствовать свое превосходство. Толерантность подразумевает готовность принять других такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе согласия, она предполагает взаимность и активную позицию всех заинтересованных сторон.

Многие авторы для определения толерантности пользуются категорией "свое-чужое", обозначающей, с одной стороны, факт существования различий между людьми (социальными группами), с другой-факт существования процессов самоидентификации. Предполагается, что толерантность позволяет человеку принимать "чужое" (иное, другое, отличное), не теряя при этом собственной идентичности. В парадигме "свое-чужое" "толерантность - это не пассивное принятие, а активный поиск соприкосновения с неясным, непонятным, чужим; желание понять это неясное. Пассивное принятие чужого - это элемент конформности, т.е. процесса потенциально возможной потери индивидуальности" [4, с.32].

Г.Л. Бардиер выделяет 4 детерминирующих толерантность подструктуры:

. Индивид (прежде всего возраст, пол и особенности функционирования нервных процессов).

. Индивидуальность (темперамент, характер, индивидуальные избирательные связи человека с окружающей действительностью).

. Личность (аффективные, когнитивные и коммуникативные свойства личности и личностные ресурсы - задатки, способности, уровень сформированности "Я-концепции" и др.).

. Субъект деятельности (весь репертуар активности личности - потребности, мотивы, цели деятельности, стили и стратегии поведения, включая личностные защиты и копинг-стратегии, самооценка, уровень притязаний, уровень самоактуализации, опыт, умения и навыки) [4, c.62].

В рамках коммуникативной толерантности выделяются:

ситуативная коммуникативная толерантность (к конкретному другому человеку: брачному партнеру, коллеге, пациенту, случайному попутчику);

типологическая коммуникативная толерантность (к собирательным типам личностей или группам людей: к представителям конкретной нации, социального слоя, профессии, типу мужчин, типу женщин);

профессиональная толерантность (к собирательным типам людей, с которыми приходится иметь дело по роду деятельности);

общая коммуникативная толерантность [15].

Майкл Уолцер, профессор Гарвардского университета, видит в толерантности разные аспекты:

отстраненно-смиренное отношение к различиям во имя сохранения мира;

милостивое равнодушие к различиям ("Пусть расцветают все цветы");

принципиальное признание того, что и "другие" обладают правами, даже если их способ пользования этими правами вызывает неприязнь;

открытость в отношении других, любознательность, уважение, желание прислушиваться и учиться;

восторженное одобрение различий (они воспринимаются как культурная ипостась многообразия творений Божьих);

одобрение функциональное, предоставляющее любому мужчине и любой женщине всю полноту свободы выбора, ибо именно свобода выбора составляет смысл их автономии [16, с.27].

Рассматривая толерантность как моральный идеал, в качестве основных ее характеристик Питер П. Николсон предлагает использовать:

. Отклонение. То, к чему относятся толерантно, отклоняется от того, о чем субъект толерантности думает как о должном, либо от того, что он делает как должное.

. Важность. Предмет отклонения не тривиален.

. Несогласие. Толерантный субъект морально не согласен с отклонением.

. Власть. Субъект толерантности обладает властью, необходимой для попытки подавить предмет толерантности (или, по крайней мере, воспротивиться либо помешать ему).

. Не-отторжение. Тем не менее толерантный субъект не применяет своей силы, позволяя тем самым существовать отклонению (не-отторжение, а не обычно используемое "принятие") [14, с.131-132].

Е.Ю. Клепцова выделяет следующие преобладающие формы терпимого, толерантного и нетерпимого отношений:

· "Черепаха Тортилла" - преобладание снисхождения как формы выражения терпимого отношения.

· "Миролюбец" - преобладание сотрудничества как формы выражения терпимого отношения.

· "Альтруист" - преобладание уступчивости как формы выражения терпимого отношения.

· "Сноб" - преобладание высокомерия как формы выражения толерантного отношения.

· "Стоик" - преобладание терпеливости как формы выражения толерантного отношения.

· "Золушка" - преобладание беспомощности как формы выражения толерантного отношения.

· "Диктатор" - преобладание пренебрежения как формы выражения нетерпимого отношения.

· "Снежная Королева" - преобладание отстраненности как формы выражения нетерпимого отношения.

· "Боец" - преобладание импульсивности как формы выражения нетерпимого отношения [7, с.12].

Обсуждая вопрос о границах толерантности, Т.П. Скрипкина предлагает на теоретическом уровне выделять, как минимум, пять толерантных личностных позиций, различающихся по степени допустимой толерантности:

толерантность как внутренняя установка, как принятие и терпимость к иному, чужому;

толерантность как культурологическая норма (иными словами-толерантность внешнего выражения);

толерантность как беспристрастность, как равнодушие к иному;

толерантность к тому, кто наносит нам вред;

толерантность по отношению к тому, кто наносит вред не нам, а кому-то другому, но нам нет до этого дела [12].

В качестве симптомов нетерпимости и типовых особо тяжелых проявлений нетолерантных отношений (нетерпимости) Бетти Э. Риэрдон выделяет: язык, стереотипы, насмешки, предубеждения, дискриминацию, преследование, осквернение (или порчу), запугивание, изгнание, отчуждение, сегрегацию (включающую апартеид), подавление и насилие (включающее геноцид) [10].

# ***1.2 Соотнесение понятий "доверие" и "толерантность"***

Проблему соотнесения понятий "доверие" и "толерантность" ставит и пытается решить Т.П. Скрипкина. По ее определению, доверие - это сложное двухполюсное явление, связанное с одновременным существованием доверия к себе и к той части мира, с которой субъект намеревается вступить во взаимодействие. При этом границы доверия определяются некоторой мерой, неким "количественным" показателем доверия. Если речь идет о взаимодействии с другим человеком, то доверие можно трактовать как внутреннее состояние готовности взаимодействующих субъектов не просто "проникнуть" в ценностно-смысловую сферу друг друга, быть готовым не только принять ее, отнестись к ней как к ценности, но и разделить ее и ценностном плане, соотнести с собственными ценностями. Далее автор предполагает, что с точки зрения функционального анализа механизмом формирования доверия выступает толерантность. Более того, толерантность может существовать в форме авансированного доверия. В этом смысле доверие является необходимым условием толерантности. Но, с другой стороны, толерантность - это ступень, этап на пути к взаимному доверию как источнику социального и психологического благополучия общества, - заключает автор [11, с.47-55].

# ***1.3 Воспитание "толерантной" личности в современном обществе***

Воспитание толерантной личности является в настоящее время одной из важнейших общественных проблем. Трудности взаимопонимания, которые закономерно возникают у людей вследствие расовых, национальных, возрастных, половых и других различий в ситуации их постоянного интенсивного взаимодействия, ведут к росту психологической напряженности, культурной нетерпимости, межэтнической агрессии, религиозного экстремизма, которые невозможно преодолеть без решающего вклада со стороны психологической науки.

Одним из факторов формирования толерантности является приобретение человеком социально значимых норм и правил поведения. Они созданы в ходе исторического развития человека и способствуют его гармоничному и равномерному прогрессу. Во всем мире существует определенная система ценностей, закрепленная в большинстве стран на законодательном уровне. В нее включены такие нормы как презумпция прав человека, терпимость к недостаткам и ошибкам других людей, ценность согласия и ненасильственного разрешения конфликтов, следование нормам права, сострадание, сопереживание, сочувствие, ценность человеческой жизни и отсутствия физических страданий.

Для развития и воспитания толерантной личности используются различные методы и приемы.

Методы воспитания толерантности - это способы формирования у детей готовности к пониманию других людей и терпимому отношению к их своеобразным поступкам.

В интеллектуальной сфере необходимо формировать знания о ценностях толерантности: идеалы терпимости, принципы отношений с людьми иных социальных и национальных групп. При воздействии на интеллектуальную сферу используется, прежде всего, метод убеждения.

Убеждение предполагает разумное доказательство необходимости толерантного поведения. Убеждаясь в правоте сказанного, ребенок формирует свою систему взглядов на отношения между людьми. Убеждение как метод в воспитательном процессе реализуется через различные формы, в частности, используются отрывки из различных литературных произведений, исторические аналогии, библейские притчи, басни.

В эмоциональной сфере необходимо формировать характер нравственных переживаний, связанных с нормами или отклонениями от норм и идеалов: жалость, сочувствие, доверие, благодарность, отзывчивость, самолюбие, эмпатию, стыд и др. Методом, оказывающим влияние на эмоциональную сферу является внушение, и связанные с ним приёмы аттракции.

Под внушением понимают такое психическое воздействие, словесное или образное, которое вызывает некритическое восприятие и усвоение какой-либо информации. Через внушение в сознание входят стереотипы, создаётся настроение. Метод внушения может реализоваться через использование цитат из библии, высказываний великих людей, музыкальных произведений, использование речёвок, заучивание лозунгов и т.д. Процесс внушения часто сопровождается самовнушением, когда ребёнок пытается сам себе внушать ту или иную эмоциональную оценку своему поведению [7].

Методы воздействия на мотивационную сферу включают стимулирование, в основе которого лежит формирование у детей осознанных побуждений их жизнедеятельности. Стимулирование может осуществляться в различных вариациях. Одобрительный взгляд, одобрительная фраза, когда ребёнок изменяет своё поведение в позитивную сторону. Стимулирует толерантное поведение организация общения и совместной деятельности представителей различных национальных и социальных групп.

В волевой сфере нужно формировать нравственно-волевые устремления в реализации толерантного поведения: мужество, смелость, принципиальность в отстаивании нравственных идеалов. Доминирующее влияние на формирование волевой сферы могут оказать методы требования и упражнения. Для воспитания толерантности более эффективно использование косвенного требования (совета, просьбы, намёка, доверия, одобрения и т.д.). Требование существенно влияет на процесс самовоспитания человека, и следствием его реализации являются упражнения - многократные выполнения требуемых действий: доведение их до автоматизма. Результат упражнений - навыки и привычки - устойчивые качества личности.

Бетти Э. Риердон, автор концепции и многих технологий воспитания толерантности у школьников, указывает на нижеследующие области проявления толерантности [10]:

. Язык (не употребление оскорбительных выражений и намеков, уважение к другим языкам и тем, кто на них говорит).

. Устои взаимоотношений (одинаковое отношение учителя ко всем ученикам).

. Социальные отношения (уважительность и сердечность в отношениях преподавателей и детей).

. Принятие решений (со всеми детьми советуются, предлагают им выразить свое мнение, решения принимаются совместно).

. Отношения между большинством и меньшинством (деликатное отношение и интерес к представителям религиозных, культурных, этнических, лингвистических меньшинств; учет жизненного опыта и перспектив таких учеников при составлении учебных планов).

. Особые события (одинаковое участие всех детей в фестивалях, родительских днях, иных мероприятиях).

. Культурные события и действия (признаются праздники всех культурных групп, все принимают в них участие).

. Религиозные обычаи (уважение вероисповедания всех детей, предоставление им возможности, если они хотят, объяснения своих религиозных обычаев и веры другим).

. Межгрупповое взаимодействие (совместные практики, выполнение работ группами, в которых представлены разные культуры и характеры) [11, с.98-99].

Таким образом, используя наиболее эффективные формы и методы воспитания толерантности у детей, мы отмечаем, что в онтогенезе они начинают глубже разбираться в чувствах, представлениях окружающих людей, а в своих действиях руководствоваться уважением к личности каждого человека, терпеливым вниманием к "инакомыслящим" людям.

# ***Глава 2. Психологический феномен принятия себя***

# ***2.1 Анализ самопринятия с позиции отечественной психологической школы***

Понятие самопринятия является важной психологической проблемой. Многие ученые считают самопринятие необходимой составляющей психического здоровья личности. М. Ягода самопринятие как высокую самооценку и выраженное чувство идентичности включила в критерии психического здоровья.

Самопринятие представляет собой ядерное образование структуры личности и проявляется в положительном эмоционально-ценностном отношение к себе, в адекватной самооценке, в самопонимании, рефлексии своего внутреннего мира и своих поступков, самоуважении и в принятии других людей, в осознании ценности себя, своего внутреннего мира. Самопринятие зависит от отношений к другим и адекватно тогда, когда эти отношения становятся ценностью. В основе самопринятия лежат нравственные ценности.

Принятие себя, по определению С.Л. Братченко и М.Р. Мироновой, означает признание себя и безусловную любовь к себе такому, как я есть, отношение к себе как личности, достойной уважения, способной к самостоятельному выбору, веру в себя и свои возможности, доверие собственной природе, организму.

По мнению Д.А. Леонтьева, самопринятие является частью более широкого понятия - самоотношения. Наиболее поверхностным проявлением самоотношения выступает самооценка - общее положительное или отрицательное отношение к себе. Однако, просто одним знаком самоотношение не опишешь. Во - первых, следует различать самоуважение - отношение к себе как бы со стороны, обусловленное какими - то моими реальными достоинствами или недостатками - и самопринятие непосредственное эмоциональное отношение к себе, не зависящее от того, есть ли во мне какие - то черты, объясняющие это отношение. Нередко встречается высокое самопринятие при сравнительно низком самоуважении или наоборот. Во - вторых, не менее важными характеристиками самоотношения, чем его оценочный знак, являются его степень целостности, интегрированности, а также автономности, независимости от внешних оценок.

Иная трактовка структуры самопринятия предлагается В.Ф. Сафиным. Исходя из концепции целостной самооценки (а не соотношения) субъекта, он выделяет ряд аспектов, среди которых особенно выделяет самоуважение. Этот вид самооценки - результат соотнесения своего отношения, оценки с отношением к субъекту окружающих, с оценкой его "значимыми другими". Но самоуважение более глубокое, глобальное образование, чем отдельные самооценки. Если "я - образы" больше когнитивные образования, то самоуважение - целостное эмоционально - ценностное отношение. Хотя В.Ф. Сафин несколько противоречит сам себе, определяя относительно самостоятельные виды самооценки как эмоционально - когнитивно - ценностным отношением к себе как активному субъекту деятельности. Первый из аспектов можно назвать самооценкой сферы интеллектуальных возможностей, второй - самооценкой сферы мотивационно - потребностных сил, третий - самооценкой относительно устойчивых, закрепившихся наличных свойств (физических, психофизиологических, характерологических).

Осознание своей значимости для ближайшего окружения может включаться как элемент самоуважения, но может не совпадать с ним. Поэтому можно предположить, что самоуважения - это отношение к своей значимости для других, исходя из своего идеала, которое обеспечивает самоутверждение и удовлетворенность субъекта самим собой. Получается, что самоудовлетворенность - результат глобального, целостного самоотношения, включающего в себя "я - образы" - всякие формы самооценок, обобщающие самооценивание. Как предполагает И.И. Чеснокова, здесь наибольшую роль играет не столько ситуативный приспособительный образ самого себя (хотя и в нем также обнаруживается качественное своеобразие именно данного человека), сколько то истинное отношение к себе, когда он в наибольшей степени является самим собой, когда в нем раскрываются наиболее глубинные, скрытые сущностные основания, когда он в наибольше степени является самим собой.

Стоит отметить, что иной механизм самоуважения предлагает В.М. Раева, согласно которой самоуважение - эмоционально-ценностное отношение к себе, отражающее уровень общей позитивной или негативной самооценки, основанной на совпадении уровня притязаний и уровня достижений. Иными словами, самоуважение не зависит от мнения референтной группы, от достоинств и недостатков, а только от совпадения желаемого и достигнутого. Исходя из этого, можно сказать, что высокое самоуважение будет у человека, ставящего реальные цели, а низкое - у человека с "Наполеоновскими" планами, но не достигшими всего. С данным утверждением трудно согласиться.

В.В. Столин практически не употребляет терминов самоуважение и самоудовлетворенность. В структуре принятия себя предлагается, как минимум, три типа отношений: к себе, к другому и ожидаемое отношение от него. Учет этих составляющих позволяет выделить уровни самопринятия субъекта. У наиболее развитой личности предполагается симпатия и уважение к себе и другому, и ожидание взаимной симпатии. В менее развитом варианте к другому уважения нет, ожидается враждебность. Далее, сознательное отсутствие уважения к себе, антипатия к другому, ожидается презрение. Наконец, бессознательное неприятие себя может сочетаться с преувеличенным пиететом к другому. Второй вариант, судя по наблюдения Д. Шапиро, свойственен параноикам. Он приводит примеры, когда человек, считающий себя лучше всех, ожидает критической оценки, и может относиться к другим с презрением.

Э.А. Орлова утверждает, что личность может испытывать самоуважение, а как следствие и принимать себя в положительном русле, когда проявляет конформность по отношению к ожиданиям других, к групповым ценностям, моральным нормам, и когда эта конформность вознаграждается. Самоуважение - это личностная характеристика, складывающаяся на основе отношения других. Самооценка возникает из ощущения собственных потенций личности.

А.А. Налчаджян хотя и признает роль социальных факторов, но говорит о том, что для сохранения положительной "Я" - концепции и самопринятия в целом, некоторые личности не нуждаются в одобрении других. В его трактовке "Я" обозначается как "настоящее, актуальное Я". В структуру "настоящего Я" включается то, каким человек кажется себе в действительности в данный момент. Развитая личность имеет систему представлений о себе, которые она считает соответствующими реальности. Это система приписываемых себе в данный момент жизни личности качеств. Подчеркивается, что могут приписываться себе даже полностью отсутствующие качества.

А.В. Петровский и М.Г. Ярошевский используют термин образ Я - относительно устойчивая, не всегда осознаваемая, переливаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими. При этом самооценка - оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Но она показывает лишь степень адекватности Я-образа исходя из соотношения Я-идеального и Я-текущего.

Как видно даже из относительно короткого обзора только отечественных авторов, в психологической литературе, посвященной данной проблеме, нет однозначного определения, содержания, строения, механизмов, генезиса этого феномена.

На первых этапах формирования личности нейродинамические свойства влияют на темпы и направления образования личностных свойств человека. Однако сами личностные свойства человека связаны с современным для данного общества и народа укладом жизни, с историей общественного развития.

Формирование начальных свойств личности связано с образованием комплекса социальных связей, регулируемых нормами и правилами, освоением средств общения с их знаковым аппаратом, предметной деятельности с её социальной мотивацией, осознанием семейных и других ролей. И именно на данных этапах берет начало формирование принятия себя, формирование "гармоничной" личности, так как оно напрямую связано со средой, в которой развивается ребенок.

Фактором формирования толерантной личность считают стремление человека к самосознанию, расширение его кругозора, формирование мировоззренческой позиции. Эти качества укрепляют представления человека о самом себе. Делают их более позитивными и адекватными. Сюда же можно отнести и формирование более высокого уровня самооценки у человека. Как отмечает С. Д Щеколдина: "В развитии понимания личностью окружающей действительности объектом глубокого понимания становится человек, его внутренний мир. Это вызывает интерес к себе и собственной жизни, качествам своей личности, потребности сравнивать себя с другими. Толерантность личности способствует формированию реального представления о себе и окружающих. Человек с высоким уровнем толерантности обладает характерным комплексом поведения, характеризующееся пониженной агрессивностью. Он менее конфликтен. Преобладает тенденция к продуктивному ведению и разрешению конфликтов. Одновременно человек приобретает позитивное отношение к жизни, что увеличивает его стрессоустойчивость и общий жизненный тонус" [18].

Жизненная функция самосознания заключается не просто в предложении человеку достоверных сведений о себе, помощи в выработке позитивной "Я" - концепции. Она нужна ему для реализации собственных возможностей, осуществления замыслов, раскрытия индивидуальности. Многие люди не реализуют себя потому, что нет позитивного самовосприятия и представления о себе. Негативная Я-концепция, которая формируется у ребенка благодаря родителям и учителям, чаще всего служит причиной повышенной тревожности, ранимости или агрессивности, которые создают затруднения в обучении и общении с другими людьми. Исследования доказывают, что успехи детей в учебе напрямую зависят от ожидания учителя. "Даже самый незначительный комментарий учителя может восприниматься школьником как тотальное отрицание ценности его личности, разрушительно воздействует на его образ "Я"", - считает Р. Берне.

# ***2.2 Зарубежные концепции принятия себя в соотношении с принятием других***

Необходимо подчеркнуть, что самопринятие как механизм личностного развития наиболее полно рассматривается в гуманистической психологии. Но, все же не стоит оставлять без внимания и другие зарубежные концепции принятия себя.

У. Джемс, автор первых исследований самосознания, рассматривая личность как состоящую из физического, социального и духовного элементов, выделяет в последнем также несколько элементов. Ядро духовного Я - чувство активности. При этом самооценка может быть выражена в двух модусах - в самодовольстве и недовольстве собой. Самолюбие стоит отдельно от самооценки. Также отдельно выделяется самоуважение, определяемое соотношением успеха и притязаниями на него.

З. Фрейд первым стал на психологическом уровне разрабатывать теорию самосознания, но оно рассматривается в рамках общей структуры психического. Всю психику Фрейд делит на три системы, различные по законам их функционирования. Прежде всего, это психическая инстанция "Оно", в основе которой лежат субъективные бессознательные потребности биологического или аффективного порядка. Вторая система инстанция "Я" - это центр, регулирующий процесс сознательной адаптации, ответственный за интрапсихическую переработку и регуляцию всех внешних ощущений, за организацию личного опыта. "Я" является "той частью "Оно", которая модифицировалась благодаря близости и влиянию внешнего мира. Но в отличие от "Оно", "Я" руководствуется принципом реальности. Инстанция "Сверх-Я" представляет собой своеобразную, моральную цензуру, содержанием которой являются нормы, запреты, требования общества, принятые личностью. "Сверх-Я" выступает как носитель "Я-идеала", с которым "Я" соизмеряет себя, к которому оно стремится, чье требование постоянного самосовершенствования оно старается выполнить. Структура "Я" обеспечивает уравновешенность "Оно" и "Сверх-Я". Чтобы привести теорию З. Фрейда к рассмотренной выше терминологии, можно условно назвать "Я" - личностным Я, "Сверх-Я" - социальным.

Психоаналитическая школа в дальнейшем развивалась в нескольких направлениях. Одна из последователей З. Фрейда - К. Хорни центральным моментом самосознания считала условные иллюзорные представления о себе. Такое "идеальное Я" позволяет чувствовать себя в псевдобезопасности. Таким образом, К. Хорни рассматривает самосознание человека через взаимодействие "реального Я" и "идеального Я". При этом, отношения к себе формируется под влиянием родителей, в значительной степени определяя "знак" отношения. Практически сходную позицию, с использованием той же терминологии, занимает Э. Берн. Идеал "Я" в его концепции определяется из сознательных и бессознательных образов того, чем он хотел бы быть; образы эти сформированы по образцу некоторых людей, кем он восхищается и кому хотел бы подражать, поскольку приписывает им идеальные качества.

Самым влиятельным представителем неофрейдизма был Э. Эриксон. Его подход обращен к социокультурному контексту становления сознательного "Я", в котором выделяется восемь этапов. В основе его теории развития самосознания лежит концепция кризиса как поворотной точки становления личности. Становление личности Э. Эриксон рассматривает с точки зрения усиления "Я" и продвижения к "идентичности" (в представлении Эриксона "идентичность" означает чувство самотождественности, собственной истинности, полноценности, сопричастности миру и другим людям). Наиболее принципиальным для становления идентичности является подростковый возраст (стадия идентичности или ролевой диффузии). Эта фаза характеризуется появлением чувства своей неповторимости, индивидуальности, непохожести на других; в отрицательном же варианте возникает диффузное, расплывчатое "Я", ролевая и личностная неопределенность.

Определенную роль в развитии представлений о самосознании, в частности, личностного Я, сыграли К. Юнг, рассматривавший "Я" как некий архетип, представляющий стремление человека к целостности и единству.

У А. Адлера движущей силой является, с одной стороны, стремление к превосходству, что часто (если не всегда) приводит к чувству неполноценности. Оно определяет компенсацию и сверхкомпенсацию в иных достижениях.

Как ранее упоминалось, что гораздо большее значение для проблемы самосознания имеет гуманистическая психология, для которой ядром человека является представление человека о себе, именуемая как "Я-образ", "Я-система" и т.д. Одним из ведущих представителей этого направления является К. Рождерс видел категорию самооценки центральным звеном в теории личности. Условием ее нормального формирования он считал положительную оценку со стороны общества и принятой им морали. Роджерс не разделяет людей на приспособленных или плохо приспособленных, больных и здоровых, нормальных и ненормальных; вместо этого он пишет о способности людей воспринимать свою реальную ситуацию. Он вводит термин конгруэнтность, обозначающий точное соответствие между опытом, коммуникацией и осознанием. То есть можно сказать, что конгруэнтность рассматривается им как способность адекватно воспринимать и принимать собственные коммуникации, переживания и опыт. Высокая степень конгруэнтности подразумевает, что коммуникация (то, что человек сообщает другому), опыт (то, что происходит) и осознание (то, что человек замечает) более или менее адекватны друг другу. Наблюдения самого человека и любого стороннего наблюдателя будут совпадать, когда человек обладает высокой степенью конгруэнтности. Следовательно самопринятие является необходимым условием для конгруэнтности личности, так как для адекватного восприятия личностью самой себя и согласования собственных коммуникаций, переживаний и опыта она прежде всего должна обладать способностью осознавать и принимать их такими, какие они существуют в действительности. По Роджерсу, самопринятие начинает формироваться у человека с раннего детства. Оно основывается на безусловной любви и принятии родителей. Но так как очень не многие родители способны принимать своих детей безусловно, включая и те черты, которые их не устраивают, у большинства детей с раннего детства формируется убеждение в том, что их будут любить и принимать только тогда, когда они научатся соответствовать ожиданиям других. А для этого им необходимо постоянно подавлять некоторые свои чувства, желания, импульсы и мысли, что в результате приводит к неспособности личности к самопринятию.

В теории А. Маслоу развитая способность к самопринятию является одной из обязательных характеристик здоровой личности: "Более развитая способность принимать себя, других и мир в целом такими, какими они есть на самом деле". Еще одной проблемой, в связи с которой Маслоу рассматривал самопринятие, была трансценденция. Одним из вариантов понимания трансценденции, которые он выделил, была транценденция как принятие собственного прошлого: "Возможны две установки по отношению к своему прошлому. Одну из них можно назвать трансцендентной. Следующий ей человек способен к бытийному познанию своего собственного прошлого. Это прошлое может быть охвачено и принято в нынешнее Я человека. Это означает полное принятие. Это означает прощение своего Я, достигнутое благодаря его пониманию. Это означает преодоление раскаяния, сожаления, вины, стыда, смущения и т.п. Такая установка отличается от взгляда на прошлое как на нечто, произошедшее с человеком, перед чем он был бессилен, как на набор ситуаций, где он был лишь пассивен и целиком зависел от внешних факторов.

В некотором смысле речь идет о том, чтобы взять на себя ответственность за свое прошлое. Это означает "стать субъектом и быть субъектом"".А. Маслоу исходит из утверждения об изначальном и спонтанном стремлении личности к самоактуализации, которую он определяет, как желание стать всем, чем возможно; это - потребность в реализации своего потенциала. Однако, эта потребность - в самореализации - является высшей потребностью, и возможна только после удовлетворения иных, более низкого уровня. Это потребности физиологического характера, в безопасности, далее в любви и уважении. Собственно, притязание на признание (если приравнивать к нему потребность в любви и уважении), занимает промежуточное положение в иерархии, хотя и не последнее. Получается, что самоактуализирующийся человек не столь нуждается в любви и уважении со стороны других. Поскольку А. Маслоу уделяет основное внимание самоактуализации, в этом разделе его взгляды подробно не рассматриваются. Феномены самоактуализации и самореализации относятся к другому аспекту самосознания, нежели самоодобрение (самоуважение) и ближе к самоосознанию себя как личности и субъекта деятельности.

В необихевиоризме изучением вопросов, близких к понятию самопринятия занимался А. Бандура. В теории Бандуры с понятием самопринятия связано понятие самоэффективности. Концепция самоэффективности относится к умению людей осознавать свои способности выстраивать поведение, соответствующее специфической задаче или ситуации. С точки зрения Бандуры, самоэффективность, или осознанная способность справиться со специфическими ситуациями, влияет на несколько аспектов психосоциального функционирования. То, как человек оценивает собственную эффективность, определяет для него расширение или ограничение возможности выбора деятельности, усилия, которые ему придется приложить для преодоления препятствий и фрустраций, настойчивость, с которой он будет решать какую-то задачу. Короче говоря, самооценка эффективности влияет на формы поведения, мотивацию, выстраивание поведения и возникновение эмоций. Самоэффективность развивается на основе самопринятия личности. Человек принимает себя, адекватно и положительно себя оценивает, в результате чего он начинает адекватно и положительно оценивать свои способности, верить в свои силы, что приводит к повышению его самоэффективности и успешности деятельности. Следовательно можно сделать вывод, что самопринятие положительно влияет на успешность деятельности личности.

Очень близким к проблеме самопринятия в экзистенциальной психологии является одно из ключевых понятий данного направления - а именно аутентичность.

Аутентичность (от греч. authentikys - подлинный) - способность человека в общении отказаться от различных социальных ролей, позволяя проявляться подлинным, свойственным только данной личности мыслям, эмоциям и поведению. Первым шагом к аутентичности было осознание. На этом этапе человек осознает собственные чувства как данность, как нечто "объективное". Но для того чтобы стать свободным по отношению к этим чувствам и принять на себя ответственность за них, человеку необходим второй шаг. Это обретение доверия к самому себе, или внутреннего согласия со своими чувствами. Человеку необходимо поверить, что его внутренний источник (в той мере, в какой он способен слушать его) приносит ему более истинные мнения, чем внешние авторитеты. Любые внешние авторитеты являются отчужденными, мнимыми, если доверие им не подкреплено внутренним согласием. Третьим шагом к аутентичности является обретение способности к принятию решений. Когда что-то для человека значимо, он решает, как с этим поступить. Но и на этапе решения он непрерывно соотносит возможные варианты действия со своим внутренним голосом: он осознает, он сфокусирован, удерживается в фокусе себя. Иначе принятое решение может оказаться неверным. Правильное решение - это внутренне оправданное решение. Даже если в результате избранная альтернатива окажется не идеальной с точки зрения внешних критериев, человек может сказать, что он поступил так, как он счел нужным. Четвертый шаг к аутентичности - способность осуществлять действие даже в ситуации, когда его "внутренняя очевидность" перестает быть человеку явленной. Это тоже доверие самому себе, но доверие "ретроспективное", которое позволяет действовать по собственной воле, следовать собственному выбору, прислушиваясь к сомнениям и вопрошая их, но не следуя им раньше времени, слепо. Человек не может постоянно удерживаться в фокусе себя, но если он верит в то, что избранный им путь является верным, если он принимает на себя ответственность за этот путь, у него больше шансов вновь оказаться в фокусе себя. Аутентичность всегда связана не только с переживанием, но и с осуществлением человеком себя, причем и переживает, и осуществляет себя он в неразрывной связи с внешним миром. Это обретение некоторой устойчивой внутренней позиции, с которой человек может контактировать с внешним миром, принимая и преобразуя его. Без этой внутренней позиции полноценный контакт с миром оказывается невозможным.

Все перечисленные подходы имеют много общего в понимании проблемы самопринятия.

В теориях З. Фрейда, К. Хорни, А. Бандуры и К. Роджерса степень самопринятия личности зависит от соотношения между ее Я-реальным и Я-идеальным, которое создается суперэго под влиянием родителей. Чем больше разрыв между ними, тем сложнее личности принимать себя.

Также в концепциях Фрейда, Хорни и Роджерса говорится о решающей роли отношения родителей к ребенку в процессе формирования его способности к самопринятию. Это происходит, во-первых, потому что именно родители в наибольшей мере влияют на его суперэго, а во-вторых, потому что ребенок постоянно нуждается в любви, принятии и одобрении с их стороны, поэтому готов практически на любые изменения в своем поведении, чтобы достичь этого. А это приводит к тому, что ребенок пытается подавлять мешающие достижению этой цели мысли, чувства и желания, в результате чего он перестает быть самим собой и постоянно стремится соответствовать ожиданиям других людей, сначала родителей, а позже, с взрослением и расширением социальных связей, значимых других, с которыми он вступает в социальные отношения.

Схожими являются представления о достижении самопринятия в экзистенциализме, эго-психологии Эриксона, гуманистической психологии Роджерса. В перечисленных подходах говорится о необходимости отказаться от стремления соответствовать ожиданиям других людей и стремиться быть самим собой, познать и принять свою исинную сущность. Это достигается путем доверия к себе, открытости переживаниям, способности принимать те проявления своей личности, которые не соответствуют идеальному образу-Я, а также понимаем ценности собственной неповторимой индивидуальности [9].

Любовь к человеку, уважение, понимание его не могут быть без чувства уважения к собственной целостности и уникальности. Человек, у которого нет чувства собственного достоинства, не может ценить его в других людях.

На основе анализа и обобщения взглядов различных ученых на проблему принятия себя привело к конструированию общей модели "принятия себя", которая отражена в Таблице 1.

Принимая себя, человек принимает других с позиции позитивных установок. Это относится и к вопросу о толерантности отдельного индивида, как члена гражданского общества и как личности в целом, у которой еще в детстве начали свое формирование нормы и взгляды, а также отношение, как к самому себе, так и к представителям отличающихся убеждений. Итак, дадим полную картину "гармоничной" личности, которая безусловно принимает себя:

преобладание положительных эмоций;

хорошее физическое самочувствие в целом;

положительное видение себя при том, что человек знает свои сильные и слабые стороны;

разнообразный образ жизни;

преимущественная опора на себя в жизни (интернальный локус - контроля);

гибкость мышления;

чувство меры в своих желаниях, притязаниях и действиях;

принятие двойственности мира, то есть наличия в нем и светлой и темной стороны;

стремление к достаточно высоким достижениям, оптимальным для самой личности;

реалистичность представлений и желаний;

удовлетворенность жизнью в целом (адекватное удовлетворение потребностей, отношения в семье, с друзьями, в коллективе и др.);

открытость познанию, творческая деятельность;

доброжелательность к людям;

чувство красоты природы и единства с ней;

преобладание ориентации на общечеловеческие ценности поиска истины, добра, красоты и гармоничной жизни;

умение экономично расходовать свою жизненную энергию.

# ***Глава 3. Особенности принятия себя и других у студентов Вуза***

# ***3.1 Организация и методы исследования***

В данном исследовании нами было опрошено 40 студентов различных факультетов с целью исследования взаимосвязи уровня принятия себя и других.

В эмпирическом исследовании использовались опросники "Диагностика принятия других" В. Фейя и "МИС" С.Р. Пантелеева.

**Методика "Диагностика принятия других" В. Фейя**

Данная методика предназначена для диагностики уровня принятия других людей.

Встречаются два типа реагирования во время общения: реактивное и проактивное. Реактивное - отсутствие управления собой, даже если есть умение подавить вспышку эмоций. Проактивное (проэктивное) - когда между стимулом и реакцией, существует пауза для осмысления и выбора наилучшей реакции. Проактивные люди обладают свободой выбора, как реагировать на то, либо иное событие. Для проактивной реакции необходимо принятие, признание и уважение самого себя. Как уже говорилось ранее, к другим мы относимся также, как и к самим себе, и принятие себя становится решающим в принятии других [22].

Тест В. Фейя состоит из 18 вопросов, примерное время тестирования 10-15 минут.

Инструкция.

Внимательно прочитайте (прослушайте) утверждения опросника. Если вы считаете, что согласны с данным утверждением и оно соответствует вашему представлению о себе и других людях, то отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу:

- практически всегда;

- часто;

- иногда;

- случайно;

- очень редко.

**Опросник**

1. Людей достаточно легко ввести в заблуждение.

. Мне нравятся люди, с которыми я знаком (а).

. В наше время люди имеют очень низкие моральные принципы.

. Большинство людей думают о себе только положительно, редко обращаясь к своим отрицательным качеством.

. Я чувствую себя комфортно практически с любым человеком\*.

. Все, о чем люди говорят в наше время, сводится к разговорам о фильмах, телевидении и других глупых вещах подобного рода.

. Если кто-либо начал делать одолжение другим людям, то они сразу же перестают уважать его.

. Люди думают только о себе.

. Люди всегда чем-то недовольны и ищут что-нибудь новое.

. Причуды большинства людей очень трудно вытерпеть.

. Людям определенно необходим сильный и умный лидер.

. Мне нравится быть в одиночестве, вдали от людей.

. Люди не всегда честно ведут себя с другими людьми.

. Мне нравится быть с другими людьми\*.

. Большинство людей глупы и непоследовательны.

. Мне нравится быть с людьми, чьи взгляды отличаются от моих\*,

. Каждый хочет быть приятным для другого\*.

. Чаще всего люди недовольны собой.

**Ключ к методике диагностике принятия других В. Фейя (Фея) и обработка результатов**

Подсчитывается сумма баллов, набранная испытуемым. По суждениям отмеченным звездочкой (\*) баллы подсчитываются в обратном порядке, т.е.5 соответствует 1; 4 - 2; 3 - 3; 2 - 2 и 1 - 5.

Интерпретация результатов теста Фейя.

баллов и больше - высокий показатель принятия других;

-60 баллов - средний показатель принятия других с тенденцией к высокому

-45 баллов - средний показатель принятия других с тенденцией к низкому;

баллов и меньше - низкий показатель принятия других.

**Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева (МИС)**

МИС предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самоценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения [8].

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле "Я" как выражение смысла "Я", как обобщенное чувство в адрес собственного "Я". В основу понимания самоотношения положена концепция самосознания В.В. Столина, который выделял три измерения самоотношения: симпатию, уважение, близость.

Методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени.

Инструкция.

Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения поставьте "+", если не согласны, то "-". Работайте быстро и внимательно, не пропускайте ни одного суждения. Возможно, что некоторые суждения покажутся Вам излишне личными, затрагивающими интимные стороны Вашей личности. Постарайтесь определить их соответствие себе как можно искренне. Ваши ответы никому не будут демонстрироваться (Приложение 2).

**Обработка результатов и интерпретация**

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

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

**Ключ.**

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

**Таблица перевода "сырых" баллов в стены.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Стены | | | | | | | | | |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 1. Замкнутость | 0 | 0 | 1 | 2-3 | 4-5 | 6-7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 2. Самоуверенность | 0-1 | 2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9 | 10-11 | 12 | 13 | 14 |
| 3. Саморуководство | 0-1 | 2 | 3 | 4-5 | 6 | 7 | 8 | 9-10 | 11 | 12 |
| 4. Отраженное самоотношение | 0 | 1 | 2 | 3-4 | 5 | 6-7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 5. Самоценность | 0-1 | 2 | 3 | 4-5 | 6-7 | 8 | 9-10 | 11 | 12 | 13-14 |
| 6. Самопринятие | 0-1 | 2 | 3-4 | 5 | 6-7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 7. Самопривязанность | 0 | 1 | 2 | 3 | 4-5 | 6 | 7-8 | 9 | 10 | 11 |
| 8. Внутренняя конфликтность | 0 | 1 | 2 | 3-4 | 5-7 | 8-10 | 11-12 | 13 | 14 | 15 |
| 9. Самообвинение | 0 | 1 | 2 | 3-4 | 5 | 6-7 | 8 | 9 | 10 | 10 |

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Высокие значения (8-10 стенов) принадлежат человеку, высоко оценивающему свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, человек склонен воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# ***3.2 Анализ результатов эмпирического исследования***

По результатам опросника В. Фейя было выявлено, что у 20% испытуемых преобладает низкий показатель принятия других, у 32% - средний показатель с тенденцией к низкому, 28% показало средний показатель с тенденцией к высокому, и 20% респондентов - высокий уровень принятия других.

По результатам данных, полученных в ходе исследования самоотношения по методике С.Р. Пантелеева, было выявлено, что:

По шкале "закрытость":

у большинства респондентов (65%) средний уровень закрытости. У 20% испытуемых выявлен высокий уровень закрытости, у 15% - низкий уровень закрытости.

Средние значения означают избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

По шкале "самоуверенность":

У 65% был выявлен средний уровень самоуверенности, 20% респондентов обладает высоким уровнем самоуверенности, а у 15% преобладает низкий уровень самоуверенности.

Средние значения свойственны тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей, уверенность в себе снижается, нарастает тревога, беспокойство.

По шкале "саморуководство":

Анализ данных показал, что большинство испытуемых (65%) обладает средним уровнем саморуководства. У 35% выявлен высокий уровень саморуководства.

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

По шкале "самоценность":

Средний уровень самоценности определился у 60% респондентов. У 35% был выявлен высокий уровень, и 5% обладает низким уровнем самоценности.

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

По шкале "самопринятие":

Было выявлено, что 55% испытуемых имеют средний уровень принятия себя, 35% обладают высоким уровнем самопринятия, и 10% показали низкий уровень принятия себя.

Средние значения отражают избирательность отношения к себе. Человек склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

По шкале "самопривязанность":

% респондентов обладает средним уровнем самопривязанности, у 10% выявлен высокий уровень самопривязанности, и у 10% - низкий уровень.

Средние значения указывают на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.

По шкале "внутренняя конфликтность":

Большинство испытуемых (60%) обладает средним уровнем внутренней конфликтности. У 20% выявлен высокий уровень внутренней конфликтности, и у 20% - низкая внутренняя конфликтность.

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

По шкале "самообвинение":

У 50% респондентов выявился средний уровень самообвинения. 35% показали высокий уровень, и 15% обладает низким уровнем самообвинения.

Средние значения указывают на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гневы, досады в адрес окружающих.

Сопоставив результаты студентов Вуза, гипотеза исследования подтвердилась, так как студенты, имеющие низкие показатели по методике С.Р. Пантелеева обладали либо совсем низким уровнем принятия других, либо средний с тенденцией низкому. И обратная ситуация складывается, проанализировав данные студентов, которые обладают высоким уровнем принятия себя стало очевидно, что они имеют более высокие показатели принятия других. То есть чем выше уровень принятия себя, тем выше уровень принятия других.

# ***Заключение***

Самопринятие связано с основными личностными образованиями и определяет и эффективность общения, и эффективность деятельности, и психологическое благополучие, и психологическое и даже психическое здоровье личности. Поэтому проблема самопринятия должна объектом интереса не только психологов-теоретиков, но и практических психологов.

Человек, имеющий негативную "Я" - концепцию, в которой доминирующим является непринятие своих сильных сторон, отстраненность и недоверие к окружающему миру, как правило, считает, что его не уважают, не любят и не признают. Это происходит в силу пониженной самооценки, самоуважения, чувства "неполноценности" и др. И, именно это препятствует продуктивному взаимодействию людей друг с другом, принятию другого человека со всеми его достоинствами и недостатками.

Благодаря изучению и анализу теоретических работ отечественных и зарубежных исследователей, становится ясна основная методологическая проблема изучения и соотнесения психологических явлений принятия себя и других. Можно привести множество схожих предположений, но как отечественные, так и зарубежные теоретические подходы используют различный понятийный аппарат, что значительно затрудняет приведение этих теорий к общему знаменателю. Эти подходы пока не только не совпадают, но и в целом трудно сопоставимы. Отмечая актуальность и широкую востребованность темы толерантности во всем мире, большинство авторов соглашается с тем, что научная проработанность изучаемых механизмов еще далека от совершенства. Также необходимо подчеркнуть, что благодаря эмпирическому исследованию принятия себя и других на примере студентов Вуза, подтвердилась гипотеза исследования. Очевидно, что принятие себя и других людей взаимозависимы. Принятие себя прямо-пропорционально отражается на принятии других.

В целом следует отметить широкое разнообразие представленных в литературе мнений авторов о границах, структурных компонентах, параметрах, факторах, детерминант терпимости. Это представляется закономерным на этапе становления новой научной области, каковой является психология толерантности.

# ***Список литературы***

1. Асмолов А.Г. Идеологическая стратегия развития гражданского общества. // Толерантность в межличностном общении. Материалы регионального научно-практического семинара, 16-17 мая, 2002, Ростов-на-Дону, 2002. С.9-13.

. Асмолов А.Г. Личность на троне культуры // Психологическая газета № 5, 2009. С.10-12.

. Асмолов А.Г. Деятельность и установка. - М.: МГУ, 1979.

. Бардиер Г.Л. Социальная психология толерантности. СПб., 2005.

. О смыслах понятия "толерантность" // Век толерантности. 2001. №1.

. Ениколопов С.Н. Агрессивные установки личности: истоки фобий в конфликтных ситуациях // Межкультурный диалог. Исследования и практика. - М., 2010. С.16.

. Клепцова Е.Ю. Психологические условия формирования терпимого отношения педагогов к детям.

. Настольная книга практического психолога / Сост.С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. - М.: АСТ: Хранитель; СПб.: Сова, 2008. - 671 с. (с.141-157)

. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. СПб., 2009.

. Риердон Бетти Э. Толерантность - дорога к миру. М., 2001.

. Скрипкина Т.П., Солдатова Г.У. Установки толерантного сознания у современной молодежи. - Ростов-на-Дону, 2008.

. Скрипкина Т.П. Доверие и толерантность: существуют ли границы? // Межкультурный диалог: исследования и практика / Под ред. Г.У. Солдатовой, Т.Ю. Прокофьевой, Т.А. Лютой. М.: Центр СМИ МГУ им. М.В. Ломоносова, 2004.

. Солдатова Г.У. Толерантность: психологическая устойчивость и нравственный императив // Практикум по психодиагностике и исследованию толерантности / Под ред. Г.У. Солдатовой, Л.А. Шайгеровой. М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2011.

. Толерантность как моральный идеал // Веста. Урал, ин-та общественных наук. 2001. №1.

. Толерантное сознание и формирование толерантных отношений. М., 2002.

. Уолцер М. О терпимости. М., 2010.

. Шрейдер Ю.А. Утопия или устроительство // Глобальные проблемы и общечеловеческие ценности. - М., 1990. С.7-25. С.8.

. Щеколдина С.Д. Тренинг толерантности. - М.: "Ось-89", 2004. - 80 с.

19. Fromm E. The Art of Loving. An Enquiry into the Nature of Love // 1956. P.4

. Mendus S. Toleration // Encyclopedia of Ethics. New-York; London, 2008. P.1251.

. Rogers C. Personality and Consciousness // 1959.

# ***Приложения и таблицы***

***Приложение 1***

Таблица 1



***Приложение 2***

Опросник

) Мои слова довольно редко расходятся с делами.

) Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.

) К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.

) У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.

) Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.

) Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.

) У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.

) Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.

) Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.

) Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.

) Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.

) Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.

) В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.

) Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.

) У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.

) Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

) Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.

) Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.

) Бывало, и не раз, что я сам остро ненавидел себя.

) Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.

) В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.

) Иногда я сам себя плохо понимаю.

) Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.

) Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.

) Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.

) Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.

) Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.

) Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.

) Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.

) Часто я не без издевки подшучиваю над собой.

) Если бы мое второе "Я" существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.

) Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.

) В целом меня устраивает то, какой я есть.

) К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.

) Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.

) Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.

) Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.

) Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.

) Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.

) Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

) Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.

) Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.

) То, что со мной случается, - это дело моих собственных рук.

) Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.

) Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: "И поделом тебе".

) Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.

) У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?

) Я не способен на измену даже в мыслях.

) Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.

) Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.

) Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.

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

) Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.

) Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.

) Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.

) Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.

) Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.

) Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.

) Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.

) Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.

) В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.

) Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.

) Быть снисходительным к собственным слабостям - вполне естественно.

) Я убедился, что глубокое проникновение в себя - малоприятное и довольно рискованное занятие.

) Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.

) У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.

) Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.

) Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.

) Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.

) Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.

) Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.

) Можно сказать, что я себе нравлюсь.

) Я человек надежный.

) Осуществление моих желаний мало зависит от везения.

) Мое внутреннее "Я" всегда мне интересно.

) Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.

) Близким людям свойственно меня недооценивать.

) У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.

) Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.

) Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.

) Порой мне кажется, что я какой-то странный.

) Я не склонен пасовать перед трудностями.

) Мое собственное "Я" не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.

) Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.

) Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.

) Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.

) Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.

) Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.

) Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.

) Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.

) Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним "Я".

) Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.

) Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.

) В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.

) Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.

) Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: "Да, я вполне созрел как личность".

) Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.

) Иногда я оказываю "бескорыстную" помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.

) Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.

) Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.

) Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.

) Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.

) Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.

) Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.

) Я сам создал себя таким, каков я есть.

) Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.

) Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.

) Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.

) Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.

) Уверен, что в жизни я на своем месте [8].

Приложение 3.

Таблица 2

Данные испытуемых по методике "Диагностика принятия других" В. Фейя

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Результат в баллах | Показатель принятия других |
| 1 | 33 | Средний показатель с тенденцией к низкому |
| 2 | 25 | Низкий |
| 3 | 67 | Высокий |
| 4 | 59 | Средний показатель с тенденцией к высокому |
| 5 | 45 | Средний показатель с тенденцией к высокому |
| 6 | 52 | Средний показатель с тенденцией к высокому |
| 7 | 63 | Средний показатель с тенденцией к высокому |
| 8 | 51 | Средний показатель с тенденцией к высокому |
| 9 | 18 | Низкий |
| 10 | 65 | Средний показатель с тенденцией к высокому |
| 11 | 56 | Средний показатель с тенденцией к высокому |
| 12 | 66 | Высокий |
| 13 | 39 | Средний показатель с тенденцией к низкому |
| 14 | 41 | Средний показатель с тенденцией к низкому |
| 15 | 22 | Низкий |
| 16 | 42 | Средний показатель с тенденцией к низкому |
| 17 | 40 | Средний показатель с тенденцией к низкому |
| 18 | 24 | Низкий |
| 19 | 37 | Средний показатель с тенденцией к низкому |
| 20 | 38 | Средний показатель с тенденцией к низкому |
| 21 | 55 | Средний показатель с тенденцией к высокому |
| 22 | 48 | Средний показатель с тенденцией к высокому |
| 23 | 26 | Низкий |
| 24 | 39 | Средний показатель с тенденцией к низкому |
| 25 | 64 | Средний показатель с тенденцией к высокому |
| 26 | 33 | Средний показатель с тенденцией к низкому |
| 27 | 59 | Средний показатель с тенденцией к высокому |
| 28 | 45 | Средний показатель с тенденцией к высокому |
| 29 | 66 | Высокий |
| 30 | 66 | Высокий |
| 31 | 24 | Низкий |
| 32 | 51 | Средний показатель с тенденцией к высокому |
| 33 | 63 | Высокий |
| 34 | 55 | Средний показатель с тенденцией к высокому |
| 35 | 40 | Средний показатель с тенденцией к низкому |
| 36 | 26 | Низкий |
| 37 | 59 | Средний показатель с тенденцией к высокому |
| 38 | 51 | Средний показатель с тенденцией к высокому |
| 39 | 42 | Средний показатель с тенденцией к низкому |
| 40 | 48 | Средний показатель с тенденцией к высокому |