ВВЕДЕНИЕ

Внутренний мир личности и ее самосознание издавна привлекали внимание философов, ученых и художников (Ф. Бэкона, М. Монтеня, Микеланджело, Леонардо да Винчи).

Сознание и самосознание - одна из центральных проблем философии, социологии и психологии. Ее значение обусловлено тем, что учение о сознании и самосознании составляет методологическую основу решения не только многих важнейших теоретических вопросов, но и практических задач в связи с формированием жизненной позиции.

Способность к самосознанию и самопознанию - исключительное достояние человека, который в своем сознании осознает себя как субъекта сознания, общения и действия, становясь в непосредственное отношение к самому себе. Итоговым продуктом процесса самопознания является динамическая система представлений человека о самом себе, сопряженная с их оценкой, называемая термином Я-концепция. Она возникает у человека в процессе социального взаимодействия как неизбежный и всегда уникальный продукт его психологического развития, как относительно устойчивое и в то же время подверженное внутренним колебаниям и изменениям психологическое приобретение. Я-концепция оказывает влияние на все стороны жизни человека: на эмоциональное самочувствие, стрессоустойчивость и отношение к окружающим, на особенности и характер поведения, на удовлетворенность работой, учебой, семейными отношениями.

Изучая становление личности в процессе взаимодействия человеческого индивида со своим социальным окружением и его социализацию, психологи все больше делают акцент на тех аспектах личности, которые направлены на ее психологическую адаптацию к той социальной среде группы, организации всего общества, в которой протекает эта активность.

Изучение адаптации человека приобретает в последнее время особую актуальность в связи с возрастанием интенсивности действия и увеличением числа стрессогенных факторов, принимающих зачастую напряженный характер и достигающих иногда критического состояния. Все это обуславливает повышенные требования к адаптационным механизмам личности.

Необходимость изучения в современной психологии социально-психологической адаптации индивида, кроме того, определяется самой логикой развития науки, которая, собирая и анализируя результаты исследований, накопила определенный потенциал и переходит к все более глубокому изучению детерминации и динамики психологических явлений.

Мы рассматриваем в данном исследовании один из аспектов социально-психологической адаптации: влияние Я-концепции на нее.

Теоретическое и прикладное развитие понятия Я-концепции приобрело, благодаря творчеству выдающихся психологов-гуманистов А. Маслоу, К. Роджерса, Э. Эриксона, Р. Бернса. В российской психологии Я-концепцией занимались П.Г. Ананьев, И.С. Кон, Д.А. Леонтьев, В.В. Столин, А.А. Реан и другие.

Идея социально-психологической адаптации личности в той или иной мере затрагивалась и даже была конкретно исследована в работах ряда видных психоаналитиков (З. Фрейда, Г. Гартмана, Э. Эриксона, А. Адлера), интеракционистов (Л. Филипса, Т. Шибутани), необихевиористов, гуманистов. Определенный интерес к психологической адаптации наблюдается и в работах отечественных психологов Г.М. Андреевой, В.В. Столина, А.А. Налчаджяна, А.А. Пергаменщика, И.А. Погодина и других.

В качестве теоретической базы для данной работы была выбрана модель Я-концепции М. Розенберг и взгляды на социально-психологическую адаптацию А.А. Налчаджяна.

Цель данной работы: проследить влияние Я-концепции на социально-психологическую адаптацию подростков и ранних юношей.

Объект исследования: Я-концепция и социально-психологическая адаптация старшеклассников.

Предмет исследования: влияние Я-концепции на социально-психологическую адаптацию.

Гипотеза исследования: сформированность позитивной Я-концепции влияет на успешность социально-психологической адаптации в подростковом и раннем юношеском возрасте.

Для достижения цели исследования представляется необходимым выполнение следующих задач:

* анализ взглядов отечественных и зарубежных психологов различных направлений на понятие социально-психологической адаптации личности;
* изучение Я-концепции в различных психологических теориях;
* рассмотрение вопросов о социальной адаптации и социализации;
* исследование разновидностей стратегий, критериев и механизмов социально-психологической адаптации;
* изучение направления взаимосвязей между социально-психологической адаптацией и Я-концепцией личности;
* изучение возрастных аспектов Я-концепции в подростковом и юношеском возрасте.

В исследовании использованы следующие методики:

1. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.

2. Методика «Самооценка».

. Социометрическое исследование структуры взаимоотношений в группе.

1. Я-КОНЦЕПЦИЯ и социально-психологичесКая адаптация личности В ПОДРОСТКОВОМ И РАННЕМ ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

.1 СУЩНОСТЬ, СТРУКТУРА И ЗНАЧЕНИЕ Я-КОНЦЕПЦИИ

Понятие Я-концепции было введено американским психологом и философом У.Джеймсом в конце XIX века. Теоретическое и прикладное развитие понятие Я-концепции приобрело благодаря творчеству выдающихся психологов-гуманистов А.Маслоу, К.Роджерса, Э.Эриксона, Р.Бернса.

В российской психологии проблемой Я-концепции занимались Б.Г.Ананьев, И.С.Кон, Д.А.Леонтьев, А.Б. Орлов, В.В. Столин, А.А. Реан и др.

Теоретически с этим понятием связаны такие психологические термины, как самооценка, самосознание, самоактуализация, хотя все они имеют содержательную самостоятельность.

Как научное понятие Я-концепция вошла в обиход специальной литературы сравнительно недавно, может быть потому в литературе, как отечественной, так и зарубежной, нет единой его трактовки; ближе всего по смыслу к нему находится самосознание*.* Но Я-концепция - понятие менее нейтральное, включающее в себя оценочный аспект самосознания. Это динамическая система представлений человека о самом себе, в которую входит как собственно осознание своих физических, интеллектуальных и других качеств, так и самооценка, а также субъективное восприятие влияющих на данную личность внешних факторов. Р. Бернс, один из ведущих английских ученых в области психологии, серьезно занимавшийся вопросами самосознания, так определяет это понятие: «Я-концепция - это совокупность всех представлений человека о самом себе, сопряженная с их оценкой. Описательную составляющую Я-концепции часто называют образом Я или картиной Я. Составляющую, связанную с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называют самооценкой или принятием себя. Я-концепция, в сущности, определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем» [1, с.30-31].

С точки зрения современной психологии Я-концепция не является некой унитарной сущностью, а, скорее, есть система представлений человека о самом себе, фиксирующая уникальное своеобразие собственного Я. В связи с этим актуальным является вопрос, что же является содержанием Я-концепции, и в чем заключается разница между самостью и Я-концепцией. Определение категории самости дал У.Джемс в "Принципах психологии". Он определил самость как сумму всеобщностей, принадлежащих ей, включающую мысли о себе, настроения и состояния, реальные и нереальные владения и т.д. Джеймс выделял материальную, духовную, социальную самость и чистое эго. Он рассматривал два аспекта самости: самость как познающую /I/ и самость как познанное /Ме/. У человека есть некое представление о себе, ощущение себя. I - это представление о себе в данный момент времени, здесь и сейчас. Me - это совокупность пройденного и ощущаемого в прошлом [2, c.89].

Ч.Кули ввел понятие зеркальной самости. Он обосновывал, что мир человеческих самоощущений есть следствие оценок, транслируемых от значимого окружения. С точки зрения Кули, самость - это то, что мы в языке фиксируем как "Я" и "Мое".

Г.Мид, основатель интеракционизма, рассматривал самость как основу человеческого существования, подчеркивал ее рефлексивный характер, проявляющийся в том, что человек становится социальной сущностью только тогда, когда рассматривает себя через призму других людей, лишь включая в себя окружающих людей, начиная оценивать себя через призму их оценок, оценивать собственные действия с учетом возможной реакции других.

С точки зрения Бруно, самость, во-первых, являет собой уникальную человеческую сущность, предоставленную в пространстве и во времени. Во-вторых, самость представляет своеобразное Я, эго личности. В-третьих, она представляет ощущение собственной идентичности, отражение собственного бытия на протяжении истории всей жизни человека. Первин определил самость как сложное динамическое единство, отражающее реализующееся поведение, опосредующее и регулирующее его. Эриксон отождествлял самость с идентичностью, а Роджерс - с Я-концепцией.

В современной психологии часто отождествляются понятия «самость» и «Я-концепция». Однако, если самость включает все аспекты человеческой сущности, в том числе и неосознаваемые, то Я-концепция - только осознаваемые, фиксируемые человеком и выступающие для него как ориентиры для самооценки, саморазвития. При этом, рассматривая содержательные аспекты, мы можем говорить о том, что содержание самости - это есть и содержание Я-концепции..Розенберг предлагает вычленение следующих конституирующих Я-концепции:

1. Компоненты Я-концепции, т.е. части, элементы, единицы, представленные в языке именами существительными и прилагательными /мужчина, психолог, преподаватель, интеллигентный, общительный и т.д./.

2. Структуры, т.е. взаимодействия, взаимоотношения между элементами. При этом особое внимание необходимо уделить иерархизации элементов. Не все компоненты равноположны. Одни из них основополагающие, другие - второстепенные. Во всяком случае, важно выяснить то, насколько характерен тот или иной компонент для данной личности, насколько он значим для нее. Следует отметить, что при выделении структуры Я-концепции, наиболее важным представляется не то, хорошим или плохим является то или иное качество личности, а то, насколько характерным оно ею воспринимается.

. Измерения, т.е. качества, характеризующие Я-концепцию. В качестве измерений могут выступать, к примеру, самооценка, стабильность Я-концепции, самоуверенность, самокристаллизованностъ.

Для понимания значимости для человека такой характеристики, как, например, ум, необходимо, во-первых, выяснить, как он себя оценивает по этому параметру, т.е. его самооценку, затем, постоянна ли эта оценка или изменчива /стабильность/, насколько человек уверен в этой характеристике /самоуверенность/, наконец, насколько четко он определяет и структурирует суждения о типе и уровне своего интеллектуального развития. Эти же измерения могут быть применены индивидом к себе как к целому. Таким образом, понимание Я-концепции может привести к выводам, является ли она позитивной, стабильной, сохраняется ли у человека уверенность в себе, насколько Я-концепция устойчива.

. Фокусы внимания, отражающие центральность Я-концепции в поле сознания индивида применительно к конкретной ситуации. Они позволяют выявить место, которое занимает Я-концепция в сознании индивида: сосредоточено его внимание на себе или на внешнем мире, озабочен ли он своими внутренними качествами или особенностями своей самопрезентации и т.д.

. Области Я-концепции включают сферы, к которым относятся «сознательное» - «бессознательное», «внутреннее» - «внешнее», «аутентичное» - «неаутентичное» и т.п.

. Плоскости Я-концепции, т.е. уровни ее осмысленности. Сюда включаются Я-реальное, Я-идеальное, Я-зеркальное, Я-фантастическое, Я-моральное, Я-исполняемое, т.е. самопрезентация. В зависимости от обстоятельств у человека может доминировать та или иная плоскость. Наиболее важен вопрос о соответствии или согласованности различных плоскостей друг с другом, их возможном противоречии и взаимопересечении. Каждый из вышеупомянутых образов Я формирует своеобразную когнитивную схему, имеющую собственную систему координат.

. Мотивы, т.е. побуждения к определенным действиям в интересах Я-концепции. Ведущими мотивами Я-концепции многие психологи считают мотивы самоуважения и самосоответствия [3, c.68].

В последние годы в качестве конституирующих содержания Я-концепции вычленены также возможные самоописания, самоидентификации, саморуководства. Общая логика рассмотрения самости сводится к обсуждению проблемы ее атомистичности - холистичности. Многие исследователи рассматривают самость как сумму отдельных, не пересекающихся фрагментов, дискретных по своей природе, другие рассматривают самость, как целостность, обладающую общими упорядоченными принципами, и говорят об очевидном присутствии в структуре самости неких интегральных, взаимно уравновешивающих друг друга образованиях.

Элементами Я-концепции личности, (т.е. специфическими убеждениями, с помощью которых индивид определяет, кто он есть) являются так называемые Я-схемы. Я-схемы, с точки зрения Х.Маркус, - это психические модели, с помощью которых индивид организует собственную жизнь. Я-схемы оказывают значительное влияние на то, как индивид обрабатывает социальную информацию. Они влияют на то, как человек воспринимает, оценивает, запоминает других людей и себя.

В связи с этим в социальной психологии известен «эффект ссылки на себя»: когда информация применима к нашей Я-концепции, мы, быстро ее обрабатываем и хорошо помним, если нас спросят, применимо ли к нам такое характерное слово, как «общительный», мы будем помнить впоследствии это слово лучше, чем если бы нас спросили, применимо ли оно к кому-нибудь другому. Если нас просят сравнить себя с персонажем в рассказе, то мы помним этот персонаж лучше.

Я-концепция включает в себя не только убеждения в том, кто мы есть сейчас, но также и то, кем мы могли бы стать - наши возможные Я. Они включают в себя то, какими мы видим себя в своих мечтах: богатый Я, любимый Я, любящий Я. Они также заключают в себе те Я, которыми мы боимся стать - безработный Я, больной Я, неуспешный Я. Такие возможные Я мотивируют нас к достижению той жизни, к которой мы стремимся [4]

Отношение человека к себе никогда не бывает нейтральным, причем, эмоциональная тональность, направленность (как положительная, так и отрицательная) и интенсивность чувств, по мнению И.С.Кона, пронизывают все сферы человеческой жизнедеятельности [3].

Позитивное отношение к себе является условием психологического благополучия и психологического здоровья человека. Люди обладают ярко выраженной потребностью в самоутверждении, в позитивном представлении себя и в своих позитивных особенностях, качествах. Роджерс предположил, что чем в большей степени человек принимает себя, тем выше вероятность, что он принимает других людей. Иначе говоря, если самопринятие имеет место, то появляется чувство принятия, уважения, ценности других. Другие теоретики также предполагали зависимость отношения к другим от отношения к себе. Э.Фромм утверждал, что любовь к себе и любовь к другим идут рука об руку. И, напротив, нелюбовь к себе сопровождается существенной враждебностью к другим людям [5].

Попробуем охарактеризовать личности с позитивной и негативной самоконцепцией. Для человека с позитивной Я-концепцией характерны: чувство собственной значимости, уверенность в способности к выполняемой деятельности, твердая убежденность в импонировании другим людям, гибкость мышления.

Такой человек считает себя способным справляться с различными ситуациями и проблемами. Он убежден, что, столкнувшись с трудностями, одолеет их. Он чувствует, что нужен другим людям, что они его принимают, а его способности, действия и суждения являются ценными в глазах окружающих. Такие люди гибки, эмпатичны, уравновешенны, они сначала понимают человека, а затем уже действуют на основе этого понимания, люди для них более значимы, чем формальные ситуации, они доверяют людям, ждут от них проявления дружелюбия, а не враждебности.

Высокая самооценка и уверенность в себе помогают личности с позитивной Я-концепцией преодолеть желание самоутвердиться, демонстрируя свою власть [6].

Что же представляет из себя человек с негативной Я-концепцией? Выделим два характерных типа негативной Я-концепции.

Первый тип представляет собой человека, которые не чувствует устойчивого, интегрирующего Я. Он не знает реально, кто он, в чем заключается его сила и слабость, не знает цели в жизни. Такой тип негативной Я-концепции часто встречается в подростковом и юношеском возрасте и является следствием диффузии идентичности по Эриксону [7].

Второй тип негативной самоконцепции внешне является полной противоположностью первому. В этой ситуации Я-концепция слишком устойчива и организована. Такая Я-концепция часто формируется в результате чрезвычайно строгого воспитания.

Негативная Я-концепция не позволяет человеку принимать альтернативную информацию о себе, она часто вызывает депрессивные состояния. Такого человека можно узнать по постоянному беспокойству, вызванному борьбой с новой информацией о себе..Розенберг указывает, что существует множество возможностей позитивизации образа собственного Я и связанного с ней самоотношения. Одной из наиболее часто используемых является способность избирательной переработки как внешней, так и внутренней информации. Другая возможность - в избирательном причинном обосновании позитивного характера совершаемых действий, не обязательно социально одобряемых.

Итак, «Я-концепция» объединяет все знания человека о себе и то, как он оценивает себя. Она существует не только на осознаваемом, но и на неосознаваемом уровне, отражая неосознанные, представленные только в переживании установки человека по отношению к себе. В «Я-концепции» обычно выделяют три основных компонента - когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий [1].

. Когнитивная составляющая Я-концепции или образ Я.

Представление индивида о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того основываются они на объективном знании или субъективном мнении. Предметом восприятия человека могут, в частности, стать его тело, его способности, его социальные отношения и множество других личностных проявлений. Конкретные способы самовосприятия, ведущие к формированию образа Я могут быть самыми разнообразными. Описывая самого себя человек прибегает обычно к помощи прилагательных: «надежный», «общительный», «сильный», «красивый» и т.д., которые, по сути, являются абстрактными характеристиками, которые никак не связаны с конкретным событием, тем самым человек в словах пытается выразить основные характеристики своего привычного самовосприятия. Эти характеристики: атрибутивные, ролевые, статусные, психологические и т.п. можно перечислять до бесконечности. Все они составляют иерархию по значимости элементов самоописания, которая может меняться в зависимости от контекста, жизненного опыта человека или просто под влиянием момента. Такого рода самоописания - это способ охарактеризовать себя, неповторимость каждой личности через сочетания ее отдельных черт.

. Эмоционально-оценочная сторона Я-концепции или самооценка.

Отражает отношение человека к себе в целом или к отдельным сторонам своей личности, деятельности и т.п. и проявляется в самоуважении, чувстве собственного достоинства, самооценке и уровне притязаний. Фундамент эмоционально-оценочного компонента составляет самоуважение, или чувство собственного достоинства, собственной ценности. Самоуважение - это вера в собственные силы, возможности, это принятие себя, любовь к себе.

В понятии самооценка на первый план выходит именно оценочный компонент. Самооценка - оценка личностью себя в целом (общая самооценка) и отдельных сторон своей личности, деятельности, отношений с другими людьми (частные, или парциальные самооценки). Самооценка может быть устойчивой*,* т.е. сохраняться в разных ситуациях и на достаточно длительное время, и неустойчивой.

Для развития очень важно разумное сочетание устойчивости и неустойчивости самооценки. Так, сохранение устойчивой самооценки при изменившихся условиях ситуации препятствует и нормальному осуществлению деятельности, и самореализации в ней. Сильная неустойчивость самооценки порождает колебания, своеобразные «качели» - от очень высокого до очень низкого представления о себе.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, т.е. уровнем трудности целей, которые человек ставит перед собой и определяющее, какие достижения он будет воспринимать как неудачу, а какие - как успех [7].

Для нормального развития личности очень важно, чтобы уровень притязаний был несколько выше самооценки, несколько опережал ее, создавая тем самым возможности роста. В конкретной деятельности самооценка и уровень притязаний могут быть достаточно точно установлены. Поэтому применительно к конкретной деятельности можно говорить об уровнях самооценки и притязаний - высоком, среднем и низком.

В этих случаях можно говорить и об адекватностисамооценки. Самооценка является адекватной,если она соответствует реальной успешности человека в какой-либо деятельности. Неадекватнойсамооценка бывает в тех случаях, когда она не соответствует успешности человека. Неадекватная самооценка может быть завышенной(человек существенно завышает свои актуальные возможности) и заниженной(занижает их). И неадекватно завышенная, и неадекватно заниженная самооценка - сильный тормоз и общего развития, и успешности в какой-либо деятельности.

Таким образом, самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущение собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его “Я”. Потому низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности.

Можно выделить несколько источников формирования самооценки, которые меняют вес значимости на разных этапах становления личности:

оценка других людей;

круг значимых других или референтная группа;

актуальное сравнение с другими;

сравнение реального и идеального Я;

измерение результатов своей деятельности.

Самооценка играет очень важную роль в организации результативного управления своим поведением, без нее трудно или даже невозможно самоопределиться в жизни. Верная самооценка дает человеку нравственное удовлетворение и поддерживает его человеческое достоинство.

. Поведенческая составляющая Я-концепции.

Заключается в потенциальной поведенческой реакции, то есть конкретных действиях, которые могут быть вызваны образом Я и самооценкой. Он определяет возможность саморегуляции, способность человека принимать самостоятельные решения, управлять своим поведением, контролировать его, отвечать за свои поступки. В нем отражаются представления и переживания человека относительно того, способен ли он решать задачи, которые ставит перед ним жизнь, и те, которые сам он ставит перед собой, может ли он справляться с трудностями, сумеет ли достичь своих целей, что выражается в его уверенностиили неуверенности в себе.

Важным измерением «Я-концепции» является ориентация в поведении на внешний или внутренний контроль. При ориентации на внешний контроль самооценка человека определяется в основном отношением к нему других людей, а события своей жизни он объясняет соответственно судьбой, роком, влиянием других людей. Личность, ориентированная на внутренний контроль, основывается главным образом на самооценке и считает, что все в жизни зависит только от нее. Крайние выражения каждого из этих типов являются непродуктивными. Для успешного осуществления деятельности и развития необходим их разумный баланс. Вот как описывает внутреннее состояние каждого из этих типов американский психолог Э. Шостром: «Личность, полностью ориентированная на внешний контроль: «Что подумают люди? Скажи, что ты думаешь, мне следует делать», «Что нужно делать, чтобы правильно делать». Личность, полностью ориентированная на внутренний контроль: « Чтобы я не решал, я должен принять собственное решение», «То, что я хочу, есть то, что я делаю».

Самоактуализирующаяся личность (наиболее оптимальный тип личности по Э. Шострому): «Я сверяюсь с теми, кто любит меня, и поэтому принимает мои собственные решения», «Я собираю столько информации по проблемам и следствиям, сколько можно, а затем доверяю решение моим глубочайшим чувствам», «Я свободен от давления других людей, но, однако же, меня интересует то, что они думают» [8, с.17].

Выделив три основные составляющие Я-концепции не следует забывать о том, что образ «Я» и самооценка поддаются лишь условному концептуальному различению, поскольку в психологическом плане они неразрывно связаны. Образ и оценка своего «Я» предрасполагают человека к определенному поведению; потому глобальную Я-концепцию мы рассматриваем как совокупность установок человека, направленных на самого себя. Однако эти установки могут иметь различные ракурсы или модальности.

Согласно представлениям И.С.Кона, Я - концепция личности имеет сложную структуру. В нее входят: образ тела (телесное Я), наличное Я (или настоящее Я), динамическое Я, фактическое Я, вероятное Я, идеализированное Я, представляемое Я и другие структуры. Для изучения конкретных форм и процессов участия Я - концепции в адаптивных процессах личности следует описать эти ее подструктуры и раскрыть их адаптивные функции и возможности. Как утверждает Столин В.В., «следует иметь в виду так называемые «измерения» Я - концепции, выделенные Ш.Самуэль: образ тела, «социальное Я», «когнитивное Я» и самооценку личности» [9, с.63].

Схему тела можно назвать телесным Я - образом личности. Он является основой, на которой развертывается дальнейшее развитие Я - концепции. Исходя из такого понимания схемы тела, мы можем говорить о том, что схема тела и самочувствие личности входят в структуру Я, поскольку, как выражается В.В.Столин, «они встроены непосредственно в психическую структуру организма» [9, с.22]. Относительно этого И.С.Кон: пишет «Схема тела и самочувствие (как переживание актуального восприятия собственного тела и его функционального состояния) являются не аналогами Я на уровне организма, а полноценными блоками или подструктурами Я - концепции» [10, с.273].

В структуру настоящего Я включают то, каким человек кажется себе в действительности в данный момент. Развитая человеческая личность имеет систему представлений о себе, которые она считает соответствующими реальности. Эта система приписываемых себе в данный момент ее жизни качеств. Мы говорим о приписываемых свойствах, поскольку представления человека о своих физических и особенно психических качествах не всегда точно отражают его реальные качества.

Зеркальное Я - установки, связанные с представлениями человека о том, как его видят другие. Зеркальное Я выполняет важную функцию самокоррекции притязаний человека и его представлений о себе. Этот механизм обратной связи помогает удерживать Я-реальное в адекватных пределах и оставаться открытым новому опыту через взаимообратный диалог с другими и с самим собой.

Динамическое Я представляет собой тот тип личности, каким индивид поставил перед собой цель стать. Это уже относительно устойчивая подструктура Я - концепции. Л.Д.Столяренко указывает на использовании при анализе динамического Я двух понятий: «текущее Я» и «личностное Я». «Текущее Я» обозначает конкретные формы осознания себя в текущем настоящем. «Личностное Я» - это устойчивая структурная схема самоотношения, ядро синтеза «текущих Я».

В фантастическое Я входит представление о том, каким хотел бы стать человек если бы все было возможно, т.е. если бы можно было отвлекаться от реальных условий жизнедеятельности и развития.

Идеальное Я как подструктура личности включает представление человека о том типе личности, каким он должен был бы стать, исходя из усвоенных моральных норм и образцов. Идеальное Я становится целью человека, к которой он стремится более или менее последовательно. Наиболее важна для личности величина расхождения между «идеальным» и «реальным» Я. Оптимально Я-идеальное должно быть соотносимо с Я-реальным, опережая его настолько, чтобы показать личности, куда и как она может развиваться. В этом случае оно служит важным источником саморазвития. В тех случаях, когда Я-идеальное слишком оторвано от Я-реального, человек переживает невозможность достичь своего Я-идеального. Это может явиться источником внутриличностных конфликтов и негативных переживаний.

Будущее или возможное Я определяют как представление индивида о том типе личности, каким он может стать. Считается, что этот тип может резко отличаться от идеального Я. Иначе говоря, к своему будущему Я человек в определенной мере идет непроизвольно, помимо своего желания и идеального Я.

Наименование идеализированного Я получил тот образ, каким человеку приятно видеть себя сейчас, каким ему приятно выглядеть сейчас. И.С.Кон отмечает, что «…этот образ может включать в себя компоненты и настоящего Я» [11, с.65]. Исходя из этого мы можем предположить, что идеализированное Я не является устойчивой подструктурой Я - концепции. Это ситуативный Я-образ, возникающий в особых социальных ситуациях.

Под названием представляемых Я образов понимают такие образы и маски, «…которые индивид выставляет напоказ, чтобы скрыть за ними какие-то отрицательные или болезненные черты, идиосинкразии, слабости своего реального Я» [10, с.65-66]. Очевидно, что такие «витринные» Я-образы являются защитно-адаптивными образованиями психики человека.

Я-концепция формируется под воздействием жизненного опыта человека, его деятельности, отношения к нему других людей. Чем ближе отношения, чем больше они обусловлены эмоциональными связями, тем большее влияние они оказывают на личность.

Необходимо отметить, что любой из образов Я имеет сложное, неоднозначное по своему строению происхождение, состоящее из трех аспектов отношения: физическое, эмоциональное, умственное и социальное Я.

Таким образом, Я-концепция представляет собой совокупность представлений человека о самом себе и включает убеждения, оценки и тенденции поведения. В силу этого ее можно рассматривать как свойственный каждому человеку набор установок, направленных на самого себя [12].

Безусловно, Я-концепция является важнейшим аспектом личности. «Я» - это то, что есть индивид. Но в то же время это и межличностное достижение, во многом зависящее от отношений личности с другими людьми.

Формирование Я-концепции невозможно без взаимодействия индивида с другими людьми. Иногда другие являются как бы сопроизводителями самоощущения и самопонимания человека. В других случаях они ограничиваются ролью партнеров во внутренних диалогах. Многие исследователи Я-концепции сходятся во мнении, что практически невозможно отделить «чистое Я» от межличностного аспекта [1].

Остановимся на следующих аспектах взаимодействия «Я - другие»:

Роль окружающих в социальной структуре Я. В данном контексте межличностное Я, мысли, чувства, поведение окружающих интегрируются в Я-концепцию настолько, что индивид считает их своими собственными.

Роль окружающих в эволюции и становлении Я-концепции. Представления других входят в Я-концепцию и используются в мотивации, развитии, контроле и защите Я. Это могут быть, в частности, совет друга, мнение ребенка.

Окружающие как часть Я-концепции. В данном аспекте представление окружающих, особенно тех, кто в прошлом, настоящем или будущем является партнерами в отношениях (друзья, супруги, коллеги, родители, дети), рассматриваются как части Я.

Практически все исследователи обращают внимание на то, что какой бы уникальной в своем роде личность ни была, она все равно по своей природе социальна. Различия в подходах различных теоретиков Я-концепции сводятся, в основном, к тому, что одни рассматривают других как источник знания о себе, другие - как необходимый источник саморазвития.

Кули утверждал, что трудно сформировать личность без существенного вовлечения других в этот процесс. Г.Мид /1934/в своей теории очень близок к Кули в том, что индивид становится для себя объектом только внутри социального окружения, а также через опыт и окружение, в которые он вовлечен. Мид утверждал, что принятие во внимание других и взаимодействие с точки зрения других людей - процесс непрерывный. С точки зрения Мида индивиды осознают себя через разнообразие динамичных отношений, а также через представление себя с точки зрения других [1].

При взаимодействии с другими людьми индивид презентирует лишь определенные аспекты своей Я-концепции (социальное Я), в то время как другие аспекты его «Я» недоступны для окружающих (внутреннее Я). У.Джеймс считал, что социальное Я - это один из аспектов личности в целом. С его точки зрения у нас врожденная склонность к тому, чтобы нас замечали.

Я-концепция возникает у человека в процессе социального взаимодействия как неизбежный и всегда уникальный результат психического развития, как относительно устойчивое и в то же время подверженное внутренним изменениям и колебаниям психическое приобретение. Оно накладывает неизгладимый отпечаток на все жизненные проявления человека - с самого детства до глубокой старости. Первоначальная зависимость Я-концепции от внешних влияний бесспорна, но в дальнейшем она играет самостоятельную роль в жизни каждого человека.

Таким образом, можно утверждать о значительной роли другого человека в создании и структурировании собственной Я-концепции личности. Ранние исследователи /Салливан, Болдуин, Мид/ предположили, что личность социальна и что общественные и персональные аспекты личности нераздельны и взаимопереплетены. Как в результате чужих оценок и общественных сравнений, так и с помощью таких процессов, как самоутверждение и самопроверка, индивид использует других для того, чтобы продвигаться вперед, утверждаться и развиваться, а также подтвердить либо опровергнуть собственные характеристики.

1.2 ПРОБЛЕМА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

В современной психологической науке не существует единого подхода в объяснении психологических механизмов адаптации, который удовлетворял бы все научные проявления. Не вызывают возражений учёных разных психологических направлений определения уже сформулированных основных понятий.

Психологическая категория адаптации относится к числу наиболее общих, определяющих связь живого организма со средой. Дьяченко М.И. и Кандыбович Л.А. в « Кратком психологическом словаре» определяют понятие адаптации следующим образом: «Адаптация (от лат. - adaptatio - приспособление, достижение) - приспособление организма, личности, их систем к характеру отдельных воздействий или к изменившимся условиям жизни в целом» [13, с.8].

Отдельные аспекты явления адаптации нашли своё частичное отражение уже в трудах античных философов. Как отмечает Погодин И.А., рассматривались такие понятия, как «гармония», «энтелехия», «пропорция», «логос», «целесообразность», которые подразумевали вписанность, прилаженность, взаимовлияние живых существ и условий их существования [14, с.4]. В общественных науках этот термин стал употребляться сравнительно недавно. В 1918 году американские исследователи У.Томас и Ф.Знанецкий изучили и описали период адаптации польских крестьян, эмигрировавших из Европы в Америку. По этому поводу Андреева Г.М. пишет: «Они установили две зависимости, без которых нельзя было описать процесс адаптации: зависимость индивида от социальной организации и зависимость социальной организации от индивида» [15, с.291]. Подобную зависимость отметил и Бехтерев В.М. в работе «Закон приспособления»: «…формула жизни, данная Спенсером и состоящая в непрерывном поддержании приспособления внутренних отношений к внешним, не может быть признана достаточной. Дело не в одном приспособлении внутренних отношений к внешним, но и в использовании внешних отношений для поддержки внутренних отношений. Если первая спенсеровская часть формулы выявляет пассивную роль живого вещества, то вторая, дополненная нами, выявляет его активную роль» [16, с.304]. Именно в возможности активного сознательного воздействия на среду многие авторы усматривают специфику адаптации человека.

«Материалистическую трактовку природы адаптации, - по утверждению Карако П.С., - впервые предложил Дарвин, показав, что адаптация возникает в результате действия естественного отбора» [17, с.9]. Позже понятие адаптации вышло за пределы биологии, его стали применять не только к различным сторонам жизнедеятельности организмов, но и к личности человека и даже коллективному поведению. Оно стало употребляться во многих технических, естественных и гуманитарных науках. Так, во многих социальных науках и психологии говорится о социальной, социально-психологической адаптации личности или социальной группы, процесс которой определяется как «приспособление человека к существующим в обществе требованиям и критериям оценок за счёт присвоения норм и ценностей данного общества. Постоянный процесс интеграции индивида в общество, процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды, а также результат этого процесса» [18, с.13-14]. В процессе социальной адаптации устанавливаются соотношения, которые обеспечивают развитие как личности и социальной группы, так и среды. При этом социальная адаптация охватывает биологическую, психическую и социальную сферы бытия человека.

Понятие социальной адаптации близко к понятию социализации. Эти два процесса тесно взаимосвязаны, так как отражают единый процесс взаимодействия личности и общества. Социализация определяется как «вхождение индивида в социальную среду», «усвоение им социальных влияний», «приобщение его к системе социальных связей» [18, с.261]. Функциональная близость этих процессов «маскирует» ряд качественных различий между ними, в связи с чем возникает необходимость разграничения этих процессов.

Гулина М.А. в своей книге «Психология социальной работы» отмечает: «Часто социализация связывается только с общим развитием, а адаптация - с приспособительными процессами уже сформировавшейся личности в новых условиях общения и деятельности. Явление социализации определяется как процесс и результат активного воспроизведения индивидом социального опыта. В процессе социализации формируются психологические механизмы взаимодействия личности со средой, осуществляющиеся в процессе адаптации» [19, с.9].

Таким образом, в ходе социализации человек выступает как объект, воспринимающий, принимающий, усваивающий традиции, нормы, роли, созданные обществом. В ходе социализации осуществляется развитие, формирование и становление личности, в то же время социализация личности является необходимым условием адаптации индивида в обществе. Социальная адаптация является одним из механизмов социализации.

В ходе социальной адаптации личность выступает в большей мере субъектом деятельности и общения. В процессе социально-психологической адаптации осуществляется не только приспособление индивида к новым социальным условиям, но и реализация его потребностей, интересов, стремлений; личность входит в новое социальное окружение, становится его полноправным членом, самоутверждается и развивает свою индивидуальность. В результате социально-психологической адаптации формируются социальные качества общения, поведения и деятельности, принятые в обществе, благодаря которым личность реализует свои стремления, потребности, интересы и может самоопределиться.

В западной психологии проблема социальной адаптации разрабатывается в рамках необихевиористского, интеракционистского и психоаналитического направлений. При этом главное внимание уделяется нарушениям адаптации (невротическим и психосоматическим расстройствам, алкоголизму, наркомании и т. д.) и способам их коррекции.

В зарубежной психологии значительное распространение получило необихевиористское определение адаптации, которое используется, например, в работах Г.Айзенка и его последователей. Авторы этого направления, как утверждает Гулина, определяют адаптацию двояко: «1. Состояние, в котором потребности индивида, с одной стороны, и требования среды - с другой полностью удовлетворены. Это состояние гармонии между индивидом и природой или социальной средой. 2.Процесс, посредством которого это гармоничное состояние достигается» [19, с.13].

Налчаджян А.А., проанализировав взгляды представителей необихевиористского направления на социальную адаптацию, отметил: «Адаптация как процесс принимает форму изменения среды и изменений в организме путём применения действий (реакций, ответов), соответствующих данной ситуации. Эти изменения являются биологическими. Об изменениях психики и использовании собственно психологических механизмов адаптации в этом сугубо бихевиористском определении нет речи» [20, с.9].

Социальную адаптацию бихевиористы понимают как процесс (или состояние как результат этого процесса) физических, социально-экономических или организационных изменений в групповом поведении, социальных отношениях или в культуре. В функциональном отношении смысл или цель такого процесса зависит от перспектив улучшения способности выживания групп или индивидов и от способа достижения значимых целей. В данном определении социальной адаптации внимание уделяется преимущественно адаптации групп, а не индивида, причём речь не идёт о личностных изменениях в ходе адаптации индивида.

Между тем, авторы книги «Психология социальной работы» выделили следующие позитивные моменты в этом определении: «1. Признание адаптивного характера модификации поведения через учение, механизмы которого (научение, обучение, заучивание) являются одним из важнейших способов приобретения адаптивных механизмов личности. 2. Использование термина «социальная адаптация» для обозначения процесса, посредством которого индивид или группа достигает состояния социального равновесия в смысле отсутствия переживания конфликта со средой. При этом речь идёт лишь о конфликтах с внешней средой и игнорируются внутренние конфликты личности» [19, с.13].

Согласно интеракционистской концепции, которую развивает, в частности Л.Филипс, все разновидности адаптации обусловлены как внутрипсихическими, так и средовыми факторами. Л.А. Пергаменщик в своей работе «Психологические механизмы адаптации мигрантов» приводит данное интеракционистами определение эффективной адаптации личности, содержащее такие элементы, которые в бихевиористском определении отсутствуют: «Такое название интеракционисты дают той разновидности адаптации, при достижении которой личность удовлетворяет минимальным требованиям и ожиданиям общества» [21, с.10]. С возрастом всё более сложными становятся те ожидания, которые предъявляются к социализируемой личности. Ожидается, что личность должна перейти от состояния полной зависимости не только к независимости, но и к принятию ответственности за благополучие других.

«Согласно Л.Филипсу, - пишет А.А.Налчаджян, - адаптированность выражается двумя типами ответов на воздействие среды: 1. Принятие и эффективный ответ на те социальные ожидания, с которыми каждый встречается в соответствии со своим возрастом и полом. 2. Гибкость и эффективность при встрече с новыми и потенциально опасными условиями, а также способность придавать событиям желательное для себя направление» [20, с.11]. В этом смысле адаптация означает, что человек успешно пользуется создавшимися условиями для осуществления своих целей, ценностей и стремлений. Такая адаптированность может наблюдаться в любой сфере деятельности. Адаптивное поведение характеризуется успешным принятием решений, проявлением инициативы и ясным определением собственного будущего.

Основные признаки эффективной адаптированности описаны в работе Л.А.Пергаменщика: «1. Адаптированность в сфере «внеличностной» социально-экономической активности, где индивид приобретает знания, умения и навыки, добивается компетентности и мастерства. 2. Адаптированность в сфере личных отношений, где устанавливаются интимные, эмоционально насыщенные связи с другими людьми, а для успешной адаптации требуются чувствительность, знание мотивов человеческого поведения, способность тонкого и точного отражения изменения взаимоотношений» [21, с.11].

Следует отметить ещё одну важную особенность интеракционистского понимания адаптации: представители этого направления социальной психологии проводят различие между адаптацией и приспособлением. Так, например, Т.Шибутани пишет: «Каждая личность характеризуется комбинацией приёмов, позволяющих справляться с затруднениями, и эти приёмы могут рассматриваться как формы адаптации. В отличие от понятия «приспособление» (adjustment), которое относится к тому, как организм приспосабливается к требованиям специфических ситуаций, адаптация относится к более стабильным решениям - хорошо организованным способам справляться с типическими проблемами, к приёмам, которые кристаллизуются путём последовательного ряда приспособлений» [22, с.81]. Подход интеракционистов, как он представлен в книге Т.Шибутани, ясно указывает на то, что следует провести различие между ситуативной адаптацией и общей адаптацией к типичным проблемным ситуациям.

Психоаналитическое понимание адаптации опирается на представления З.Фрейда, заложившего основы теории адаптации, о структуре психической сферы личности, в которой выделяются три инстанции: инстинкты Ид, система интериоризированной морали Суперэго и рациональные познавательные процессы Эго, и определяется как «процесс установления гомеостатического равновесия между личностью и требованиями внешнего окружения (среды)» [19, с.11]. Согласно данной концепции адаптации, на восстановление приемлемого уровня динамического равновесия, которое увеличивает удовольствие и минимизирует неудовольствие, расходуется энергия, возникающая в Ид. Эго реалистически обращается с основными побуждениями Ид и является посредником между силами, действующими в Ид и Суперэго, и требованиями внешней реальности. Суперэго действует как моральный тормоз или противовес практическим заботам Эго и устанавливает границы подвижности Эго. Эго испытывает тревожность, которая развивается в ситуации угрозы (реальной или воображаемой), при этом угроза слишком велика, чтобы её игнорировать или справиться с ней. Анализируя взгляды З.Фрейда, авторы книги «Психология социальной работы» отмечают: «Процесс адаптации в психоаналитической концепции можно представить в виде обобщённой формулы: конфликт - тревога - защитные реакции. Социализация личности определяется вытеснением влечения и переключением энергии на санкционированные обществом объекты» [19, с.11].

Подход Э Эриксона отличается от основной психоаналитической линии и предполагает наличие также и позитивного выхода из ситуации противоречия и эмоциональной нестабильности в направлении гармонического развития личности и среды: противоречие - тревога - защитные реакции индивида и среды - гармоническое равновесие или конфликт.

Вслед за З.Фрейдом психоаналитическую концепцию адаптации разрабатывал немецкий психоаналитик Г.Гартман. Он признаёт большое значение конфликтов для развития личности, но отмечает, что не всякая адаптация к среде, не всякий процесс научения и созревания являются конфликтными [20, с.13]. Процессы восприятия, мышления, речи, памяти, моторное развитие ребёнка и многие другие могут быть свободны от конфликтов. Г.Гартман вводит термин «свободная от конфликта сфера Я» для обозначения той совокупности функций, которая в каждую данную минуту оказывает воздействие на сферу психических конфликтов. Адаптация, согласно Г.Гартману, включает как процессы, связанные с конфликтными ситуациями, так и те процессы, которые входят в свободную от конфликтов сферу Я.

Г.Гартман и другие психоаналитики проводят различие между адаптацией как процессом и адаптированностью как результатом этого процесса. Л.А.Пергаменщик пишет: «Хорошо адаптированным психоаналитики считают человека, продуктивность которого, способность наслаждаться жизнью и психическое равновесие не нарушены» [21, с.12].

Современные психоаналитики широко используют введённые ещё З.Фрейдом понятия «аллопластических» и «аутопластических» изменений и соответственно различают две разновидности адаптации: а) аллопластическая адаптация обеспечивается исходя из тех изменений во внешнем мире, которые человек совершает для приведения его в соответствие со своими потребностями; б) аутопластическая адаптация наступает в ходе изменений самой личности (её структуры, навыков), в результате чего она приспосабливается к среде. К этим двум собственно психическим разновидностям адаптации он добавляет ещё один: поиск индивидом такой среды, которая благоприятна для функционирования организма.

В русле психоанализа А.Адлер в основу созданной им теории индивидуальной психологии положил тезис, что «главной движущей силой для каждого человека является стремление быть принятым в обществе, найти себе место в нём и содействовать благополучию других. В условиях равноправного взаимодействия, доверия и уважения к личности стимулируется рост социальной заинтересованности» [5, с.166]. Социальная заинтересованность, по мнению Л.А.Пергаменщика, является «сердцевиной благополучного, адаптированного положения личности в социальном окружении» [21, с.12].

Гуманистическое направление исследований социальной адаптации критикует понимание адаптации в рамках гомеостатической модели и выдвигает положение об оптимальном взаимодействии личности и среды. Как утверждает О.Н.Александрова, О.Н.Боголюбова и другие авторы, основным критерием адаптированности здесь выступает степень интеграции личности и среды. Целью адаптации является достижение позитивного духовного здоровья и соответствия ценностей личности ценностям социума. При этом процесс адаптации не считают процессом равновесия организма и среды, а описывают формулой: конфликт - фрустрация - акт приспособления. В основе концепций этого направления лежит понятие здоровой, самоактуализирующейся личности. Равновесие, укоренённость в среде уменьшают или совсем уничтожают стремление к самоактуализации, которая и делает человека личностью. Только стремление к развитию, к личностному росту образует основу для развития и человека, и общества.

Итак, независимо от различий в представлениях об адаптации в различных концепциях можно отметить, что личность выступает в ходе адаптации как активный субъект этого процесса.

О.И.Зотова и И.К.Кряжева подчёркивают активность личности в процессе социальной адаптации. Они рассматривают социально-психологическую адаптацию как взаимодействие личности и социальной среды, которое приводит к правильным соотношениям целей и ценностей личности и группы. «Адаптация происходит тогда, когда социальная среда способствует реализации потребностей и стремлений личности, служит раскрытию и развитию её индивидуальности» [23, с.221].

Каждый процесс преодоления проблемных ситуаций можно считать процессом социально-психологической адаптации личности, в ходе которого она использует приобретённые на предыдущих этапах своего развития навыки и механизмы поведения или открывает новые способы поведения и решения задач.

Достаточно глубоко исследовал процесс адаптации А.А.Налчаджян: «Адаптация - это тот социально-психологический процесс, который при благоприятном течении приводит личность к состоянию адаптированности, характеризуемую как такое состояние взаимоотношений личности и группы, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные социогенные потребности, в полной мере идёт навстречу тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней эталонная группа, переживает состояния самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей» [20, с.18].

Таким образом, социальная адаптация подразумевает способы приспособления, регулирования, гармонизации взаимодействия индивида со средой. В процессе социальной адаптации человек выступает как активный субъект, который адаптируется к среде в соответствии со своими потребностями, интересами, стремлениями и активно самоопределяется. В ходе этого процесса личность не только приспосабливается, но и приспосабливает к себе свое окружение. «Идеальная» адаптация - это гармония отношений личности во всех сферах ее социальных взаимодействий. Однако процесс адаптации имеет свои разновидности. В работах Л.А.Пергаменщика и А.А.Налчаджяна на основе анализа и обобщения литературных данных предлагается следующая - наиболее общая - классификация разновидностей социально-психологической адаптации личности: нормальная адаптация; девиантная или нонконформистская адаптация; патологическая адаптация.

«Нормальным можно назвать такой адаптивный процесс, - отмечает Л.А.Пергаменщик, - который приводит личность к устойчивой адаптированности в типичных проблемных ситуациях без патологических изменений ее структуры и одновременно без нарушений норм той социальной группы, в которой протекает активность личности" [21,с.14].

Нормальная социально-психологическая адаптация личности, в свою очередь, бывает двух видов: защитная и незащитная. Нормальной защитной реакцией при адаптации называют те действия личности, которые осуществляются с помощью агрессии, рационализации, проекции, регрессии, формирования обратной реакции, сублимации и т.п., если эти механизмы не стали патологическими.

Незащитные адаптивные процессы отличаются тем, что начинаются в нефрустрирующих проблемных ситуациях, требующих от личности принятия рациональных решений. Они осуществляются без участия известных защитных механизмов, т.е. с помощью незащищенных адаптивных комплексов. Для достижения адаптированности в условиях возникновения нефрустрирующих проблемных ситуаций используются познавательные процессы личности, процессы целеобразования и целеполагания, групповые социально-психологические механизмы и решения задач, различные формы социальной уступчивости (в частности, конформного поведения, но без привлечения защитных механизмов), процессы общения и обмена информацией, интеллектуализации индивидуального жизненного опыта и другие. Однако многие реальные проблемные ситуации сложны и включают как фрустрирующие личность факторы, так и такие, которые вызывают к жизни незащитные адаптивные познавательные и эмоционально-волевые процессы. Поэтому А.А.Налчаждян выделяет также третий тип социально-психологической адаптации личности, который называет смешанным или средним. Смешанный, защитно-незащитный тип социально-психологической адаптации личности осуществляется в тех проблемных ситуациях, в которых она частично фрустирована, но одновременно стоит перед конструктивными задачами, связанными с ее социальными ролями.

При девиантной адаптации личность обеспечивает удовлетворение своих потребностей в данной социальной среде, в то время как ожидание остальных участников социального процесса не оправдываются таким поведением. Разновидности девиантной адаптации: неконформистская и новаторская (творческая).

Неконформистской называется такая социально-психологическая адаптация личности, благодаря которой личность преодолевает внутригрупповую проблемную ситуацию необычными для членов этой группы способами и путями и вследствие этого, оказывается в конфликтных отношениях с нормами группы и их носителями.

В результате инновативного (новаторского) или творческого поведения личность создает новые ценности, осуществляет нововведения в те или иные области культуры.

Патологическую адаптацию Л.А. Пергаменщик определяет следующим образом: «Это такой социально-психологический процесс, который полностью или частично осуществляется с помощью патологических механизмов и форм поведения и приводит к образованию патологических комплексов характера, входящих в состав невротических и психотических синдромов. В процессе патологической адаптации приводятся в действие такие защитные механизмы, которые противоречат поведению личности при нормальной адаптации, становятся неадекватными ответами на возникающие проблемные ситуации» [21,с. 14].

Таким образом, на основе рассмотрения разновидностей социально-психологической адаптации мы можем говорить о различных типах персонального реагирования, о различных тактиках и стратегиях адаптивного поведения, обуславливающих специфику адаптивных механизмов.

Результаты теоретического анализа различных подходов к проблеме социально-психологической адаптации позволяют наметить механизмы психологической адаптации-дезадаптации. Бихевиористы впервые ввели в научное употребление термин «социальное равновесие» в смысле отсутствия переживания конфликта со средой. Интеракционисты выделили: а) адаптированность в сфере «внеличностной» социально-экономической активности, где индивид приобретает знания, умения и навыки, добивается компетентности и мастерства; б) адаптированность в сфере личных отношений, где устанавливаются интимные, эмоционально насыщенные связи с другими людьми. Хорошо адаптированным психоаналитики считают человека, продуктивность которого, способность наслаждаться жизнью и психическое равновесие не нарушены. Одним из признаков социально-психологической дезадаптированности личности является переживание ею длительных внутренних и внешних конфликтов без необходимых для их разрешения психологических механизмов и форм поведения.

По утверждению А.А.Налчаджяна самой разработанной теорией адаптации человека является в настоящее время психоаналитическая теория. Именно психоаналитики создали широкую систему понятия и открыли ряд тонких процессов, с помощью которых человек адаптируется к социальной среде. Непреходящую ценность для психологии психоаналитической теории адаптации представляет открытие и довольно подробное описание целой системы защитных механизмов.

В настоящее время защитные механизмы не столько классифицируются, сколько попросту включаются в одну группу по одному основному критерию: все они направлены против фрустраторов. Возможность выделения двух подгрупп этой группы психических механизмов появляется благодаря тому, что фрустраторы бывают внешними и внутренними. По этому критерию различаются: защитные механизмы, направленные против внешних фрустраторов; защитные механизмы, используемые для защиты от внутренних фрустраторов.

«В целом, - утверждает А.А.Налчаджян, - и тип защиты, и интенсивность, и длительность защитно-адаптивных процессов зависят от смысла фрустратора для личности, а индивидуализированное осмысление фрустраторов зависит от структуры мотивационной иерархии и уровня притязания личности, то есть от личностных качеств индивида» [20, с.127].

В работе А.Фрейд были предложены следующие защитные «психодинамические» механизмы: вытеснение (подавление); регрессия; образование реакции; изоляция; отрицание совершенного действия, происходящего; проекция; интроекция; обращения на собственную личность; превращение в свою противоположность; сублимация. В дальнейшем этот список был дополнен новыми механизмами, направленными против внешних фрустраторов: бегство (уход) от ситуации; отрицание; идентификация; ограничение Я. Однако и этот список дополняется следующими защитно-адаптивными механизмами: рационализация; фантазия; конверсия; символизация; перемещение.

Характеристику данных адаптивных механизмов, опираясь на труды психоаналитиков, дает А.А.Налчаджян в книге «Социально-психическая адаптация личности».

Подавление характеризуется им как процесс исключения из сферы сознания мыслей, чувств, желаний и влечений, причиняющих боль, стыд или чувство вины. Действием этого механизма можно объяснить многие случаи забывания человеком выполнения каких-то обязанностей, которые, как оказывается при более близком рассмотрении для него неприятны.

Под интеллектуализацией понимают процесс следующего характера: возникла фрустрирующая ситуация, человек переживает страх и тревогу, но он вместо реальных действий по разрешению ситуации начинает строить о ней абстрактные суждения и представления. Этим путем он стремится к освобождению от фрустрации.

Во многих случаях человек фрустрируется вследствие того, что имеет социально неприемлемые желания: они вызывают у него внутренние конфликты, чувство вины. Одним из психологических средств подавления таких чувств и разрешения внутренних конфликтов между желанием и социальными нормами является механизм формирования реакции: формируются такие осознаваемые установки и поведение, которые противоречат подсознательным неприемлемым желаниям и чувствам.

Сущность проекции как адаптивного механизма состоит в том, что человек свои собственные нежелательные черты приписывает другим и таким путем защищает себя от осознания этих же черт в себе. А те отрицательные эмоции, которые направились бы против себя, теперь направляются на других и субъекту удается таким путем сохранить высокий уровень самоуважения.

Идентификация в психологии личности и социальной психологии определяется как «эмоционально-когнитивный процесс отождествления субъектом себя с другим субъектом, группой, образцом» [13, с.109]. Идентификация является одним из главных механизмов социализации индивида и превращения его в личность, но она может играть так же защитную роль, особенно в сочетании с другими защитно-адаптивными механизмами.

Интроекция, по мнению А.А.Налчаджяна, является «простейшей формой интернализации, отличающейся тем, что черты и установки другого встраиваются в структуру личности субъекта без психической переработки, т.е. в неизменном виде» [20, с.154].

Изоляция как защитный механизм, описывается следующим образом: человек воспроизводит в сознании, вспоминает какие-либо травмирующие впечатления и мысли, однако эмоциональные компоненты их разделяет, изолирует от когнитивных и подавляет их. Вследствие этого идея (мысль, впечатления) осознается так, как будто она относительно нейтральна и не представляет опасности для личности.

Суть механизма самоограничения состоит в следующем: когда человек понимает, что его достижения менее значительны по сравнению с достижениями другого, тогда его самоуважение страдает, снижается. В такой фрустрирующей ситуации многие просто прекращают свою деятельность. Это своеобразный уход, отступление перед трудностями.

Рационализация является одним из самых распространенных защитно-адаптивных механизмов. Состоит она в том, что человек изобретает «вербализованные и на первый взгляд логичные суждения и умозаключения для ложного объяснения, оправдания своих фрустраций, выражающихся в виде неудач, беспомощности, привации или депривации. Выбор аргументов для рационализации - преимущественно подсознательный процесс» [20, с.165].

Сублимация как защитно-адаптивный комплекс в своей основе, согласно А.А.Налчаджяну, может иметь любое инстинктивное или социогенное влечение или потребность (мотив), удовлетворение которой задержано и блокировано в данной проблемной ситуации. Многие ученые считают, что выбор сублимации как основной адаптивной стратегии свидетельствуют о психической мощности личности, центральных образований ее самосознания.

Отрицание - это такой психический механизм, который предназначен для предотвращения или ослабления какой-либо неприемлемой мысли или чувства, для магического уничтожения неприемлемых для личности последствий другого действия или мысли. Данный механизм связан с магическим мышлением, с верой в сверхъестественное и имеет свои корни в психике детского возраста.

В несколько ином ракурсе, обобщенном, рассматривает механизм психологической адаптации Л.А. Пергаменщик. С его точки зрения в разрабатываемую концепцию социально-психологической адаптации необходимо включить следующие психологические категории: «социальное равновесие», «психологическое равновесие», «переживание», «внеличностная активность», «личные отношения», «самосознание личности», «самоотношение», «самотождественность», «индивидуальность личности» в качестве слов-понятий. Он считает, что невозможно понять поведение человека, совершаемые им жизненные выборы, осуществляемые жизненные стратегии без учета его Я-концепции.

Предлагаемые Пергаменщиком Л.А. теоретические положения механизма адаптации-дезадаптации также восходят к психоаналитической традиции, продолженной гуманистической психологией и действует по схеме.

. Изменение микросреды вызывает у индивида перестройку знаний о себе, что сказывается на модальности самоотношения, происходит растождествление личности, приводит к неожиданным поведенческим реакциям.

Необходимо отметить важность полноты информации для безболезненной перестройки знаний о себе. Известно, что любой акт познания человека окружающего и самого себя в том числе возможен лишь благодаря сложной психической деятельности, способствующей слиянию новой информации с уже усвоенной. По этому поводу Пергаменщик Л.А. говорит: «Чем шире зазор между новой информацией и вновь возникающей, тем сложнее индивиду привязать новое знание к уже имеющемуся. Человек должен иметь тем больше информации, чем сложнее задачи он решает. Новая среда обитания несет угрозу относительной непротиворечивости Я-образа, предлагает изменить поведение, но это изменение происходит не прямо, а опосредовано через переструктуирование Я-образа и самоотношения, самосознания» [21, с.24].

Сам механизм адаптации может идти по пути психологической защиты, когда в сознание не допускаются те аспекты реальной действительности, которые угрожают устойчивости представлений индивида о себе, устойчивости Я-образа. Однако этот способ защититься от новой неудобной для личности информации несет в себе не только естественное стремление к покою, но и снижает активность жизнедеятельности, не позволяет активно осваивать новую действительность, обогащать и развивать Я-образ. Личностный рост заключается в переработке травмирующей информации, в выходе из состояния дезадаптации.

. Любое изменение знания о себе содержит угрозу активизации механизма психологической дезадаптации. Дезадаптационные процессы протекают вслед за изменением знаний о себе в том случае, если за изменением Я-образа следует изменение самоотношения Я в сторону снижения позитивного элемента, т.е. происходит неприятие (неполное приятие) самого себя, «неузнавание», отталкивание. Следовательно, позитивные элементы в Я концепции сменяются на негативные, Я-концепция вызывает тревогу. Тревожная личность с измененной когнитивной и эмоциональной составляющими Я концепции меняет свое отношение к окружающим, что влияет прежде всего на поведенческую составляющую. Вслед за растождествлением личности начинают развиваться такие поведенческие особенности, как агрессивность и аутизм.

Оптимизировать адаптационные механизмы в данном случае можно через переструктурирование знаний о себе, однако этот процесс достаточно длительный и не всегда безболезненный.

. Адаптированное сознание находится в состоянии равновесия: структуры самосознания (знание о себе и самоотношение) соответствуют друг другу. Поведение личности строится исходя из сбалансированного соотношения знания о себе и отношения к себе. Баланс Я-образа и самоотношения - путь к гармоничной личности.

Нарушение эмоционально значимых отношений со средой может происходить по следующей схеме:

а) изменившаяся (новая) среда дает другую информацию личности о ней, нарушает стабильность, устойчивость Я-образа;

б) дисгармония Я-образа вызывает нарушение самоотношения, индивид переживает внутренний конфликт, требующий разрешения;

в) необходимость выйти из конфликтной ситуации заставляет индивида разорвать связь между Я-концепцией и травмирующей средой или сделать среду менее значимой;

г) единство Я предполагает согласованность 3-х компонентов: интегративное представление личности о самой себе; интерпретация личностью своего поведения в русле этого представления; представление личности о том, как воспринимают ее другие люди.

Итак, в завершение изложения концептуальных подходов к изучению психологических механизмов адаптации следует сказать об адаптированности личности как способности к адаптации.

Сущность психологической адаптации личности состоит в равновесии структур самосознания, от которых зависит поведение и эмоционально-волевое состояние человека, и согласии его с самим собой и окружающей действительностью.

Человек должен видеть себя таким, каков он есть на самом деле, и, внося изменения в свою жизнь, действовать не вопреки своей индивидуальности, а в союзе с ней.

В процессе дезадаптации человек перестает себя принимать привычным образом, так как он не видит со стороны окружающих прежнее подтверждение своей индивидуальности. В этот момент необходимо изменять себя, подстраиваясь к измененной окружающей действительности, или пытаться перестраивать действительность, а может быть, сделать вид, что ничего не изменилось, ничего не произошло.

«Что не является адаптацией личности, - пишет Пергаменщик Л.А., - так это стремление приспособиться к изменяющемуся окружению, попытка соответствовать чьим-то нормам и стандартам, интересам и ожиданиям» [21, с.26]. В психологии такое поведение можно считать разновидностью адаптации - конформистская адаптация, но не на личностном уровне, а скорее на социальном. И далеко не всегда это означает, что гомеостаз, равновесие достигнуты.

Что же стало основанием для расположения рядом таких на первый взгляд разных психологических категорий, как адаптация и самосознание? Множество исследователей, подтверждают роль самосознания в детерминации поведения человека: направление деятельности, поведение в ситуации выбора, особенности контакта с людьми и, конечно, отношения к самому себе. Все это дает основание рассматривать структуру и функции самосознания или Я-концепции личности с точки зрения его роли в формировании адаптационных ресурсов личности и возможности оказания психологической помощи дезадаптированной личности.

Адаптируясь к непрерывным изменениям среды, личность в течение всей жизни претерпевает крупные, либо незначительные изменения. Однако после формирования основных подструктур личности, которые являются результатом повторных адаптаций к типичным ситуациям, дальнейшем изменения личности носят уже неглубокий характер.

Являясь центральным элементом личности, «Я» обладает самосознанием или Я-концепцией (представлением, совокупностью знаний о себе). Я - концепция является общей структурой самосознания, но, в свою очередь, состоит из тесно взаимосвязанных подструктур, называемых Я-образами. Эти устойчивые Я - образы описываются в психологической литературе как «актуальное Я», «реальное Я», «идеальное Я» и другие. По мнению Л.А.Пергаменщика, В.В.Столина, А.А, Налчаджяна, изучение этих Я - образов играет исключительно важную роль для понимания процессов и механизмов социально-психологической адаптации личности.

Следующий слой структуры личности составляют ее психические качества и свойства, ее черты и их комплексы, составляющие характер и отчасти также темперамент, способности и т.п. От данных характеристик также зависит выбор тактики адаптации.

Относительно взаимосвязи Я-концепции и социально-психологической адаптации необходимо отметить гипотезу, сформулированную А.А.Налчаджяном, которая сводится к следующим утверждениям: «1. Я-концепция является результатом социализации и социально-психологической адаптации личности к типичным ситуациям ее жизнедеятельности. 2. Особенности Я-концепции и ее отдельных структур (относительно устойчивых Я-образов) являются показателями того, как адаптирована личность к социальным условиям своего существования. 3. В структуре различных личностей могут существовать как адаптивные, так и дезадаптивные и патологически адаптирующие Я - концепции и их подструктуры» [20,с.188].

Для того, чтобы понять в каких адаптивных процессах возникает необходимость изменения и развития Я- концепции следует различать варианты и разновидности адаптивных стратегий. Шибутани Т., рассматривая этот вопрос в своей книге, пишет: «В случае конфликта между импульсами и конвенциальными нормами существует несколько путей. Один заключается в том, чтобы сдерживать импульсы и контролировать свое поведение в соответствии с установившимся обычаем; другой - в том, чтобы быть снисходительным к себе, потворствуя этим импульсам» [22, с.171]. Таким образом, различают активную, преимущественно незащитную адаптацию, пассивную и адаптацию с сохранением проблемной ситуации и приспособления к ней.

Третья разновидность может осуществляться путем преобразования восприятия и истолкования ситуации, т.е. создания ее непроблемного субъективного образа, или путем более глубокого изменения самой личности, в первую очередь ее Я - концепции. По мнению А.А. Налчаджяна, адаптивные подструктуры самосознания возникают в первую очередь в результате систематического использования этой последней разновидности адаптивной стратегии.

Представления человека о том, каким он является в данный отрезок своей жизни, играет огромную роль в его жизнедеятельности: мотивирует его активность, объясняет выбор ближайших целей и уровень притязаний, определяет особенности его общения с людьми, выбор адаптивных механизмов и стратегий. Как отмечает А.А.Налчаджян, «настоящее Я чувствует в адаптации личности в актуальных социальных ситуациях, но если ситуации меняются, то и настоящее Я претерпевает некоторые изменения, обеспечивающие гибкое реагирование и регулирование поведения и, тем самым, адаптацию личности» [20, с.196].

Поскольку самопознание - очень сложное явление, осуществляемое в значительной степени социально-опосредованными путями, то человек нередко приобретает искаженное представление о себе. Это чаще всего искаженное настоящее Я. Искаженное настоящее Я называют также фальшивым Я. В.С.Столин, анализируя данный Я-образ, утверждает: «Для поддержания фальшивых, но желательных Я личность систематически использует такие механизмы, как самообман, дискредитация и вытеснение. В результате этих процессов личность приобретает такие отрицательные черты самосознания и характера, как боязнь негативной самооценки, ожидание негативного отношения от других, неспособность к поступкам, обеспечивающим самоуважение» [9,с.243].Все это означает, что фальшивое Я в ситуации фрустрации приводит к еще большему углублению состояния патологизированной адаптации личности.

Для понимания адаптивных процессов личности, структурно-функциональных связей внутри системы самосознания личности следует иметь представление о том, каким образом центральный элемент Я осуществляет контроль и управление психической деятельностью. А. Налчаджян, исследуя данную проблему, пишет: «В каждой социальной ситуации центр Я-личности связывается в основном с одним из устойчивых Я-образов, активизирует его и использует в качестве регулятора ролевого поведения» [20, с.205]. Исследователь объясняет механизм избирательности связи Я с теми или иными подструктурами Я-концепции следующим образом: «…иногда между устойчивыми Я образами возникают такие барьеры, что центр Я теряет возможность одновременного гибкого контроля над ними и переходит от одного из них к другому в зависимости от роли и ситуации его исполнения» [20,с.205]. Это означает, что центральное Я, связываясь с определенным я образом и активизируя его, тем самым изолируется от другой подструктуры я концепции, если эти подструктуры изолированы друг от друга, т.е. центр Я может проявлять свою активность только в связи и при помощи одного из устойчивых Я-образов.

Ситуативные Я-образы гибко меняются и осуществляют непрерывную адаптацию личности к меняющимся ситуациям жизни. Однако изменения и смену этих оперативных Я-образов вызывают только те ситуации, которые предъявляют требования к личности, т.е. являются для нее проблемными. Чувства, входящие в состав ситуативно переживаемых Я-образов, являются комплексными, а в целом я образ является когнитивно-эмоциональным комплексом. Рассматривая вопрос о ситуативных Я-образах и их адаптивных функциях, А.А.Налчаджян пишет: « Из всей сложнейшей структуры Я-концепции в данной ситуации в сфере сознания воспроизводятся те содержания, которые необходимы для адаптации в данной ситуации» [20, с.211].

Специальному анализу подлежит вопрос о соотношениях между Я-концепцией, Я-образами и защитными механизмами, являющимися (как мы показали выше) способами адаптации и развития личности. При рассмотрении этого вопроса мы будем исходить из положения, согласно которому в психологической защите больше всего нуждается Я-концепция личности, поскольку именно она чаще всего подвергается фрустрирующим внешним и внутренним воздействиям. По существу, как отмечает Налчаджян А., «Нет ни одного случая фрустрации, обладающей развитым самосознанием личности, которая не затрагивала бы такие важные компоненты Я-концепции, как самооценка, самоуважение, притязания» [20, с.216]. Поэтому можно сказать, что все защитные механизмы служат для сохранения, усиления и обогащения положительно оцениваемых аспектов самосознания.

Что касается связей защитных механизмов с ситуативными Я-образами, то об этом в работе Налчаджяна А. «Социально-психическая адаптация личности» высказывается ряд предположений: «а) если личность подвергается воздействию фрустраторов тогда, когда имеет четкий актуализированный Я-образ, тогда включение в активность других структур личности происходит быстро и защитные механизмы немедленно активизируются; б) фрустрация личности обычно приводит к появлению четкого Я-образа, поскольку личность оказывается в проблемной ситуации; в) психическая защита частично осуществляется под контролем Я-образа» [20, с.216]. Предположение о том, что процесс психологической защиты на подсознательном уровне контролируется Я-концепцией, а на уровне сознания - ситуативными Я-образами, представляется нам верным, поскольку без подобного контроля Я-концепции и Я-образов было бы совершенно непонятно, каким же образом отдается предпочтение тем или иным защитным механизмам.

Следует отметить еще одно обстоятельство: защитные механизмы не только служат Я-концепции и Я-образам, они могут стать их структурно-функциональными компонентами. Однако необходимо учитывать, что не все защитные механизмы включены в структуру Я-концепции и ее Я-образов.

Между образами Я, входящими в Я-концепцию, нередко образуются конфликтные отношения (например, между идеальным Я и актуальным Я личности), которые можно считать разновидностями внутренних конфликтов личности. Естественно, что для их разрешения должны протекать адаптивные процессы, в конце концов приводящие к изменению Я-концепции и личности в целом.

Таким образом, Я-концепция и ее подструктуры, в том числе ситуативные Я-образы являются комплексными мотивами и регуляторами поведения, а также регуляторами адаптивных психологических процессов в проблемных ситуациях. Целью регуляции поведения является адаптация личности, поэтому ее можно назвать адаптивной регуляцией социального поведения.

.3 ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ Я-КОНЦЕПЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ И РАННЕЙ ЮНОСТИ

Психологические исследования становления Я-концепции человека в процессе его жизнедеятельности идут по нескольким направлениям. Прежде всего изучаются сдвиги в содержании Я-концепции и ее компонентов - какие качества сознаются лучше, как меняется с возрастом уровень и критерии самооценок, какое значение придается внешности, а какое умственным и моральным качествам. Далее исследуется степень его достоверности и объективности, прослеживается изменение структуры Я-концепции, образ Я в целом - степень его дифференцированности (когнитивной сложности), внутренней последовательности (цельности), устойчивости (стабильности во времени), субъективной значимости, контрастности, а также уровень самоуважения. По всем этим показателям переходный возраст заметно отличается как от детства, так и от взрослости, имеется грань в этом отношении и между подростком и юношей.

Развитие самосознания - центральный психический процесс подросткового возраста. Перестройка самосознания связана не столько с умственным развитием подростка, сколько с появлением у него новых вопросов о себе и новых контекстов и углов зрения, под которыми он себя рассматривает.

Главное психологическое приобретение ранней юности - открытие своего внутреннего мира. Для ребёнка единственной осознаваемой реальностью является внешний мир, куда он проецирует и свою фантазию. Вполне осознавая свои поступки он ещё не осознаёт собственных психических состояний. Для юноши внешний, физический мир - только одна из возможностей субъективного опыта, средоточием которого является он сам.

Обретая способность погружаться в себя, в свои переживания, юноша заново открывает целый мир новых эмоций; 14 - 15-летний человек начинает воспринимать и осмысливать свои эмоции уже не как производные от каких-то внешних событий, а как состояние собственного «Я».

Открытие своего внутреннего мира - радостное и волнующее событие. Но оно вызывает и много тревожных переживаний. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Юношеское «Я» ещё неопределенно, расплывчато, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую необходимо чем-то заполнить. Отсюда растёт потребность в общении и одновременно повышается его избирательность, потребность в уединении.

В подростковом возрасте происходит постепенная смена «предметных» компонентов Я-концепции, в частности, соотношение телесных и морально-психологических компонентов своего «Я». Подростки и юноши особенно чувствительны к особенностям своего тела и внешности, сопоставляя своё развитие с развитием сверстников. Юноша привыкает к своей внешности, формирует относительно устойчивый образ своего тела, принимает свою внешность и соответственно стабилизирует связанный с ней уровень притязаний. Постепенно на первый план выступают теперь другие свойства «Я» - умственные способности, волевые и моральные качества, от которых зависит успешность деятельности и отношения с окружающими.

Судя по имеющимся данным, и дифференцированность элементов образа «Я» последовательно возрастает от младших возрастов к старшим, без заметных перерывов и кризисов [24]. Взрослые различают в себе больше качеств, чем юноши, юноши - больше, чем подростки, подростки - больше, чем дети. По данным исследований Бернштейна способность старших подростков реконструировать личностные качества основывается на развитии в этом возрасте более фундаментальной когнитивной способности - абстрагирования.

Интегративная тенденция, от которой зависит внутренняя последовательность, целостность образа Я*,* усиливается с возрастом, но несколько позже, чем способность к абстрагированию. Подростковые самоописания лучше организованы и структурированы, чем детские, они группируются вокруг нескольких центральных качеств. Однако неопределенность уровня притязаний и трудности переориентации с внешней оценки на самооценку порождают ряд внутренних содержательных противоречий самосознания, которые служат источником дальнейшего развития. Дописывая фразу «я в своем представлении...», многие подростки подчеркивают именно свою противоречивость: «я в своем представлении - гений + ничтожество».

Данные об устойчивости образа Я не совсем однозначны. В принципе она, как и устойчивость прочих установок и ценностных ориентации, с возрастом увеличивается. Самоописания взрослых менее зависят от случайных, ситуативных обстоятельств. Однако в подростковом возрасте самооценки иногда меняются очень резко.

Что касается контрастности, степени отчетливости образа Я, то здесь также происходит рост: от детства к юности и от юности к зрелости человек яснее осознает свою индивидуальность, свои отличия от окружающих и придает им больше значения, так что образ Я становится одной из центральных установок личности, с которой она соотносит свое поведение. Однако, с изменением содержания образа «Я» существенно меняется степень значимости отдельных его компонентов, на которых личность сосредотачивает внимание. В подростковом возрасте масштаб самооценок заметно укрупняется: «внутренние» качества осознаются позже «внешних», зато старшие придают им большее значение. Повышение степени осознанности своих переживаний нередко сопровождается также гипертрофированным вниманием к себе, эгоцентризмом.

Исследования содержания образа Я, проведенные под руководством И.В. Дубровиной, показали, что на границе подросткового и раннего юношеского возрастов в развитии когнитивного компонента Я-концепции происходят существенные изменения, характеризующие переход самосознания на новый более высокий уровень.

В подростковом возрасте Я-концепция обычно остаётся чем-то поверхностным и синкретическим. Но уже в ранней юности в самоописаниях начинают звучать такие мотивы, как убеждения, личностные качества. Эти характеристики уже гораздо глубже отражают особенности самовосприятия; с их помощью создаётся отчётливый автопортрет, передающий своеобразие личности.

Возрастные сдвиги в восприятии человека включают увеличение количества используемых описательных категорий, рост гибкости и определенности в их использовании; повышение уровня избирательности, последовательности, сложности и системности этой информации; использование более тонких оценок и связей; рост способности анализировать и объяснять поведение человека; появляется забота о точном изложении материала, желание сделать его убедительным. Аналогичные тенденции наблюдаются и в развитии самохарактеристик, которые становятся более обобщенными, дифференцированными и соотносятся с большим числом «значимых лиц». При переходе от подросткового возраста к юношескому самоописания становятся более субъективными, психологическими, и одновременно подчёркивают отличия от других людей.

Многие исследователи утверждают, что в подростковом возрасте дети извлекают наибольшую пользу из прямого социального сравнения с другими и описывают себя относительно каких-то стандартов. В ранней юности Я-знания сфокусированы на межличностных характеристиках. В частности, И.С.Кон по этому поводу пишет: « Представление подростка о себе всегда соотносится с групповым образом «Мы» - типичного сверстника своего пола, но никогда не совпадает с этим «Мы» полностью. Образы собственного «Я» оцениваются старшеклассниками гораздо тоньше и нежнее группового «Мы». Юноши считают себя менее сильными, менее общительными и жизнерадостными, но зато более добрыми и способными понять другого человека, чем их ровесники. Девушки приписывают себе меньшую общительность, но большую искренность, справедливость и верность» [25, с. 86].

Свойственное многим подросткам преувеличение собственной уникальности с возрастом обычно проходит, но отнюдь не ослаблением индивидуального начала. Напротив, чем старше и более развит человек, тем более находит он различий между собой и «усредненным» сверстником. Отсюда - напряженная потребность в психологической интимности, которая была бы одновременно самораскрытием и проникновением во внутренний мир другого. Осознание своей непохожести на других логически и исторически предшествует пониманию своей глубокой внутренней связи и единства с окружающими людьми.

Наиболее заметные изменения в содержании самоописаний, в образе Я, обнаруживаются в 15-16 лет. Эти изменения идут по линии большей субъективности, психологичности описаний. Известно, что и в восприятии другого человека психологизация описания после 15 лет резко увеличивается. В этом возрасте содержание самоописаний всё больше обогащается такими категориями, как убеждения, ценностные установки, взаимоотношения с людьми. Видно, что подросток пытается понять себя, достичь устойчивого чувства идентичности, включающей в себя базовые ценности. По форме самоописания подростков становятся уже более последовательными и внутренне взаимосвязанными. Усиление субъективности самоописаний обнаруживается в том, что с возрастом увеличивается количество испытуемых, указывающих на изменчивость, ситуативность своего характера, на то, что они ощущают свой рост, взросление.

В исследованиях когнитивного диссонанса образа Я обнаружено, что самоописания и описания другого человека по указанному параметру существенно различаются. Себя человек описывает, подчеркивая изменчивость, гибкость своего поведения, его зависимость от ситуации; в описаниях другого, напротив, преобладают указания на устойчивые личностные особенности, стабильно определяющие его поведение в самых разнообразных ситуациях. Иными словами, взрослый человек склонен воспринимать себя, ориентируясь на субъективные характеристики динамичности, изменчивости, а другого - как объект, обладающий относительно неизменчивыми свойствами. Такое «динамическое» восприятие себя возникает в период переходного возраста.

Становление нового уровня самосознания идет по направлениям, выделенным еще Л.С. Выготским, - интегрированию образа самого себя, «перемещению» его «извне вовнутрь». В этот возрастной период происходит смена некоторого «объективистского» взгляда на себя «извне» на субъективную, динамическую позицию «изнутри».

Мы уже отмечали, что, составляющие Я-концепции, поддаются лишь условному концептуальному разграничению, поскольку в психологическом плане они неразрывно взаимосвязаны. Потому когнитивный компонент самосознания, образ Я, его формирование у подростка, напрямую связан как с эмоционально-оценочной составляющей, самооценкой, так и с поведенческой, регуляторной стороной Я-концепции.

В период перехода от подросткового к раннему юношескому возрасту в рамках становления нового уровня самосознания идет и развитие нового уровня отношения к себе. Одним из центральных моментов здесь является смена оснований для критериев оценки самого себя, своего Я - они сменяются «извне вовнутрь», приобретая качественно иные формы, сравнительно с критериями оценки человеком других людей. Переход от частных самооценок к общей, целостной (смена оснований) создает условия для формирования в подлинном смысле слова собственного отношения к себе, достаточно автономного от отношения и оценок окружающих, частных успехов и неудач, всякого рода ситуативных влияний и т.п. Важно отметить, что оценка отдельных качеств, сторон личности играет в таком собственном отношении к себе подчиненную роль, а ведущим оказывается некоторое общее, целостное «принятие себя», «самоуважение». Именно в этом возрасте на основе выработки собственной системы ценностей формируется эмоционально-ценностное отношение к себе, т.е. «оперативная самооценка» начинает основываться на соответствии поведения, собственных взглядов и убеждений, результатов деятельности.

Мы видим, что самоуважение - чрезвычайно важный компонент самосознания. Это понятие многозначно, оно подразумевает и удовлетворённость собой, и принятие себя, и чувство собственного достоинства, и положительное отношение к себе, и согласованность своего идеального и реального Я.

В 15-16 лет особенно сильно актуализируется проблема несовпадения реального Я и идеального Я. По мнению И.С. Кона это несовпадение вполне нормальное, естественное следствие когнитивного развития [25]. Расхождение Я-реального и Я-идеального образов - функция не только возраста, но и интеллекта. У интеллектуально развитых юношей расхождение между реальным Я и идеальным Я, т.е. между теми свойствами, которые индивид себе приписывает, и теми, которыми он хотел бы обладать, значительно больше, чем у их сверстников со средними интеллектуальными способностями [25].

Одним из важных показателей поведенческой составляющей Я-концепции служит динамика уровня притязаний под влиянием успеха или неуспеха при выполнении заданий различной степени трудности. Начиная с классической работы Ф. Хоппе, уровень притязаний рассматривается как порождаемый двумя противоречивыми тенденциями: с одной стороны, поддерживать свое Я, самооценку на максимально высоком уровне и, с другой, снижать свои притязания, чтобы избежать неудачи и тем самым не нанести ущерба самооценке.

Некоторые исследователи считают, что для подросткового возраста типично активное стремление различными путями реализовать лишь первую из названных тенденций, в то время как для зрелой личности, напротив, характерно умение развести эти тенденции в ходе деятельности, прежде всего за счет того, что успешность или неуспешность в конкретной деятельности воспринимается именно как конкретный неуспех, а не крах самооценки в целом.

По данным проведенных исследований в переходном возрасте происходит изменение особенностей уровня притязаний в сторону большей личностной зрелости. Важно отметить, что оно идет в направлении, как бы обратном тем изменениям, которые происходят в этот период в самопознании, образе Я и отношении к себе. Если последние характеризуются, как было показано выше, все большей целостностью, интегративностью, то отношение к результатам собственной деятельности - дифференцированностью, формирование способности отделять успешность или неуспешность в конкретной деятельности от оценки себя как личности.

При рассмотрении данного вопроса необходимо отметить и такой психологический процесс как формирование личной идентичности, чувства самотождественности, преемственности и единства. Наиболее детальный анализ этого процесса дают работы Э. Эриксона.

Юношеский возраст, по Эриксону, строится вокруг кризиса идентичности, состоящего из серии социальных и индивидуально-личностных выборов, идентификаций и самоопределений. Если юноше не удаётся разрешить эти задачи, у него формируется неадекватная идентичность, развитие которой может идти по четырём основным линиям: 1) уход от психологической интимности, избегание тесных межличностных отношений; 2) размывание чувства времени, неспособность строить жизненные планы, страх взросления и перемен; 3) размывание продуктивных, творческих способностей, неумение мобилизовать свои внутренние ресурсы и сосредоточиться на какой-то главной деятельности; 4) формирование «негативной идентичности», отказ от самоопределения и выбор отрицательных образцов для подражания [7]

Таким образом, в подростковом возрасте в рамках становления нового уровня самосознания происходит становление относительно устойчивого представления о себе, но, как видим, могут возникать при неблагоприятных обстоятельствах трудности в формировании позитивной Я-концепции. Поэтому именно в сфере самосознания, принятия других, в сфере общения подросткам, юношам необходима помощь психолога.

2. ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ Я-КОНЦЕПЦИИ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ И ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

.1 МЕТОДОЛОГИЯ, МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И МЕТОДИКИ

Данное исследование проведено в СШ №61 театральных, изобразительных и прикладных искусств г. Гомеля в период с 12 по 24 апреля 2004 года. Испытуемыми являлись 57 учащихся 10-х классов. Данный возраст был выбран по следующим причинам:

1. Именно этот возраст, по результатам многих исследований, является решающим для формирования позитивной Я-концепции.
2. Уровень самосознания у пятнадцатилетних подростков сформирован достаточно для того, чтобы с ними можно было проводить работу по развитию личности.

Исследование осуществлялось в несколько этапов:

1. Подготовительный этап. Определение темы и проблемы исследования, места и времени проведения работы; изучение различных психологических теорий Я-концепции, особенностей ее содержания и развития, возрастные особенности Я-концепции.
2. Этап выдвижения гипотезы. На этом этапе в процессе диагностики учащихся 10-х классов выяснилось, что подростки, имеющие отдельные элементы позитивной Я-концепции, адекватную самооценку будут иметь высокие показатели социально-психологической адаптации личности, а подростки, обладающие не сформированной Я-концепцией, завышенной или заниженной самооценкой социально и психологически дезадаптированы.
3. Этап подбора учащихся. В экспериментальную группу были собраны 57 учащихся из двух десятых классов, среди которых 24 юноши и 33 девушки.
4. Этап проведения диагностического исследования. Проведение диагностики и обработки данных.

Для диагностики особенностей Я-концепции и социально-психологической адаптации личности были использованы следующие методики:

1. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (Опросник СПА).
2. Методика «Самооценка».
3. Социометрическое исследование структуры взаимоотношений в группе.

Методы исследования эффективности адаптации должны давать возможность получения количественных показателей критериев.

Мы обратились к опроснику социально-психологической адаптации, предложенному в 1954 году К. Роджерсом и Р. Даймондом. Данная методика, как измерительный инструмент обнаружила высокую дифференцирующую способность в диагностике не только состояний адаптации и дезадаптации, но она имеет также дополнительные шкалы: *S* - “принятие - непринятие себя”, *L* - «принятие-непринятие других», *Е* - «эмоциональный комфорт-эмоциональный дискомфорт», *J* - «внутренний контроль - внешний контроль», *D* - «доминирование - ведомость». Методика состоит из 101 высказывания о человеке, его образе жизни которые испытуемые должны примерить к своим привычкам, переживаниям, стилям поведения и оценить в какой мере оно подходит к ним. Для обозначения ответа в стандартном бланке им необходимо выбрать подходящий ответ и оценить от «0» до «6» баллов.

При подсчете тестовых баллов учитываются номера высказываний, соответствующие определенной шкале. Данные показатели сравниваются с нормами, приведенными в таблице.

Вторая методика - тест «Самооценка» использована с целью диагностики оценочной составляющей Я-концепции. Очевидно, что адекватная оценка способствует эффективной адаптации. Данный тест позволяет установить соответствие (или наоборот, несоответствие) между Я - реальным и Я - идеальным, а также уровень самооценки. Для этого испытываемый рассматривает набор из 20 качеств личности. Затем в столбик «идеал» под рангом 1 записывает то качество, которое ценит в людях, под рангом 2 - то качество из вышеуказанных, которое ценит чуть меньше и т.д., в порядке убывания значимости. В столбцах «Я реальное» под рангом 1 записывают то качество из вышеуказанных, которое у лично него сильнее всего развито, под номером 2 - то качество, которое развито чуть меньше и т.д. в убывающем порядке.

Результаты подсчитываем по формуле:

(*Ri*1 + *Ri*2)2 = *Di*2

где *Ri*1 - ранг *i*-го качества в 1-м столбике;

*Ri*2 - ранг *i*-го качества в 2-м столбике;

*Di* - разность рангов *i*-го качества в столбцах.

Подсчитываем все *Di*2, их должно быть 20.

Затем полученные *Di*2 складываем, умножаем на 6, делим произведение на (*n*3 - *n*) = (203 - 20) 7 980 и отнимаем частное, т.е. находим коэффициент ранговой корреляции (Спирмена).

r = 1 - [6 · *Di*2 / 79800]

Полученный коэффициент ранговой корреляции сравниваем со шкалой, в которой выделяются следующие уровни самооценки: неадекватно низкий, низкий, низкий ниже среднего, высокий, неадекватно высокий.

Социометрическое исследование структуры взаимоотношений в группе проводилось с целью определения статуса учащихся, так как их статус, или положения так же является объективным показателем успешной адаптации в коммуникативной деятельности группы. В то же время статус, представляя собой фактор адаптации, в сильнейшей мере влияет на Я-концепцию личности, на используемые ею модели поведения, что вызывает необходимость его определения в настоящем исследовании.

Социометрический тест был разработан Якобом Леви Морено. Мы используем модифицированный Я.Л. Коломинским вариант данного теста. В специально разработанных индивидуальных матрицах учащиеся обозначали свои собственные реальные предпочтения в группе. Для выявления предпочтений учащихся задавались следующие вопросы: Кого из членов вашего класса вы хотели бы видеть в составе вновь сформированного класса? Укажите 3 фамилии таких людей. Кого из класса вы предпочли бы взять в туристический поход? С кем бы вы хотели пойти в кино?

В социометрическом исследовании мы выявили следующие статусные категории:

1. «звезды» - 6 и более выборов;
2. предпочитаемые - 3-5 выборов;
3. принятые - 1-2 выбора;
4. изолированные - 0 выборов.

2.2 РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ Я-КОНЦЕПЦИИ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

социальный психологический адаптация подросток

По результатам диагностики социально-психологической адаптации всех участников мы разделим на 3 группы:

1. учащиеся с неадекватно высокой степенью адаптации;
2. адаптированные учащиеся;
3. дезадаптированные учащиеся.

В ходе диагностики было установлено, что большинство учащихся 81% успешно адаптированы, 10% учащихся имеют неадекватно низкую степень адаптации; 9% - неадекватно высокую степень адаптации (см. таблицы 1,2).

Таблица 1. 10 «А» класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | СПА | категория | Самооценка | Социометрия |
|  | A | S | L | E | J | D |  |  |  |
| Показатели нормы Испытуемые | а (68-170) b (68-170) | (22-52) (14-35) | (12-30) (14-35) | (14-35) (14-35) | (26-65) (18-45) | (6-15) (12-30) |  |  |  |
| Валентина А. | 90 135 | 34 20 | 19 36 | 32 15 | 60 40 | 10 28 | II | 3 | 2 |
| Дмитрий Б. | 144 110 | 48 24 | 27 17 | 17 18 | 64 28 | 13 25 | II | 4 | 2 |
| Сергей Б. | 120 121 | 37 29 | 25 15 | 24 25 | 45 24 | 8 27 | II | 6 | 1 |
| Кристина В. | 68 180 | 20 36 | 16 25 | 12 39 | 25 50 | 5 30 | III | 1 | 4 |
| Екатерина Г. | 116 119 | 42 20 | 17 22 | 25 22 | 50 26 | 9 23 | II | 5 | 1 |
| Елена Г. | 93 105 | 37 20 | 20 18 | 24 20 | 41 23 | 9 21 | II | 6 | 2 |
| Сергей Д. | 162 45 | 51 9 | 27 7 | 38 12 | 54 13 | 12 13 | II | 5 | 2 |
| Анна Д. | 149 81 | 53 17 | 27 13 | 28 19 | 52 22 | 14 12 | II | 4 | 3 |
| Александр Д. | 144 98 | 47 17 | 28 11 | 29 21 | 52 30 | 10 23 | II | 6 | 1 |
| Тамара Д. | 162 69 | 58 8 | 28 7 | 26 9 | 64 21 | 15 17 | II | 3 | 3 |
| Алеся Ж. | 151 72 | 53 6 | 20 10 | 34 12 | 59 19 | 15 16 | II | 4 | 2 |
| Егор И. | 153 76 | 57 13 | 29 13 | 34 11 | 52 18 | 14 25 | II | 3 | 1 |
| Сергей И. | 214 47 | 59 4 | 18 7 | 28 15 | 65 10 | 18 11 | I | 7 | 4 |
| Таиса К. | 108 86 | 45 14 | 21 20 | 29 13 | 36 17 | 12 16 | II | 4 | 2 |
| Леонид Л. | 121 96 | 37 32 | 20 22 | 22 17 | 45 14 | 10 20 | II | 5 | 2 |
| Ксения М. | 139 67 | 42 12 | 24 17 | 28 11 | 58 36 | 7 12 | II | 5 | 2 |
| Валерия М. | 201 54 | 55 12 | 11 34 | 30 17 | 25 19 | 16 13 | I | 7 | 2 |
| Дмитрий Н. | 126 95 | 47 22 | 27 15 | 14 12 | 49 34 | 11 24 | II | 6 | 2 |
| Вероника Н. | 66 172 | 21 38 | 19 17 | 13 36 | 28 43 | 5 31 | III | 2 | 3 |
| Елена Н. | 146 96 | 49 14 | 29 17 | 29 14 | 49 20 | 5 22 | II | 5 | 1 |
| Станислав П. | 154 117 | 53 19 | 31 23 | 24 25 | 70 78 | 16 31 | II | 4 | 3 |
| Маргарита П. | 148 65 | 46 13 | 27 14 | 28 12 | 65 17 | 11 12 | II | 6 | 2 |
| Алексей Р. | 124 104 | 37 21 | 28 25 | 23 20 | 60 18 | 13 22 | II | 6 | 3 |
| Лидия С. | 122 93 | 35 31 | 21 24 | 20 18 | 43 16 | 11 19 | II | 6 | 3 |
| Владимир У. | 58 177 | 20 37 | 11 34 | 13 35 | 65 19 | 5 32 | III | 2 | 4 |
| Татьяна У. | 94 104 | 36 18 | 18 16 | 22 20 | 40 22 | 9 21 | II | 5 | 3 |
| Виктор Х. | 107 68 | 45 14 | 28 16 | 34 33 | 28 19 | 14 15 | II | 6 | 2 |

Таблица 2. 10 «Б» класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | СПА | категория | Самооценка | Социометрия |
|  | A | S | L | E | J | D |  |  |  |
| Показатели нормы Испытуемые | а (68-170) (68-170) | (22-52) (14-35) | (12-30) (14-35) | (14-35) (14-35) | (26-65) (18-45) | (6-15) (12-30) |  |  |  |
| Света А. | 93 105 | 37 20 | 20 18 | 24 20 | 41 23 | 9 21 | II | 6 | 1 |
| Наташа А. | 214 57 | 64 12 | 30 18 | 32 20 | 27 24 | 2010 | I | 7 | 3 |
| Сергей В. | 116 119 | 42 20 | 17 29 | 25 22 | 50 26 | 9 23 | II | 3 | 2 |
| Петр Г. | 162 69 | 58 8 | 28 7 | 26 9 | 64 21 | 15 17 | II | 3 | 3 |
| Елена Д. | 121 96 | 37 32 | 20 22 | 22 17 | 45 14 | 10 20 | II | 5 | 3 |
| Алина Д. | 146 96 | 49 14 | 29 17 | 29 14 | 49 20 | 5 22 | II | 5 | 1 |
| Кристина Ж. | 200 64 | 53 12 | 11 14 | 16 14 | 25 43 | 17 12 | I | 7 | 3 |
| Полина И. | 139 67 | 42 12 | 24 17 | 28 11 | 58 36 | 7 12 | II | 5 | 2 |
| Ирина И. | 63 172 | 21 11 | 15 18 | 13 36 | 72 19 | 5 31 | III | 2 | 4 |
| Валерий К. | 126 95 | 47 22 | 27 15 | 14 12 | 49 34 | 11 24 | II | 6 | 3 |
| Андрей К. | 154 117 | 53 19 | 31 23 | 24 25 | 70 28 | 16 31 | II | 4 | 2 |
| Игорь Л. | 107 68 | 45 14 | 28 16 | 34 33 | 28 19 | 14 15 | II | 6 | 3 |
| Марина Н. | 122 93 | 35 31 | 21 34 | 20 18 | 43 16 | 11 19 | II | 6 | 3 |
| Юлия Н. | 108 86 | 45 14 | 21 20 | 29 13 | 36 17 | 12 16 | II | 4 | 2 |
| Елена О. | 90 135 | 34 20 | 19 30 | 32 15 | 60 40 | 10 28 | II | 3 | 2 |
| Владимир П. | 185 65 | 59 4 | 11 34 | 14 12 | 65 10 | 18 11 | I | 6 | 2 |
| Дмитрий П. | 162 45 | 51 9 | 27 7 | 32 12 | 54 13 | 12 13 | II | 5 | 2 |
| Сергей Р. | 153 76 | 57 13 | 29 13 | 34 14 | 52 18 | 14 25 | II | 3 | 1 |
| Светлана Р. | 149 81 | 53 17 | 27 13 | 28 19 | 52 22 | 14 12 | II | 4 | 3 |
| Елена Р. | 151 72 | 53 6 | 20 10 | 34 12 | 59 19 | 15 16 | II | 4 | 2 |
| Андрей С. | 66 168 | 21 38 | 19 17 | 13 36 | 28 43 | 5 32 | III | 3 | 4 |
| Людмила С. | 148 65 | 46 13 | 27 14 | 28 12 | 65 17 | 11 12 | II | 6 | 2 |
| Ирина Т. | 94 107 | 36 18 | 18 16 | 22 20 | 40 22 | 9 21 | II | 5 | 3 |
| Руслан Т. | 120 121 | 37 29 | 25 15 | 24 25 | 45 24 | 8 27 | II | 6 | 1 |
| Илья Т. | 144 98 | 47 17 | 28 11 | 29 21 | 32 30 | 10 23 | II | 5 | 3 |
| Максим Т. | 125 104 | 37 21 | 28 25 | 23 20 | 60 18 | 13 22 | II | 6 | 2 |
| Нина У. | 125 134 | 38 24 | 11 30 | 24 28 | 28 52 | 12 14 | II | 6 | 2 |
| Екатерина У. | 58 171 | 20 37 | 11 34 | 13 35 | 65 19 | 6 31 | III | 6 | 4 |
| Александр Х. | 144 110 | 48 24 | 27 17 | 17 18 | 64 28 | 13 25 | II | 4 | 2 |
| Алла Я. | 131 150 | 23 31 | 15 17 | 22 24 | 30 22 | 13 19 | II | 4 | 2 |

Условные обозначения таблиц:

|  |  |
| --- | --- |
| *А* | а - адаптивность |
|  | b - дезадаптивность |
| *S* | а - принятие себя |
|  | b - непринятие себя |
| *L* | а - принятие других |
|  | b - непринятие других |
| *E* | а - эмоциональный комфорт |
|  | b - эмоциональный дискомфорт |
| *J* | а - внутренний контроль |
|  | b - внешний контроль |
| *D* | а - доминирование |
|  | b - ведомость |

Самооценка:

- неадекватно низкий;

- низкий;

- ниже среднего;

- средний;

- выше среднего;

- высокий;

- неадекватно высокий

*Социометрия:*

1 - «звезды»;

- предпочитаемые;

- принятые;

- изолированные.

По тесту «Самооценка» мы выявили, что 7% учащихся имеют неадекватно высокую самооценку; 9% - неадекватно низкую самооценку; адекватная самооценка у 84% учащихся.

Таким образом, мы можем проследить следующую взаимосвязь: из 10% учащихся с неадекватно низкой степенью адаптации 8% имеют заниженную самооценку; из 9% учащихся, имеющих неадекватно высокую степень адаптации - 7% с неадекватно высокой самооценкой.

Как видим, в большинстве случаев гипотеза о положительной связи между успешной адаптивностью и адекватной самооценкой подтверждается.

По результатам социометрического исследования мы видим, что высокий статус «звезды» и «предпочитаемые» - имели 56% учащихся, а низкий статус - «принятые» и «изолированные» - 44% (см. Приложения 1,2). Одновременно обнаружена положительная взаимосвязь между количеством полученных учащимися выборов (статусным положением) и показателями состояния адаптации, т. е. учащиеся, отнесенные к высоким статусным категориям, имеют высокие показатели адаптации. Больше половины учащихся (56% - 32 человека), находящихся в благополучных статусных категориях в межличностном взаимодействии, имеют высокие показатели состояния адаптации. Для них характерен высокий уровень принятия себя и других, высокий уровень эмоционального комфорта, внутреннего контроля и адекватно высокий уровень доминирования.

Также наблюдается положительная связь между количеством взаимных выборов и показателями состояния адаптации. У учащихся, получивших 2-3 взаимных выбора (возможное число обоюдных выборов в данном исследовании - 3), мы видим высокие показатели адаптивности, высокий уровень принятия себя и других, состояние эмоционального комфорта, преобладающий внутренний контроль и доминирование.

Таким образом, всех учащихся по результатам диагностики социально психологической адаптации мы разделяем на 3 группы:

1. учащиеся с неадекватно высокими показателями адаптации;
2. адаптированные учащиеся;
3. учащиеся с неадекватно низкими показателями адаптации.

Первую группу составляют ученики, характеризуемые следующим образом: неадекватно завышенная самооценка (по тесту «Самооценка»), неадекватно высокий уровень адаптированности, чрезмерное доминирование. Эти старшеклассники не соответствуют критериям эффективной адаптации.

Например, типичный представитель этой группы Сергей И. У него средняя успеваемость, неадекватно завышенное представление о себе, наблюдается пренебрежение к нему со стороны окружающих.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СПА | Самооценка | Статус |
| A | S | L | E | J | D |  |  |
| а (68-170) b (68-170) | (22-52) (14-35) | (12-30) (14-35) | (14-35) (14-35) | (26-65) (18-45) | (6-15) (12-30) |  |  |
| 214 | 59 | 18 | 28 | 65 | 18 | неадекв. высок | принятый |
| 47 | 4 | 7 | 15 | 10 | 11 |  |  |

Во вторую группу вошло подавляющее число учеников (81%). Для них характерна высокая адаптивность, принятие себя, принятие других, эмоциональный комфорт, внутренний контроль и адекватное доминирование. Эти показатели характеризуют состояние адаптации у учеников. Типичный представитель этой группы Екатерина Г. Десятиклассница уверена в том, что ее любят, что она имеет неповторимые личностные особенности (девушка ходит на занятия по вокалу, неоднократно занимала призовые места на конкурсах, выступая с сольными номерами), она не испытывает неуверенности в себе. Кроме того, у нее теплые отношения с окружающими, она принимает других такими, какие они есть, ей присуще спокойствие, самоконтроль, умение вести за собой других.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СПА | Самооценка | Статус |
| A | S | L | E | J | D |  |  |
| а (68-170) в (68-170) | (22-52) (14-35) | (12-30) (14-35) | (14-35) (14-35) | (26-65) (18-45) | (6-15) (12-30) |  |  |
| 116 | 42 | 17 | 25 | 50 | 9 | выше среднего | звезды |
| 119 | 20 | 22 | 22 | 26 | 23 |  |  |

Третью группу составляют дезадаптированные старшеклассники. У большинства из них ярко выражено непринятие себя, непринятие других, эмоциональный дискомфорт, преобладает внешний контроль и чрезмерная зависимость (ведомость). Этими показателями характеризуется состояние дезадаптации. Типичный представитель данной группы Владимир У. У него проявляется низкий уровень самооценки, неумение найти свою индивидуальность, замкнутость, обособленность от других учащихся, неуверенность в себе, состояние униженности, нерешительности, растерянности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СПА | Самооценка | Статус |
| A | S | L | E | J | D |  |  |
| а (68-170) в (68-170) | (22-52) (14-35) | (12-30) (14-35) | (14-35) (14-35) | (26-65) (18-45) | (6-15) (12-30) |  |  |
| 58 | 20 | 11 | 13 | 65 | 5 | 2 | 4 |
| 177 | 37 | 34 | 35 | 19 | 32 |  |  |

Таким образом, гипотеза о влиянии сформированного представления о себе, адекватной самооценки на социально-психологическую адаптацию получила подтверждение в большинстве случаев.

3. КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПСИХОЛОГА ПО РАЗВИТИЮ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ

В первой главе мы говорили об особенностях личностного развития подростков, юношей и указывали на возможность возникновения у них сложностей в сфере общения, в познании своего внутреннего мира, в понимании и принятии других людей. Именно в этом направлении подросткам, юношам нужна помощь психолога. Им необходима помощь в социально-психологической адаптации, на что, как мы доказали, особое влияние оказывает Я-концепция личности. Поэтому целью данной психокоррекционной работы является формирование элементов позитивной Я-концепции.

На наш взгляд, более эффективной формой работы по развитию социально-психологической адаптации старшеклассников являются различные виды тренингов. Их успешность в развитии личности во многом определяется деятельностным принципом, причём тренинг не сводится к простой тренировке умений и навыков, к «натаскиванию» на одобряемые модели поведения, в его основе - осмысленная деятельность по формированию системы значимых повседневных отношений человека.

Для реализации заявленной цели мы разработали «Программу развития личности» старшеклассников, которая состоит из трёх взаимосвязанных блоков:

) блок формирования у старшеклассников уверенности в себе, самодостаточности;

) блок развития доверия к окружающему миру и людям;

) блок формирования коммуникативных умений.

Цель занятий: помочь старшеклассникам стать более социально адаптированными через овладение элементарными приёмами психологической саморегуляции и познание себя, человеческих отношений.

Задачи:

. Вооружить старшеклассников системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, прогноза социально-психологических ситуаций.

. Помочь познать свои сильные и слабые стороны во взаимоотношениях с другими людьми.

. Способствовать формированию активного самосознания и навыков волевой саморегуляции.

. Способствовать личностному росту, особенно нравственному самосовершенствованию

. Создать условия для раскрытия творческого потенциала.

. Развить рефлексию как процесс познания и понимания старшеклассником самого себя.

Методы:

. Экспрессивные методы творческого самовыражения в движении, в рисунках, в письменных работах.

. Методы социально-психологического тренинга: дискуссионный метод обсуждения различных психологических проблем; метод анализа конкретных ситуаций; игровое моделирование; имитационные игры.

В данном контексте должны учитываться следующие аспекты: на подобного рода занятиях необходимо создание атмосферы открытости и спонтанности; большое внимание уделять упражнениям на обратную связь; решение всех проблем, всех реакций и эмоций переводить в плоскость «здесь и теперь»; в течение всего времени работы исключать какую-либо оценку высказываний подростков с точки зрения правильности-неправильности, поощрять естественность, изобретательность в самовыражении, стремление к самостоятельности, независимым суждениям.

Программа социально-психологического тренинга.

Занятие 1. Введение.

Цели: знакомство, выяснение ожиданий учащихся, определение основных целей занятий.

Вступление: «Правила работы в группе» (7 минут).

Цель: введение в атмосферу тренинга.

Ведущий: «В нашей группе будет происходить многое, на первый взгляд необычное. Но, так или иначе, мы будем говорить о себе, что-то важное для нас, личностно значимое. А поскольку все мы разные, то и мнения у нас будут разные. Поэтому здесь и не может быть правильных или неправильных мнений. Они все в равной мере ценны и принимаются независимо от того, согласны мы с ними или нет. Каждый имеет право быть услышанным и никто не имеет права осуждать его за это.

То, что мы здесь встретились - это не просто случайность, это часть нашей жизни, которую мы проживём вместе. Одна из трудностей нашей повседневной жизни - это то, что люди не умеют жить в настоящем времени: они живут либо в прошлом, в своих воспоминаниях, либо в будущем, в своих надеждах и опасениях. Для нас же очень важно будет жить в группе именно «здесь и теперь».

Вы уже заметили, что мы сидим в кругу и это сделано специально по нескольким причинам. Круг - это символ гармонии, мы обращены лицом ко всем остальным и внутри круга сосредотачивается положительная энергия группы, которая помогает нам двигаться вперёд. Поэтому очень важно не допускать разрушения этого энергетического поля.

Иногда выполнение того или иного упражнения может вас взволновать, задеть что-то очень личное в вас. В таких случаях вы можете сказать «стоп» и это будет означать, что вам трудно и вы не хотите продолжать обсуждение этой темы. Но не стоит злоупотреблять этой возможностью. Пояснить сказанное можно на примере графина с водой, куда попало несколько грязных капель. Теперь, сколько не добавляй в этот графин чистой воды, она всё равно будет грязной. Лучший выход - выплеснуть воду из графина совсем, а уже затем налить туда новой. Иными словами, зачастую лучше попробовать всё-таки заглянуть в себя, разобраться в своих проблемах.

Цель нашей работы в группе - это проникновение вглубь самих себя, осознание и анализ своих проблем. У каждого из нас есть свой внутренний мир, он уникален и непохож на остальные, и каждый внутренний мир - это частичка большого общего мира. Отсюда, итогом нашей работы является через осознание себя понимание и принятие других людей.

А теперь я попрошу вас показать условным сигналом готовность к работе: две ладони смотрят на меня - «я готов работать активно сегодня»; ладони повёрнуты тыльной стороной - «я не готов работать активно сегодня»; одна ладошка «лицом», а другая тыльной стороной - «я готов работать, но у меня сегодня не то настроение».

Упражнение «Знакомство» (10 минут).

Цель: самопрезентация, знакомство, тренировка внимания и памяти.

Процедура: упражнение выполняется по кругу. Первый, начиная упражнение, называет своё имя и добавляет к нему ещё и определение. Это определение должно соответствовать человеку (оно не должно быть выдумкой), а также должно начинаться на ту же букву, что и имя говорящего. Фраза может звучать, например, так: «Я - своеобразная Светлана». Следующий в кругу участник говорит: «Представляю вам своеобразную Светлану, а я - внимательная Вера». Следующий представляет двух предыдущих членов группы и называет себя и т. д.

Когда круг замкнётся и последний участник назовёт себя, первый завершает упражнение, называя всех присутствующих. Если кто-то не находит для себя определения, то вся группа приходит к нему на помощь.

Упражнение «Ожидания членов группы» (5 минут).

Цель: учесть желания и ожидания каждого участника.

Процедура: каждый высказывается по очереди, сообщая, чего он ожидает от этих занятий, свои сомнения и опасения.

Упражнение «Говорящая вещь» (25 минут).

Цель: создать атмосферу активности и работоспособности, открытости, дружелюбия; снижение напряжения; выражение эмоций.

Процедура: участникам предлагается выбрать одну из своих вещей (которая в данный момент имеется у него) и от её имени рассказать о своём хозяине. Подчёркивается, что рассказ представляется в свободной форме от третьего лица. Например, «Я - записная книжка Татьяны, моей памяти она доверяет всё…»

На обдумывание рассказа даётся 3-5 минут, о готовности участников может говорить «выкладывание» каждым своей вещи перед собой. Последовательность выступлений свободная. Руководитель также принимает участие в упражнении, лучше, если он будет последним во избежание установки на других.

Рефлексия. Что было сложным в упражнении? Что оказалось недосказанным? Какие чувства вызвали рассказы других членов группы? Далее выражаются чувства любви, доброты и помощи всем участникам.

Упражнение «Контакт взглядом» (10 минут).

Цель: совершенствовать коммуникативные умения, навыки невербального общения.

Процедура: один из участников выходит за дверь. Оставшиеся выбирают трёх участников, которые хотят вступить в контакт с вышедшим. Затем вышедший возвращается и должен по взглядам определить, кто хочет вступить с ним в контакт. Предварительно оставшиеся инструктируются, что взгляды троих, желающих вступить в контакт, должны отличаться от взглядов остальных (быть необыкновенным взглядом, воплощением мысли о желании вступить в контакт). Так повторяется со всеми участниками группы.

Рефлексия.

Упражнение-медитация «Здравствуй, Я, мой любимый» (10 минут).

Цель: способствовать мышечному расслаблению, телесному самопринятию, подготовить к следующему упражнению.

Текст медитации: «Сядьте удобно. Я предложу отнестись очень заботливо и внимательно ко всему, что будет происходить с вами. Вот ваша правая нога… Поставьте её так, что если бы нога умела говорить, она бы сказала: «Спасибо, что ты обо мне позаботился…» Свою левую ногу поставьте так, чтобы, если вы её отпустите, она стояла сама. Чтобы не было напряжения нигде: ни возле ступни, ни возле колена. И пусть твои руки лягут спокойно на твои колени. И правая рука, и левая… Взгляните на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботились, дали ей кусочек тепла и внимания, чтобы она почувствовала твою заботу. И каждый палец почувствует твоё внимание, тепло и заботу. Почувствуй жизнь в каждом из твоих пальцев, биение тёплой крови… Кисти стали свободными и мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их. Я благодарю свои руки за то, что они сильные, умелые. Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, тонкие, нежные. Они бывают очень тёплыми и ласковыми. Они умеют принимать и дарить тепло. Я люблю эти руки. Спасибо вам, мои руки.

Я дышу и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю - воздух выходит из меня. Я рад, что у меня есть эта гармония с миром, что я могу принимать в себя воздух и выпускать его. Мне дышится легко.

И вот луч внимания мягко и легко скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу, снимает напряжение. Уходит напряжение с моих глаз, они расслабляются и отдыхают. Это непросто сделать - так много жизни вокруг них, но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щёки. Пусть отдохнёт моё лицо. Как много оно работает! Глаза смотрят, ищут, говорят, спорят, глаза любят, дают, глаза живут больше, чем что-либо другое в моём теле. Это зеркало моей души, это мои самые первые работники. Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, солнце, весь мир.

Моё лицо… Моё лицо - самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Моё лицо, которое всегда со мной, которое счастливо со мной, которое преодолевает жизнь со мной… Спасибо тебе, моё лицо, ты держишь меня. Мне хорошо с тобой.

И мои труженики - ноги. Я было забыл про них. А они с утра и до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня, а мы смотрим на них только, когда они споткнулись, и ругаемся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они как лошадки день за днём выполняют самую тяжёлую работу - тихо, уже не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам, мои ноги.

И всё моё тело - спасибо, что ты есть у меня, что ты даёшь мне жизнь. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо, что ты есть у меня. Отдыхай.

Но разве только моё тело - это я? Я так много ощущаю в себе! Я ощущаю в себе целый мир, огромный мир чувств, переживаний, радости, страхов и тревог. Это много, это богато. Это моя душа. Моя душа - это я? - не знаю. Но я благодарю свою душу за то, что она у меня есть, потому что моя душа - это то, что откликается на душу в другом человеке. Моя душа - это то, что умеет любить, это то, что умеет плакать… А как она умеет смеяться! Она умеет летать, парить! Я люблю тебя всю: и трудную и красивую. И даже мои тревоги, мои страхи…вы ведь защищаете меня! Кто-то умело, кто-то не очень, но вы все заботитесь обо мне. Спасибо вам, что вы есть в моей душе.

Мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который так много осторожничает, вычисляет, - спасибо тебе, что ты всегда на страже, что ты никогда не спишь и позволяешь мне в мире видеть и понимать так много. Спасибо тебе. Хорошо, что ты есть.

И мой дух, мой светлый дух, который всегда выше меня, глубже меня, моя вертикаль, которая держит меня, ведёт меня, - как хорошо, что я чувствую тебя. И только с тобой рядом я ощущаю себя человеком. Как много у меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо, что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни за что на свете. И это знание всегда будет со мной.

Вы дышите ровно, дышите спокойно…и возвращаетесь потихоньку сюда. Возвращаетесь в эту комнату, под вами стул и вы удобно сидите на нём. Можете сильно вздохнуть, открыть глаза и оказаться здесь».

Рефлексия.

Упражнение «Письмо себе любимому» (35 минут).

Цель: помочь старшеклассникам полюбить себя, разрешить себе полюбить себя, осознать любовь к себе.

Процедура: все сидят в кругу с ручками и листками бумаги.

Ведущий: «Сейчас вы напишете письмо - письмо самому близкому для вас человеку. А кто тебе самый близкий человек? - Ты сам. Напиши письмо себе любимому, - а любимому потому, что без любви самого близкого человека жить просто нельзя!» (Время на письмо 20 минут, под тихую музыку).

Рефлексия. С какими чувствами писали письма? (Кто хочет, своё письмо может пересказать или прочитать).

«Вы написали самим себе прекрасные письма. Вы получили эти письма, но что делают воспитанные люди, получив письмо? Естественно отвечают на него. Поэтому у вас сейчас будет 10 минут на то, чтобы на своё письмо дать ответ. Пожалуйста, отвечайте конкретно на то письмо, которое вы получили.

Рефлексия. Кто кому писал? Какая часть твоей личности обращалась к тебе?

Упражнение «Я люблю тебя за то, что…» (5 минут).

Цель: получить обратную связь.

Процедура: все участники в произвольном порядке говорят о том, за что они друг друга любят. При этом могут называться как особенности внешности, так и черты характера.

Упражнение «Живая анкета» (5 минут).

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы: было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии? Что тебе понравилось? Каково настроение?

Занятие 2. Урок самопознания и откровенности.

Цели занятия: самопознание, тренировка способности к самораскрытию.

Разминка (10 минут).

Цель: введение в атмосферу тренинга.

Процедура: ведущий приветствует всех и просит участников показать условным сигналом готовность к работе. Участники делятся по кругу впечатлениями о первом занятии, рассказывают, что произошло за время между тренингами.

Упражнение «Зато» (10 минут).

Цель: введение в темпоритм, самосознание, тренинг спонтанности высказываний.

Процедура: по кругу продолжить фразы:

· Я устала, зато…

· Я иногда несдержан, зато…

· Я ленива, зато…

· Я застенчива, зато…

· Я слишком уступчива, зато…

· Я зануда, зато…

· Я слишком часто фантазирую, зато…

· Я не очень хорошо успеваю по математике, зато…

· Я иногда слишком много ворчу, зато…

· Я несколько легкомысленна, зато…

· Меня легко рассмешить, зато…

· Я бываю капризна, зато… и т. п.

Рефлексия. С какими чувствами вы говорили фразы?

Ведущий: «Тема сегодняшнего занятия - самопознание. Начнём процесс самопознания с психологического настроя, который всегда будет проводится под музыку.

Релаксация (7 минут).

«Сядьте удобно… Почему бы вам не расслабиться и не успокоиться, в то время как с вами будет происходить что-то полезное… Расслабленность, покой, отдых бывают приятнее, когда глаза закрыты. Закройте глаза. Вы слышите мой голос и можете ещё больше расслабиться и успокоиться, ещё больше, ровно настолько, насколько это надо вашему организму…вашему телу…вашему мозгу…вашему подсознанию.

Почувствуйте, как вы дышите. С каждым вдохом ощущение покоя усиливается… С каждым выдохом все тревоги, заботы дня уходят на задний план.

Для того, чтобы добиться положительных внутренних изменений, нужно научиться задавать себе самому вопросы. Ответив на них, вы сможете разобраться в самих себе.

Итак, ответьте самому себе: «Что я сейчас делаю? Что я чувствую? О чём думаю?»

Теперь давайте активизируем ваше воображение. Вообразите, что вы - маленький поплавок в огромном океане… У вас нет цели, компаса, руля, карты, вёсел. Вы двигаетесь туда, куда несёт вас ветер и океанские волны. Большая волна на некоторое время накрывает вас, но вы вновь выныриваете на поверхность… Попытайтесь ощутить эти толчки, эти падения и выныривания…Ощутите движение волны…тепло солнца…брызги воды…эту силу, которая не даёт вам пойти ко дну и поддерживает вас.

Вот так и в жизни - то вы оказываетесь накрыты волной проблем и тревог, то вдруг опять на поверхности… Никогда не надо терять самообладания… Будем учиться у природы, у окружающего мира житейской мудрости.

Хорошо! А сейчас вспомните такой момент вашей жизни, когда вы чувствовали эмоциональный подъём, когда вы были счастливы. Вспомните, когда вы были кому-то очень нужны, были дороги и любимы… Вспомните или немного пофантазируйте.

Когда вы почувствуете, что уже отдохнули, вспомнили, что хотели, вы откроете глаза… Каждый откроет глаза тогда, когда ему этого захочется.

Упражнение «Долг и право» (5 минут).

Цель: помочь увидеть новые оттенки в самом себе, определить соотношение в своём сознании прав и обязанностей.

Процедура: упражнение выполняется стоя, руки раскинуты в стороны, ладонями вверх, глаза закрыты.

Ведущий: «Представьте, что на каждой вашей ладони стоит сосуд. В одном из них - ваше чувство долга, ваши обязанности, в другом - ваши права. Настройтесь на себя. Какая «чаша ваших весов» перевешивает, как соотносятся в вашем сознании права и обязанности?

Упражнение «Мой герб» (50 минут).

Цель: визуализация индивидуального представления о своей внутренней сущности, о своих чувствах, стимулирование творчества.

Ведущий: «Попробуйте сейчас вспомнить рисунок, который отражал бы ваш внутренний мир, ваши эмоции. Этот рисунок - ваш герб, на котором вы расположите свою радость, свой страх, своё сомнение, свой ресурс. Приступайте!» (Рисование).

Рефлексия. (Анализ рисунков по методу АРТ-терапии).

Упражнение «Сила речи» (30 минут).

Цель: помочь осознать свои силы, взять ответственность на себя, изменить манеру говорить (вялую и виноватую на конкретную и уверенную). Процедура: участникам предлагается дополнить тремя вариантами фразы: «Я должна…», «Я не могу…», «Мне нужно…», «Я боюсь…». После написания каждый из участников зачитывает свои фразы. Затем ведущий предлагает изменить первую часть фраз: «Я должна» на «Я решила»; «Я не могу» на «Я не хочу»; «Мне нужно» на «Я хочу»; «Я боюсь» на «Мне хотелось бы». Участники зачитывают изменённые фразы.

Рефлексия. Что поменялось с изменением фраз? Какое поведение вам больше импонирует: активное или пассивное?

Упражнение «Закончи предложение» (10 минут).

Цель: показать многообразие возможностей осознания своей внутренней сущности.

Процедура: упражнение выполняется письменно. Участники продолжают предложенные фразы:

· Я…

· Я умею…

· Я хочу…

· Внешне я…

· Мне хотелось бы быть в идеале…

· Как юноша (девушка) я…

· Как школьник я…

· Дома я…

· Я буду…

· Я люблю…

· Я мечтаю…

· Я надеюсь…

· Я верю…и т.п.

Записи по желанию зачитываются и собираются ведущим.

Упражнение «Живая анкета» (5 минут).

*Занятие 3. Наши эмоции. С чего начинается культура эмоций?*

Цели: расширения знания участников о чувствах и эмоциях, развитие умения отреагировать их, повышение эмоциональной зрелости участников.

Обсуждение предыдущего занятия (5 минут). В свободной форме.

Упражнение «На что похоже моё настроение» (5 минут).

Цель: помочь участникам осознать своё эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной, символической форме.

Процедура: ведущий просит участников прислушаться к собственным ощущениям и сказать по кругу, на какую погоду (музыку, цвет) похоже их настроение.

Рефлексия.

Упражнение «Быстрые превращения» (5 минут).

Цель: введение в темпоритм тренинга.

Инструкция. «Начните ходить по комнате. Сейчас мы с вами будем превращаться в различных людей, испытывающих разные чувства. Представьте, что вы сейчас - актёр, стоящий на сцене после удачного выступления. Зал вам рукоплещет, слышны крики «Браво!». Превратитесь в этого актёра. Что вы сейчас чувствуете? А теперь представьте, что вы нечаянно разбили вазу в гостях у друга. Что вы чувствуете сейчас?» и т. д.

Рефлексия.

Упражнение «Волки и овцы» (10 минут).

Цель: интенсифицировать эмоциональное состояние участников, побеседовать о разнообразии эмоций.

Инструкция. «Волк выходит за дверь. Включается активная музыка. Овцы пасутся на лугу, бегают по кругу. В неожиданный момент врывается Волк и хватает Овцу. Овца превращается в Волка. Теперь уже два Волка врываются в круг» и т.д.

Рефлексия. Что происходило с тобой во время игры? Что ты чувствовал? Что значат эмоции для тебя? Нужны ли оно тебе и зачем?

Упражнение «Фантом» (15 минут).

Цель: помочь осознать связи эмоций с телесным переживанием, расширить осознанность в отношении собственного переживания и выражения эмоций.

Материалы. Листок со схематичным изображением человеческого тела - «фантом» - для каждого участника и цветные карандаши.

Инструкция. «Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Почувствуйте, где в теле находиться ваша злость. Как вы её ощущаете. Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своём рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Где находиться ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте чёрным карандашом это место на своём рисунке». Аналогично предлагается участникам обозначить синим карандашом, где они переживают грусть и жёлтым - радость.

Рефлексия. Какое чувство тебе было легче (труднее) представить и ощутить в теле? Были ли у кого-нибудь похожие ощущения?

Упражнение «Скульптура чувства» (10 минут).

Цель: тренировать навык узнавания эмоционального состояния других участников и своих собственных.

Процедура: участники разбиваются на пары - скульптор и «глина». Скульптор лепит из глины скульптуру задуманного чувства. Остальные участники разгадывают, что за чувство изображено.

Рефлексия. Легко ли было передавать свои чувства? Поняли ли то чувство, которое вы передавали?

Упражнение «Толкалки» (10 минут).

Цель: помочь «канализировать» агрессию через игру и позитивное движение.

Инструкция. «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями на своего партнёра. По сигналу толкайте партнёра ладонями. Выигрывает тот, кто сдвинет своего партнёра с места. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. По команде «стоп!» все должны остановиться».

Рефлексия. Кого вы выбирали себе в партнёры? Вы больше толкались или сопротивлялись? Сдерживали ли вы себя? Что сейчас чувствуете?

Упражнение «Маски» (50 минут).

Цель: проигрывание эмоций и распознавание своего эмоционального состояния и состояния других.

Процедура: из плотной бумаги вырезаются заготовки для масок. Ребята разрисовывают маски так, чтобы получилось загаданное чувство. Когда маски готовы, ребята ходят в них, пробуют озвучить, взаимодействуют с другими «масками».

Упражнение «Цветок чувств» (10 минут).

Цель: обогащение словаря эмоций, позитивная окраска эмоционального состояния участников.

Процедура: участникам предлагается на разноцветных лепестках написать все чувства, которые они испытывали на занятии. Затем каждый называет свои чувства и кладёт лепесток в круг.

Упражнение «Живая анкета» (5 минут).

Прощальный ритуал.

Занятие 4. Я и другие. Как ты относишься к людям и как люди относятся к тебе?

Цели: совершенствовать коммуникативные умения, обобщить знания о себе.

Приветствие. Все участники по кругу рассказывают о том, что происходило у них за время между тренингами (5 минут).

Упражнение «День бывает» (10 минут).

Цель: введение в темпоритм и настроение занятия.

Процедура: продолжить фразу «День бывает…» (долгий, пасмурный, учебный, серый, праздничный, день рождения и т.д.). Упражнение выполняется по кругу (2-3 оборота).

Формулирование темы занятия. Ведущий: «Основная задача, которая стоит сегодня перед вами: понять, осознать адекватность своей самооценки.

Беседа (20 минут).

Ведущий. Существует 3 уровня самооценки: самооценка реальная, соответствующая действительности; завышенная самооценка; заниженная. (По мере того, как называются эти уровни, учащиеся объясняют, как они это понимают, приводят свои примеры).

Ведущий. Как вы считаете, вы человек хороший? (Ответы по кругу). Почему вы так считаете? Что вам даёт на это право? (Ответы). От чего зависит ваша самооценка? (От внутреннего ощущения того, насколько хорошо я себя знаю; от мнения обо мне окружающих; от мнения «значимых других»; от того, насколько я сам уверен в себе и т.д.).

Ведущий. Мы понимаем, что хорошо, если человек себя оценивает реально. А если человек занижает свои способности, недооценивает свои возможности, не уверен в себе, то как к нему относятся окружающие? (Ответы).

Чтобы сейчас мы почувствовали себя увереннее, давайте выполним упражнение психологического настроя.

Психологический настрой на уверенность в себе (5 минут).

Ведущий. Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих внутренних ощущениях. Прочувствуйте своё тело и расслабьтесь…

Представьте, что вы смотрите в небо. Почувствуйте небо внутри себя. Ощутите его бесконечность, позвольте себе растворится в нём.

Тело отдыхает, а сознание бодрствует. Оно активно. Вы слушаете мой голос… Сосредоточьтесь на нём!

Почувствуйте, как хорошо я к вам отношусь. И пусть каждое моё слово найдёт отклик в вашем сердце. Я настраиваю вас на энергичную, весёлую жизнь - и сейчас, и завтра, и во все последующие дни. Вы будете весёлыми, энергичными, здоровыми.

Я настраиваю вас на более равнодушное, более снисходительное отношение к ударам судьбы. Никогда не теряйте мужества, оптимизма! Будьте более стойкими и решительными! Я настраиваю вас на постоянное энергичное развитие всех своих способностей: и сейчас, и завтра, и во все последующие дни…

Представьте и прочувствуйте, что ваша голова стала сильной, умной. Прочувствуйте - вы полны бодрости! Вы ничего не боитесь! Вы полны сил, энергии, уверенности в себе! У вас всё будет получаться! Вы будете хорошо учиться за счёт большой выносливости, хорошего настроения, цепкости памяти, активного желания быстрее наверстать упущенное.

Прочувствуйте, как повышается ясность вашей мысли, улучшается настроение, обостряется интуиция. Прочувствуйте прилив новых жизненных сил. У вас всё ещё впереди! Вы талантливы! И у вас всё получится!

Хорошо…Завершаем нашу работу. Как только вы почувствуете, что вы завершили размышление о себе, что вы отдохнули, вы откроете глаза.

Беседа (продолжение).

Ведущий. Скажите, пожалуйста, а как будут относится окружающие к тому, у кого явно завышенная самооценка? (Ответы). Значит, мы с вами поняли, насколько важно выработать в себе верную самооценку.

Упражнение «Восковая палочка» (15 минут).

Цель: помочь сближению группы и установлению в ней тёплых, доверительных отношений.

Процедура: образуется круг примерно из 8 человек лицом в центр, а в центре становится юноша или девушка, расслабляется, закрывает глаза и начинает падать назад, вперёд, вбок. Стоящие кругом мягко ловят и передают напротив или по кругу так, чтобы у стоящего в кругу появилось ощущение колыбельки. Важно, чтобы составляющие круг встали надёжно. Начало и конец качания и смена качающегося происходят по команде ведущего. После каждого качания Качающийся и группа дают друг другу обратную связь (1 минута).

Упражнение «Какой я в межличностных отношениях» (20 минут).

Цель: создать настрой на усиление процесса познания и понимания самого себя.

Материалы. Для работы необходим один маленький и один большой листок.

Инструкция. «Возьмите маленькие листочки и кладите их горизонтально на стол, делите вертикальной чертой пополам, слева вверху рисуйте «плюс», а справа - «минус». Ваше первое задание: там, где плюс, вы пишете свои сильные черты в межличностных отношениях, то, что радует вас и окружающих при контактах с вами, что помогает вам жить среди людей. В колонке с минусом вы пишете свои отрицательные черты. Ваши особенности, которые мешают вам и людям рядом с вами (5 минут). А теперь возьмите большие листки. Вы их попозже прикрепите у себя за спиной, и те, с кем вы будете здесь встречаться, будут писать вам свои впечатления о вас: какой вы во взаимоотношениях с другими. Однако вы можете заранее выразить свои пожелания: если вы хотите, чтобы вам писали больше хорошего, во всех углах нарисуйте солнышки. Если вам интереснее, чтобы вам писали больше о ваших недостатках - во всех углах нарисуйте крестики. А если вам интересно и то и другое, то нарисуйте вопросительные знаки.

Рефлексия.

Упражнение «Угадай, каким меня видят» (25 минут).

Цель: развивать стремление к самопознанию.

Процедура: Это упражнение-игра, в которой выбирается водящий, и он должен уйти за дверь. Перед выходом ему лучше постоять перед группой, чтобы все участники сформулировали своё впечатление о нём. Когда водящий вышел, каждый в группе даёт не меньше одного определения-эпитета. Когда водящий возвращается, он должен угадать, что о нём сказали другие (хотя бы 3-4 качества). Затем группа зачитывает свои определения. Потом следующий водящий и т.д.

АРТ-терапия: групповое рисование (20 минут).

Цель: выявить ролевые взаимоотношения в группе и влияние одних участников на индивидуальный опыт других, проследить психическое состояние каждого участника в конце занятия.

Процедура: в процессе совместного рисования группа создаёт свой своеобразный психологический портрет.

Рефлексия. Удалось ли создать целостный образ или на листе разрозненные частицы?

Прощальный ритуал.

Занятие 5. Особенности эмоционального общения. Тренинг положительного эмоционального контакта.

Цель: совершенствование коммуникативных умений, развитие чувственного восприятия.

Обсуждение предыдущего занятия (5 минут).

Упражнение «Слова» (5 минут).

Цель: введение в темпоритм, настроение и тему занятия.

Ведущий. Назовите слова, которые обозначают различные виды эмоциональных проявлений: удивление, страх, ненависть, любовь и т.д.

Назовите ту эмоцию, которая для вас сейчас является основной.

Назовите все слова, относящиеся к общению: монолог, спор, беседа и т.д.

Давайте выясним, какими способами мы общаемся: словами, мимикой, позой, глазами и т.д.

Беседа (10 минут).

Ведущий. Подводя итог предшествующего упражнения, мы можем сказать, что общение происходит как при помощи слов, так и без них. Общение чаще всего бывает эмоционально окрашено. Почти в любом акте взаимодействия присутствует эмоция. В теме сегодняшнего занятия было заявлено «Тренинг положительного эмоционального контакта», то есть мы сегодня говорим о «поглаживаниях» - различных способах эмоциональной поддержки собеседника.

Ролевой тренинг (25 минут).

1. Вид «поглаживания» - комплимент.

Упражнение «Комплимент».

Цели: активный запуск группового процесса; снятие сжатости, скованности; тренировка умения увидеть сильные стороны в любом человеке; тренировка умения находить нужные слова для приятного общения.

Процедура: упражнение выполняется по ломаной линии. Каждый говорит другому какой-либо комплимент.

2. Вид «поглаживания» - поддакивание. Как оно может звучать? Примеры: да-да; да, ты прав; угу; а как же иначе и т.д.

3. Вид «поглаживания» - дружеские жесты и мимика. Примеры: объятие, рукопожатие, подмигивание и т.д.

Упражнение «Передай движение».

Цели: показать участникам, что один и тот же жест может восприниматься по-разному; снять зажатость, скованность.

Упражнение выполняется по кругу.

4. Вид «поглаживания» - эмоциональное заступничество.

Учащиеся называют фразы, отражающие данный вид «поглаживаний»: Что вы к человеку пристали! Он не мог поступить иначе. Он все делает правильно)? Это не его вина, а его беда.

5. Вид «поглаживания» - похвала.

Примеры: Молодец! Умница! Ты сегодня заслуживаешь похвалы.

6. Вид «поглаживания» - проявление нежности.

Примеры: Ах ты, мой родной! Умница моя! Дорогая...

7. Вид «поглаживания» - сочувствие.

Что мы говорим, когда жалеем кого-нибудь, сочувствуем?

Ты мой бедненький!

Горе ты мое луковое!

Ты моя маленькая...

8. Вид «поглаживания» - успокаивание.

Какими словами можно успокоить человека?

Не волнуйся, дорогой. Успокойся, все будет хорошо. Жизнь, как зебра, и за черной полосой обязательно будет белая. Не стоит беспокоиться...

9. Вид «поглаживания» - проявление дружелюбия.

Примеры поддержки:

Ничего, справимся! Не переживай, преодолеем! Не волнуйся, мы с тобой. Не грусти, ты не одинок.

Ведущий. Какие еще варианты поглаживания вы можете предложить?

Релаксация (7мин.)

Проходит под музыкальное сопровождение.

Ведущий. Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих ощущениях. Прочувствуйте свое тело и расслабьтесь... Представьте, что вы смотрите в небо. Почувствуйте небо внутри себя. Ощутите его бесконечность, позвольте себе раствориться в нем.

Тело отдыхает, а сознание бодрствует. Оно активно. Вы слушаете мой голос... Сосредоточьтесь на нем! Почувствуйте, как хорошо я к вам отношусь. И пусть каждое мое слово найдет отклик в вашем сердце.

Представьте, прочувствуйте, что такое нежность. Вспомните эпизод в вашей жизни, когда к вам относились с нежностью и любовью. Прочувствуйте это. А теперь представьте, что вы относитесь к кому-то с нежностью. Вспомните такую ситуацию, когда вы проявляли это чувство, или смоделируйте ситуацию, в которой вы хотели бы так себя проявить. Проживите и переживите эту ситуацию. Запомните это чувство.

Хорошо...

А теперь представьте и прочувствуйте, что такое сочувствие.

Вспомните эпизод вашей жизни, когда к вам относились с сочувствием.

Представьте, что к вам с сочувствием относится кто-то из близких - папа или мама, бабушка или дедушка, брат или сестра...

Почувствуйте это.

А теперь представьте, что вы относитесь к кому-то с сочувствием.

Сочувствуя человеку, вы чувствуете вместе с ним, переживаете его чувства как свои. Прочувствуйте, как эти переживания с каждой секундой все глубже проникают в вас...

Сочувствие - это отзывчивость, сердечность, душевность, чуткость, участливость.

Представьте: вы относитесь с сочувствием к другу.

Чувствуя согласно, сообща, вы переживаете беду друга почти как свою. Вы сострадаете ему, соболезнуете, жалеете...

Почувствуйте сострадание, жалость к кому-то из родных, близких...

А теперь представьте, что вы отнеслись с сочувствием, жалостью к кому-то из не очень близких друзей, просто знакомых... к совершенно незнакомому человеку...

Запомните это чувство...

Жалеть - значит болеть сердцем, щадить, беречь, не давать в обиду.

И пусть эти чувства, эти переживания навсегда поселятся у вас в душе...

Хорошо.

А теперь представьте, что такое справедливость. Вспомните лица всех тех, кто сидит рядом с вами. Почувствуйте доброжелательное к ним отношение. А теперь подумайте о каждом в отдельности. Подумайте, чего бы вы хотели ему пожелать, чего, на ваш взгляд, ему не хватает. Может быть, кому-то не хватает уверенности в себе, кому-то - чувства юмора, кому-то - терпения. Итак, вспомните лица всех тех, кто сидит рядом с вами, подумайте о них и пожелайте им добра, счастья и любви.

И когда вы почувствуете, что выполнили эту работу до конца, что вспомнили всех, что вы отдохнули и вам не хочется больше сидеть с закрытыми глазами, вы откроете глаза. Каждый - тогда, когда ему этого захочется.

Это упражнение заставило вас еще раз пережить и прочувствовать приятные моменты вашей жизни. Прислушайтесь к себе. Какая эмоция сейчас в вас доминирует, является главной? Назовите ее...

Упражнение-активатор (10 мин.)

Цель упражнения: вернуться в состояние активности, бодрости.

Пантомима

Передать по кругу пушинку; «снежок»; печеную картошку (горячую); живую мышь.

Рефлексия.

Упражнение «Умение вести разговор»(15 мин.)

Цель: дать возможность попрактиковаться в умении установить вербальный контакт, начать и продолжить разговор.

Процедура: Группа делится на пары. Один участник задает открытые вопросы собеседнику. Второй участник дает ответ на него и сообщает дополнительную информацию о себе. По истечении 5 мин. Участники меняются ролями.

Рефлексия. Что понравилось, что показалось затруднительным?

Упражнение « Живая анкета» (5 мин.)

Прощальный ритуал.

Занятие 6. Как развить навыки самообладания при общении с неприятными вам людьми?

Цели: отработать в ситуациях общения навыки психологической защиты от критики; совершенствовать коммуникативные умения.

Приветствие. Обсуждение предыдущего занятия (5 мин.)

Упражнение « Определения» (5 мин.)

Цель упражнения: включение в процесс говорения и творчества.

Учащиеся по очереди (по кругу) продолжают следующие фразы: Апельсин бывает… День бывает… Дом бывает... Снег бывает... Небо бывает... Кот бывает... Друг бывает... Учитель бывает... Взрослый бывает... Дружба бывает... Любовь бывает... Счастье бывает... Дорога бывает... Удача бывает... Разлука бывает... Встреча бывает...

Упражнение «Средний возраст» (10 мин.)

Цель: сплочение группы для дальнейшей совместной работы.

Ведущий: «Я даю вам задание, чтобы посмотреть, насколько хорошо вы умеете сотрудничать и считаться с мнением друг друга. Это несложное задание. Вы должны определить средний возраст учеников нашей группы в годах и месяцах. Когда у вас будет ответ, определите, кто из группы скажет мне его».

Рефлексия. Какие трудности вы испытываете при выполнении этого задании? Как вы определили, кто будет давать ответ?

Основная часть

Ведущий. Любой контакт, который возникает между людьми, вызывает у них какие-то эмоциональные реакции. Давайте представим некоторые жизненные ситуации.

Упражнение «Чувства» (25 мин.)

Цель упражнения: тренировка образно-чувственного мышления.

Ведущий. Продолжите фразы (по кругу):

1. Когда я вижу человека, идущего мне навстречу, я чувствую...
2. Когда я вижу малыша, идущего мне навстречу, я чувствую...
3. Когда я вижу старенького дедушку, идущего мне навстречу, я чувствую...
4. Когда я вижу незнакомого юношу, идущего мне навстречу, я чувствую...
5. Когда мне навстречу идет красивая девушка, я чувствую...
6. Когда я вижу, что мне навстречу идет мой одноклассник, я чувствую...
7. Когда я вижу человека, с которым я поздоровался, но он меня не заметил, я чувствую...
8. Когда я вижу знакомого, который остановился и что-то ищет у себя в кармане, я чувствую...
9. Когда передо мной человек, с которым я дружески поздоровался, приняв его за знакомого, но потом понял, что я ошибся, я чувствую...
10. Когда мне навстречу идет человек, с которым мне не хотелось бы встречаться, я чувствую...
11. Когда мне навстречу идет знакомый, с которым мы очень давно не виделись, я чувствую...
12. Когда мне навстречу идет человек, который разговаривает сам с собой, я чувствую...
13. Когда я вижу идущую мне навстречу учительницу, у которой в руках тяжелые сумки, я чувствую...
14. Когда я вижу юношу (девушку), с которым (ой) у меня недавно закончился роман, я чувствую...

Какие разные шли навстречу люди, и они вызывали самые разные эмоции. А вот к вам подходит знакомый вам человек и произносит следующее (далее ведущий по очереди обращается к каждому ученику и просит каждого отреагировать, дать реплику в ответ):

1. Тебе не идет эта прическа!
2. У тебя неумное выражение лица!
3. Какой ты худой и длинный!
4. Слушай, ты ужасный зануда!
5. Ты производишь впечатление легкомысленного человека!
6. У тебя мятый костюм!
7. А ты вообще безвкусно одета!
8. У тебя какая-то неуклюжая походка!
9. Что ты молчишь, как будто никаких умных мыслей нет в твоей голове!
10. А ты слишком болтлива и производишь впечатление поверхностного и легкомысленного человека!
11. Такое впечатление, что ты слабый человек и не умеешь постоять за себя!
12. Вечно ты такой никчемный - что ни попросишь, все сделаешь кое-как!
13. А ты слишком о себе высокого мнения, хотя на самом деле ничего собой не представляешь!

Беседа 10 мин.

Ведущий. Я по отношению к вам сейчас, честно надо признаться, была несправедлива. Мои слова, возможно, были кому-то обидны. Чувство обиды - основная причина конфликтов. От чего зависят наши обиды? От целого ряда причин: от нашего личного восприятия обиды (про одного говорят: «А с него все как с гуся вода», а про другого: «Уж слова ему не скажи, обидится!»); от того, насколько мы себя контролируем; от возможных последствий (чем это опасно для нас); от значимости обидчика (одному человеку мы можем позволить делать нам какие-то замечания, а другому - нет).

А если обида уже живет в сердце, если возникли отрицательные переживания, связанные с чувствами унижения, безысходности, гнева? Как психологически защититься от этих отрицательных переживаний? Постараться сформировать в себе состояние бесстрастия и переключиться от эмоций на рассудочную деятельность. Для практических действий в процессе эмоциональной саморегуляции удобна следующая классификация типов людей, позволяющая оценить собеседника.

Манипулятор - это довольно распространенная категория, которая стремится управлять окружающими с помощью их слабых и сильных сторон и специального воздействия на слабости людей с целью побуждения их делать то, что нужно манипулятору. Для манипулятора в конфликте с вами важно добиться от вас состояния психологического подавления. Главное оружие против манипулятора - это умение запретить себе эмоционально реагировать на его действия. Если вы сумеете с улыбкой отвечать манипулятору на его действия, он быстро оставит вас в покое.

Невротик - человек, который представляет собой личность с измененным восприятием других людей, их действий и поступков. У такого человека болезненно изменены формы оценки и реагирования на окружающую его действительность, чувства и переживания такого человека обострены. При общении с невротиком нужно всегда помнить такую формулу: здоровый на больного не обижается! С этой позиции вы можете спокойно прощать невротику некультурное поведение по отношению к вам. Тактика общения с невротиком строится на приемах успокоения его раздраженного восприятия.

Примитив - представляет собой тип людей, у которых слабо выражены интеллигентность и навыки культурного поведения. Эти люди живут элементарными чувствами, простыми представлениями о мотивах и поведении людей, существуя, в основном, в плоскости практической жизни. Примитивная личность обычно очень непосредственна в своих эмоциональных проявлениях, но она обостренно реагирует на лесть и комплименты.

Нормальный культурный человек - общение с такой категорией людей - самое приятное и почти не сопровождается конфликтами. Если конфликты возникают, то быстро разрешаются путем убеждения в правоте собеседника или компромиссом.

Упражнение - рисунок «Обида» (20 мин.)

Цель: выражение отрицательных эмоций через рисунок.

Процедура: участники под музыку рисуют картинку, которая отражает их обиды.

Ролевой тренинг (10 мин.)

Цель: формирование позитивных отношений к себе и ко всем окружающим.

Ведущий. Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих ощущениях. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Прислушайтесь к себе... Можете ли вы назвать себя счастливым человеком? Оцените свой уровень счастья в процентах. Если вы стопроцентно счастливы, то я вас поздравляю! Если же это не так, то попытайтесь сейчас понять, что мешает вам быть счастливым. Вы тревожитесь о будущем? Вас беспокоит что-то в прошлом? Вы чувствуете, что вас кто-то несправедливо обидел? Постарайтесь самостоятельно найти ответы! Подумайте об этом...

Если вы поняли сейчас, что мешает вам быть стопроцентно счастливым человеком, то это здорово! Если не поняли - не беда. К этому упражнению вы сможете вернуться еще и еще раз...

Сейчас же проговорите про себя, назовите то, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы список благодарностей был как можно полнее. Чтобы туда было включено все: солнечный день, ваше здоровье и здоровье близких, пища, красота, любовь, мир...

Молодцы! Если вы завершили эту работу, то можете открыть глаза. Каждый откроет глаза тогда, когда ему этого захочется!.. ''

Упражнение-активатор (15 мин.)

Цель: развитие эмоциональной чувствительности, эмпатии.

Каждый берет ранее нарисованный им рисунок «Обида» и пытается «исправить» его, превратить его в рисунок, соответствующий положительным эмоциям. Затем рисунок передается соседу справа и далее движется по кругу. При этом каждый по-своему дорисовывает его. Движение по кругу продолжается до тех пор, пока рисунок не вернется к хозяину.

Рефлексия. Если ребята чувствуют, что обида исчезла, то оставляют рисунок себе. Если же обида не исчезла, то комкают рисунок и выбрасывают вместе с другими отрицательными эмоциями.

Упражнение «Живая анкета» (5 мин.)

Прощальный ритуал.

Занятие 7. Способность к осознанному преднамеренному эмоциональному контакту в процессе делового общения.

Цели занятия: Познакомиться с основными видами способностей к эмоциональному контакту, осознать степень выраженности этих способностей в себе и познакомиться с приемами тренинга этих способностей, формирование навыка анализа своего поведения.

Приветствия (5 мин.).

Ведущий приветствует всех и просит показать условным сигналом свою готовность к работе. Все участники по кругу называют, в какой бы цвет они окрасили ту эмоцию, которая у них сейчас.

Упражнение «Колпак» (10 мин.)

Цель упражнения: снятие напряжения, создание общего приподнятого настроения, тренировка сосредоточения.

Ведущий просит всех по кругу рассчитаться на 1-2-3.

Ведущий. Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак.

Некоторые учащиеся должны повторить текст вслух. После этого предлагается в этом тексте некоторые слова заменить жестами, но не все сразу, а последовательно - сначала слово «колпак», затем «мой», затем часть «тре» в слове «треугольный», затем вторую часть этого слова.

Видоизмененный текст будет произносить каждый 1-й, если он допускает ошибку, то тогда еще одну попытку все выполнить верно предпринимает 2-й из этой тройки и, возможно, 3-й и т.д.

Условные обозначения:

• колпак - два раза похлопать себя по голове (два слога);

1. мой - показать на себя;
2. тре - выбросить три пальца вперед;
3. угольный - выпятить локоть.

Беседа (10 мин.)

Ведущий. Эмоциональное общение - это всегда общение неформальное. Доброжелательное эмоциональное общение - это основа любого делового общения.

Какими, на ваш взгляд, способностями должен обладать человек, чтобы доброжелательное эмоциональное общение состоялось, было возможно? Как они проявляются?

Ответ.

Способность к доброжелательному настрою по отношению к другим людям.

Внешнее проявление - улыбка, предупредительность, вежливость. Внутренне это проявляется в спокойном настрое, отсутствии напряженности и агрессивности, в переживании чувства симпатии к человеку, с которым предстоит общение.

Способность выслушивать мнение партнера. Внешне это проявляется в спокойной речи, внимательном слушании и поддержании тех высказываний партнера, которые подходят вам. Внутреннее проявление - в подавлении желания перебить партнера, анализе речи партнера и поиске общего между собеседниками.

Способность идти на компромиссы.

Внешне это проявляется в благожелательной спокойной манере общения, ориентированной на поиск компромисса. Внутреннее проявление - готовность поставить себя на место партнера.

Способность подстраиваться к эмоциональному состоянию партнера.

Внешнее проявление - быстрая настройка своего состояния в соответствии с состоянием и переживанием партнера. Внутренне это проявляется в высокой эмоциональной чувствительности, в эмпатии.

Способность заразить партнера хорошим веселым настроением, чувством симпатии по отношению к вам.

Внешне - это активное, жизнерадостное поведение, попытка поднять окружающим настроение. Внутренне - это собственное хорошее настроение и желание улучшить настроение другим.

Речь идет здесь о том, что надо воспитывать в себе оптимистическое отношение к жизни.

Ролевой тренинг

Упражнение «Слушание» (10 мин.)

Цель упражнения: вспомнить навыки хорошего слушания, осознать степень развития способностей, необходимых в ситуациях эмоционального общения.

Группы делятся на пары. Каждая пара будет разговаривать друг с другом вполголоса:

1. первый говорящий расскажет второму о тех трудностях, какие у него возникают в ситуациях эмоционального общения, какие способности у него развиты недостаточно; второй при этом следует правилам хорошего слушания (2-3 мин.);
2. слушающий дает обратную связь (1 мин.)

В ходе выполнения данного упражнения необходимо вспомнить основные правила хорошего слушания - стараться концентрироваться на собеседнике; давать обратную связь; не давать оценок; не давать советов.

Упражнение «Житейская психология» (10 мин.)

Цель упражнения: осознание и оценивание себя с " точки зрения способности к компромиссу. На доске написано семь качеств: доброта, решительность, смелость, отзывчивость, умение слушать, сильный характер, целеустремленность.

Ведущий предлагает каждому отметить, каких качеств ему не хватает в жизни для достижения успеха (3-4 качества). Все говорят по кругу, ведущий отмечает на доске сделанные выборы.

Далее предлагается подумать об окружающих и выбрать те качества, которых окружающим не хватает. Ведущий аналогично делает пометки на доске. Затем подсчитываются суммарные выборы.

Рефлексия. И вот каков результат наших выборов: то, что мы выбираем для других, мы часто не выбираем для себя. Ведущая потребность - самому быть сильным, а всем другим желаем пассивных качеств. Вот она - житейская психология.

В деловых отношениях нужно искать компромиссы, иногда позволяя другой стороне тоже быть сильной, уступать в чем-то для достижения общей цели.

Упражнение «Потерпевшие кораблекрушение» (60 мин.)

Цель: исследование процесса принятия группового решения, обучение эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи, получение информации о доминировании в группе.

Процедура: Все члены группы сидят за одним столом. Каждому из них дается инструкция, в которой сообщается, что группа осталась в живых после кораблекрушения. На месте дается список из 15 предметов, которые остались неповрежденными. Каждый участник должен за 15 мин. Классифицировать предметы в соответствии с их значением для выживания. Далее группе дается 45 мин. Для принятия единого правильного решения.

Рефлексия.

Упражнение «Живая анкета» (5 мин.)

Прощальный ритуал.

Занятие 8. Я и МЫ. Личность, группа, коллектив.

Цель: способствовать успешному взаимодействию воспитанников в различных социальных ситуациях, выстраиванию конструктивных отношений в обществе.

Обсуждение предыдущего занятия (5 мин.)

Упражнение «Посылка» (5мин.)

Цель: введение в темпоритм тренинга.

Процедура: участники сидят в кругу. Руки лежат на коленях соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен вернуться по кругу к своему автору как можно быстрее.

Упражнение «Моя карточка» (35 мин.)

Цель: углублять процесс самосознания, способствовать самораскрытию, сближению группы, установлению в ней доверительных контактов.

Процедура: участники на карточках (не подписывая их) пишут:

. 10 ответов на вопрос «Кто Я?»

. 10 ответов на вопрос «Какой Я?»

. 3 главных лозунга в своей жизни. (15 мин.)

Потом каждый зачитывает свои лозунги. Карточки сдаются ведущему, затем он читает чьи-то карточки («Кто Я?», «Какой Я?»), все пробуют угадать, чья это карточка.

Рефлексия.

Упражнение-рисунок «Я и мой мир вокруг меня» (30 мин.)

Цель: изображение и осознание участником значимых сфер значимых сфер своего окружения, прояснение своих взаимоотношений с окружающим миром.

Процедура: учащиеся рисуют, оставляя середину листа пустой, все, что их окружает в жизни, с чем и с кем они общаются, их социальный мир. В центре рисуют себя.

Рефлексия. Что это для тебя значит? Как ты взаимодействуешь с тем, что вокруг тебя?

Упражнение «Бег сороконожек» (10 мин.)

Цель: активизировать участников.

Процедура: участники становятся по росту. Первый участник просовывает левую руку между своих ног; второй берет его за руку правой рукой, а левую просовывает между ног и т. д. Необходимо аккуратно, чтобы цепочка не порвалась, сделать круг по комнате.

Рефлексия. Легко ли было передвигаться вместе? Что помогало? и.д.

Упражнение «Мать и дитя» (20 мин.)

Цель: вызвать чувства глубокого контакта с другим человеком.

Процедура: участники делятся на две группы. Одна группа - «дети», они садятся и имитируют «утробную позу» младенца. Вторая группа - «матери». Они садятся «детей» на колени, обнимают их сзади. «Матери» потихоньку покачивают детей, стараясь почувствовать, как им больше нравится. Эти же «матери» идут по кругу к другому «ребенку» (2-3 раза). Затем меняются ролями.

Рефлексия. Что ты чувствовал, когда был «ребенком», «матерью»? С кем чувствовал себя более комфортно? и др.

Упражнение «Лошадка» (15 мин.)

Цель: формирование позитивных эмоций, отношений между участниками.

Каждый на отдельном листочке обводит контур своей ладони, подписывает свой листок и оставляет на своем месте. Затем все пишут на этих листочках прощальные пожелания друг другу. После этого участникам дается некоторое время для прочтения написанного.

Упражнение «Корзина чувств» (5 мин.)

Данное упражнение является последним для всего курса занятий.

Тренер предлагает представить, что в центре круга стоит воображаемая корзина с чувствами. Каждый участник может зять из корзины то чувство, которое бы ему хотелось сохранить на память о группе и оставляет в ней то чувство, которое бы он хотел подарить остальным.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное исследование посвящено содержанию, формированию Я-концепции личности и влиянию её на социально-психологическую адаптацию. В теоретической части выполнен обзор отечественной и зарубежной литературы, посвящённой проблеме Я-концепции личности и социально-психологической адаптации, что позволило нам ещё раз подтвердить актуальность темы.

По мнению многих авторов Я-концепция является важным регулятором поведения личности. Большое внимание исследователями Я-концепции уделяется возрастной динамике. Наибольший интерес в контексте нашего исследования вызывали особенности Я-концепции в подростковом и юношеском возрасте.

Теоретический анализ психологической литературы по проблеме адаптации позволяет сделать вывод, что данный процесс в настоящее время рассматривается в совокупности биологических и социальных факторов и отражает все уровни жизнедеятельности человека: соматический, нейрофизиологический, психологический, социально-психологический.

Рассматривая историю возникновения понятия адаптации, мы выяснили, что вначале данное понятие не выходило за пределы биологии и определялось как процесс приспособления, связи живого организма со средой. Позже его стали применять не только к различным сторонам жизнедеятельности организма, но и к личности человека. Стали говорить о социально-психологической адаптации, процесс которой определяется как приспособление человека к существующим в обществе требованиям и критериям оценок за счёт присвоения норм и ценностей данного общества.

Результаты теоретического анализа различных подходов к проблеме психологической адаптации позволили наметить адаптивные механизмы. В исследовании мы указали на существование разновидностей социально-психологической адаптации, на основе которых говорили о различных типах персонального реагирования, о тактиках и стратегиях адаптивного поведения, обуславливающих специфику адаптивных механизмов.

На следующем этапе работы нами была проведена диагностика социально-психологической адаптации, оценочной составляющей Я-концепции старшеклассников и социометрическое исследование. Нами использованы следующие методы сбора данных:

1) Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (опросник СПА);

2) Методика «Самооценка»;

) Социометрическое исследование структуры взаимоотношений в группе.

Применяя данные методики, мы провели диагностику 57 учащихся 10-х классов. Результаты исследования в большинстве случаев подтвердили гипотезу о том, что сформированное представление о себе и его позитивная оценка способствуют успешной адаптации.

Таким образом, анализируя диагностические данные, мы удостоверились в том, что Я-концепция и её подструктуры являются комплексными мотивами и регуляторами адаптивных психологических процессов. Причём, существует и обратная связь этих понятий: в процессе адаптации личность перестраивает Я-концепцию, чтобы сохранить баланс между внутриличностными структурами. То есть адаптированная личность - это человек, который находится в равновесии с самим собой: структуры самосознания Я-образ и Я-отношение конгруэнтны друг другу.

Затем мы перешли непосредственно к разработке программы по развитию социально-психологической адаптации старшеклассников. Нами был избран групповой метод психокоррекции, т.к. мы считаем его более эффективным в работе с детьми подросткового возраста по данной проблеме, а также более экономичным, что тоже не маловажно.

Программа, разработанная нами, состоит из трёх блоков:

- формирование уверенности в себе;

- развитие коммуникативных умений;

 формирование доверия к миру и окружающим.

Вся тренинговая программа направлена на формирование позитивных элементов Я-концепции.

Таким образом, данное исследование и коррекционная программа могут быть внедрены в работу практического психолога. Следующим шагом в этом направлении могло бы стать создание единой системы воспитательной работы в школе с целью формирования позитивной Я-концепции каждого ребёнка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бёрнс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. - М.: Прогресс, 1986. - 420 с.

2. Джемс У. Психология.- М.: Педагогика, 1991.- 367 с.

. Кон И.С. В поисках самого себя: личность и самосознание.- М.: Политиздат, 1984.- 335 с.

. Майерс Д. Социальная психология.- СПб.: Питер Ком, 1998.- 688 с.

. Хьел Л., Зиглер Д. Теории личности.- СПб.: Питер Ком, 1999.- 608 с.

. Гатальская Г.В., Крыленко А.В. В школу-с радостью.- Гомель, 1998.- 170 с.

. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис.- М.: Прогресс, 1996.- 344 с.

. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор.- Минск: ТПЦ Полифакт, 1992.- 128 с.

. Столин В.В. Самосознание личности.- М.: Изд-во МГУ, 1983.- 286 с.

. Кон И.С. Открытие «Я».- М.: Политиздат, 1978.- 367 с.

. Кон И.С. Социология личности.- М.: Политиздат, 1967.- 383 с.

. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология.- М.: Академия, 2001

. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Краткий психологический словарь: личность, образование, самообразование, профессия.- Минск: Нар. асвета. 1996.- 399 с.

. Пагодин И.А. Психологические и социально-психологические аспекты адаптации личности. Учеб.-методическое пособие.- Витебск: Изд-во ВГУ им. П.М. Машерова, 1999.- 31 с.

. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высш. учеб. заведений.- М.: Аспект Пресс, 1997.- 376 с.

. Бехтерев В.М. избранные работы по социальной психологии.- М.: Наука, 1994.- 400 с.

. Новейший философский словарь/ Сост. А.А. Грицанов.- Минск: Изд-во В.М. Скакун, 1998.- 896 с.

. Словарь психолога-практика/ Сост. Головин С.Ю.- Минск: Харвест, М.: АСТ, 2001.- 976 с.

. Психология социальной работы/ О.Н. Александрова, О.Н. Боголюбова, Н.Л. Васильева и др.; под общ. ред. М.А. Гулиной.- СПб: Питер, 2002.- 352 с.

. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы, стратегии)/ Отв. ред. Э.А. Александрян.- Ереван: Изд-во АН Арм ССР, 1988.- 263 с.

. Пергаменщик Л.А. Психологические механизмы адаптации мигрантов.- Минск: НИО, 1996.- 153 с.

. Шибутани Т. Социальная психология.- Ростов н/Д.: Феникс, 1999.- 544 с.

. Зотова О.И., Кряжева И.К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности.// Психологические механизмы регуляции социального поведения.- М.: Наука, 1979.- с.219-232

. Комарова Т.К. Самооценка школьника: диагностика и коррекция.- М.: Педагогика, 1985.-

. Кон И.С. Психология ранней юности: Книга для учителя.- М.: Просвещение, 1989.- 255 с.

. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям.- М.: Изд-во Владос-Пресс, 2002.- 176 с.

. Байярд Р., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток.- М.: Просвещение, 1991.- 223 с.

. Белов А.Ф., Бяловский Ю.Ю. Психологические характеристики индивидуальных поведенческих тактик адаптации к дополнительному респираторному сопротивлению// Психологический журнал, 1998.- №2.- с.119-125.

. Бодалёв А.А. Личность и общение.- М.: Педагогика, 1983.- 271 с.

. Зимбардо Ф., Ляйппе М. Социальное влияние.- СПб.: Питер Пресс, 2000.- 448 с.

. Коломинская О.Я., Русальская Т.Г. Процесс адаптации студентов в групповой динамике межличностного взаимодействия // Псіхалогія, 2004.- №2.- с.31-36.

. Крайг Г. Психология развития.- СПб.: Питер, 2002.- 992 с.

. Кулагина И.Ю. Возрастная психология.- М.: УРАО, 1999.- 223 с.

. Реан А.А. Социальная педагогическая психология.- СПб.: Питер, 2000.- 416 с.

. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию: Становление человека.- М.: Эксмо Пресс, 1994.- 464 с.

. Словарь социального педагога и социального работника / Под ред. М.И. Калачёвой, Я.Л. Коломинского, А.И. Левко.- Минск: Бел ЭН, 2001.- 256 с.

. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание.- М.: Политиздат, 1972.- 303 с.

. Чеснокова И.И. Проблема сознания в психологии.- АН СССР: Ин-т психологии, 1977.- 144 с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

*Социометрия: 10 «А» класс*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | ВВ |
| 1 | Валентина А. |  | Х |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 2 | Дмитрий Б. | Х |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | 1 |
| 3 | Сергей Б. |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | 3 |
| 4 | Кристина В. |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| 5 | Екатерина Г. |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  | Х |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 6 | Елена Г. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  | Х |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 7 | Сергей Д. |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  | Х |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 8 | Анна Д. |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | Х |  | 0 |
| 9 | Александр Д. |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 10 | Тамара Д. |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 11 | Алеся Ж. |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | 0 |
| 12 | Егор И. |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 13 | Сергей И. |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| 14 | Таиса К. |  | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| 15 | Леонид Л. |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | 2 |
| 16 | Ксения М. |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 17 | Валерия М. | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 18 | Дмитрий Н. |  |  | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 19 | Вероника Н. |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| 20 | Елена Н. |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | 1 |
| 21 | Станислав П. | Х |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | 0 |
| 22 | Маргарита П. |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  | 1 |
| 23 | Алексей Р. |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | 1 |
| 24 | Лидия С. |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  | 0 |
| 25 | Владимир У. |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | 0 |
| 26 | Татьяна У. |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| 27 | Виктор Х. |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | 2 |
|  | ВП | 3 | 3 | 7 | 0 | 6 | 4 | 3 | 1 | 6 | 2 | 3 | 6 | 0 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 6 | 1 | 3 | 1 | 1 | 0 | 2 | 5 |  |
|  | Статус | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

*Социометрия: 10 «Б» класс*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | ВВ |
| 1 | Света А. |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 2 | Наташа А. |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  | 0 |
| 3 | Сергей В. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  | Х |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 4 | Пётр Г. |   |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  | 0 |
| 5 | Елена Д. | Х |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 6 | Алина Д. |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 7 | Кристина Ж. | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  | Х |  | 1 |
| 8 | Полина И. |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 9 | Ирина И. |  | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  | 0 |
| 10 | Валерий К. |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | 1 |
| 11 | Андрей К. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 12 | Игорь Л. |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | 0 |
| 13 | Марина Н. | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| 14 | Юлия Н. |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| 15 | Елена О. | Х |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | 1 |
| 16 | Владимир П. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 17 | Дмитрий П. |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  | 1 |
| 18 | Сергей Р. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  | 3 |
| 19 | Светлана Р. | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| 20 | Елена Р. |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  | Х | 1 |
| 21 | Андрей С. | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | 0 |
| 22 | Людмила С. |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  | Х | 1 |
| 23 | Ирина Т. |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| 24 | Руслан Т. |  |  | Х |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 25 | Илья Т. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | 1 |
| 26 | Максим Т. |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| 27 | Нина У. |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | 1 |
| 28 | Екатерина У. |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  | 0 |
| 29 | Александр Х. |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  | Х |  |  |  |  |  | 0 |
| 30 | Алла Я. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  | Х |  | 1 |
|  | ВП | 6 | 2 | 5 | 2 | 2 | 6 | 2 | 3 | 0 | 1 | 4 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 3 | 6 | 1 | 5 | 0 | 5 | 2 | 6 | 2 | 3 | 3 | 0 | 3 | 3 |
|  | Статус | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

*Социограмма: 10 «А» класс*



**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

*Социограмма: 10 «Б» класс*

