

УДК 374.316.6/77

Технология помощи студентам в самопознании своих личностных качеств

Владимир Г. Маралов¹, Вячеслав А. Ситаров², Ирина И. Корягина³,
Лариса В. Романюк⁴

¹ *Череповецкий государственный университет, г. Череповец, Россия*

E-mail: vgmatalov@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9627-2304>

² *Московский гуманитарный университет, г. Москва, Россия*

E-mail: sitarov@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8426-7487>

³ *Ивановская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Иваново, Россия*

E-mail: koryaginairina@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7821-681>

⁴ *Московский гуманитарный университет, г. Москва, Россия*

E-mail: lora1408@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2764-8205>

DOI: 10.26907/esd15.3.14

Аннотация

Авторы описывают технологию помощи студентам в самопознании их личностных качеств, которая апробирована в течение нескольких лет. В апробации приняло участие более 800 человек. В качестве теоретического концепта используется принцип выведения внутреннего во внешнее, в основу которого положен прием, который получил название «Работа с субличностями». Предлагаемая технология включает в себя: 1) выделение личностью в себе сильных и слабых сторон, отображение их в виде четырех концентрических окружностей на листе бумаги; 2) изображение качеств субличностей в виде «домиков»; 3) конструирование собственной личности с помощью модифицированного приема «Работа с творческим мусором»; 4) использование элементов психодрамы. На примере одного испытуемого поэтапно показаны возможности практического применения технологии. Обосновывается эффективность метода. В итоге показано, что предлагаемая технология позволяет человеку осознавать смысл и назначение того или иного свойства собственной личности, создает предпосылки для самопринятия, гармонизации представлений о себе, выработки стратегий самосовершенствования. Делается вывод о возможности использования технологии психологами в ходе оказания ими помощи тем людям, которые стремятся познать себя и свои личностные качества. Метод может найти применение в деятельности психологических служб разного профиля.

Ключевые слова: личностные качества, субличности, самопознание, технология самопознания личностных качеств

Technology to Strengthen Students' Self-awareness of Their Personal Qualities

Vladimir G. Maralov¹, Vyacheslav A. Sitarov², Irina I. Koryagina³, Larissa V. Romanyuk⁴

¹Cherepovets State University, Cherepovets, Russia

E-mail: vgmaralov@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9627-2304>

²Moscow University for the Humanities, Moscow, Russia

E-mail: sitarov@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8426-7487>

³Ivanovo State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation, Ivanovo, Russia

E-mail: koryaginairina@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7821-681>

⁴Moscow University for the Humanities, Moscow, Russia

E-mail: lora1408@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2764-8205>

DOI: 10.26907/esd15.3.14

Abstract

There is a need to develop specific techniques to help individuals in self-actualization. The article suggests an instrument that has been tested over years and validated with over 800 people. The theoretical basis is the method of making inner knowledge explicit, using a construct called sub-personality. The technology suggested the individual follows four steps: (1) s/he analyzes his/her strengths and weaknesses, drawing them on a plane of four concentric circles on paper; (2) s/he draws the qualities – subpersonalities as 'little houses'; (3) models his/her personality with the help of a modified technique "Work with creative garbage"; and (4) uses elements of psychodrama (role-divided psychotherapy). The paper presents a case study of one participant, so as to show the practical application of this technology, and to validate its effectiveness. In the concluding section, we demonstrate how this technology helps a person to interpret one of his/her personal qualities, and creates conditions for self-acceptance, integrity of self-image, and ways of self-actualization. We confirm that the technology described can help psychologists to assist their patients in self-cognition and in learning about their personal qualities. This can help psychology experts in various fields.

Keywords: personal qualities, subpersonalities, technology of self-actualization, self-awareness.

Введение

Самопознание является важнейшим условием существования, развития и саморазвития человека как личности. Хорошее знание себя, своих сильных и слабых сторон дает человеку возможность адекватно оценивать свои отношения с различными сторонами объективной действительности, с другими людьми, в конечном итоге – выстраивать траекторию собственного развития. Являясь, наряду с самооцениванием, важнейшим структурным компонентом самосознания (Чеснокова, 1977), самопознание позволяет осуществлять акты саморегулирования, решать сложные жизненные задачи, обретать внутреннюю гармонию и психологическое здоровье. Познание себя проходит ряд этапов: от обнаружения и фиксации в себе определенных личностных качеств и особенностей до их оценки, анализа, приня-

тия или непринятия. Ученые выделяют три группы проблем, связанных с самопознанием (Vazire, Carlson, 2010). Во-первых, насколько точно человек способен познавать себя. Во-вторых, насколько представления о себе совпадают с представлениями о личности других людей. В-третьих, насколько люди способны предсказывать то, как их видят другие.

Практика показывает, что многие люди испытывают определенные трудности как в самопознании, так и в постановке целей саморазвития, в выборе средств их достижения. Наш опыт работы со студентами – будущими специалистами сферы психолого-педагогического сопровождения – показал, что многим из них сложно выделить в себе и осознать наиболее важные черты личности, понять смысл и назначение, осуществить акты самопринятия и в последующем – акты саморазвития. Это обусловлено разнообразными причинами мотивационного (отсутствие потребностей) и операционального (несформированность соответствующих умений) плана. В связи с этим актуальной становится проблема разработки таких психологических технологий, которые облегчали бы человеку процессы познания себя. Тем более это важно для будущих педагогов, психологов, то есть для специалистов социономической сферы. Хорошее знание себя и своих возможностей есть непременное условие не только собственного развития, но и понимания других людей, умения оказывать им помощь.

В современной психологии существует значительное число специальных технологий помощи людям в познании себя. В широком плане можно выделить две группы технологий: структурированные и неструктурированные. К первой группе относятся личностные тесты и методики, направленные на выявление различных сторон «Я-концепции» личности. Вторая группа не является жестко структурированной. Психолог, используя такие технологии, ориентирован на конкретного клиента, нуждающегося в помощи в процессе самопознания. В силу этого, опираясь на определенные теоретические представления, он так выстраивает взаимодействие, чтобы в максимальной мере актуализировать ресурсы клиента, необходимые для достижения целей самопознания. Сюда относятся многие психотерапевтические методики (Хорни, 1993; Роджерс, 1994). В рамках группового процесса, например в тренингах личностного роста, также широко используются специфические технологии, ориентированные на самопознание. Например, в групповой работе широко используется модель под названием «Окно Джогари» (Рудестам, 1990; Osmanoglu, 2019).

В настоящей статье мы представляем вариант технологии, которая разрабатывалась и апробировалась авторами в течение длительного времени в ходе проведения психологических практикумов с руководителями образовательных организаций, педагогами и психологами, а также в учебном процессе со студентами. В общей сложности в апробации этой технологии приняло участие более 800 человек.

Методы исследования

Цель технологии: создание условий для самопознания человеком его внутреннего мира, сильных и слабых сторон его личности с целью самопринятия и гармонизации представлений о себе.

Теоретические положения:

– свой внутренний мир, свои личностные качества легче познать, если представить их в символической форме и вывести вовне, например в пространство листа бумаги или в психодраматического действия. Это позволит «зримо» оперировать символами, за которыми стоят образы субъективной реальности, а именно собственные личностные свойства;

– в качестве психологического конструкта использовался прием, который получил название «Работа с субличностями» (Ассаджоли, 1994);

– в роли индикатора удовлетворенности или неудовлетворенности собой, тем или иным личностным качеством выступают положительные или отрицательные эмоции, которые сигнализируют человеку о том, насколько достигнуты цели деятельности и насколько успешно взаимодействие с другими людьми;

– качества, выделяемые личностью в себе, должны проходить проверку на «истинность», то есть человеку необходимо примерами из жизни доказать, что свойство, обнаруженное им в себе, действительно существует и вызывает положительные или отрицательные переживания.

Форма работы групповая; оптимальный размер группы от 10 до 20 человек.

Время проведения – 6-8 часов.

Порядок и методика проведения. На первом этапе всем членам группы предлагается выполнить ряд заданий с использованием графических символов выведения своего внутреннего мира (своих субличностей) в пространство листа бумаги. На втором этапе руководитель группы проводит работу по осознанию и анализу слабых и сильных сторон личности одного из членов группы – того, кто добровольно вызвался выступить в роли испытуемого. На третьем этапе осуществляется работа в небольших подгруппах по 3-4 человека. Члены подгруппы по очереди помогают разобраться в себе каждому из участников. Наиболее сложные случаи выносятся затем на общее обсуждение в группе. На четвертом этапе работа проводится с помощью приемов психодрамы: один испытуемый должен принять в себе качества, вызывающие у него отрицательные эмоциональные переживания, и гармонизировать представления о себе, а остальные участники группы играют роли субличностей протагониста или выступают в роли активных «зрителей».

В качестве исходного использовался широко известный в практической психологии прием, основанный на выделении человеком своих сильных и слабых сторон личности. При этом подчеркивалось, что никакое из качеств не является положительным или отрицательным. Есть сильные стороны, которые помогают в жизни, и слабые, которые, наоборот, мешают, препятствуют достижению целей. Например, один человек считает свою доброту сильным качеством, а другой – слабым (слишком добрый). После чего предлагается отобрать из этих качеств 5 наиболее сильных свойств, и 5 – наиболее слабых. При этом нужно подчеркнуть самое сильное качество, то есть то, которое вызывает положительную эмоциональную реакцию, и самое слабое качество, вызывающее отрицательные эмоциональные переживания.

После того как испытуемые определились со списком сильных и слабых сторон личности, их просят нарисовать на листе бумаги четыре концентрические окружности (внутренняя окружность принимается за первую, внешняя – за четвертую). Дается следующая инструкция: «Разместите свои качества (нужно обязательно написать их словами, а не обозначить номер, под которым они у испытуемого идут в списке) в этих окружностях там, где «пожелает рука». Писать можно как угодно: и в окружностях, и пересекая их, и по вертикали, и по горизонтали, и вне окружностей». Строгой интерпретации здесь не существует. Предлагается лишь общая схема анализа, которая позволяет испытуемому сформулировать некоторые «гипотезы» относительно того, что в себе принимается или не принимается, наметить первые контуры для осознания взаимодействия собственных личностных качеств (субличностей). Опыт применения данной технологии на значительном контингенте людей показывает, что принимаемое в себе чаще попадает в центральные два круга. Те качества, которые недооцениваются или не принимаются, попадают в нижнюю

часть (третий и четвертый круги). Свойства, которым придается слишком большое значение или которые переоцениваются, попадают в верхнюю часть (верхняя часть третьего и четвертого круга). В левую часть третьего и четвертого кругов попадают качества, связанные с эмоциональными переживаниями, а в правую – с образом действий. Особое внимание следует обратить на качество личности, которое было оценено как слабое, вызывающее отрицательные эмоциональные переживания. Чаще оно попадает в нижнюю часть, хотя и не всегда. Далее испытуемому предлагается решить самому, какое качество вызывает у него отрицательные переживания, сравнить, совпадает ли это с первоначальной версией «слабого свойства», вызывающего негативную оценку.

После того как осуществлен первый этап анализа, испытуемому предлагается на листе бумаги нарисовать домики, в которых «живут» эти качества личности (субличности). Это могут быть и многоэтажные дома, и шалаши, вигвамы, избы, и т.п. Располагаться они могут и хаотично, и упорядоченно – в виде улиц. Можно нарисовать целый город, поселок. Обязательно нужно нарисовать домик, где живет «Я». В каждый домик вписывается то или иное качество. Не возбраняется, если испытуемый первую половину дома отдает одному свойству личности, вторую – другому. После этого испытуемому дается задание: «Проведите жирную стрелку от качества, которое вы в первую очередь пригласили бы в домик, где живет «Я», и проведите пунктирную стрелку от того качества, которые вы не хотели бы пригласить в домик «Я». Здесь также не может быть однозначной интерпретации. Тем не менее, было замечено, что размещение «Я» в центре свидетельствует о стремлении личности управлять собой, гармонизировать свой внутренний мир. Расположение домика «Я» вверху позволяет предположить, что личность придает слишком большое значение своему «Я», стремится самоутвердиться. Если же домик «Я» располагается внизу, то это может свидетельствовать о слабости «Я», подчиненности его ситуациям, когда та или иная субличность может доминировать. Важно проанализировать, как располагаются домики-качества, совпадают ли «приглашенные» или «неприглашенные» свойства с первоначально выделенными сильными или слабыми эмоционально окрашенными сторонами личности.

Следующая часть технологии была заимствована нами из арт-терапии, где широко используется прием «Работа с творческим мусором». Студенты должны были, используя любой подручный материал (картинки, открытки, скрепки, авторучки и др.), соотнести то или иное качество личности с тем или иным предметом и составить список соответствия. После чего список убирался. Затем предлагалось из «творческого мусора» составить любую композицию. При этом никакой установки на то, должна ли быть эта композиция приятной или неприятной, не давалось. После выполнения задания испытуемому предлагалось на листе бумаги зарисовать эту композицию, обозначив предметы кружками или другими геометрическими фигурами, и вписать в них те качества личности, которые они символизируют. В итоге получался некий целостный проективный «портрет» личности, где отдельные качества располагались определенным образом. В процессе анализа важно проследить, как группируются качества, какие из них занимают центральную позицию, какие отнесены на периферию, нет ли сочетания несовместимых друг с другом качеств и т.п. Символический «портрет» сопоставлялся с результатами, полученными в ходе выполнения предыдущих заданий, и давал возможность более глубоко познать себя, уточнить детали взаимодействия субличностей, их роль и значение в структуре личности.

Завершающая часть технологии базируется на психодраматических методиках. Используемый нами прием получил условное название «На приеме у короля (ко-

ролевы)». Работа носит групповой характер. Один из участников (протагонист) играет самого себя, свое «Я» (король), другие члены изображают его субличности, то есть сильные и слабые стороны личности (приближенные). Кто какую субличность будет играть, указывает протагонист. Его задача состоит в том, чтобы «рассадить» свои субличности по местам, как бы это было в тронном зале. Чаще всего протагонист свои сильные стороны рассаживает ближе к себе, а слабые – подальше от себя.

Суть игры заключается в том, что студенты, играющие роли того или иного качества личности протагониста, должны были доказать свое право занять более привилегированное место, то есть у трона короля (королевы), а те, кто должен был уступить эти места, – право остаться или даже занять более достойное место. Протагонист внимательно слушает приводимые доводы, в диалог не вступает, но после этого может принять любое решение: оставить всё как есть или произвести перестановку. Особая роль принадлежит «Совести», которую также играет один из членов группы. «Совесть» располагается позади «трона» и подсказывает протагонисту, как сделать пересадку.

Необходимо констатировать, что само по себе пересаживание субличностей чаще всего ничего не дает. Как только кого-то пересадили ближе к «трону», другие начинают возражать. Цель состоит в том, чтобы протагонист догадался рассадить всех вокруг себя и пространственно соподчинил субличности. Например, лень можно подчинить (посадить ниже) активности, застенчивость – общительности и т.д. Если испытуемый не догадывается, как нужно поступать и что делать, ему подсказывает «Совесть», которой, в свою очередь, пути решения «нашептывает» руководитель группы. В итоге осуществляется перестройка структуры личности и новая личность принимается протагонистом.

В конце занятия «Я», находясь в центре круга, признается в любви ко всем без исключения своим подданным-сублиностям, отмечая только позитивные их возможности, а все субличности признаются в любви своему «Я», что сопровождается глубоким эмоциональным переживанием целостности и гармоничности собственной личности, характеризующим акты самопринятия и перестройки отношения к себе в положительную сторону.

Результаты

Рассмотрим возможности использования указанной технологии на примере одной испытуемой, студентки Насти М. (возраст 20 лет). Настя в качестве сильных сторон своей личности выделяет заботливость, ответственность, пунктуальность, способность к эмпатии, хозяйственность. Наиболее сильным своим качеством считает ответственность. К слабым сторонам личности она отнесла тревожность, вспыльчивость, лень, злость, трусость. Она отметила, что наибольшее беспокойство у нее вызывает собственная лень. В пространстве листа на концентрических окружностях Настя следующим образом расположила свои качества (см. рис. 1).

Как видим (рис. 1), два центральных круга занимают такие качества, как ответственность, заботливость и лень. В третий круг попадают хозяйственность, тревожность, эмпатия и трусость. И в последний – злость, пунктуальность и вспыльчивость. Согласно приведенной ранее схеме анализа, в два центральных круга чаще всего попадают наиболее значимые и принимаемые в себе свойства личности. В нашем случае сюда попали ответственность и заботливость. Возникает вопрос относительно лени. Может ли Настя интуитивно принимать свою лень, указывая одновременно, что она доставляет ей беспокойство? Из беседы с испытуемой выясняется, что под ленью она понимает в большей мере прокрастинацию, то есть откладывание дел на потом, что вступает в противоречие с ее ответственностью. В нижнем

четвертом круге она размещает пунктуальность и вспыльчивость. Это позволяет выдвинуть гипотезу, что непринятым в себе является не столько лень, сколько вспыльчивость. Почему сюда попадает еще и пунктуальность, остается пока непонятным. Качеств, которым бы испытуемая придавала преувеличенное значение, у Насти не обнаружено. Из последующей беседы выясняется, что, действительно, ее беспокоит порой проявляющаяся вспыльчивость, и она самостоятельно делает предположение, что вспыльчивость у нее выполняет защитную реакцию, позволяя ей на время преодолевать тревожность. В конечном итоге Настя приходит к выводу, что в большей степени ее беспокоит тревожность. Именно с ней определенным образом связана и лень, и вспыльчивость, и пунктуальность.

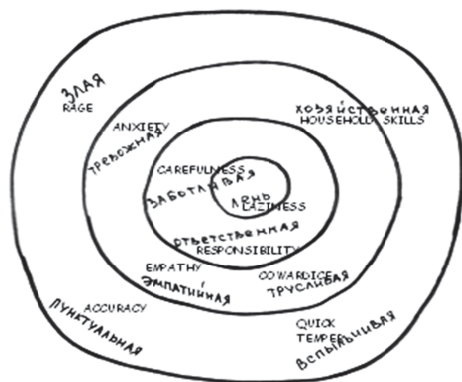


Рис. 1. Расположение качеств личности Насти М. на четырех концентрических окружностях

Рассмотрим, как она расположила свои качества в рисунке домиков (рис. 2).

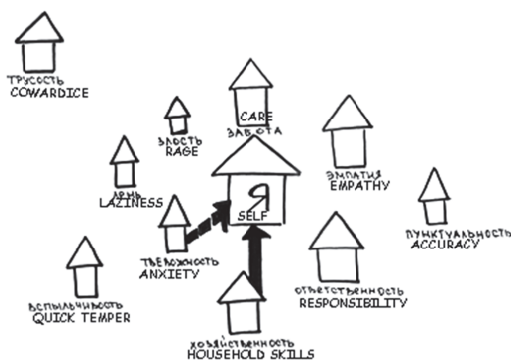


Рис. 2. Расположение качеств личности Насти М. в виде домиков

Из рисунка 2 видно, как Настя М. структурно представила свою личность. Домик, обозначающий «Я», находится в центре листа, что может свидетельствовать о стремлении гармонизировать собственную личность, управлять собою. Основу «Я» составляет хозяйственность, именно данное качество Настя в первую очередь пригласила бы в гости в домик, обозначающийся как «Я». Вверху над домиком «Я» сразу же расположился домик, в котором живет заботливость. Такое структуриро-

вание центральной части личности становится понятным после разговора с Настей. Дело в том, что она уже несколько месяцев живет в гражданском браке с молодым человеком. Отсюда ее стремление проявить себя в качестве хозяйки, у которой дома все в порядке, и свою эмпатию (любовь), заботливость о молодом человеке. Обращает на себя внимание и тот факт, что Настя с правой стороны расположила все свои положительные качества: ответственность, пунктуальность и эмпатию. А левую часть составили тревожность, вспыльчивость, лень, злость и трусость. Причем свою тревожность, она ни при каких обстоятельствах не пригласила бы к себе в гости. Обращает на себя внимание и тот факт, что здесь уже пунктуальность располагается ближе к ответственности. Проведенный анализ рисунка совместно с Настей позволил отвергнуть гипотезу о том, что свойством личности, наиболее отрицательно переживаемым, является лень, и утвердить гипотезу о тревожности как отрицательно переживаемом качестве личности. Из беседы с Настей выяснилось, что она не испытывает тревоги в общении с близкими людьми. Небольшая тревога проявляется при первых контактах с людьми малознакомыми. Чаще всего она испытывает тревогу, когда ей нужно что-то сделать, в частности, в учебе. Это дало возможность выдвинуть следующую гипотезу о том, что ее тревожность каким-то образом связана с ее ответственностью. В результате было установлено, что Настя свою ответственность связывает со сроками, отсюда и проявление такого качества, как пунктуальность. Она заранее приходит на занятия, старается все сделать качественно и в срок. Ей свойственно одной из первых сдавать экзамен, так как ожидание для нее невыносимо. Становится понятен и тот факт, что она укоряет себя за лень, когда откладывает важные дела на потом. В то же время выясняется, что она никогда не откладывает их до последнего предела.

Однако из первого и второго рисунков и бесед с Настей пока остается невыясненным вопрос о природе злости, трусости и вспыльчивости. Прояснить это позволил третий рисунок Насти (рис. 3).

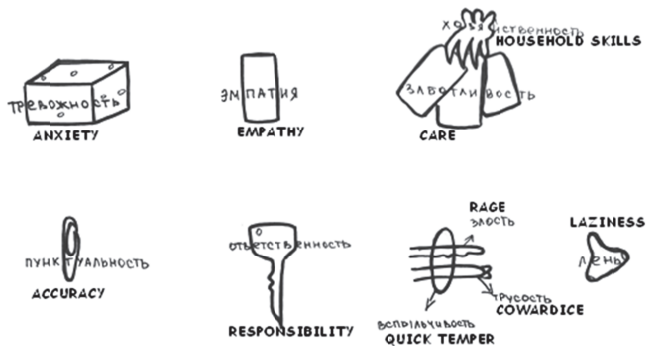


Рис. 3. Структура качеств Насти М., выявленная с помощью приема «Работа с творческим мусором»

На рисунке 3 мы можем наблюдать определенные закономерности в расположении предметов, символизирующих качества личности Насти М. В центре находится ответственность, верхнюю часть занимает эмпатия. Заботливость и хозяйственность составили особый комплекс личности и расположились в правой верхней части. Пунктуальность расположилась рядом с ответственностью, а тревожность вверху в левой части напротив эмпатии. Особый комплекс составили злость, трусость и вспыльчивость, которые помещены в правой нижней части рисунка напротив ответственности. Чуть дальше, отдельно заняла свою позицию лень.

В последующей работе с Настей нами было задано ей всего несколько вопросов, которые дали ей возможность выстроить логическую цепочку существования и назначения в ней всех ее наиболее значимых качеств личности. Первый вопрос звучал следующим образом: «Не кажется ли тебе, что твоя тревожность напрямую связана с твоей ответственностью и пунктуальностью?» Второй вопрос: «Будешь ли ты такая же ответственная, если лишишься тревожности?» Третий: «В каких ситуациях проявляется твоя злость и вспыльчивость?»

Вот ее рассуждения. «Да, я поняла, что для меня очень важно в жизни все выполнять качественно и в срок. Тревога возникает у меня тогда, когда я откладываю важные дела (ленюсь) или опасаясь, что меня неадекватно оценят. Это дает мне силы собраться и наилучшим образом выполнить дела, особенно касающиеся моей учебы. Если у меня не будет тревожности, то я потеряю свою ответственность. Другим проявлением моей тревожности является трусость. Я боюсь, что не справлюсь на высоком уровне с поставленной задачей и потеряю расположение других людей, к которым я сама способна относиться с симпатией и заботой. Моя вспыльчивость и злость проявляются тогда, когда во время выполнения важных дел меня что-то или кто-то отвлекает, не дает завершить начатое. Я срываюсь, за что потом себя корю. Вспыльчивость проявляется и в ситуациях, когда я не хочу показать другим, что я испугалась. Теперь я понимаю, что вспыльчивость и злость – это своеобразные проявления моей тревожности и трусости, они выполняют защитные функции. Лень, которая первоначально вызывала у меня отрицательную реакцию, позволяет мне вовремя собраться и выполнить все намеченное в обозначенные сроки. Она также связана с моей тревожностью, а значит, и с моей повышенной ответственностью. Я поняла, насколько важны для меня все мои свойства личности, что все они взаимосвязаны и не могут существовать вне зависимости друг от друга. Все это Я».

Далее ей был задан итоговый вопрос: к каким выводам она пришла? Вот ее ответ. «Я поняла, что тревожность является неотъемлемой частью моей ответственности, она формирует мою готовность к принятию любых исходов. Я начинаю меньше тревожиться, когда не откладываю дела в «долгий ящик». Свою вспыльчивость я могу ограничить кругом близких людей, которые меня любят и понимают, и не проявлять ее по отношению к людям, не входящих в этот круг. Эти качества и сами уже будут в меньшей степени проявляться, так как я знаю, что это всего-навсего защитный механизм, компенсирующий мою ранимость и тревожность».

И на последнем этапе работы Насте было предложено сыграть в психодраматическом действии свое собственное «Я» (королеву), а сокурсникам, изображающим ее субличности, – приближенных королевы. Как и следовало ожидать, ближе к себе она посадила студентов, играющих сильные стороны ее личности, а подальше от себя – слабые. Последние места заняли тревожность и лень. Далее в течение сорока минут субличности вели спор друг с другом за места, располагающиеся ближе к «трону» королевы. Настя внимательно их слушала, осуществляла перестановки, но, когда ее спрашивали, удовлетворена ли она такой структурой своей личности, она отвечала отрицательно. После того как было испробовано несколько вариантов, студент, играющий «Совесть» Насти, подсказал ей мысль о том, что качества личности можно соподчинить, тогда все они окажутся, с одной стороны, ближе к «Я», а с другой – сильные смогут управлять слабыми. После этого Настя в течение 10 минут легко справилась с задачей.

В итоге получилась следующая картина. В своей структуре личности она выделила два блока. В первом блоке ведущую роль стала играть эмпатия, которая соподчинила себе, с одной стороны, заботливость и хозяйственность, а с другой – злость и вспыльчивость. Как она пояснила, проявлять свою вспыльчивость она будет

только на фоне эмпатии и любви к другим людям, которые об этом знают, поэтому не будут обижаться на нее. Во втором блоке центральные места заняли ответственность и пунктуальность, которые соподчинили тревогу, лень и трусость. Настя так пояснила этот факт: «Моя ответственность связана не только с пунктуальностью, но и с упорством, которое не дает тревоге, лени и трусости одержать надо мной победу». После всего этого Настя призналась в любви всем своим сильным и слабым качествам. А студенты, играющие субличности Насти, в свою очередь признались в любви к своей королеве, то есть к её «Я».

В заключение приведем еще несколько высказываний студентов, которые прошли через описанную технологию.

«Я поняла, что все качества личности важны для меня. Я считала, что слабым моим качеством является обидчивость. Сейчас я осознаю, что обидчивость является проявлением моей чувствительности, позволяет мне привлекать к себе внимание, выполняет защитную функцию, дает возможность глубже понимать других людей и отстаивать свою позицию» (Екатерина Л., 20 лет).

«Лень позволяет мне экономить силы, сохранять психологическое здоровье, не нервничать по поводу неоконченных дел, спокойно относиться к жизни» (Никита Н., 21 год).

«Моим слабым качеством является незлопамятность. Это свойство дает мне возможность поддерживать хорошие отношения с другими людьми, проявляя подобным образом верность» (Алина 21 год).

«Моим качеством, вызывающим отрицательные переживания, является повышенная эмоциональность. Сейчас я поняла, что ее лучше заменить на чувствительность, которая позволит мне быть открытой по отношению к людям» (Карина Ж., 20 лет).

Обсуждение результатов

Приступая к обсуждению полученных результатов, можно констатировать, что в рамках различных направлений психологии проблеме внутреннего мира человека, исследованиям процессов самопознания уделяется серьезное внимание. В отечественной психологии внутренний мир человека рассматривается как субъективная реальность (Слободчиков, 1986), как многомерное пространственно-временное образование (Березина, 2001), как потребностно-эмоционально-информационная субстанция (Шадриков, 2004), которая обладает определенными качественными характеристиками (Климонтова, 2013) и существует по своим особым законам (Шадриков, 2004). В зарубежной психологии основной акцент делается на «Я-концепции» человека как системе представлений о себе и установок на себя (Бернс, 1986). Она складывается в результате актуализации механизмов самопознания человеком своих личностных качеств и характеристик, в результате обобщения опыта взаимодействия с социумом. Исследования показали, что развитие Я-концепции, процесс самопознания тесно связаны с жизненными устремлениями и целями личности. В частности, выявлено, что студенты с разрозненной структурой Я-концепции испытывают трудности в самопознании по сравнению со студентами с интегрированной Я-концепцией (Showers, 2015). Это утверждение справедливо и относительно жизненных целей и целей обучения. Студенты колледжа, имеющие достаточно четкое и ясное представление о себе, как правило, имеют более сформированное представление и о своих жизненных целях, и о своих намерениях (Shin et al., 2016). Доказано также, что локус контроля и ориентация на цель обучения оказывают положительное прямое и интерактивное влияние на академическую Я-концепцию (Albert, Dahling, 2016).

В психологии выявлены факторы, способствующие активизации самопознания. Установлено, что к важнейшим из них относится осознанность своего жизненного опыта, которая дает возможность преодолеть информационные и мотивационные барьеры самопознания (Carlson, 2013), а также ориентация на обратную связь, получаемую индивидом от других людей (Bollich et al., 2011). Особо подчеркивается роль рефлексивной практики в активизации самопознания. Проведенное на контингенте студентов – будущих учителей (Raza et al., 2017) – исследование показало, что рефлексивное обсуждение собственного опыта с использованием техники портфолио существенно расширяет представление студентов о себе и о своих профессионально-значимых качествах личности. К аналогичному выводу приходят и другие авторы, которые указывают на неоспоримое преимущество рефлексивного обучения как средства развития способности к профессиональному самопознанию (Pallisera, 2013).

Разработанная и апробированная нами технология в полной мере подтвердила возможность использования рефлексивного обсуждения личностных качеств и опыта студентов в процессе организации их самопознания. Ее преимущество и отличие от других технологий состоит в том, что эти качества представляются в образно-символической форме, что осуществляется анализ их взаимосвязей, подкрепляемый конкретными примерами из жизни. Используемые нами приемы взаимно дополняют друг друга, что позволяет испытуемым повысить уровень объективности представлений о себе. Студенты подводятся к осознанию смысла существования тех или иных личностных свойств, необходимости гармонизации представлений о себе. В результате создаются предпосылки для актов самопринятия и определения направлений дальнейшего развития себя.

Заключение

Итак, в настоящей статье мы привели вариант технологии помощи студентам в познании их внутреннего мира и личностных качеств. Это вариант работы, направленной на актуализацию самопознания и гармонизацию личности, принятие тех ее элементов, которые вызывают отрицательные эмоциональные переживания. Она основана на принципе выведения свойств внутреннего мира вовне, в данном случае – личностных качеств в пространство листа бумаги или в пространство психодраматического действия.

Практика применения технологии показала, что она способна решать ряд важных задач. Во-первых, она дает возможность выделять в собственной личности слабые и сильные стороны. Во-вторых, позволяет осознавать смысл и назначение того или иного свойства для собственной личности, анализировать взаимодействие субличностей, оценивать вклад каждой из них в проявление индивидуальности. В-третьих, создаются предпосылки для принятия тех сторон личности, которые ранее не принимались. В-четвертых, описанная технология дает возможность наметить пути и стратегии самосовершенствования. В результате личность по-другому начинает относиться к себе, понимать роль и назначение каждого личностного свойства в структуре индивидуальности.

На основании всего сказанного можно сделать вывод, что описанная технология может быть использована в качестве инструментария психолога в работе по оказанию помощи людям (в данном случае студентам) в процессе самопознания их личностных качеств. Она может найти применение в деятельности психологических служб, в том числе в образовательных организациях.

Список литературы

- Ассаджоли, Р. Психосинтез: теория и практика. – М.: REFL-book, 1994. – 314 с.
- Березина, Т. Н. Многомерная психика: Внутренний мир личности. – М.: ПЕРСЭ, 2001. – 510 с.
- Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
- Климонтова, Т. А. Метасистемный подход как основа изучения внутреннего мира человека // Теория и практика общественного развития. – 2013. – № 10. – С. 158-159.
- Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, 1994. – 478 с.
- Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
- Слободчиков, В. И. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека // Вопросы психологии. – 1986. – № 6. – С. 14-22.
- Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. – М.: Прогресс, 1993. – 220 с.
- Чеснокова, И. И. Проблема самосознания в психологии. – М.: Наука, 1977. – 144 с.
- Шадриков, В. Д. О предмете психологии (мир внутренней жизни человека) // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2004. – № 1. – С. 5-19.
- Albert, M. A., Dahling, J. J. Learning goal orientation and locus of control interact to predict academic self-concept and academic performance in college students // *Personality and Individual Differences*. – 2016. – Т. 97. – С. 245-248.
- Bollich, K. L., Johannet, P. M., Vazire, S. In search of our true selves: Feedback as a path to self-knowledge // *Frontiers in psychology*. – 2011. – Т. 2. – С. 312. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00312>
- Carlson, E. N. Overcoming the barriers to self-knowledge: Mindfulness as a path to seeing yourself as you really are // *Perspectives on Psychological Science*. – 2013. – Т. 8. – №. 2. – С. 173-186. <https://doi.org/10.1177/1745691612462584>
- Osmanoglu, D. E. Expansion of the Open Area (Johari Window) and Group Work Directed to Enhancing the Level of Subjective Well-being // *Journal of Education and Training Studies*. – 2019. – Т. 7. – №. 5. – С. 76-85.
- Pallisera, M. et al. Personal and professional development (or use of self) in social educator training. An experience based on reflective learning // *Social Work Education*. – 2013. – Т. 32. – №. 5. – С. 576-589. <https://doi.org/10.1080/02615479.2012.701278>
- Raza, A., Batool, S., Ajmal, F., Hussain, Dr. I. Reflective practices: a journey of self-discovery // *International Journal of Innovation in Teaching and Learning*. – 2017. – Т. 3. – № 2. – С. 1-17.
- Shin, J. Y., Steger, M. F., Henry, K. L. Self-concept clarity's role in meaning in life among American college students: A latent growth approach // *Self and Identity*. – 2016. – Т. 15. – №. 2. – С. 206-223. DOI: 10.1080/15298868.2015.1111844
- Showers, C. J., Ditzfeld, C. P., Zeigler-Hill, V. Self-concept structure and the quality of self-knowledge // *Journal of personality*. – 2015. – Т. 83. – №. 5. – С. 535-551. DOI: 10.1111/jopy.12130.
- Vazire, S., Carlson, E. N. Self-knowledge of personality: Do people know themselves? // *Social and personality psychology compass*. – 2010. – Т. 4. – №. 8. – С. 605-620. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00280.x

References

- Albert, M. A., & Dahling, J. J. (2016). Learning goal orientation and locus of control interact to predict academic self-concept and academic performance in college students. *Personality and Individual Differences*, 97, 245-248.
- Assagioli, R. (1994). *Psychosynthesis: Theory and practice*. Moscow: REFL-book.
- Berezina, T. N. (2001). *Multidimensional psyche: The inner world of a personality*. Moscow: PER SE.
- Bollich, K. L., Johannet, P. M., & Vazire, S. (2011). In search of our true selves: Feedback as a path to self-knowledge. *Frontiers in psychology*, 2, 312. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00312>
- Burns, R. (1986). *Self-concept development and education*. Moscow: Progress.
- Carlson, E. N. (2013). Overcoming the barriers to self-knowledge: Mindfulness as a path to seeing yourself as you really are. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 173-186. <https://doi.org/10.1177/1745691612462584>

- Chesnokova, I. I. (1977). *Problem of self-actualization in psychology*. Moscow: Nauka.
- Horney, K. (1993). *The neurotic personality of our time. Self-analysis*. Moscow: Progress.
- Klimontova, T. A. (2013). Metasystem approach as a basis for study of human inner world. *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya - Theory and Practice of Social Development*, 10, 158-159.
- Osmanoğlu, D. E. (2019). Expansion of the open area (Johari Window) and group work directed to enhancing the level of subjective well-being. *Journal of Education and Training Studies*, 7(5), 76-85. DOI: 10.11114/jets.v7i5.4128
- Pallisera, M., Fullana, J., Palaudarias, J. M., & Badosa, M. (2013). Personal and professional development (or use of self) in social educator training. An experience based on reflective learning. *Social Work Education*, 32(5), 576-589. DOI: 10.1080/02615479.2012.701278
- Raza, A., Batool, S., Ajmal, F., Hussain, Dr. I. (2017). Reflective practices: a journey of self-discovery. *International Journal of Innovation in Teaching and Learning*, 3(2), 1-17.
- Rogers, K. (1994). *A therapists view of psychotherapy: On becoming a person*. Moscow: Progress.
- Rudestam, K. (1990). *Group psychotherapy*. Moscow: Progress.
- Shadrikov, V. D. (2004). On the subject of psychology (man's inner life). *Psychologiya. Zhurnal vysshey shkoly ekonomiki - Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 1, 5-19.
- Shin, J. Y., Steger, M. F., & Henry, K. L. (2016). Self-concept clarity's role in meaning in life among American college students: A latent growth approach. *Self and Identity*, 15(2), 206-223. DOI: 10.1080/15298868.2015.1111844
- Showers, C. J., Ditzfeld, C. P., Zeigler-Hill, V. (2015) Self-Concept structure and the quality of self-knowledge. *Journal of Personality*, 83(5), 535-551. DOI: 10.1111/jopy.12130.
- Slobodchikov, V. I. (1986). Psychological problems in formation of the inner world of man. *Voprosy psikhologii*, 6, 14-22.
- Vazire, S., & Carlson, E. N. (2010). Self-knowledge of personality: Do people know themselves?. *Social and personality psychology compass*, 4(8), 605-620. DOI: 10.1111/j.1751-9004.2010.00280.x