

Пергаменщик Л.А.

**САМОСОЗНАНИЕ
ЛИЧНОСТИ**

**Методологические
и
прикладные
проблемы**

Минск, 1993

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
История изучения самосознания.....	6
Развитие самосознания личности.....	10
Психодиагностика самосознания.....	15
Психотерапия (построение образа собственного Я).....	21
Приложения.....	29
Литература.....	38

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение I

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ САМООТНОШЕНИЯ (МИС)

Инструкция

Вам предлагается ответить на вопросы (в форме возможных утверждений) об особенностях Вашего характера, привычках, интересах и т.п.

На эти вопросы не может быть «правильных» или «неправильных» ответов, т.к. каждый человек имеет право на свою собственную точку зрения. Для того, чтобы полученные на основании Ваших ответов результаты оказались наиболее информативными и плодотворными для конкретизации собственного представления о себе, Вам нужно постараться выбрать наиболее точные и правильные ответы. Отвечая, помните правило:

1. Вопросы составлены так, что особого внимания и обдумывание не требуется. Давайте первый ответ, который придет Вам в голову (как правило, он оказывается наиболее естественным). Конечно, вопросы слишком коротки, чтобы в них содержались все необходимые подробности. Поэтому отвечайте, представляя себе самые типичные ситуации, не задумываясь над деталями.

2. Возможно некоторые вопросы Вам трудно отнести к себе. В таком случае постарайтесь дать наилучший предположительный ответ.

3. Помните, что хороших ответов быть не может. Не пытайтесь извести своими ответами благоприятное впечатление. Свободно выражайте свое собственное мнение.

4. Читайте последовательно каждое из приведенных выше утверждений и решайте, верно оно по отношению к Вам или нет. На бланке ответов рядом с каждым номером утверждения расположены две пустых клетки. Если утверждение верно по отношению к Вам, поставьте «птичку» в левую клетку, если неверно - в правую. Не задумывайтесь над ответом.

1. Мои слова довольно редко расходятся с делом.
2. Случайному человеку я скорее всего покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что я, о чем я с собой мысленно разговариваю, мысленно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни это не противиться своей судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым дорогим и любимым мною людям.
10. Я считаю, что не грех пожалеть иногда самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-то хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. Я не могу быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня всерьез.
19. Бывало и не раз, что я сам остро ненавижу себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.

25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе Я существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер в общении.
32. Мне представляется, что я сложился как личность и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советника в своем лице.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю раздражение.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что мое одиночество гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться со стороны взгляд.
40. Мои достоинства более значительны, чем недостатки.
41. Я редко остаюсь недовольным в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. Ко всему, что со мной случается я приложил старание.
44. Если я спорю с собой, то уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, я говорю: «И поделим тебе!».
46. Я не считаю, что достаточно интересен духовно для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнение: таков ли я на самом деле, каким себе кажусь.
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне

плохо.

51. Уверен, что на меня можно положиться в серьезных ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался самоуверенным, я знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой есть.
56. Я всегда рад указать свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы решатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя - мало приятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывали такие моменты, когда я понимал, что и меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я - человек ненадежный.

74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.

75. Мое внутреннее Я всегда мне интересно.

76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.

77. Близким людям свойственно недооценивать меня.

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

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

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

81. Порой мне кажется, что Я какой-то странный.

82. Я не склонен пасовать перед трудностями.

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

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

85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.

86. Мне случалось совершать такие поступки, которых вряд ли можно найти оправдание.

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

88. Если я искренне обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запятого хватать не приходится.

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

90. Я вполне предостерегаю себя, что меня ждет впереди.

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

92. Мои мысли о себе в большей части сводятся к обвинениям собственного адрес.

93. Мне хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение есть потеря какой-то частицы самого себя.

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

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

96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».

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

98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.

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

100. Те, кто меня не любит, часто не знают, что я за человек.

101. Убедить себя в том, что не оставляет для меня особого труда.

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

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

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

105. Я сам создал себя таким, каков я есть.

106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.

107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.

108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.

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

110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Приложение 2
Бланк ответов МИС
Таблица 1

Шифр:		МИС		Дата:		Возраст:		Пол:			
Ф.И.О.:						Образование:					
ВН		ВН		ВН		ВН		ВН			
1		21		41		61		81		101	
2		22		42		62		82		102	
3		23		43		63		83		103	
4		24		44		64		84		104	
5		25		45		65		85		105	
ВН		ВН		ВН		ВН		ВН		ВН	
6		26		46		66		86		106	
7		27		47		67		87		107	
8		28		48		68		88		108	
9		29		49		69		89		109	
10		30		50		70		90		110	
ВН		ВН		ВН		ВН		ВН		ВН	
11		31		51		71		91		Результат	
12		32		52		72		92		Ншк	Балл
13		33		53		73		93		Стен	
14		34		54		74		94		I	
15		35		55		75		95		II	
ВН		ВН		ВН		ВН		ВН		ВН	
16		36		56		76		96		III	
17		37		57		77		97		IV	
18		38		58		78		98		V	
19		39		59		79		99		VI	
20		40		60		80		100		VII	
										VIII	
										IX	

Получение "сырых" баллов в стены

Таблица 2

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

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание/Пер. с англ. М.:Прогресс, 1986.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. М.1984.
3. Выготский Л.С. Сознание как проблема психологии поведения//Собр.соч.:В 6 т. Т.1. М.:Педагогика, 1982.
4. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций//Собр.соч.: В 6 т. Т.4. М.1985.
5. Гозман Л.Я., Алешина Ю.Е. Взаимосвязь отношения к себе и другим//Вестник МГУ. Сер. N4. 1982.
6. Ильенков З.В. Что такое личность?//С чего начинается личность.М.1979.
7. Казаков В.Г., Кондратьева Л.Л. Психология: Учеб. для индустриально-педагогических техникумов. М.:Выш.шк.1989.
8. Коломинский Я.Л. Человек: психология: Кн. для учащихся старших классов. М.:Просвещение, 1990.
9. Кон И.С. Социология личности. М.:Политиздат, 1967.
10. Кон И.С. Открытие Я. М.:Политиздат, 1978.
11. Кэмпбелл Росс. Как на самом деле растут дети. М.:Знание,1990. (Нар.ун-т.Пед.фак. N 4).
12. Немов Р.С. Психология: Учеб. пособие для учащихся пед.училищ, студентов и работников системы просвещения, подготовки, повышения квалификации и переподготовки пед.кадров. М.:Просвещение, 1990.
13. Общая психология: Учеб. для студентов пед.ин-тов/Под ред. А.В. Гуровского. М.: Просвещение, 1986.
14. Общая психодиагностика: Учеб.пособие/Под ред. А.А.Бодалева, В.В.Столина. М.:Изд-во МГУ, 1987.
15. Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические методики. М.:Изд-во МГУ, 1989.
16. Психолого-педагогические проблемы становления личности и индивидуальности в детском возрасте: Сб.научн.трудов/Под ред. В.В.Давыдова, И.В.Дубровиной. М.1980.
17. Психология/Под общ.ред. А.А.Зарудной. Мн.:Вышэйш.школа, 1989.
18. Психология/Под ред.А.Г.Ковалева, А.А.Степанова, С.Н.Шабалина. М.:Просвещение,1966.
19. Психология: Учеб.для ин-тов физической культуры/Под ред. В.М.Мельникова. М.:Физкультура и спорт, 1987.
20. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка личности в аномалиях личности.М.:Изд-во МГУ, 1983.
21. Столин В.В. Самосознание личности.М.:Изд-во МГУ, 1983.
22. Чесноков И.И. Проблема самосознания в психологии.М.,1977.