

только на словах. Именно тогда результатам такого выбора можно доверять.

Стальмахович Д.С.

г. Екатеринбург

Формирование и развитие Я-образа

Данная работа посвящена разработке такой психотехнологии как формирование и развитие Я-образа. Понятия «образ Я», «образ себя», «самосознание» использовались в русскоязычной психологической литературе. В западной психологии в том же значении принято использовать термин «Я-концепция», который постепенно входит и в наш профессиональный психологический язык. Я-образ – один из компонентов, определяющий поведение личности; система управления личностью. Суть Я-образа состоит в осознании каждым человеком своей индивидуальности, неповторимости, своего «Я» и то, каким индивид видит себя в прошлом, настоящем и будущем. Понятие «Я-образ» включает представление личности о себе, своих интересах, склонностях, ориентации, самоуважении, уверенности в себе. Для построения и осознания Я-образа человеку нужно осознать и проанализировать, как он смотрит на других, как другие воспринимают его, а также какие чувства он испытывает по поводу мнений других о себе. Формируя свой «Я-образ», личность социализируется. Зная свой Я-образ личность имеет возможность взглянуть на себя со стороны, изменять стратегию своего поведения в зависимости от ситуации. Это в значительной степени способствует как социализации человека, так и его самопознанию. По-моему мнению, процесс самопознания лежит в основе становления личности. Чем лучше

человек осознает себя, тем гармоничнее мир вокруг него, легче устанавливать контакт с окружающим миром.

Теперь можно обратиться к структуре Я-образа.

Я-образ имеет такую структуру: представление личности о себе, своих интересах, склонностях, ориентации, самоуважении, уверенности в себе, как он смотрит на других, как другие воспринимают его, а также какие чувства он испытывает по поводу мнений других о себе.

В основе данной работы лежит поведенческий подход.

Одной из важнейших характеристик поведенческого подхода является наблюдение (самонаблюдение), в результате которого индивид как бы со стороны оценивает свое поведение, поведение окружающих, оценивает его, рассматривает альтернативы.

С помощью наблюдения мы воспринимаем не только вербальную информацию, но и такие важные характеристики как пантомимика (осанка, поза и походка), мимика и внешний вид. Благодаря этому мы можем увидеть поведение человека в конкретной ситуации, его отношение к каким-либо предметам, к другим людям. Это очень важно, т.к. именно эти характеристики дают возможность составить свое представление о Я-образе другого человека. В соответствии с этим мы выбираем какой-либо стиль поведения и общения с ним.

Цель психотехнологии: пробуждение интереса и мотивации к самопознанию, развитие способностей анализировать свое поведение, поведение других людей и ситуацию общения, адекватно воспринимать себя и окружающих.

Задачи психотехнологии:

1. Повышение социально-профессионального статуса.
2. Способствовать выработке у участников чувства уважения к себе и другим людям.

3. Помочь выработать реальную (не завышенную и не заниженную) самооценку.

4. Снять напряженность, преодоление тревоги в межличностном взаимодействии и страха перед оценкой результата.

5. Способствовать осознанию участниками себя и своих действий в глазах других людей.

Психотехнология ориентирована на небольшую группу (10 – 12 человек). Рассчитана на широкий контингент людей. Занятия будут проводиться в течении двух недель (4 занятия по 3 часа), всего 12 часов. Вид: тренинговые занятия. Основные методы: методы, направленные на развитие социальной перцепции (вербальные, невербальные техники), игровые методы и групповая дискуссия.

Я-образ - один из компонентов, определяющий наше поведение, система управления собой. Суть «Я-образа» состоит в осознании каждым человеком своей индивидуальности, неповторимости, своего «Я» и то, каким индивид видит себя в прошлом, настоящем и будущем. Понятие «Я-образ» включает представление личности о себе, своих интересах, склонностях, ориентации, самоуважении, уверенности в себе. Для построения и осознания Я-образа человеку нужно осознать и проанализировать, как он смотрит на других, как другие воспринимают его, а также какие чувства он испытывает по поводу мнений других о себе.

Благодаря курсу этой психотехнологии Вы сможете лучше познать себя и окружающих Вас людей».

После формирования группы будет проведена входная диагностика.

Входная диагностика поможет определить уровень сформированности Я-образа у членов группы, степень их компетенции в данном вопросе.

Входная диагностика имеет вид опросника.

Как уже было сказано, Я-образ имеет такую структуру: представление личности о себе, своих интересах, склонностях, ориентации, самоуважении, уверенности в себе, как он смотрит на других, как другие воспринимают его, его роли в обществе, а также какие чувства он испытывает по поводу мнений других о себе. На каждую из этих составляющих в данной психотехнологии отведены соответствующие упражнения.

Представление личности о себе, своих интересах, склонностях:

1. Упражнение «Взаимные презентации».
2. Упражнение «Автопортрет».
3. Упражнение «Как мне здорово это удастся».
4. Упражнение «Личный герб и девиз».
5. Упражнение «Ищу друга».
6. Упражнение «Игрушка».
7. Упражнения «Суд над самим собой».
8. Упражнение «Я-реальный, Я-идеальный, Я в будущем».
9. Упражнение «Моя группа в виде животных».

Как окружающие видят Я-образ личности:

1. Упражнение «Моя группа в виде животных».
2. Упражнение «Всеобщее внимание».
3. Упражнение «Говорю за другого».
4. Упражнение «Суд над самим собой».
5. Упражнение «Зубы даренного коня».
6. Упражнение «Как меня видят другие».
7. Упражнение «Игрушка».
8. Упражнение «Чемодан».
9. Упражнение «Я или не я».

Роли личности в обществе (изменение ролей в зависимости от ситуации):

1. Упражнение «Перевоплощение».
2. Упражнение «Сценарии и роли».
3. Упражнение «Встреча взглядами».
4. Упражнение «Всеобщее внимание».
5. Упражнение «Сказка».

Также можно отметить, что каждое занятие начиналось с упражнений, направленных на сплочение группы, выработке доверия к членам своей группы.

По окончании проведенного занятия проходит общая рефлексия, на которой участники группы делятся своими впечатлениями, что нового узнали и поняли, как полученные данные могут быть применены в жизни. Хотели бы они пройти тренинги на другие темы? Какие? Попрошаться.

Целью данной психотехнологии было пробуждение у участников группы интереса и мотивации к самопознанию. Неотъемлемой частью самопознания является развитие способностей человека анализировать свое поведение, поведение других людей и ситуацию общения, адекватно воспринимать себя и окружающих.

Во время проведения тренинга у участников группы вырабатывалось стремление повысить социально-профессионального статуса, способствовать выработке у них чувства уважения к себе и другим людям. Задачей ведущего также является помочь выработать реальную (не завышенную и не заниженную) самооценку, являющейся неотъемлемой частью самопознания и Я-образа. Кроме того, необходимостью является снятие напряженности, преодоление тревоги в межличностном взаимодействии и страха перед оценкой результата. Способствовать осознанию участниками себя и своих действий в глазах других людей.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что цель данной психотехнологии была достигнута.

Стахеева К.А.

г. Екатеринбург

Тренинг выхода из конфликтной ситуации

В научной литературе, как и в публицистике, конфликт трактуется неоднозначно. Существует множество определений этого термина. Наиболее распространенный подход состоит в определении конфликта через противоречие как более общее понятие и прежде всего – через социальное противоречие.

Актуальность разработки тренинга выхода из конфликтной ситуации заключается в том, что конфликтные ситуации встречаются в наше время во всех областях науки и в обществе в целом, поэтому знать способы выхода из конфликтной ситуации должен каждый человек.

Конфликт – это открытое противоборство, столкновение двух или более субъектов участников социального взаимодействия, причинами которого являются несовместимые потребности, интересы и ценности. Социальный конфликт включает в себя также активность индивида или групп, блокирующую функционирование противника или наносящих ущерб другим людям (группам).

Конфликты изучались Е.М. Басовым, Ю.Г. Запрудским, В.И. Сафьяновым, Р. Далем и др.

Целью нашего тренинга является познакомить участников тренинга со способами выхода из конфликтной ситуации.