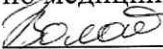
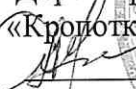


СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по медицинской части
 Ю.В.Волошина
«10» января 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУСОКК
«Кропоткинский ПНИ»
 А.В. Сафронов
«10» января 2022 г.



**Инновационный метод психологического обслуживания
в ГБУ СО КК «Кропоткинский ПНИ»**

Тема: « Мемуаротерапия »

Кропоткин, 2022

Актуальность:

Особенностью работы с пожилыми людьми, инвалидами, проживающими в ПНИ является применение принципа активизации и реактивации ресурсов клиента, так как не востребуемые функции угасают.

Краснова Ольга Викторовна и Лидерс Александр Георгиевич в своей книге «Социальная психология старости» утверждают, что стареющие люди склонны спонтанно пересматривать свою жизнь аналогично тому, как это делается в психоанализе, и нередко обнаруживают стремление к перестройке своей жизни, что составляет предпосылки к успешному проведению психотерапии. Так для людей, вступивших в период поздней взрослости, техника воспоминаниями является наиболее эффективным способом индивидуального мотивирования на жизнедеятельность.

Воспоминания – универсальный процесс, который может начаться под влиянием чувства, образа, предмета, звука, запаха или вкуса. Вспоминая, человек может испытывать различные эмоции: счастье, печаль, гнев или бурную радость.

Известный психолог, Ирина Германова Малкина-Пых в своих работах говорит, о том, что технология «терапия воспоминаниями» в работе с проживающими в ПНИ заключается в том, что рассказывая о своем жизненном пути, клиент с помощью специальных приемов, используемых психологом, выделяет самые светлые и радостные эпизоды своего детства, юности и жизни в целом. Данные повествования сопровождаются просмотром личных фотографий, открыток, просмотром телепередач, фильмов и юмористических программ прошлых лет.

Мемуаротерапия имеет несомненную коммуникативную, диагностическую и коррекционную ценность и направлена на то, чтобы дать человеку возможность осознать, как его прошлое определило его настоящее и продолжает влиять на него.

Воспоминания – нечто больше, чем простое припоминание фактов. Это процесс, который позволяет людям пережить личностный опыт как значимый и яркий.

Направленность программы.

Программа имеет психотерапевтическую направленность и предназначена для людей пожилого возраста, инвалидов и проживающих в ПНИ, желающих повысить адаптационный потенциал, эмоционально восполнить свою жизнь, удовлетворить потребность в признании и уважении, сформировать позитивный взгляд на жизнь, путем осознания и осмысления своей жизни, и так же это профилактика одиночества.

Цель:

1. Повышение адаптационного потенциала посредством улучшения психоэмоционального состояния пожилых граждан и инвалидов, путем применения ретро-терапии.
2. Поддержка социальной активности и побуждение к расширению контактов.
3. Предоставить возможность рассказать о себе и своем жизненном пути.
4. Переосмысление негативных переживаний прошлого и активизация жизненных ресурсов пожилого гражданина и инвалида через эмоциональное переживание, вызывающее определенные чувства состояния молодости.

Целевая аудитория: проживающие в ГБУ СО КК «Кропоткинский ПНИ».

Ожидаемые результаты:

1. Улучшение психоэмоционального фона пожилых людей и инвалидов.
2. Повышение самооценки клиента и адаптационных ресурсов.
3. Формирование позитивного взгляда на жизнь.
4. Удовлетворение потребности в признании и уважении.

Формы работы и периодичность.

Технология «Мемуаротерапия» предполагает использование индивидуальных и групповых форм работы (в том числе микрогруппы по 3 человека). К индивидуальным формам относятся беседы – это наиболее распространённый метод работы, интервью, просмотр и комментирование фотоальбомов. К групповым формам относятся встречи (кружковые занятия) с просмотром и комментированием фотоальбомов, фильмов, сказок и юмористических передач прошлых лет. Для маломобильных клиентов используются только индивидуальные формы терапии или формальное присутствие в групповой работе.

Практическое воплощение.

Существует несколько видов техник, связанных с воспоминаниями: рассказ истории, личная биография, работа с фотографиями, просмотр и комментирование фильмов, сказок и юмористических передач прошлых лет.

Беседа о прошлой жизни. Цель занятия – предоставить возможность высказаться, рассказать свою жизненную историю/путь, удовлетворение потребностей в уважении и признании.

Просмотр фильмов. Цель – улучшение психоэмоционального фона получателей социальных услуг в ГБУ СО КК «Кропоткинский ПНИ».

Просмотр юмористических передач прошлых лет. Цель – активизация жизненных ресурсов через подкрепление положительно пережитых эмоций, удовлетворение потребностей в уважении и признании.

Работа с фотографиями. Цель – активизация жизненных ресурсов через подкрепление положительно пережитых эмоций, удовлетворение потребностей в уважении и признании.

Кроме профессиональных знаний, специалисту необходимо соблюдать культуру общения, выдержку, терпение, невозможно и без личностных качеств – доброты и милосердия. Следовательно, должны соблюдаться следующие *правила*:

1. Общение в группе должно быть равным, спокойным, уважительным и приветливым;
2. Обращение для всех должно быть в удобной форме;
3. Безоценочное обращение;
4. Я – высказывание или активное слушание;
5. Индивидуальный подход к каждому клиенту (учитывая возраст, культурный уровень, характер переживаний, САН, тяжесть состояния здоровья);
6. Конфиденциальность;
7. Уважение к говорящему (принцип толерантности по отношению к другим членам группы).

Этапы проведения занятия (структура)

Первая часть – ознакомление участников с темой встречи или беседы.

Вторая часть – беседа о личной жизни одного участника или просмотр фотографий (фильмов, сказок и юмористических передач прошлых лет).

Третья часть – обсуждение с участниками прошедшего занятия.

Структурно-методически программа состоит из трех блоков.

1. *Подготовительный этап (блок)*: разработка самой программы; определиться с индивидуальными и групповыми занятиями; сформировать группу; подготовить помещение и материалы для проведения встреч.

2. *Основной этап (блок)*: проведение занятий – индивидуальных и групповых.

3. *Заключительный этап (блок)*: подведение итоговой работы с технологией «мемуаротерапия» - проведение методики Куна «Кто Я»?

Темы.

1. Беседа «Моя молодость» (с просмотром фотографий). Фильм «Печки лавочки»
2. Беседа «Мой первый учитель или человек, который повлиял на мою судьбу» (по возможности, с просмотром фотографий). Фильм «Республика ШКИД».
3. Беседа «Хорошие были времена» (по возможности, с просмотром фотографий). Юмористическая передача «Фаина Раневская».
4. Беседа «Моя первая любовь». Фильм «Свадьба в Малиновке»

5. Беседа «Моя профессия» («Профессия о которой я мечтаю»). Фильм «Девчата».
6. Беседа «Годы войны» («Что я слышала о войне»). Фильм «Аты - баты, шли салдаты» («Смуглянка»).
7. Беседа «Мои любимые песни». Фильм «Ханума»
8. Беседа «Судьба известных людей моего времени» (В.М.Шукшин). Фильм «Калина красная» («Печки-лавочки»).
9. Беседа «Смешные истории из жизни». Юмористическая передача: «Смехопанорама» Петросян и Степаненко.
10. Беседа «Разные судьбы». Фильм «Осторожно, бабушка!».
11. Беседа «Остаться в душе молодой». Фильм: «Старики-разбойники».
12. Беседа: «Мои года – мое богатство». Фильм: «Коммуналка» А. Райкина.

Заключение.

Воспоминания эмоционально восполняют жизнь человека, являясь хорошей формой психологической адаптации, способствуют эмоциональному и интеллектуальному комфорту и спасают от одиночества и депрессии. Воспоминания как внутренние, идеальные благоприобретенные в течение жизни ресурсы способны компенсировать утрату прежних социальных ролей и актуализировать новые.

Ответственный за разработку:

Психолог



Тихонова Е.А.

Приложение

Тест «Кто Я»

М. Кун, Т.Макпартленд (модификация Т.В. Румянцевой)

Назначение теста

Тест используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией.

Инструкция к тесту

«В течение 12 минут вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки (оставляя некоторое место от левого края листа). Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов.

Также важно замечать, какие эмоциональные реакции возникают у вас в ходе выполнения данного задания, насколько трудно или легко вам было отвечать на данный вопрос».

Когда клиент заканчивает отвечать, его просят произвести первый этап обработки результатов – количественный:

«Пронумеруйте все сделанные вами отдельные ответы-характеристики. Слева от каждого ответа поставьте его порядковый номер. Теперь каждую свою отдельную характеристику оцените по четырехзначной системе:

- «+» – знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится;
- «-»- знак «минус»- если в целом вам лично данная характеристика не нравится;
- «±» – знак «плюс-минус» – если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно;
- «?» – знак «вопроса» – если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа.

Знак своей оценки необходимо ставить слева от номера характеристики. У вас могут быть оценки как всех видов знаков, так и только одного знака или двух-трех.

После того как вами будут оценены все характеристики, подведите итог:

- сколько всего получилось ответов,
- сколько ответов каждого знака».

Интерпретация результатов теста

Как анализировать самооценку идентичности?

Чтобы увидеть материал целиком, вам необходимо зарегистрироваться или войти на сайт.

Что стоит за применением человеком оценки «±» относительно своих характеристик?

Использование знака «плюс-минус» («±») говорит о способности человека рассматривать то или иное явление с двух противоположных сторон, говорит о степени его уравновешенности, о «взвешенности» его позиции относительно эмоционально значимых явлений.

Можно условно выделить людей **эмоционально-полярного, уравновешенного и сомневающегося типа.**

К людям **эмоционально-полярного типа** относятся те, кто все свои идентификационные характеристики оценивают только как нравящиеся или не нравящиеся им, они совсем не используют при оценивании знак «плюс-минус».

Для таких людей характерен максимализм в оценках, перепады в эмоциональном состоянии, относительно них можно сказать «от любви до ненависти один шаг». Это, как правило,

эмоционально-выразительные люди, у которых отношения с другими людьми сильно зависят от того, насколько им человек нравится или не нравится.

Если количество знаков «±» достигает 10-20% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к **уравновешенному типу**. Для них, по сравнению с людьми эмоционально-полярного типа, характерна большая стрессоустойчивость, они быстрее разрешают конфликтные ситуации, умеют поддерживать конструктивные отношения с разными людьми: и с теми, которые им в целом нравятся, и с теми, которые у них не вызывают глубокой симпатии; терпимее относятся к недостаткам других людей.

Если количество знаков «±» превышает 30-40% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к **сомневающемуся типу**. Такое количество знаков «±» может быть у человека, переживающего кризис в своей жизни, а также свидетельствовать о нерешительности как черте характера (когда человеку тяжело принимать решения, он долго сомневается, рассматривая различные варианты).

Что стоит за применением человеком оценки «?» относительно своих характеристик?

Наличие знака «?» при оценке идентификационных характеристик говорит о способности человека переносить ситуацию внутренней неопределенности, а значит, косвенно свидетельствует о способности человека к изменениям, готовности к переменам.

Данный знак оценки используется людьми достаточно редко: один или два знака «?» ставят только 20% обследуемых.

Наличие трех и более знаков «?» при самооценивании предполагает у человека наличие **кризисных переживаний**.

В целом использование человеком при самооценивании знаков «±» и «?» является благоприятным признаком хорошей динамики консультативного процесса.

Применяющие данные знаки люди, как правило, быстрее выходят на уровень самостоятельного решения собственных проблем.

Как в методике «Кто Я?» проявляются особенности половой идентичности?

Половая (или гендерная) идентичность – это часть индивидуальной Я-концепции, которая происходит от знания индивидом своей принадлежности к социальной группе мужчин или женщин вместе с оценкой и эмоциональным обозначением этого группового членства.

Особенности половой идентичности проявляются:

- во-первых, в том, как человек обозначает свою половую идентичность;
- во-вторых, в том, на каком месте в списке идентификационных характеристик находится упоминание своей половой принадлежности.

Обозначение своего пола может быть сделано:

- напрямую,
- косвенно
- отсутствовать вовсе.

Прямое обозначение пола – человек указывает свою половую принадлежность в *конкретных словах*, имеющих определенное эмоциональное наполнение. Отсюда можно выделить четыре формы прямого обозначения пола:

- нейтральное,
- отчужденное,
- эмоционально-положительное
- эмоционально-отрицательное.

Формы прямого обозначения пола

Формы обозначения	Примеры	Интерпретация
Нейтральное	«Мужчина», «женщина»	Рефлексивная позиция
Отчужденное (дистантное)	«Человек мужского пола», «Особь женского пола»	Ирония, признак критического отношения к

		своей половой идентичности
Эмоционально-положительное	«Привлекательная девушка», «веселый парень», «роковая женщина»	Признак принятия своей привлекательности
Эмоционально-отрицательное	«Обычный парень», «некрасивая девушка»	Признак критического отношения к своей половой идентичности, внутреннее неблагополучие

Наличие прямого обозначения пола говорит о том, что сфера психосексуальности в целом и сравнение себя с представителями своего пола в частности являются *важной и принимаемой внутренне* темой самоосознания.

Косвенное обозначение пола – человек не указывает свою половую принадлежность прямо, но его половая принадлежность проявляется через *социальные роли* (мужские или женские), которые он считает своими, или *по окончаниям слов*. Косвенные способы обозначения пола также имеют определенное эмоциональное наполнение.

Косвенные способы обозначения пола

Способ обозначения	Примеры обозначения идентичности	
	<i>мужской</i>	<i>женский</i>
Социальные роли	«Друг», «приятель», «муж», «брат», «сын», «отец», «студент»	«Подруга», «приятельница», «жена», «сестра», «дочь», «студентка»
Через окончания	«добрый», «умеющий делать», «я пошел»	«добрая», «умеющая делать», «я пошла»

Наличие косвенного обозначения пола говорит о знании специфики определенного репертуара полоролевого поведения, которое может быть:

- *широким* (если включает в себя несколько половых ролей)
- *узким* (если включает в себя только одну-две роли).

Наличие и прямого, и косвенного вариантов эмоционально-положительного обозначения своего пола говорит о сформированности позитивной половой идентичности, возможном многообразии ролевого поведения, принятии своей привлекательности как представителя пола, и позволяет делать благоприятный прогноз относительно успешности установления и поддержания партнерских взаимоотношений с другими людьми.

Отсутствие обозначения пола в самоидентификационных характеристиках констатируется тогда, когда написание всего текста идет через фразу: «*Я человек который...*». Причины этого могут быть следующими:

1. отсутствие целостного представления о полоролевом поведении на данный момент времени (недостаток рефлексии, знаний);
2. избегание рассматривать свои полоролевые особенности в силу травматичности данной темы (например, вытеснения негативного результата сравнения себя с другими представителями своего пола);
3. несформированность половой идентичности, наличием кризиса идентичности в целом.

При анализе половой идентичности также важно учитывать, **на каком месте текста ответов** содержатся категории, связанные с полом:

- в самом начале списка,
- в середине
- в конце.

Это говорит об актуальности и значимости категорий пола в самосознании человека (*чем ближе к началу, тем больше значимость и степень осознанности категорий идентичности*).

Как проявляется рефлексия при выполнении методики «Кто Я?»?

Человек с более развитым уровнем рефлексии дает в среднем больше ответов, чем человек с менее развитым представлением о себе (или более «закрытый»).

Также об уровне рефлексии говорит субъективно оцениваемая самим человеком *легкость или трудность в формулировании ответов* на ключевой вопрос теста.

Как правило, человек с более развитым уровнем рефлексии быстрее и легче находит ответы, касающиеся его собственных индивидуальных особенностей.

Человек же, не часто задумывающийся о себе и своей жизни, отвечает на вопрос теста с трудом, записывая каждый свой ответ после некоторого раздумья.

О низком уровне рефлексии можно говорить, когда за 12 минут человек может дать только два-три ответа (при этом важно уточнить, что человек действительно не знает, как можно еще ответить на задание, а не просто перестал записывать свои ответы в силу своей скрытности).

О достаточно высоком уровне рефлексии свидетельствует 15 и более разных ответов на вопрос «Кто Я?».

Как анализировать временной аспект идентичности?

Анализ временного аспекта идентичности необходимо проводить, исходя из посылки, что успешность взаимодействия человека с окружающими предполагает относительную преимущество его прошлого, настоящего и будущего «Я». Поэтому рассмотрение ответов человека на вопрос «Кто Я?» должно происходить с точки зрения их принадлежности к прошедшему, настоящему или будущему времени (на основе анализа глагольных форм).

Наличие идентификационных характеристик, соответствующих различным временным режимам, говорит о *временной интегрированности личности*.

Особое внимание необходимо обратить на присутствие и выраженность в самоописании *показателей перспективной идентичности* (или перспективного «Я»), то есть идентификационных характеристик, которые связаны с перспективами, пожеланиями, намерениями, мечтами, относящихся к различным сферам жизни.

Наличие целей, планов на будущее имеет большую значимость для характеристики внутреннего мира человека в целом, отражает временной аспект идентичности, направленный на дальнейшую жизненную перспективу, выполняет экзистенциальную и целевую функции.

При этом важно учитывать, что признаком психологической зрелости является не просто наличие устремленности в будущее, а некоторое оптимальное соотношение между направленностью в будущее и принятием, удовлетворенностью настоящим.

Преобладание в самоописании **глагольных форм**, описывающих действия или переживания **в прошедшем времени**, говорит о наличии в настоящем неудовлетворенности, стремлении вернуться в прошлое в силу его большей привлекательности или травматичности (когда психологическая травма не переработана).

Доминирование в самоописании **глагольных форм будущего времени** говорит о неуверенности в себе, стремлении человека уйти от трудностей настоящего момента в силу недостаточной реализованности в настоящем.

Преобладание в самоописании **глаголов настоящего времени** говорит об активности и сознательности действий человека.

Для консультирования по вопросам брака и семьи наиболее важно, как отражается в идентификационных характеристиках тема семьи и супружеских отношений, как представлены настоящие и будущие семейные роли, как они оцениваются самим человеком.

Так, одним из основных *признаков психологической готовности к браку* является

отражение в самоописании будущих семейных ролей и функций: «я будущая мать», «буду хорошим отцом», «мечтаю о своей семье», «буду все делать для своей семьи» и т. д.

Признаком же семейного и супружеского неблагополучия является ситуация, когда женатый мужчина или замужняя женщина в самоописаниях никаким образом не обозначают свои реальные семейные, супружеские роли и функции.

Что дает анализ соотношения социальных ролей и индивидуальных характеристик в идентичности?

Вопрос «Кто я?» логически связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» (или Я-концепцией). Отвечая на вопрос «Кто я?», человек указывает социальные роли и характеристики-определения, с которыми он себя соотносит, идентифицирует, то есть он описывает значимые для него социальные статусы и те черты, которые, по его мнению, связываются с ним.

Таким образом, **соотношение социальных ролей и индивидуальных характеристик** говорит о том, насколько человек *осознает и принимает свою уникальность*, а также насколько ему важна принадлежность к той или иной группе людей.

Отсутствие в самоописании индивидуальных характеристик (показателей рефлексивной, коммуникативной, физической, материальной, деятельной идентичностей) при указании множества социальных ролей («студент», «прохожий», «избиратель», «член семьи», «россиянин») может говорить о недостаточной уверенности в себе, о наличии у человека опасений в связи с самораскрытием, выраженной тенденции к самозащите.

Отсутствие же социальных ролей при наличии индивидуальных характеристик может говорить о наличии ярко выраженной индивидуальности и сложностях в выполнении правил, которые исходят от тех или иных социальных ролей.

Также отсутствие социальных ролей в идентификационных характеристиках возможно при кризисе идентичности или инфантильности личности.

За соотношением социальных ролей и индивидуальных характеристик стоит вопрос о соотношении социальной и личностной идентичностей. При этом под *личностной идентичностью* понимают набор характеристик, который делает человека подобным самому себе и отличным от других, *социальная идентичность* же трактуется в терминах группового членства, принадлежности к большей или меньшей группе людей.

Социальная идентичность преобладает в случае, когда у человека наблюдается высокий уровень определенности схемы «мы – другие» и низкий уровень определенности схемы «я – мы». Личностная идентичность превалирует у людей с высоким уровнем определенности схемы «я – другие» и низким уровнем определенности схемы «мы – другие».

Успешное установление и поддержание партнерских взаимоотношений возможно человеком, имеющим четкое представление о своих социальных ролях и принимающим свои индивидуальные характеристики. Поэтому одной из задач супружеского консультирования является помощь клиенту в осознании и принятии особенностей своих социальной и личностной идентичностей.

Что дает анализ представленных в идентичности сфер жизни?

Условно можно выделить шесть основных сфер жизни, которые могут быть представлены в идентификационных характеристиках:

1. семья (родственные, детско-родительские и супружеские отношения, соответствующие роли);
2. работа (деловые взаимоотношения, профессиональные роли);
3. учеба (потребность и необходимость получения новых знаний, способность меняться);
4. досуг (структурирование времени, ресурсы, интересы);
5. сфера интимно-личностных отношений (дружеские и любовные отношения);
6. отдых (ресурсы, здоровье).

Все идентификационные характеристики можно распределить по предложенным сферам. После этого соотнести предъявляемые клиентом жалобы, формулировку его запроса с распределением характеристик идентичности по сферам: **сделать вывод** относительно того, насколько представлена сфера, соответствующая жалобе в самоописании, как оценены данные характеристики.

Принято считать, что характеристики самого себя, которые *человек записывает в начале своего списка*, в наибольшей мере актуализированы в его сознании, являются в большей мере осознаваемыми и значимыми для субъекта.

Несоответствие темы жалобы и запроса той сфере, которая представлена более выпукло и проблемно в самоописании, говорит о недостаточно глубоком самопонимании у клиента или о том, что клиент не сразу решил рассказать о том, что его действительно волнует.

Что дает анализ физической идентичности ?

Физическая идентичность включает в себя описание своих физических данных, в том числе описание внешности, болезненных проявлений, пристрастий в еде, вредных привычек.

Обозначение своей физической идентичности имеет прямое отношение к расширению человеком границ осознаваемого внутреннего мира, поскольку границы между «Я» и «не-Я» первоначально проходят по физическим границам собственного тела. Именно осознание своего тела является ведущим фактором в системе самоосознания человека. Расширение и обогащение «образа Я» в процессе личностного развития тесно связано с рефлексией собственных эмоциональных переживаний и телесных ощущений.

Что дает анализ деятельной идентичности ?

Деятельная идентичность также дает важную информацию о человеке и включает в себя обозначение занятий, увлечений, а также самооценку способностей к деятельности, самооценку навыков, умений, знаний, достижений. Идентификация своего «деятельного Я» связана со способностью сосредоточиться на себе, сдержанностью, взвешенностью поступков, а также с дипломатичностью, умением работать с собственной тревогой, напряжением, сохранять эмоциональную устойчивость, то есть является отражением совокупности эмоционально-волевых и коммуникативных способностей, особенностей имеющихся взаимодействий.

Что дает анализ психолингвистического аспекта идентичности?

Анализ психолингвистического аспекта идентичности включает в себя определение того, какие части речи и какой содержательный аспект самоидентификации являются доминирующими в самоописании человека.

Существительные:

- *Преобладание в самоописаниях существительных* говорит о потребности человека в определенности, постоянстве;
- *Недостаток или отсутствие существительных* – о недостаточной ответственности человека.

Прилагательные:

- *Преобладание в самоописаниях прилагательных* говорит о демонстративности, эмоциональности человека;
- *Недостаток или отсутствие прилагательных* – о слабой дифференцированности идентичности человека.

Глаголы:

- *Преобладание в самоописаниях глаголов* (особенно при описании сфер деятельности, интересов) говорит об активности, самостоятельности человека; недостаток или отсутствие в самоописании глаголов – о недостаточной уверенности в себе, недооценке своей эффективности.

Чаще всего в самоописаниях используются существительные и прилагательные.

Гармоничный тип лингвистического самоописания характеризуется

использованием приблизительно равного количества существительных, прилагательных и глаголов.

Под **валентностью идентичности** понимается преобладающий эмоционально-оценочный тон идентификационных характеристик в самоописании человека (данная оценка осуществляется самим специалистом).

Разность общего знака эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик определяет различные **виды валентности идентичности**:

- **негативная** – преобладают в целом отрицательные категории при описании собственной идентичности, больше описываются недостатки, проблемы идентификации («некрасивый», «раздражительная», «не знаю, что сказать о себе»);

- **нейтральная** – наблюдается или равновесие между положительными и отрицательными самоидентификациями, или в самоописании человека ярко не проявляется никакой эмоциональный тон (например, идет формальное перечисление ролей: «сын», «студент», «спортсмен» и т. д.);

- **позитивная** – положительные идентификационные характеристики преобладают над отрицательными («веселая», «добрый», «умный»);

- **завышенная** – проявляется или в практическом отсутствии отрицательных самоидентификаций, или в ответах на вопрос «Кто Я?» преобладают характеристики, представленные в превосходной степени («я лучше всех», «я супер» и т. д.).

Наличие **позитивной валентности** может выступать признаком адаптивного состояния идентичности, так как связано с настойчивостью в достижении цели, точностью, ответственностью, деловой направленностью, социальной смелостью, активностью, уверенностью в себе.

Остальные три вида валентности характеризуют неадаптивное состояние идентичности. Они связаны с импульсивностью, непостоянством, тревожностью, депрессивностью, ранимостью, неуверенностью в своих силах, сдержанностью, робостью.

Данные психолингвистического анализа, проведенного специалистом, сопоставляются с результатами самооценивания клиента.

Можно условно найти **соответствие** между *знаком эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик* и *видом самооценки идентичности*, которое говорит о том, что выполняющий методику «Кто Я?» человек, использует типичные для других людей критерии эмоциональной оценки личностных характеристик (например, качество «добрый» оценивается как «+»). Это соответствие является хорошим прогностическим знаком способности человека к адекватному пониманию других людей.

Наличие **расхождений** между знаком эмоционально-оценочного тона идентификационных характеристик и видом самооценки идентичности (например, качество «добрый» оценивается человеком, как «-») может говорить о существовании у клиента особой системы эмоциональной оценки личностных характеристик, которая мешает установлению контакта и взаимопониманию с другими людьми.

Соответствие видов валентности и самооценки

Виды валентности идентичности	Виды самооценки идентичности
Негативная	Неадекватно-заниженная
Нейтральная	Неустойчивая
Позитивная	Адекватная
Завышенная	Неадекватно-завышенная

Как оценить уровень дифференцированности идентичности?

В качестве количественной оценки уровня дифференцированности идентичности выступает число, отражающее общее количество показателей идентичности, которое

использовал человек при самоидентификации. Число используемых показателей колеблется у разных людей чаще всего в диапазоне от 1 до 14.

Высокий уровень дифференцированности (9-14 показателей) связан с такими личностными особенностями, как общительность, уверенность в себе, ориентирование на свой внутренний мир, высокий уровень социальной компетенции и самоконтроля.

Низкий уровень дифференцированности (1-3 показателя) говорит о кризисе идентичности, связан с такими личностными особенностями, как замкнутость, тревожность, неуверенность в себе, трудности в контроле себя.

Шкала анализа идентификационных характеристик

Включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности:

I. «Социальное Я» включает 7 показателей:

1. *прямое обозначение пола* (юноша, девушка; женщина);
2. *сексуальная роль* (любовник, любовница; Дон Жуан, Амазонка);
3. *учебно-профессиональная ролевая позиция* (студент, учусь в институте, врач, специалист);
4. *семейная принадлежность*, проявляющаяся через обозначение семейной роли (дочь, сын, брат, жена и т. д.) или через указание на родственные отношения (люблю своих родственников, у меня много родных);
5. *этническо-региональная идентичность* включает в себя этническую идентичность, гражданство (русский, татарин, гражданин, россиянин и др.) и локальную, местную идентичность (из Ярославля, Костромы, сибирячка и т. д.);
6. *мировоззренческая идентичность*: конфессиональная, политическая принадлежность (христианин, мусульманин, верующий);
7. *групповая принадлежность*: восприятие себя членом какой-либо группы людей (коллекционер, член общества).

II. «Коммуникативное Я» включает 2 показателя:

1. *дружба или круг друзей*, восприятие себя членом группы друзей (друг, у меня много друзей);
2. *общение или субъект общения*, особенности и оценка взаимодействия с людьми (хожу в гости, люблю общаться с людьми; умею выслушать людей);

III. «Материальное Я» подразумевает под собой различные аспекты:

- описание своей собственности (имею квартиру, одежду, велосипед);
- оценку своей обеспеченности, отношение к материальным благам (бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги);
- отношение к внешней среде (люблю море, не люблю плохую погоду).

IV. «Физическое Я» включает в себя такие аспекты:

- субъективное описание своих физических данных, внешности (сильный, приятный, привлекательный);
- фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения (блондин, рост, вес, возраст, живу в общежитии);
- пристрастия в еде, вредные привычки.

V. «Деятельное Я» оценивается через 2 показателя:

1. *занятия, деятельность, интересы, увлечения* (люблю решать задачи); опыт (был в Болгарии);
2. *самооценка способности к деятельности*, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений, (хорошо плаваю, умный; работоспособный, знаю английский).

VI. «Перспективное Я» включает в себя 9 показателей:

1. *профессиональная перспектива*: пожелания, намерения, мечты, связанные с учебно-профессиональной сферой (будущий водитель, буду хорошим учителем);

2. *семейная перспектива*: пожелания, намерения, мечты, связанные с семейным статусом (буду иметь детей, будущая мать и т. п.);

3. *групповая перспектива*: пожелания, намерения, мечты, связанные с групповой принадлежностью (планирую вступить в партию, хочу стать спортсменом);

4. *коммуникативная перспектива*: пожелания, намерения, мечты, связанные с друзьями, общением.

5. *материальная перспектива*: пожелания, намерения, мечты, связанные с материальной сферой (получу наследство, заработаю на квартиру);

6. *физическая перспектива*: пожелания, намерения, мечты, связанные с психофизическими данными (буду заботиться о своем здоровье, хочу быть накачанным);

7. *деятельностная перспектива*: пожелания, намерения, мечты, связанные с интересами, увлечениями, конкретными занятиями (буду больше читать) и достижением определенных результатов (в совершенстве выучу язык);

8. *персональная перспектива*: пожелания, намерения, мечты, связанные с персональными особенностями: личностными качествами, поведением и т. п. (хочу быть более веселым, спокойным);

9. *оценка стремлений* (многого желаю, стремящийся человек).

VII. «Рефлексивное Я» включает 2 показателя:

1. *персональная идентичность*: личностные качества, особенности характера, описание индивидуального стиля поведения (добрый, искренний, общительная, настойчивый, иногда вредный, иногда нетерпеливый и т. д.), персональные характеристики (кличка, гороскоп, имя и т. д.); эмоциональное отношение к себе (я супер, «клевым»);

2. *глобальное, экзистенциальное «Я»*: утверждения, которые глобальны и которые недостаточно проявляют различия одного человека от другого (человек разумный, моя сущность).

Два самостоятельных показателя:

1. *проблемная идентичность* (я ничто, не знаю – кто я, не могу ответить на этот вопрос);

2. *ситуативное состояние*: переживаемое состояние в настоящий момент (голоден, нервничаю, устал, влюблен, огорчен).

Источник: Тест Куна. Тест «Кто Я?» (М.Кун, Т.Макпартленд; модификация Т.В.Румянцевой) / Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре – СПб., 2006. С.82-103.