



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Коррекция самоотношения подростков с низким уровнем
психологического благополучия**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психологическое консультирование»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

75,13 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

«10» июня 2026 г.

зав. кафедрой ТиПП

Батенова Ю.В. Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-422-227-4-1

Скрынникова Милена Владимировна

Научный руководитель:

к.псх.н., доцент, доцент кафедры ТиПП

Рокицкая Юлия Александровна

Челябинск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ САМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	9
1.1 Проблема самоотношения личности в теории психологии	9
1.2 Возрастно-психологические особенности самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия	17
1.3 Теоретическое обоснование модели коррекции самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия	30
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ САМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	41
2.1 Этапы, методы и методики исследования	41
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования	52
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОРРЕКЦИИ САМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	61
3.1 Программа коррекции самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия	61
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	65
3.3 Психологические рекомендации подросткам по повышению психологического благополучия и коррекции самоотношения	77
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	89
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики самоотношения и психологического благополучия подростков	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия	130

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.....	136
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты исследования коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.....	143

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе вопрос самооценки и самоотношения подростков является одним из ключевых аспектов их психологического развития. Стремление к самопознанию, формированию своей личности и отношению к себе самому оказывает значительное влияние на поведение, эмоциональное состояние и социальные взаимодействия подростков.

Психологическое благополучие в подростковом возрасте играет центральную роль в общем развитии личности и формировании здоровых отношений с окружающим миром. Этот период жизни характеризуется множеством изменений – физическими, эмоциональными и социальными, что делает подростков особенно уязвимыми к стрессу и психологическим проблемам. Низкий уровень психологического благополучия нередко сопровождается неуверенностью в себе, внутренней напряжённостью, чувством одиночества, снижением учебной мотивации, трудностями в общении и повышенным риском формирования дезадаптивного поведения.

Самоотношение выступает важнейшим компонентом внутреннего мира подростка, определяющим его образ «Я», уровень самоуважения, принятия себя, готовность к самореализации и построению конструктивных отношений с другими людьми. Негативное или противоречивое самоотношение может приводить к формированию устойчивых комплексов, внутренним конфликтам, агрессивному или, напротив, застенчивому поведению, а также снижению общего уровня психологического благополучия. В условиях усиливающейся социальной конкуренции, роста значимости внешних оценок, влияния социальных сетей и медийного пространства проблема искажённого, заниженного или нестабильного самоотношения подростков приобретает особую актуальность.

Вопросом самоотношения занимались в своих работах отечественные и зарубежные учёные, такие как Р. Бернс, У. Джемс, Ю.Б. Гиппенрейтер, И.С. Кон, В.М. Мясищев, Дж.М. Наттин, С.Р. Пантилеев, К. Роджерс, Н.И. Сарджвеладзе, В.В. Столин, И.И. Чеснокова, Р. Эммонс, К. Шавельсон и др. Ими были рассмотрены структура самосознания, особенности формирования «Я-концепции» и самоотношения в разные возрастные периоды, в том числе в подростковом возрасте.

Вопросом взаимосвязи самоотношения и психологического благополучия подростков занимались И.Н. Андреева, Р. Бернс, С.Г. Вершловский, А.В. Захарова, В.П. Зинченко, М.Ю. Кондратьев, И.Я. Нечаянко, Я.И. Павлоцкая, С.Р. Пантилеев, Ф. Райнс, М. Селигман и др. В их работах подчёркивается, что позитивное, целостное и принимающее самоотношение является одним из ключевых условий формирования устойчивого психологического благополучия, тогда как низкое самопринятие, самообвинение, внутреннее неприятие себя выступают значимыми факторами риска эмоциональной дезадаптации.

Однако, несмотря на достаточную теоретическую проработанность проблемы самоотношения и психологического благополучия, в современной практике образования и психологического сопровождения подростков сохраняется дефицит целенаправленных программ, ориентированных именно на коррекцию самоотношения у подростков с низким уровнем психологического благополучия. Во многих случаях помощь носит эпизодический, несистемный характер и не затрагивает глубинные представления подростка о себе, своём потенциале, ценности и возможностях. Недостаточно разработаны и апробированы психолого-педагогические технологии, позволяющие комплексно воздействовать на когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты самоотношения, а также оценивать эффективность таких коррекционных программ.

Особую остроту данная проблема приобретает в условиях современных социальных вызовов: нестабильности, информационной перегруженности, расширения виртуального общения, изменения семейных и школьных ролей. Подростки с низким уровнем психологического благополучия оказываются в группе риска по развитию тревожных и депрессивных состояний, девиантного поведения, школьной дезадаптации. В этих условиях особенно значимой становится задача не только диагностики уровня самоотношения и благополучия, но и разработки, внедрения и оценки эффективности коррекционных программ, направленных на преобразование негативного самоотношения, укрепление самопринятия, повышение субъективного психологического благополучия подростков.

Обобщая всё выше сказанное, изучив исследования учёных, мы определили актуальность нашего исследования, которая заключается в необходимости теоретического обоснования и практической проверки системы психолого-педагогической коррекции самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия, что позволит повысить их личностную адаптацию, эмоциональную устойчивость и качество взаимодействия с окружающим миром.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и опытно-экспериментальным путем проверить программу коррекции самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

Объект исследования: самоотношение подростков с низким уровнем психологического благополучия.

Предмет исследования: коррекции самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

Гипотеза исследования включает в себя следующие предположения:

1) показатели самоотношения подростков имеют корреляционную связь с показателями их психологического благополучия, а именно, чем ниже показатели самоотношения, тем ниже показатели психологического благополучия;

2) коррекция самоотношения подростков с низким уровнем благополучия будет эффективной если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции, с учётом корреляционных взаимосвязей.

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие «самоотношение» в психолого-педагогической литературе.

2. Изучить возрастно-психологические особенности самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

3. Теоретически обосновать модель исследования коррекции самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

4. Предоставить описание этапов, методов и методик исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать психолого-педагогическую программу коррекции самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

7. Провести анализ опытно-экспериментального исследования коррекции самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации по коррекции самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, сравнение, систематизация, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), личностные опросники, шкалирование, тестирование.

3. Психодиагностические:

1) методика исследования самооотношения (В.В. Столин – С.Р. Пантеев);

2) методика «Шкала Я-концепции» авторов Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан;

3) методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского.

4. Математико-статистические методы: расчёт r_s коэффициента ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: экспериментальная база исследования МОУ «СОШ №3 г. Южноуральска» учащиеся 9А и 9Б классов в количестве 40 человек (20 юношей и 20 девушек).

Исследование «Коррекция самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия» прошло апробацию в рамках научной универсиады студентов «Ежегодная студенческая научно-практическая конференция». Доклад был представлен на секции «Актуальные проблемы психологического консультирования в образовании» 16.04.2026, ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ САООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

1.1 Проблема самооотношения личности в теории психологии

На современном этапе развития психологической науки проблема самооотношения приобретает особую значимость, как в теоретическом, так и в практическом аспектах. Содержание, структура и происхождение самооотношения оказывают существенное влияние на формирование целостной личности, её поведение, общение и адаптационные ресурсы. В психологических исследованиях подчёркивается, что отношение человека к самому себе определяет его поведенческие стратегии, жизненные ориентиры и стиль жизни. Осознание механизмов становления самооотношения позволяет более эффективно управлять процессом личностного развития. Самоотношение выполняет регулятивную функцию, направляя мысли, чувства и действия, и играет ключевую роль в формировании внутреннего мира и переживании собственной идентичности [1, с. 115].

В структуру самооотношения входят открытость, самопринятие, самооценность, аутосимпатия, самоуважение, самообвинение, конфликтность и другие элементы. А сами качественные характеристики самооотношения зависят от того, какие из данных элементов преобладают.

На сегодняшний день не существует единого подхода относительно определения феномена самооотношения.

Термин «самоотношение» был введен грузинским психологом Н.И. Сарджвеладзе. Он определяет самооотношение как «отношение субъекта потребности к ситуации ее удовлетворения, которое направлено на самого себя» [56, с. 185].

Самоотношение – понятие, которое используется для обозначения специфики отношения человека к собственному «Я». Структура отношения человека включает: самооценку, симпатию, самопринятие, любовь к себе, чувство расположения, самоуважение, самоуверенность, самоунижение, самообвинение, недовольство собой и т.д. [5, с. 211].

Самоотношение, которое выступает на позитивном полюсе в виде гордости, чувства собственного достоинства, а на негативном – в виде осознания собственной малоценности, в значительной степени обуславливает окончательный результат личностного развития.

И.И. Чеснокова начала рассматривать самоотношение как часть самосознания с теоретической стороны. Ею было введено понятие «эмоционально-ценностное самоотношение», которое выступает в качестве уникального и специфического явления и отражает эмоции человека относительно информации, которую он узнает о своей личности и осознание этого выражается в эмоциональном виде [64, с. 116].

Общие представления о самопознании и самоотношении разрабатывались в концепции самопознания В.В. Столиным [59, с. 47]. Следует отметить, что ученый оперирует такими понятиями, как самосознание, самоотношение и самопознание. Самоотношение во многом строится на качествах и характеристиках, которым человек дает оценку и тем самым побуждает себя к самореализации. Его следует воспринимать как некую особенность субъекта, которая направлена на него: это могут быть как сами действия, так и установки на действия, имеющие свое предметное содержание и эмоциональную окраску.

Самосознание является определенным самоописанием, самопознанием и комплексом самооценок. Оно направлено на характерный для личности способ интеграции деятельностей, мотивов, жизненных отношений и других психических феноменов. Таким образом, самоотношение, согласно В.В. Столину, проявляется в качестве

особенностей в поведении субъекта по отношению к своему «Я», в результате чего он анализирует свои качества и потребности [59, с. 48].

Важным аспектом в изучении феномена самоотношения В.В. Столин считал изучение его структуры. По данным исследований В.В. Столина и С. Р. Пантилеева, самоотношение – это непосредственное феноменологическое выражение смысла «Я» для самого субъекта. По мнению авторов, оно состоит из эмоционального переживания и оценки собственной значимости (смысла «Я»), которое имеет проявление в разных формах: чувство осознанности «Я»; самоуверенность; самоуправление; отображенное самоотношение; самооценность. При этом самоотношение рассматривается как смысловое личностное образование эмоционально-ценностного свойства.

В концепции самоотношения, разработанной В.В. Столиным совместно с С.Р. Пантилеевым, самоотношение трактуется как сложная, многоуровневая структура, включающая в себя различные компоненты, отражающие отношение человека к самому себе. Эта структура обладает феноменологическим характером и связана с тем, как субъект осознает и оценивает собственное «Я» [59, с. 49].

1. Эмоционально-оценочный уровень (аутосимпатия).

Этот уровень представляет собой эмоциональное отношение к себе, которое выражается в положительной или отрицательной окраске самооценки. Аутосимпатия показывает, насколько человек испытывает симпатию, удовлетворение или, наоборот, неприязнь к своему «Я». Этот компонент можно считать индикатором внутреннего комфорта или дискомфорта по отношению к себе.

2. Самоуважение и самооценность.

На этом уровне формируется восприятие собственной значимости, личной ценности как самостоятельной единицы. Самоуважение связано с признанием человеком своей внутренней ценности, независимо от

внешних обстоятельств. Оно обеспечивает устойчивость «Я»-образа и служит основой для формирования глобального самоотношения.

3. Самоинтерес и самопонимание.

Этот уровень связан с познавательной стороной отношения к себе. Самоинтерес отражает наличие у субъекта интереса к собственной личности, стремление к самопознанию. Самопонимание – это способность осознавать и интерпретировать собственные черты, мотивы, потребности, цели и переживания. Оно формирует основу рефлексивного отношения к себе и позволяет человеку понимать, почему он действует именно так.

4. Самоуверенность и самоуправление.

Самоуверенность – это восприятие себя как способного действовать и справляться с трудностями. Она дает ощущение контроля над ситуацией и внутренней устойчивости. Самоуправление проявляется в умении направлять собственную деятельность, регулировать поведение, ставить цели и следовать им. Эти характеристики отражают степень автономии личности и её способность к саморегуляции.

5. Отображенное самоотношение.

Данный компонент выражает то, как человек представляет себе отношение к нему со стороны окружающих. Он формируется на основе восприятия внешней оценки и может как укреплять, так и ослаблять общее самоотношение. Это, по сути, социально-рефлексивный аспект отношения к себе, основанный на интерпретации чужого восприятия.

Таким образом, уровни самоотношения в модели В.В. Столина неразрывно связаны между собой, но при этом обладают относительной автономностью. Концепция подчеркивает, что интегральное самоотношение является результатом взаимодействия этих компонентов, при этом их вклад не всегда равнозначен, а изменение одного может быть компенсировано стабильностью других, что обеспечивает устойчивость глобального отношения личности к самой себе.

По определению В.М. Мясищева, использование категории «отношения» дает возможность более детально выяснить субъективный психологический механизм развития личностных ценностей как компонентов обобщенного «образа Я» [40, с. 270]. Психическое явление «отношения относительно себя» не возникает в то же время и внезапно из отношения к внешним объектам. Отношение к себе, по мнению Т.В. Исаковой, предоставляет возможность индивиду осознать себя благодаря осознанию собственного отношения к миру, к другим людям, а также сущности собственной деятельности и ее результатов [25, с. 89].

В теории И.С. Кона самоотношение выражается через установки, которые включают в себя познавательный (представления о своих качествах и сущности), эмоционально-аффективный (самолюбие) и оценочно-волевой (самооценка, самоуважение) компоненты. Потому самоотношение выступает как чувство, направленное на свою личность, выражающееся при позитивном самоотношении в любви и самоуважении, отношении к себе как к ценности, что предполагает его устойчивый характер [29, с. 241].

Самоотношение не существует изолированно, а включено в общую систему отношений человека с внешним и социальным миром. Оно тесно связано с тем, как личность воспринимает окружающих и взаимодействует с ними. Ни одно отношение человека к другим людям или явлениям не формируется вне контекста его отношения к себе. В рамках изучения регуляторной функции самоотношения выделяются два взаимосвязанных направления: влияние отношения к себе на поведение личности и роль самоотношения как фактора восприятия себя и окружающих [57, с. 86].

В зарубежной психологии, начиная с работ У. Джемса, самоотношение рассматривается как компонент самосознания личности, который выполняет функцию принятия личностью самой себя и исследуется во взаимосвязи с другими составляющими Я-концепции,

прежде всего, с образом и картиной «Я» [15, с. 65]. Принятие себя и позитивное отношение к себе обеспечивают гармоничное существование, а также высокий уровень самоидентификации личности. Кроме того, они свидетельствуют об активной роли субъекта в формировании позитивной Я-концепции.

В феноменологической теории личности К. Роджерса самоотношение рассматривается как имеющее аффективно-мотивационную детерминацию. Утверждается, что самоотношение проявляется в чувстве внутреннего благополучия или неблагополучия индивида. К. Роджерс рассматривает два аспекта самоотношения: самопринятие и самооценка, – представленные эмоциональной и самооценочной подсистемами [51, с. 302].

Он говорит о самооценке как об анализе человеком своих качеств, а при самопринятии все свойства, имеющиеся у него, устраивают человека, вне зависимости от того, какими чертами наделена личность, иначе говоря, это «безусловное» принятие себя.

Р. Бернс связывает самоотношение с твердым убеждением в импонировании другим людям, уверенностью в собственную способность к выполнению того или иного вида деятельности, а также с чувством собственной значимости и выделяет три важных для понимания самоотношения момента:

- важную роль в формировании и развитии самоотношения играет соотношение Я-реального и Я-идеального, чем выше совпадение реального «Я» с идеальным, тем выше уровень самоотношения;

- большое значение в формировании самоотношения имеет отношение значимых других (происходит интериоризация социальных реакций на данного индивида);

- формирование самоотношения индивида происходит с помощью оценки своей успешности через призму идентичности [5, с. 219].

Р. Эммонс в своей модели самоотношения отмечает, что Я-концепция построена по принципу иерархии, в результате чего при самоотношении у человека формируется негативное или позитивное восприятие собственного «Я», восприятие значимости и уважения самого себя [69, с. 237].

Согласно модели К. Шавельсона с соавторами глобальная самооценка представлена в виде академической (достижения в учебной деятельности) и неакадемической, включающей в себя эмоциональную, физическую и социальную составляющие. То понимание, которое сформировалось у человека о Я-концепции переносится на структуру самоотношения. По этой причине трудно дать формулировку понятия, поскольку каждым автором при исследовании и изучении Я-концепции используются разные методики [66, с. 413].

В психологической литературе принято выделять два компонента самоотношения: имплицитный (неосознанный) и эксплицитный (осознанный). Эксплицитное самоотношение связано со стабильными личностными характеристиками и доступно для рефлексии, тогда как имплицитное проявляется на интуитивном уровне и не оценивается стандартными методами. Понятие «имплицитное самоотношение» отражает автоматические реакции субъекта на объекты, связанные с «Я».

Одним из первых, кто экспериментально доказал наличие имплицитного компонента самоотношения, был Дж. М. Наттин [41, с. 357]. Он выявил эффект имени-буквы, согласно которому люди предпочитают буквы, содержащиеся в их имени, что свидетельствует о неосознанной положительной установке на всё, связанное с «Я». Эти данные легли в основу методик оценки имплицитного самоотношения. Значение данного эффекта в контексте самоописания и когнитивной нагрузки проанализировано в работах Ю.Б. Гиппенрейтер [11, с. 105].

Рассматривая самоотношение как разновидность социальной установки, Н.И. Сарджвеладзе выделяет его трёхкомпонентную

структуру: когнитивную, эмоциональную и конативную. Эти компоненты, независимо от содержания и эмоционального окраса, образуют единую систему.

Когнитивный компонент включает процессы восприятия, мышления, памяти и воображения, через которые человек формирует представление о себе, осмысливает собственное поведение и проектирует жизненные перспективы. Эмоциональный компонент отражает отношение к себе – от принятия и уважения до недовольства и внутреннего конфликта. Конативный аспект выражается в готовности к действиям по отношению к себе: проявлении уверенности, самоконтроля, самоподдержки или, напротив, самокритики. В совокупности эти элементы определяют, как человек воспринимает, оценивает и регулирует своё поведение в межличностной и внутренней сферах [23, с. 401].

В психологии отношение относится к набору эмоций, убеждений и поведения по отношению к определенному объекту, человеку, вещи или событию. Установки часто являются результатом опыта или воспитания, и они могут оказывать мощное влияние на поведение. Хотя отношения устойчивы, они также могут меняться [28, с. 30].

Отношения рассматриваются психологами как усвоенные склонности оценивать объекты, людей или события, обычно в положительном или отрицательном ключе, но иногда и неоднозначно. Их формирование обусловлено личным опытом, наблюдением, а также влиянием социальных ролей и норм. Социальные роли определяют ожидаемое поведение в конкретных ситуациях, а нормы задают общепринятые стандарты приемлемости поведения [31, с. 198].

Оперантное обуславливание также может быть использовано для влияния на развитие установок. Наконец, люди также изучают отношения, наблюдая за окружающими. Когда кто-то, кем вы восхищаетесь, придерживается определенного отношения, у вас больше

шансов развить те же убеждения. Например, дети проводят много времени, наблюдая за отношениями своих родителей, и обычно начинают демонстрировать сходные взгляды.

Самоотношение включено в структуру самосознания равно как его эмоциональная черта, как воспринимающая отклик на индивидуальность, что неразделимо сопряжена с когнитивным (самопознанием) и регуляторными сторонами [20, с. 77].

Стабильность межличностных отношений основана на двух основных внутренних мотивах: необходимости стабильности, самооценке и мотиве самооценки.

Таким образом, анализ работ, посвященных проблеме отношения индивида к самому себе, позволяет констатировать наличие огромного числа психологических категорий. Системный анализ работ отечественных и зарубежных ученых указывает на сходство в понимании феномена «самоотношение». В самом общем смысле самоотношение рассматривается как совокупность всех представлений личности о себе, сопряженная с их оценкой.

1.2 Возрастно-психологические особенности самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия

Психология подросткового возраста по праву считается одним из самых сложных и наименее однозначно разработанных разделов возрастной психологии, и эта сложность наиболее выпукло проявляется при анализе подростков с низким уровнем психологического благополучия. Неравномерность протекания процессов физического, психического и социального развития, отсутствие жёстких временных границ, отделяющих подростковый возраст от юности и взрослости, создаёт широкий диапазон индивидуальных различий, в рамках которого особенности самоотношения могут существенно варьировать. Согласно

Л.С. Выготскому, рассматриваемый период в значительной мере совпадает с поздним подростковым возрастом или ранней юностью [10, с. 264], когда завершается формирование ключевых биологических и психологических функций, а самосознание выступает как центральное новообразование.

Подростковый возраст, являясь переходным этапом от детства к взрослости, представляет собой период интенсивной перестройки образа «Я» и системы отношений личности к себе. Для подростков с низким уровнем психологического благополучия этот переход часто сопровождается выраженным внутренним напряжением, ощущением неустойчивости, внутренней несобранности и хронической неудовлетворённости собой. На фоне стремительного физического созревания, расширения социальной сферы и возрастания требований со стороны школы, семьи и ближайшего окружения у таких подростков особенно остро проявляется кризис самооценки, который многие авторы считают одним из центральных психологических феноменов данного возраста.

Формирование самоотношения в подростковом возрасте в целом осуществляется под влиянием двух тенденций: возрастающей значимости оценок окружающих и постепенного перехода к опоре на внутренние критерии. У подростков с низким уровнем психологического благополучия эта двойственность приобретает специфический, зачастую патологизирующий характер. С одной стороны, резко усиливается зависимость от внешних оценок, прежде всего от мнения значимых других – родителей, учителей, сверстников. С другой – внутренние критерии оценивания себя либо слабо сформированы, либо носят противоречивый, фрагментарный, часто избыточно жёсткий характер (в виде нереалистично высоких стандартов и перфекционистских требований к себе). Неустойчивость самоотношения делает такую личность особенно чувствительной к любым негативным суждениям о

себе: единичные неудачи, замечания или критика легко обобщаются и интерпретируются как подтверждение глобальной личной несостоятельности [2, с. 94].

В теоретических моделях самоотношения, в частности в концепции В.В. Столина, выделяется целый комплекс взаимосвязанных характеристик: аутосимпатия, самоуважение, самооценność, самоинтерес, самопонимание, самоуверенность, самоуправление и отображённое самоотношение. Именно анализ этих компонентов в их возрастной специфике позволяет выявить, каким образом низкий уровень психологического благополучия «встраивается» в структуру самосознания подростка.

Эмоциональное принятие себя, или аутосимпатия, в подростковом возрасте формируется на основе внутренних переживаний, оценки личностных качеств, внешности, способностей, телесных изменений и жизненного опыта. У подростков с низким уровнем психологического благополучия аутосимпатия, как правило, снижена: доминируют недовольство собой, стыд за свою внешность и поведение, ощущение собственной «непривлекательности» и «неудачливости» [55, с. 47]. Возрастная эмоциональная лабильность, связанная с гормональными изменениями, усиливает амплитуду переживаний, делая их более полярными и труднопредсказуемыми. Даже незначительные поводы (единичное замечание учителя, насмешка одноклассника, неудача в учебной деятельности) могут приводить к резкому снижению настроения и нарастанию самонеприятия. Наблюдается тенденция к формированию устойчивых негативных аффективных установок по отношению к себе: «я плохой», «я некрасивый», «со мной что-то не так».

Самоуважение и самооценność у подростков с низким психологическим благополучием обнаруживают выраженную зависимость от внешнего одобрения и успехов в социально значимых сферах (учёба, спорт, общение со сверстниками). В отсутствие

устойчивых позитивных результатов (либо при фокусировке внимания преимущественно на неудачах) подросток начинает воспринимать себя как «объективно» менее способного, менее ценного, чем его сверстники. Характерна тенденция к обесцениванию собственных достижений и преувеличению значения неудач. Даже объективно значимые успехи могут интерпретироваться как случайность или результат снисходительности других («мне просто повезло», «учитель поставил оценку из жалости»). В результате формируется хронически заниженное самоуважение и снижается чувство собственной значимости в системе межличностных отношений.

Особую роль в возрастно-психологическом развитии играет самоинтерес – устойчивое стремление к самопознанию, к пониманию своего внутреннего мира, мотивов и чувств. В подростковом возрасте в целом наблюдается рост рефлексии, интереса к анализу собственных переживаний. Однако у подростков с низким уровнем психологического благополучия обращение к себе субъективно окрашено крайне негативно: размышления о себе вызывают тревогу, вину, стыд, иногда отчаяние. Это может вести к двум полярным стратегиям: либо к навязчивому самоанализу с фиксацией на негативных аспектах («поиску в себе недостатков»), либо к сознательному избеганию размышлений о себе, поверхностному отношению к внутренним переживаниям, вытеснению неприятных мыслей. В обоих случаях затрудняется формирование целостного и реалистичного самопонимания.

Самопонимание у таких подростков нередко фрагментарно и противоречиво. Подростку сложно связать отдельные черты и проявления своего характера в единое, внутренне непротиворечивое целое. Наблюдаются резкие колебания в самоописаниях («я иногда хороший, иногда ужасный», «я могу всё и ничего не могу»), отсутствие устойчивых критериев оценки собственных качеств. Низкий уровень психологического благополучия сопровождается ограниченным

доступом к позитивным аспектам «Я-образа»: подростку трудно назвать свои сильные стороны, качества, которыми он может гордиться. Внимание преимущественно концентрируется на ошибках, недостатках, дефектах внешности или поведения.

Самоуверенность, понимаемая как вера в собственные способности и ресурсы, у подростков с низким уровнем психологического благополучия снижена и неустойчива. Это проявляется в повышенной тревожности по поводу выполнения заданий, страхе неудачи, избегании ситуаций оценки и конкуренции. Подросток может отказываться от участия в новых видах деятельности, учебных и социальных проектах, мотивируя это заранее предполагаемым провалом («у меня всё равно не получится», «это не для меня»). Сниженная самоуверенность подкрепляется реальными эпизодами неудач и негативными реакциями окружающих, формируя своеобразный «замкнутый круг»: ожидание неуспеха – избегание активной деятельности или недостаточные усилия – реальная неудача – усиление негативного самоотношения и дальнейшее падение уверенности [50, с. 116].

Самоуправление и способность к целенаправленной саморегуляции поведения также оказываются под угрозой. Подростку трудно ставить реалистичные цели, планировать свою деятельность, контролировать импульсивные реакции, доводить начатое до конца. Низкий уровень психологического благополучия сопровождается снижением внутренней мотивации, утратой чувства смысла в выполняемой деятельности, что делает процессы саморегуляции ещё более энергоёмкими и хрупкими. Нередко наблюдается расхождение между осознаваемыми желаниями и реальными действиями: подросток может декларировать стремление «стать лучше», «начать по-другому учиться», но быстро отказываться от попыток при малейших затруднениях.

Особое значение в структуре самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия имеет отображённое

самоотношение – представление о том, как к ним относятся окружающие. В силу возрастной повышенной чувствительности к оценке со стороны сверстников и взрослых, а также присущей подросткам тенденции к социальному сравнению, у таких подростков формируется устойчивое убеждение, что окружающие относятся к ним хуже, чем это есть в действительности. Они склонны переоценивать степень критики, отвержения, насмешек, подозревать в словах и действиях других скрытый негативный подтекст. Это ведёт к усилению социальной тревожности, избеганию общения, затрудняет формирование доверительных и поддерживающих отношений. Одновременно возможно развитие компенсаторных форм поведения – демонстративности, агрессивности, бравады, призванных скрыть внутреннюю неуверенность и уязвимость.

Одной из ключевых проблем подросткового возраста, имеющей особое значение для подростков с низким уровнем психологического благополучия, является расхождение между реальным «Я» и идеальным «Я». По мнению А.А. Реана, само по себе несовпадение этих образов является нормальным и естественным следствием когнитивного развития [50, с. 156]. Однако при неблагоприятном эмоциональном состоянии и неустойчивом самоотношении этот разрыв воспринимается как болезненный, драматичный, нередко сопровождается ощущением непреодолимой пропасти между тем, кем подросток является, и тем, кем он «должен» быть. Идеальные представления о себе формируются под влиянием семейных ожиданий, норм сверстников, массовой культуры и социальных сетей и часто носят заведомо нереалистичный характер (идеальная внешность, безусловный успех, популярность, высокие достижения). При низком уровне психологического благополучия подросток не видит пути к сближению реального и идеального «Я», что усиливает чувство безнадежности и собственной несостоятельности.

С точки зрения К. Роджерса, гармоничное психологическое функционирование возможно, когда представление о реальном «Я» и

идеальном «Я» относительно согласованы, а несовпадение между ними носит стимулирующий, а не разрушительный характер. Если же разрыв становится чрезмерным, а идеальное «Я» переживается как недостижимый эталон, это приводит к выраженному внутреннему конфликту, неадекватно заниженной самооценке и психологическим проблемам [51, с. 304]. Для подростков с низким уровнем психологического благополучия характерно именно такое деструктивное переживание несоответствия, нередко сопровождающееся самоуничтожением, самобичеванием, чувством вины перед собой и значимыми другими за «несоответствие ожиданиям».

Формирование самооценки и самоотношения у подростков существенно зависит от системы социальных влияний. Центральное место здесь занимает стиль семейного взаимодействия. Авторитарный, жёсткий стиль воспитания с преобладанием критики, наказаний, сравнений «не в пользу» ребёнка (с более успешными братьями, сёстрами, сверстниками) способствует формированию у подростка устойчивого чувства собственной неполноценности, хронической тревожности и неуверенности в себе. Эмоциональная холодность, дистанцированность родителей, отсутствие поддержки и эмпатии усиливают ощущение «ненужности», «заброшенности», что напрямую подрывает самоуважение и самооценку. Напротив, чрезмерно попустительский, равнодушный стиль, при котором отсутствуют чёткие границы и позитивные образцы для идентификации, лишает подростка возможностей для развития адекватных критериев самоуважения и самоконтроля.

Демократический стиль воспитания, основанный на сочетании требовательности и поддержки, принятия и разумного контроля, признаётся оптимальным для формирования позитивного самоотношения и высокого уровня психологического благополучия. В таких условиях подросток имеет возможность осваивать социально одобряемые формы

поведения, получать конструктивную обратную связь, видеть признание своих успехов и усилий, что способствует развитию устойчивого самоуважения и уверенности. При его отсутствии, особенно в сочетании с хроническим стрессом, внешней и внутренней нестабильностью, вероятность формирования негативного самоотношения возрастает многократно.

Существенное влияние оказывают также отношения со сверстниками. В подростковом возрасте значимость дружбы, групповой принадлежности, признания внутри сверстнического коллектива значительно возрастает, в то время как влияние семьи относительно снижается. Для подростков с низким уровнем психологического благополучия характерна повышенная ранимость к любым проявлениям неприятия, насмешки, исключения из компании. Наличие опыта буллинга, социальной изоляции, неудавшихся дружеских или романтических отношений часто становится мощным фактором формирования негативного образа «Я», убеждённости в собственной непривлекательности, «непохожести» или «ненормальности». При этом подросток нередко объясняет трудности в общении исключительно личными недостатками, игнорируя роль объективных обстоятельств (школьный климат, культура класса, влияние социальных сетей и т.п.).

Отдельного анализа требует влияние педагогических оценок. Школа как ведущий социальный институт в подростковом возрасте становится важнейшим источником обратной связи о способностях, возможностях, личностных качествах подростка. Регулярные низкие учебные достижения, жёсткая санкционирующая оценка, публичное сравнение с более успешными одноклассниками формируют представление о себе как о «слабом», «неспособном», «ленивом» ученике, что обобщается до уровня глобальной самооценки. Со временем учебная неуспешность может быть интерпретирована самим подростком как показатель общей несостоятельности, а не как частный, изменяемый

аспект его деятельности. В результате самоотношение приобретает всё более выраженный негативный характер, а мотивация к преодолению учебных трудностей снижается.

Проблема идентичности в подростковом возрасте имеет непосредственное отношение к самоотношению и психологическому благополучию. Формируется представление о себе как о субъекте, занимающем определённое место в системе социальных ролей, профессий, ценностей и жизненных планов. Здоровая идентичность предполагает относительную целостность и согласованность представлений о себе в различных сферах жизни. При низком уровне психологического благополучия, фрагментарности и противоречивости самоощущения велика вероятность формирования негативной идентичности, характеризующейся смутным, неустойчивым образом «Я», ролевой неопределённостью и неспособностью к прогнозированию и планированию будущего [67, с. 25]. Подросток может ощущать себя «ником», «человеком без будущего», что усиливает ощущение пустоты, бессмысленности происходящего и снижает активность.

Нарушение процессов самоидентификации в подростковом возрасте чревато серьёзными последствиями: от стойкого чувства внутреннего дискомфорта до развития пограничных и психопатологических состояний. Своевременное выявление признаков негативной идентичности (стойкое отрицание значимых социальных ролей, отказ от планирования будущего, демонстративное дистанцирование от общепринятых норм) позволяет говорить не только о диагностике особенностей личности, но и о возможностях ранней профилактики дезадаптивных форм поведения.

Особое место в возрастно-психологической картине подросткового развития с низким уровнем психологического благополучия занимает потребностно-мотивационная сфера. Подростковый возраст характеризуется активным поиском смысла жизни, определением

жизненных целей, формированием мировоззрения и внутренней позиции личности. Для подростков с позитивным самоотношением этот процесс связан с ростом активности, расширением интересов, пробой различных социальных ролей, построением реалистичных жизненных планов. Для подростков с низким уровнем психологического благополучия данный процесс существенно затруднён. Негативное самоотношение подрывает веру в собственную способность реализовать даже минимально значимые цели, а представления о будущем окрашиваются пессимизмом, тревогой или, напротив, нереалистичными фантазиями, слабо связанными с реальными возможностями.

Жизненные планы таких подростков нередко либо чрезмерно абстрактны и оторваны от действительности, либо отсутствуют вовсе («я не знаю, кем хочу быть», «у меня всё равно ничего не выйдет»). Это отражает не только особенности когнитивного развития, но прежде всего эмоционально-ценностное отношение к себе и миру. Низкое психологическое благополучие приводит к снижению уровня притязаний, отказу от значимых целей, ограничению жизненной перспективы ближайшим настоящим. В то же время у части подростков с негативным самоотношением может формироваться псевдокомпенсаторное завышение притязаний (выбор элитных, труднодостижимых профессий, ориентация на мгновенный успех и высокий социальный статус), не подкреплённое реальными представлениями о путях достижения этих целей. В обоих случаях наблюдается несоответствие между внутренними возможностями и внешними притязаниями, что усиливает фрустрацию и неблагополучие.

Кризис подросткового возраста, проявляющийся в напряжённости и конфликтности отношений с окружающими, у подростков с низким уровнем психологического благополучия протекает особенно остро. Как отмечают исследователи, напряжённость тем выше, чем резче различия между миром взрослости и миром детства и чем жёстче социальные

границы между ними [43, с. 153]. Если социальные требования к подростку, претендующему на взрослость, резки и противоречивы, а внутренние ресурсы для их освоения ограничены, кризис приобретает бурный, иногда деструктивный характер. Для подростка с негативным самоотношением простое повышение требований («ты уже взрослый, должен сам решать, отвечать, справляться») без достаточной поддержки и доверия переживается как дополнительное давление, к которому он не готов. Это усиливает чувство несостоятельности и отверженности, провоцируя протест, агрессию или уход в себя.

Важным контекстом, в котором проявляются возрастно-психологические особенности самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия, являются трудные жизненные ситуации. Под трудной жизненной ситуацией понимается совокупность обстоятельств, при которых привычные алгоритмы поведения перестают быть эффективными, нарушается привычный ход деятельности, изменяется круг общения, возрастает стрессовое воздействие на психику и организм [49, с. 311]. Для подростков в целом такие ситуации (смена школы, развёл родителей, тяжёлая болезнь близких, собственное хроническое заболевание, переживание буллинга) являются серьёзным испытанием, однако для подростков с исходно низким психологическим благополучием они особенно травматичны.

Характерным следствием взаимодействия возрастной уязвимости и низкого уровня психологического благополучия является повышенная вероятность агрессивного поведения, аутоагрессии и иных форм девиантного поведения. Подростковый возраст вообще характеризуется частыми проявлениями агрессии, что связано не только с личностными особенностями, но и с физиологическими изменениями, гормональными всплесками, необходимостью освоения новых социальных ролей. У подростков с негативным самоотношением агрессия нередко выступает как защитный механизм, направленный на сохранение остаточного

самоуважения: нападение на других позволяет временно отвести угрозу от собственного «Я», переживаемого как слабое и уязвимое. Другой полюс – аутоагрессия, самонаказание, самодеструктивное поведение (рискованные действия, употребление психоактивных веществ, самоповреждения), которые могут рассматриваться как внешнее выражение глубинного самонеприятия и чувства вины.

Связь самоотношения и социальной компетентности в подростковом возрасте носит взаимный характер. По мнению многих авторов, развитие социальной компетентности – способности эффективно взаимодействовать с другими, выполнять социальные роли, адаптироваться к требованиям среды – обусловлено потребностью в самоутверждении, самоопределении и включает усвоение социальных норм, развитие коммуникативных умений, полоролевых стереотипов. А.О. Ломака подчёркивает, что уровень социальной компетентности подростков во многом связан с их отношением к окружающей действительности, а также с мнением и отношением к самому себе [35, с. 51]. В исследовании Н.С. Ефимовой показано, что предпосылками развития социальной компетентности в старшем подростковом возрасте являются возрастание независимости в суждениях и самооценке, критичность в отношении себя, рост самоуважения, ощущение внутренней силы «Я», ожидание положительного отношения окружающих, настойчивость и стремление к преодолению трудностей [20, с. 177].

У подростков с низким уровнем психологического благополучия эти предпосылки выражены слабо или искажены. Негативное самоотношение делает личность менее открытой к социальному опыту: подросток избегает новых контактов, не верит в возможность успешного взаимодействия, сверхосторожен или, наоборот, агрессивно-оборонителен в общении. Недостаток уверенности в себе препятствует проявлению инициативы и конструктивной активности, а

ожидание негативного отношения со стороны других подталкивает к формированию либо замкнутого, изолированного стиля поведения, либо к демонстративно-протестным формам общения. В результате снижается качество усвоения социальных ролей, затрудняется интеграция в группы и коллективы, а неудачи в коммуникации вновь подтверждают подростку его негативные представления о себе, замыкая порочный круг.

Таким образом, самоотношение выступает центральным детерминирующим компонентом самосознания подростка, определяющим его самовосприятие, содержание установок на себя и общий уровень психологического благополучия. В подростковом возрасте оно является «ядерным» образованием, вокруг которого выстраиваются другие элементы внутреннего мира личности – ценности, цели, жизненные планы, модели поведения. Для подростков с низким уровнем психологического благополучия возрастно-психологические особенности самоотношения проявляются в следующем:

- преобладание негативных эмоциональных оценок себя (низкая аутосимпатия, самонеприятие);
- заниженное и неустойчивое самоуважение, отсутствие устойчивого чувства собственной ценности и значимости;
- фрагментарное, противоречивое самопонимание, затруднения в выделении и принятии своих сильных сторон;
- сниженная самоуверенность и дефицит эффективного самоуправления, склонность к избеганию сложных задач и ситуаций оценки;
- деформированное отображённое самоотношение (ожидание отвержения, недоверие к положительным оценкам, гиперчувствительность к критике);
- болезненное переживание разрыва между реальным и идеальным «Я», склонность к формированию негативной идентичности;

– затруднённое формирование жизненных планов и внутренней позиции личности, пессимистическое или нереалистическое видение будущего;

– повышенная уязвимость к стрессу, трудным жизненным ситуациям, большая вероятность агрессивного и самодеструктивного поведения;

– снижение социальной компетентности, трудности в общении и освоении социальных ролей.

Все вышеперечисленные особенности не являются разрозненными явлениями, а образуют внутренне взаимосвязанную систему, которая определяет характер психического развития подростка, его адаптационные возможности и риск возникновения различного рода нарушений. Понимание возрастно-психологических особенностей самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия необходимо для обоснования направлений психолого-педагогической помощи, разработки программ профилактики и коррекции, ориентированных на поддержку позитивного отношения к себе, формирование реалистичной и устойчивой «Я-концепции» и повышение уровня психологического благополучия в целом.

1.3 Теоретическое обоснование модели коррекции самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия

Моделирование, по мнению Е.В. Яковлева и Н.О. Яковлевой, докторов педагогических наук, представляет собой «воспроизведение признаков объекта на другом объекте, специально созданном для его исследования, называемом моделью» [Цит. по: 27, с. 86]. Этот метод дает нам возможность описать ключевые особенности изучаемого процесса и позволяет видеть общую картину процесса.

В педагогике и психологии моделирование выступает основной задачей, потому как, существует необходимость применения инновационных технологий, для реализации передовых исследований.

Моделирование в педагогике применяется для разработки наглядной модели конкретного педагогического процесса либо его частей, в которой наглядно выражены способы, методы, приемы и технологические решения, которые в последствии изучаются и исследуются экспериментальным путем в действительном педагогическом процессе [14, с. 90].

Отметим, что под «моделью» понимается, образный объект либо материал, который замещает начальный объект в процессе исследования, что способствует лучшему его изучению и приобретению знаний о начальном объекте. Первоначальным этапом моделирования является целеполагание, для этого применяется метод построения «Дерева целей».

Существуют правила построения «Дерева целей» – вершиной дерева является главная цель, она же генеральная (основная цель исследования); ниже на различных уровнях расположены ветки дерева, они являются вспомогательными подцелями первого, второго и последующего уровней, благодаря которым будет достигнута главная цель. Совокупность этих целей позволяет поэтапно двигаться к вершине дерева – генеральной цели.

Построим «Дерево целей» коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия. В.И. Долгова описывает «Дерево целей», как метод планирования, который напрямую основан на теории графов и, таким образом, представляет пути, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, и точки, определяющие достижение тактических целей, характеризующих степень сближения целей, заданных на заданном пути [Цит. по: 16, с. 15]. Наше «Дерево целей» представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия

Генеральная (главная) цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

1. Изучить теоретические аспекты исследования коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

1.1. Проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по данной теме.

1.1.1. Выявить и систематизировать основные научные подходы к пониманию самооотношения в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе.

1.1.2. Определить сущность, структуру и функции самооотношения в подростковом возрасте.

1.1.3. Проанализировать понятие психологического благополучия, его основные компоненты, показатели и факторы формирования в подростковом возрасте.

1.2. Исследовать возрастно-психологические особенности самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

1.2.1. Описать возрастные особенности личностного развития подростков, влияющие на становление самооотношения.

1.2.2. Выявить характерные проявления самооотношения у подростков с низким уровнем психологического благополучия.

1.2.3. Определить факторы, способствующие формированию негативного самооотношения у подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель исследования коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

1.3.1. Разработать иерархическую структуру целей исследования (дерево целей) коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

1.3.2. Определить концептуальные основания, принципы и условия организации психолого-педагогической коррекции самооотношения подростков.

1.3.3. Выделить структурные компоненты модели исследования: целевой, содержательный, диагностический, процессуальный и результативный.

2. Организовать и провести опытно-экспериментальное исследование коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

2.1. Описать этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Определить и спланировать последовательные этапы исследования: теоретический, констатирующий, формирующий и контрольный.

2.1.2. Обосновать выбор методов исследования, адекватных цели, задачам и особенностям изучаемой проблемы.

2.1.3. Подобрать диагностический инструментарий для изучения самооотношения подростков и уровня их психологического благополучия.

2.2. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты исследования.

2.2.1. Сформировать и описать выборку подростков, участвующих в исследовании.

2.2.2. Выделить экспериментальную и контрольную группы и обосновать принципы их комплектования.

2.2.3. Провести констатирующую диагностику уровня самооотношения и психологического благополучия подростков.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

3.1. Разработать и реализовать программу коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

3.1.1. Сформулировать цель, задачи, принципы, содержание и временные рамки программы коррекции.

3.1.2. Определить основные направления психолого-педагогической работы по коррекции самооотношения подростков.

3.1.3. Разработать структуру программы, включающую диагностический, развивающий, коррекционный и рефлексивный блоки.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

3.2.1. Провести итоговую диагностику самооотношения и психологического благополучия подростков после реализации программы.

3.2.2. Сравнить результаты констатирующего и контрольного этапов исследования в экспериментальной и контрольной группах.

3.2.3. Выявить динамику изменений показателей самооотношения подростков в результате реализации программы.

3.3. Разработать технологическую карту внедрения программы в практику.

3.3.1. Описать этапы, условия и ресурсы внедрения программы коррекции самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

3.3.2. Сформулировать рекомендации для педагогов и родителей по коррекции самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

Существуют различные модели в научной литературе. Отметим, что классификация моделей может проводиться по разным основаниям. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования позволил нам выделить следующую классификацию моделей [27, с. 57]:

- по И.Б. Новику модели бывают познавательные, прагматические, инструментальные;

- по Н.В. Бордовской и А.А. Реану различаются модели воспитания и образования;

- по Б.А. Глинскому и Л.М. Фридман модели бывают субстанциональные, структурные, функциональные, смешанные;

- по Е.В. Яковлеву и Н.О. Яковлевой модели выделяются педагогические, структурно-функциональные, функционально-структурные, образовательные, процессные, компетентностные, функциональные, математические, организационные [Цит. по: 13, с. 3656].

Мы считаем, что данное многообразие моделей обуславливается главным образом наличием разных проблем в психолого-педагогических исследованиях, особенностью различных наук и трудностями, которые решаются на данном этапе их формирования. классификационными целями могут быть проблемы моделирования,

инструменты моделирования, предметы моделирования, уровни моделирования (глубина) и масштабы моделирования.

Таким образом, моделирование является одним из универсальных методов. Применяется на эмпирическом и теоретическом уровнях исследования. По словам ученых, модель строится поэтапно [30, с. 73].

Рассмотрим этапы построения модели.

Первый этап построения модели предполагает некоторое знание оригинального объекта. Когнитивные способности модели определяются тем, что модель отображает (воспроизводит, имитирует) все существенные характеристики исходного объекта. Следовательно, любая модель заменяет оригинал только в строго ограниченном смысле. В результате можно создать несколько «специализированных» моделей для объекта, который фокусируется на определенных сторонах исследуемого объекта или характеризует его с различной степенью проработанности.

На втором этапе модель функционирует как независимый объект исследования. Одним из методов этого исследования является проведение «модельных» экспериментов, в которых рабочие условия модели сознательно изменяются, а данные о ее «поведении» систематизируются. Конечным результатом этого этапа является набор знаний о модели.

На третьем этапе знания переносятся из модели в оригинал, т.е. формирование разнообразных знаний. Передача знаний следует определенным правилам. Знания о модели должны быть скорректированы в соответствии со свойствами исходного объекта, которые не были отражены или изменены при создании модели.

Четвертый этап – практическая проверка знаний, полученных с использованием моделей знаний, и их использование для построения обобщенной теории объекта, его трансформации или управления.

С учетом вышеизложенного рассмотрим модель исследования коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия, которая представлена на рисунке 2.

Рассмотрим блоки разработанной нами модели исследования коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

Теоретический блок включает в себя анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, целеполагание, моделирование, подбор необходимых методик для исследования уровня самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

Диагностический блок предполагает систему мероприятий для определения уровня самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия с целью проведения диагностики с использованием следующих методик: методика исследования самооотношения (В.В. Столин – С.Р. Пантеев); методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского; методика «Шкала Я-концепции» авторов Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан. Для выявления корреляции между психологическим благополучием и самооотношением подростков применили метод математической статистики коэффициент корреляции Спирмена. Коррекционный блок реализуется на основании результатов констатирующего эксперимента. Цель этого блока – познакомить подростков с понятием «самоотношение», повысить уровень самооценки и психологического благополучия. Данный блок включает разработку и реализацию программы коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

Аналитический блок характеризуется повторной диагностикой по тем же методикам, анализ и обработка результатов диагностики с

использованием метода математической статистики Т-критерий Вилкоксона.



Рисунок 2 – Модель коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия

Исходя из вышесказанного, мы можем сделать вывод, что для организации проведения программы коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия

использовался метод составления «Дерева целей». «Дерево целей» – это комплекс мероприятий, основанный на различных целях, необходимых для достижения генеральной цели, и где остальные цели расположенные на нижних уровнях дерева, являются его ветвями – подцелями первого, второго и третьего уровней. Также была построена модель коррекции самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционного, аналитического.

Вывод по 1 главе

Проведённый теоретический анализ отечественных и зарубежных исследований показал, что феномен самоотношения трактуется как совокупность представлений личности о себе в их ценностно-оценочном ракурсе. Оно выполняет ядро самосознания подростка, задаёт направленность самовосприятия и во многом определяет его психологическое благополучие. Именно вокруг самоотношения в этом возрасте структурируются такие ключевые образования, как ценностные ориентации, цели, жизненные планы и поведенческие стратегии.

Для подростков с низким уровнем психологического благополучия выявлен комплекс специфических черт самоотношения: доминирование негативных эмоций к себе, неустойчивое самоуважение, фрагментарное самопонимание, дефицит самоуверенности и саморегуляции, ожидание отвержения со стороны окружающих, болезненное несоответствие реального и идеального «Я», трудности в проектировании будущего и социальной адаптации. Эти проявления образуют взаимосвязанный системный комплекс, который повышает уязвимость подростка к стрессу, агрессивному или самодеструктивному поведению, тем самым увеличивая риск психолого-педагогических дезадаптаций.

Теоретический анализ стал основанием для разработки программы коррекции, опирающейся на метод «Дерева целей» и включающей модель из четырёх блоков: теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического. Данная модель задаёт чёткую последовательность перехода от научного обоснования проблемы через выявление индивидуальных особенностей к практике психолого-педагогической помощи и последующей оценке её эффективности. Таким образом, исследование не только уточняет возрастно-психологические особенности самоотношения подростков, но и предлагает практический инструментарий для профилактики и коррекции, направленный на формирование позитивной, реалистичной и устойчивой «Я-концепции».

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ КОРРЕКЦИИ САМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик. На этом этапе выполнено изучение психолого-педагогической литературы по проблеме изучения самооотношения подростков. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытнo-экспериментальный этап: проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам. Затем полученные результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм и таблицы. Разработка и реализация программы коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

3. Контрольно-обобщающий этап: повторная диагностика, анализ и обобщение результатов исследования, математико-статистическая обработка результатов, формулирование выводов и рекомендаций.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, сравнение, систематизация, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), личностные опросники, шкалирование, тестирование.

3. Психодиагностические:

– методика исследования самоотношения (В.В. Столин – С.Р. Пантилеев);

– методика «Шкала Я-концепции» авторов Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан;

– методика «Шкала психологического благополучия» ЗК. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского.

4. Математико-статистические: rs коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

Характеристика использованных методов и методик исследования:

Анализ литературы – метод научного исследования, включающий в себя операции мысленного деления целого на составные части, осуществляемые в процессе познания или предметно-практической деятельности. Работа с литературой предполагает составление библиографического списка ресурсов, выбранных для работы применительно к исследуемой проблеме; краткое изложение основного содержания одной или нескольких работ на общую тему; выделение основных идей и положений работы [26, с. 6].

Обобщение – это форма увеличения знания посредством мысленного перехода от частного к общему в конкретной модели мира. Обобщение – это логическое действие, заключающееся в том, что для определенной группы явлений существует новое, более широкое понятие, отражающее общность свойств этих явлений на уровне новых знаний о них. Каждое обобщение должно иметь основу, то есть свойство или набор свойств, позволяющих группировать явления и относить эту группу к нескольким понятиям [6, с. 98].

Синтез – смысловое соединение различных элементов, сторон предмета в единое целое, в систему. Эмпирические данные, получаемые в исследовании, синтезируются при их теоретическом обобщении [12, с. 92].

Сравнение – это процесс сопоставления двух или более объектов, явлений, состояний или качеств с целью выявления их сходства и различий. Этот метод позволяет глубже понять особенности психических процессов, поведения и индивидуальных различий между людьми [6, с. 109].

Систематизация – это упорядочение и классификация психологических знаний, фактов, явлений или объектов по определённым критериям с целью установления взаимосвязей между ними и повышения эффективности их изучения и применения [19, с. 52].

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задания – тесты, которые имеют определенную ценность. Тесты позволяют оценить человека в соответствии с заявленной целью исследования; предоставить возможность получения количественной оценки исходя из количества качественных параметров личности и удобства математической обработки. Основные преимущества этого метода: стандартизация условий и результатов, эффективность и экономичность, концептуальный количественный характер оценки, оптимальная сложность задач и надежность результатов [30, с. 76].

Личностные опросники – класс психодиагностических методик, предназначенных для определения степени выраженности у индивида определенных личностных особенностей и представляющих собой списки вопросов, ответы на которые испытуемого можно проверить количественно [8, с. 145].

Метод шкалирования – предполагает балльное определение значение показателей, причем эти баллы характеризуют степень выраженности показателя. Числовое обозначение выраженности показателя предполагает широкое поле интерпретации у оценщика (в зависимости от уровня его собственных претензий) [37, с. 402].

Анкета – процедура проведения опроса в письменной форме с помощью заранее подготовленных бланков. Анкета самостоятельно заполняется респондентами [6, с. 19].

Эксперимент – метод изучения определенного явления в контролируемых условиях. Он отличается от наблюдения активным взаимодействием с изучаемым объектом. Обычно эксперимент проводится как часть научного исследования и служит для проверки гипотезы, установления причинной связи между явлениями. Главное преимущество психологического эксперимента состоит в том, что он дает возможность конкретно вызвать определенные психические процессы и явления, повлиять на их характеристики, установить зависимость психических явлений от изменяющегося внешнего состояния [6, с. 517].

Констатирующий эксперимент – один из основных видов экспериментов, цель которых – изменить одну или несколько независимых переменных и определить их влияние на зависимые переменные. Констатирующий эксперимент отличается от эксперимента, который формируется в основном целями проведения [6, с. 227].

Формирующий эксперимент – это метод, при котором исследователь активно влияет на испытуемого с целью изучения изменений в его психике или поведении. Этот подход позволяет наблюдать и анализировать, какие трансформации происходят в психической сфере испытуемого в результате оказываемого воздействия [54, с. 184].

Математическая статистика – это раздел науки, который занимается разработкой и применением математических методов для обработки и анализа статистической информации с целью извлечения значимых научных или практических выводов. Важную роль в этой дисциплине играет теория вероятностей, которая помогает оценить точность и надежность статистических выводов, особенно в условиях ограниченного объема данных [58, с. 240].

В исследовании самооотношения подростков были использованы следующие методики:

1. Методика исследования самооотношения В.В. Столина – С.Р Пантилеева.

Цель: определение таких параметров как:

- глобальное самооотношение;
- самооотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- уровень конкретных действий (готовности к ним) в отношении к своему «Я».

Форма: опрос.

Интерпретация результатов методики проводилась по следующим шкалам:

1. Глобальное самооотношение – внутренне недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя.

2. Самоуважение – шкала из 15 пунктов, объединивших утверждения, касающиеся «внутренней последовательности», «самопонимания», «самоуверенности». Речь идет о том аспекте самооотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей, контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя.

3. Аутосимпатия – шкала из 16 пунктов, объединяющая пункты, в которых отражается дружелюбность-враждебность к собственному «Я». В шкалу вошли пункты, касающиеся «самопринятия», «самообвинения». В содержательном плане шкала на позитивном полюсе объединяет одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе – видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Пункты свидетельствуют о таких эмоциональных

реакциях на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров («и поделом тебе»).

4. Ожидаемое отношение от других – шкала из 13 пунктов, отражающих ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих.

Опросник содержит также семь шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» испытуемого: самоуверенность, отношение других, самопринятие, саморуководство (самопоследовательность), самообвинение, самоинтерес, самопонимание.

2. Методика «Шкала Я-концепции» авторов Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан.

Цель: выявление уровня и структуры самоотношения подростков по следующим параметрам:

- интегральное (глобальное) представление о себе;
- самооценка, дифференцированная по ключевым жизненным сферам (поведение, интеллект, внешность и пр.);
- эмоциональное отношение к себе – степень тревожности и удовлетворённости жизнью.

Форма: опросник из 60 суждений, на которые испытуемый отвечает «да» / «нет». Среднее время заполнения – 10-15 мин.

Интерпретация результатов методики проводится по восьми шкалам.

1. Общая Я-концепция – интегральный показатель позитивного или негативного отношения к себе. Чем выше балл, тем более целостно и уверенно подросток воспринимает собственную личность.

2. Поведение – 11 пунктов, отражающих представления о собственной дисциплинированности, склонности нарушать правила, агрессии. Высокие значения свидетельствуют о контроле поведения; низкие – о конфликтности, частых проступках.

3. Интеллектуальные и школьные способности – 9 пунктов, описывающих ощущаемую успешность в учёбе, лёгкость усвоения материала, сообразительность. Высокий балл указывает на уверенность в уме и академических достижениях, низкий – на сомнения в интеллектуальной компетентности и возможную школьную дезадаптацию.

4. Внешность и физические качества – 8 пунктов, относящихся к оценке собственной привлекательности, силы, ловкости. Высокий результат характеризует удовлетворённость внешними данными, низкий – переживания по поводу внешности, физическая неуверенность.

5. Популярность / общение – 8 пунктов, отражающих ощущение принятия со стороны сверстников, способность заводить друзей. Высокие баллы – чувство востребованности и лёгкости коммуникации; низкие – одиночество, ощущение непринятости.

6. Положение в семье – 5 пунктов о том, насколько ребёнок чувствует себя любимым, нужным и значимым для родственников. Высокие показатели – чувство поддержки семьи; низкие – переживание отчуждённости или конфликтности.

7. Тревожность – 10 пунктов, фиксирующих частоту переживаний страха, беспокойства, неуверенности. Высокий балл указывает на выраженную эмоциональную напряжённость; низкий – на спокойствие, эмоциональную стабильность.

8. Счастье и удовлетворённость жизнью – 5 пунктов, оценивающих общее позитивное настроение, оптимизм. Высокие значения – удовлетворённость жизнью, низкие – пессимизм, упадок настроения.

Высокие баллы по большинству шкал свидетельствуют о позитивной, сбалансированной Я-концепции, низкие – указывают на проблемные зоны, требующие психологической поддержки (повышенная тревожность, неуверенность в школьных успехах, конфликтные

отношения). Методика используется для диагностики самооценки, профилактики дезадаптации и планирования коррекционных программ.

3. Методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского.

Цель: комплексная оценка уровня и структуры психологического благополучия личности по 6 основным компонентам:

- самопринятие,
- позитивные отношения с окружающими,
- автономность,
- управление окружением (компетентность),
- личностный рост,
- цели в жизни.

Форма: опросник, содержащий 84 утверждения, каждое из которых испытуемый оценивает по 6-балльной шкале («полностью согласен» – «полностью не согласен»). Время заполнения – 15-20 мин.

Интерпретация результатов методики проводится по следующим шкалам:

1. Самопринятие – отражает степень положительного отношения к себе, умение принимать свои сильные и слабые стороны, прошлый опыт. Высокие баллы свидетельствуют о позитивной самооценке и принятии собственной истории жизни; низкие – о недовольстве собой, склонности к самообвинению.

2. Позитивные отношения с окружающими – характеризует способность к установлению тёплых, доверительных, эмпатийных контактов. Высокие значения указывают на развитые навыки близости и сотрудничества; низкие – на одиночество, недоверие, трудности в построении отношений.

3. Автономность – отражает независимость во взглядах и поведении, умение противостоять социальному давлению. Высокие

показатели говорят о внутренней свободе, самодостаточности; низкие – о конформизме, подверженности чужим оценкам.

4. Управление окружением (экологическая компетентность) – измеряет способность эффективно организовывать жизненное пространство, контролировать значимые условия среды. Высокие баллы свидетельствуют о чувстве эффективности и влияния на обстоятельства; низкие – об ощущении беспомощности и внешнего локуса контроля.

5. Личностный рост – оценивает переживание непрерывного развития, открытость новому опыту, реализацию потенциала. Высокий уровень показывает стремление к саморазвитию и ощущение прогресса; низкий – переживание стагнации, отсутствие интереса к изменениям.

6. Цели в жизни – отражает наличие осмысленных перспектив, жизненных устремлений, придающих деятельности направленность. Высокие значения указывают на ясность целей и мотивированность; низкие – на дефицит смыслов, чувство бесцельности.

По итогам опроса рассчитываются индивидуальные показатели по каждой шкале и общий интегральный индекс психологического благополучия. Высокие суммарные и частные баллы характеризуют гармоничное ощущение счастья и реализованности; низкие – свидетельствуют о риске эмоциональных, мотивационных и адаптационных трудностей.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена – это непараметрический метод статистической обработки данных, применяемый для оценки тесноты и направления связи между двумя признаками, представленными в порядковой шкале или преобразованными в ранги. Данный коэффициент используется в случаях, когда распределение исследуемых данных отличается от нормального, а также при анализе выборок небольшого объема.

Коэффициент Спирмена позволяет установить наличие монотонной связи между переменными, то есть такой зависимости, при которой

увеличение значения одного признака сопровождается увеличением или уменьшением значения другого. Его значение варьируется в пределах от -1 до +1, где положительные значения указывают на прямую связь, отрицательные – на обратную, а значения, близкие к нулю, свидетельствуют об отсутствии выраженной связи между исследуемыми показателями.

В рамках психолого-педагогического исследования применение коэффициента ранговой корреляции Спирмена позволяет выявить статистически значимые взаимосвязи между изучаемыми характеристиками личности, эмоционального состояния, самоотношения, уровня психологического благополучия и другими параметрами, что обеспечивает более глубокое понимание исследуемого явления.

Метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

Критерий Вилкоксона – это статистический подход, применяемый для анализа изменений, зафиксированных у одной и той же группы испытуемых при двух различных условиях. Он позволяет не только установить, в каком направлении происходят сдвиги, но и оценить их выраженность. Особенно эффективно его использование при небольших изменениях, составляющих, например, 10-15 % от начального уровня [24, с. 77]. Метод основывается на сравнении модулей разностей между парными измерениями. Сначала определяются абсолютные значения различий, которые затем ранжируются от наименьшего к наибольшему. После этого отдельно суммируются ранги, соответствующие положительным и отрицательным изменениям. При случайных колебаниях данные суммы приблизительно равны. Если же преобладают сдвиги в определённую сторону, одна из сумм будет заметно меньше другой.

Процедура расчета Т-критерия Вилкоксона включает следующие этапы:

1. Составление списка участников в произвольном порядке.

2. Вычисление разницы между значениями двух измерений и определение характера изменений.

3. Ранжирование абсолютных значений разностей с присвоением рангов и подсчёт общей суммы.

4. Отбор рангов, относящихся к нетипичным сдвигам, и суммирование этих рангов (получается значение Тэмп).

5. Сравнение Тэмп с критическим значением, соответствующим размеру выборки. Если Тэмп меньше критической величины, это указывает на статистически значимое преобладание изменений в одном направлении.

Критерий Вилкоксона обеспечивает объективную оценку различий между двумя состояниями и позволяет отличать устойчивые тенденции от случайных флуктуаций.

Таким образом, исследование коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В работе был использован комплекс методов и методик: теоретические – анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, синтез, систематизация, целеполагание, моделирование; эмпирические – констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование; психодиагностические по методикам: методика исследования самооотношения (В.В. Столин – С.Р. Пантеев); методика «Шкала Я-концепции» авторов Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан; методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского; математико-статистические: коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона. Представленные этапы, методы и методики отвечают цели и задачам исследования.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Экспериментальная база исследования МОУ «СОШ № 3 г. Южноуральска» учащиеся 9А и 9Б классов в количестве 40 человек (20 юношей и 20 девушек).

Оба класса не характеризуются особой сплоченностью, присутствуют микрогруппы, есть свои «звезды», которые обычно начинают травлю в адрес более слабых по тем или иным параметрам одноклассников. Отсутствуют дети с тяжелым медицинским диагнозом.

В классах имеются как отличники (несколько человек), так и «хорошисты». Большую часть составляют троечники (в основном мальчики).

Те дети, которые подвергаются травле, чаще проявляют агрессию в сторону обидчиков, что еще больше усугубляет ситуацию и усиливает травлю. Симптомы синдрома дефицита внимания и гиперактивности были замечены практически у всей группы испытуемых: детям сложно сконцентрироваться на вопросах, они часто отвлекаются и просят повторить; активно обсуждают текст опросника между собой, мешая остальным ребятам сконцентрироваться; отсутствует желание и стимул делать что-либо.

В силу своего возраста и активного проявления своего внутреннего «Я», многие из учеников дерзят учителям, пререкаются с ними, игнорирует просьбы соблюдать тишину, устраивают бойкоты после замечаний.

Результаты исследования по методике исследования самоотношения В.В. Столина – С.Р. Пантеева представлены на рисунке 3 и в таблице 2.1 Приложения 2.

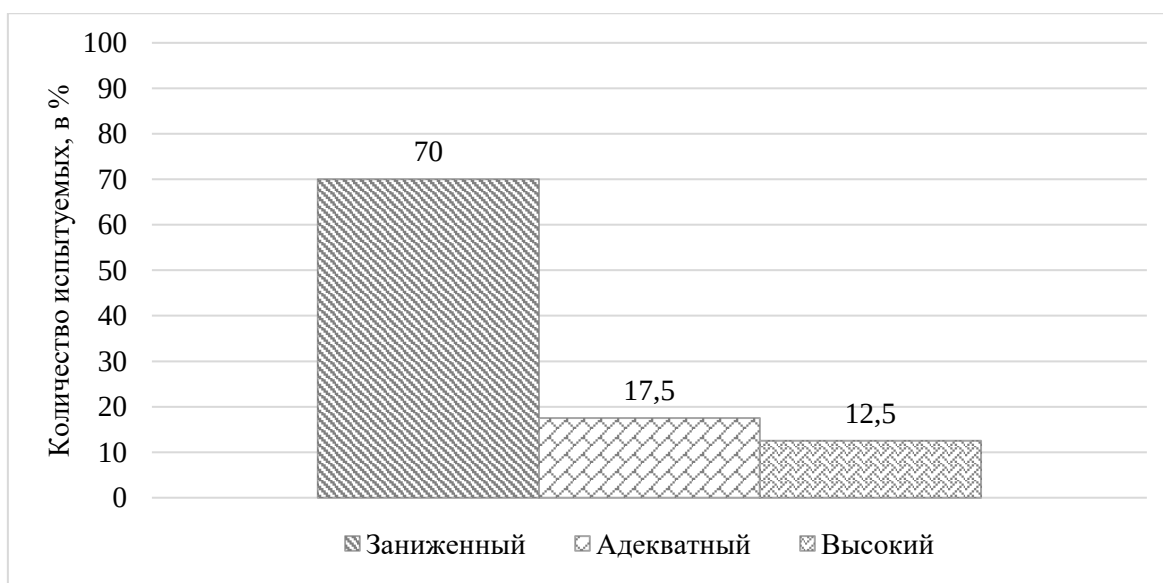


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня глобального самоотношения подростков по методике исследования самоотношения (В.В. Столин – С.Р. Пантеев)

Заниженный уровень глобального самоотношения был выявлен у 70% (28 детей). Такие показатели говорят о неприятии ребенком самого себя, о протесте против самого себя. У таких подростков внутреннее чувство направленно «против» самого себя. Это дети, которые отличаются застенчивостью, робостью. В поведении они чаще всего нерешительны, малообщительные, недоверчивые к другим людям, молчаливые.

Адекватный уровень глобального самоотношения имеют 17,5 % (7 подростков). Такие дети надлежащим образом относятся к самим себе, нет чёткого разграничения между «за» и «против» себя.

Высокий уровень глобального самоотношения свойственен 12,5 % (5 опрошенных). У таких подростков четко развито чувство «за» свою личность, они принимают себя в полной мере. Такие дети уверены в себе, знают свое место в обществе, являются авторитетами у сверстников, обладают лидерскими качествами. Если будет стоять ситуация выбора между «Я», «За себя» или кто-то другой, такие дети выберут себя.

Таким образом, мы выявили, что группа опрошенных нами подростков, по методике исследования самооотношения В.В. Столина – С.Р. Пантилеева, имеют низкий уровень глобального самооотношения.

Результаты исследования самооотношения подростков по методике «Шкала Я-концепции» авторов Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан представлены на рисунке 4 и в таблице 2.2 Приложения 2.

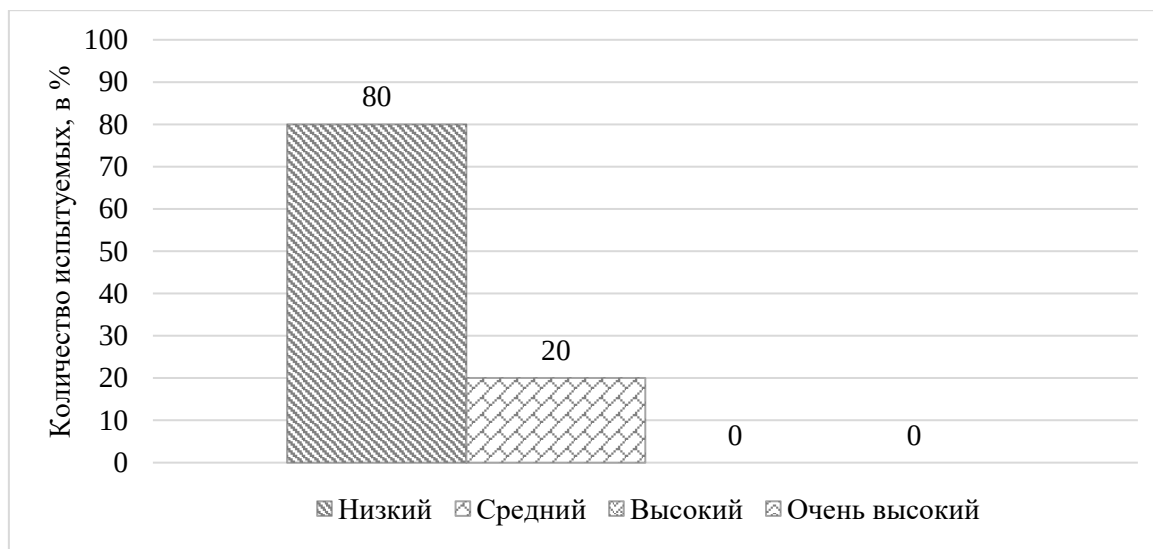


Рисунок 4 – Результаты исследования самооотношения подростков по методике «Шкала Я-концепции» (Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан)

Низкий уровень самооотношения (IV уровень стенойновой шкалы) зафиксирован у 80 % обследованных – 32 учащихся. Подростки с подобным результатом оценивают себя в целом неблагоприятно: сомневаются в личной значимости, критично относятся к собственному поведению, способностям и внешности. Для них характерны неуверенность, тревожность и повышенная чувствительность к социальному одобрению. Такие дети чаще избегают активных видов деятельности, склонны приписывать неудачи собственным недостаткам, что повышает риск эмоциональной дезадаптации и затрудняет учебно-профессиональное самоопределение.

Средний уровень самоотношения (III уровень) обнаружен у 20 % выборки – 8 подростков. Их отношение к себе скорее реалистично и стабильно: присутствует как положительное, так и критическое восприятие собственных качеств. Подростки этой группы, как правило, достаточно уверены, способны принимать конструктивную обратную связь, однако внутренние ресурсы самопринятия ещё не достигли оптимального уровня, поэтому в стрессовых ситуациях возможны колебания самооценки.

Очень высокий (I) и высокий (II) уровни, также как и предельно низкий (V) уровень самоотношения, в исследуемой выборке не выявлены. Отсутствие высоких показателей свидетельствует о том, что среди девятиклассников нет подростков, полностью удовлетворённых собой и своей жизненной ситуацией; вместе с тем, ни один из участников не продемонстрировал крайнюю форму самонепринятия.

Таким образом, преобладающая часть опрошенных – четыре из пяти – нуждается в систематической психолого-педагогической поддержке, направленной на формирование положительного отношения к себе, развитие уверенности и снижение уровня внутренней критичности и тревожности.

Результаты исследования психологического благополучия подростков по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского представлены на рисунке 5 и в таблице 2.3 Приложения 2.

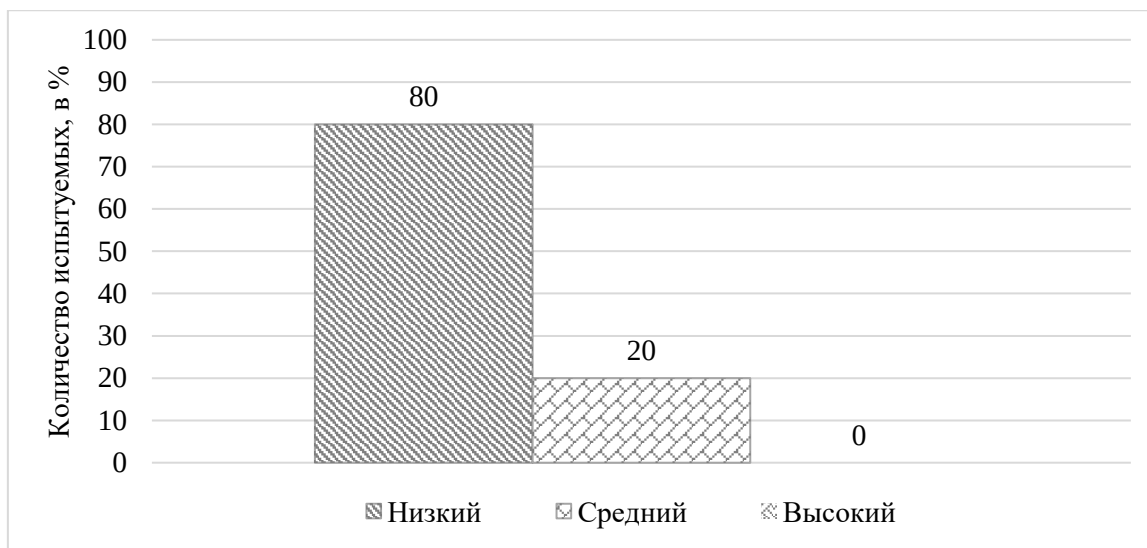


Рисунок 5 – Результаты исследования психологического благополучия подростков по методике «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского)

Низкий уровень психологического благополучия установлен у 80 % респондентов (32 человека). Учащиеся, попавшие в эту категорию, характеризуются выраженным снижением по большинству субшкал методики: им труднее выстраивать доверительные отношения, они менее уверены в способности влиять на обстоятельства, испытывают дефицит чувства личного роста и ясных жизненных целей, критичны к себе и слабо принимают собственные сильные и слабые стороны. В поведении такие подростки чаще демонстрируют неуверенность, пессимизм, повышенную тревожность, склонность к конформизму, что повышает риск эмоционально-личностной и школьной дезадаптации.

Средний уровень психологического благополучия выявлен у 20 % испытуемых (8 человек). Подростки данной группы в целом удовлетворены собой и своей жизнью, но отдельные компоненты благополучия (чаще всего «Автономия» или «Управление средой») остаются неустойчивыми. Эти учащиеся способны ставить цели, ощущать личностный рост, поддерживают взаимоотношения со сверстниками, однако при серьёзных стрессовых нагрузках им может не

хватить внутренних ресурсов, поэтому им также показана профилактическая поддержка.

Высокий уровень психологического благополучия в выборке не обнаружен. Отсутствие высоких показателей говорит о том, что ни один из опрошенных девятиклассников не демонстрирует полноценно гармоничное сочетание внутренней уверенности, самопринятия, автономности и эффективности в управлении жизненными обстоятельствами.

Таким образом, большая часть испытуемых нуждается в целенаправленной психолого-педагогической помощи, направленной на развитие самопринятия, формирование реалистичных жизненных целей, повышение автономности и навыков контроля над внешней средой.

Для проверки гипотезы о том, что показатели самоотношения подростков имеют корреляционную связь с показателями их психологического благополучия, а именно, чем ниже показатели самоотношения, тем ниже показатели психологического благополучия, мы воспользовались методом математической статистики коэффициент ранговой корреляции Спирмена для методик «Шкала Я-концепции» Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан и «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского. Расчет сделан по формуле (1) и представлен в таблице 2.4 Приложения 2.

H_0 : Корреляция между самоотношением и психологическим благополучием не отличается от нуля.

H_1 : Корреляция между самоотношением и психологическим благополучием достоверно отличается от нуля.

$$r_s = 1 - 6 * \frac{\sum d^2 + T_a + T_b}{N * (N^2 - 1)} \quad (1)$$

$$r_s = 1 - 6 * \frac{4066 + 4 + 1,5}{40 * (40^2 - 1)} = 1 - 6 * \frac{4071,5}{63960} = 1 - 6 * 0,06 = 0,64$$



Рисунок 6 – Ось значимости коэффициента корреляции взаимосвязи самоотношения и психологического благополучия подростков

Принимаем H_1 , так как r эмпирическое находится в зоне значимости, $r_{\text{эмп}} \geq r_{0,01}$. Корреляционная связь между самоотношением и психологическим благополучием подростков прямая и значимая. Следовательно, чем ниже показатели самоотношения, тем ниже показатели психологического благополучия. Гипотеза о том, что показатели самоотношения подростков имеют корреляционную связь с показателями психологического благополучия, а именно, чем ниже показатели самоотношения, тем ниже показатели психологического благополучия, подтверждена.

Полученные данные показали, что абсолютное большинство девятиклассников демонстрирует низкий уровень самоотношения, а остальные имеют средний уровень, что делает всю выборку уязвимой к школьным и возрастным стрессорам, формированию тревожности, дезадаптивных поведенческих стратегий и нарушений учебной мотивации. С учётом того, что самоотношение в подростковом возрасте ещё пластично, комплексная коррекционно-развивающая программа, рассчитанная на весь класс, позволит адресовать потребности наиболее проблемной группы, стать профилактикой дальнейшего снижения самооценки у учащихся со средними показателями, а также создать в группе единое поддерживающее пространство без стигматизации отдельных участников и с опорой на взаимную сверстниковую поддержку. Тем самым участие всех подростков обеспечивает максимальную эффективность, нормативность и безопасность психологической помощи.

Вывод по 2 главе

Исследование коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В исследовании самооотношения и психологического благополучия подростков были использованы следующие методы и методики: теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы, синтез, сравнение, систематизация, обобщение; эмпирические: констатирующий эксперимент, личностные опросники, шкалирование; психодиагностические: методика исследования самооотношения (В.В. Столин – С.Р. Пантилеев); методика «Шкала Я-концепции» авторов Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан; методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского; математико-статистические: коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

В ходе исследования было выявлено по методике исследования самооотношения В.В. Столина – С.Р. Пантилеева: заниженный уровень глобального самооотношения был выявлен у 70 % (28 опрошенных). Адекватный уровень глобального самооотношения имеют 17,5% (7 подростков). Высокий уровень глобального самооотношения свойственен 12,5 % (5 детей).

По методике «Шкала Я-концепции» авторов Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан: низкий уровень самооотношения (IV уровень стенойновой шкалы) зафиксирован у 80 % обследованных – 32 учащихся. Средний уровень самооотношения (III уровень) обнаружен у 20 % выборки – 8 подростков. Очень высокий (I) и высокий (II) уровни, так же, как и предельно низкий (V) уровень самооотношения, в исследуемой выборке не выявлены.

По методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского: низкий уровень психологического благополучия установлен у 80 % респондентов (32 человека). Средний уровень психологического благополучия выявлен у 20 % испытуемых (8 человек).

Мы воспользовались методом математической статистики коэффициент ранговой корреляции Спирмена для выявления взаимосвязи самоотношения и психологического благополучия подростков. Корреляционная связь между самоотношением и психологическим благополучием подростков прямая и значимая. Следовательно, чем ниже показатели самоотношения, тем ниже показатели психологического благополучия. Гипотеза о том, что показатели самоотношения подростков имеют корреляционную связь с показателями психологического благополучия, а именно, чем ниже показатели самоотношения, тем ниже показатели психологического благополучия, подтверждена.

На основании полученных результатов было принято решение об участии в программе коррекции всех испытуемых. Поскольку подростковая самооценка ещё пластична, единая коррекционно-развивающая программа для всех испытуемых позволит одновременно помочь наиболее проблемным, предупредить ухудшение у остальных и создать поддерживающую среду без стигматизации.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОРРЕКЦИИ САМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

3.1 Программа коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия

Цель: коррекция самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

Задачи:

1. Развить самопринятие и осознание собственных положительных качеств.
2. Сформировать позитивное самооотношение и самоподдержку.
3. Снизить деструктивные самооценочные установки.

Принципы работы: добровольность, конфиденциальность, безоценочность, опора на сильные стороны, активное участие, постепенность и системность, единство коррекции и профилактики.

Методы: социально-психологический тренинг, когнитивно-поведенческие техники, ролевые игры, аутотренинг/релаксация, метод обратной связи.

Форма и аудитория: две параллельные тренинговые группы по 20 человек (юноши и девушки 14–15 лет, 9-е классы). Формат – очные групповые занятия.

Объём программы: 10 встреч по 45 минут (1 раз в неделю; продолжительность программы – 10 недель).

Структура и содержание занятий:

Занятие 1. «Мы начинаем!».

Цель: знакомство, создание доверительной атмосферы, заключение группового контракта.

Упражнения.

Волшебный предмет.

Цель: облегчить знакомство, показать уникальность каждого.

«Правила круга».

Цель: выработать групповой контракт.

«Символ группы».

Цель: сплотить группу через совместное творческое действие.

Занятие 2. «Мои сильные стороны».

Цель: выявить и закрепить позитивные качества и достижения.

Упражнения.

«Галерея достижений».

Цель: осознать собственные успехи.

«Комплимент по кругу».

Цель: получить внешнее положительное подкрепление.

Рефлексия: «Что из услышанного было неожиданно?»

Занятие 3. «Как я вижу себя и как меня видят другие».

Цель: сверить самооценку с внешней оценкой, расширить «зону открытого Я».

Упражнения.

«Две записки».

Цель: сравнить самовосприятие и внешнюю обратную связь.

«Созвездие качеств».

Цель: визуализировать сильные стороны группы.

Мини-игра «Глухой телефон чувств».

Цель: показать искажение информации.

Занятие 4. «Я и мои чувства».

Цель: развить эмоциональную осознанность и самопринятие.

Упражнения.

«Эмоциональный барометр».

Цель: диагностика текущего настроения.

«Внутренняя погода».

Цель: выразить чувства невербально.

«Дыхание волной».

Цель: освоить технику релаксации.

Занятие 5. «Стоп-негатив! Работаем с внутренним критиком».

Цель: научиться распознавать и менять негативные автоматические мысли.

Упражнения.

«Детектив мыслей».

Цель: отследить автоматические установки.

«Карманный тренер».

Цель: создать персональное аффирмационное утверждение.

«Репетиция».

Цель: закрепить новую мысль.

Занятие 6. «Тело, которое со мной!».

Цель: повышение телесного комфорта и принятие внешности.

Упражнения.

«Контур тела».

Цель: увидеть своё тело и поблагодарить его.

«Письмо благодарности телу».

Цель: углубить принятие.

«Заземление».

Цель: обучить быстрому снижению напряжения.

Занятие 7. «Умею говорить “Я”».

Цель: развить навыки открытого и уверенного общения.

Упражнения.

«Испорченный телефон по-новому».

Цель: показать искажение смыслов при передаче.

Парные ролевые игры «Скажи “нет”».

Цель: тренировка «Я-сообщений» и отказа.

«Аплодисменты».

Цель: публичная самопрезентация.

Занятие 8. «Лестница моих целей».

Цель: сформировать навыки целеполагания и планирования.

Упражнения.

«Колесо жизни».

Цель: оценить удовлетворённость жизненных сфер.

«Лестница целей».

Цель: создать пошаговый план.

Договор с собой.

Цель: усилить ответственность.

Занятие 9. «Остров ресурсов».

Цель: выявить и закрепить внешние и внутренние ресурсы, освоить релаксацию.

Упражнения.

«Коллаж ресурсов».

Цель: визуализировать опоры.

Визуализация «Безопасное место».

Цель: создать внутренний ресурсный образ.

Короткая дискуссия: как обращаться к ресурсам в трудный момент.

Занятие 10. «Финиш и новый старт».

Цель: осмыслить изменения, закрепить результаты, попрощаться.

Упражнения.

«Моя метафора изменений».

Цель: осознанно увидеть личный прогресс.

«Капсула времени».

Цель: закрепить цели и само-поддержку.

Итоговый круг «Что беру с собой?».

Цель: коллективная рефлексия.

Таким образом, нами была разработана и реализована психолого-педагогическая программа коррекции самооотношения подростков с

низким уровнем психологического благополучия, которая состоит из 10 занятий по 45 минут каждое. Занятия проводились еженедельно с применением следующих методов: социально-психологический тренинг, когнитивно-поведенческие техники, ролевые игры, аутотренинг/релаксация, метод обратной связи.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы была проведена повторная диагностика.

Результаты исследования по методике исследования самооотношения В.В. Столина – С.Р. Пантеева до и после реализации программы представлены на рисунке 7 и в таблице 4.1 Приложения 4.

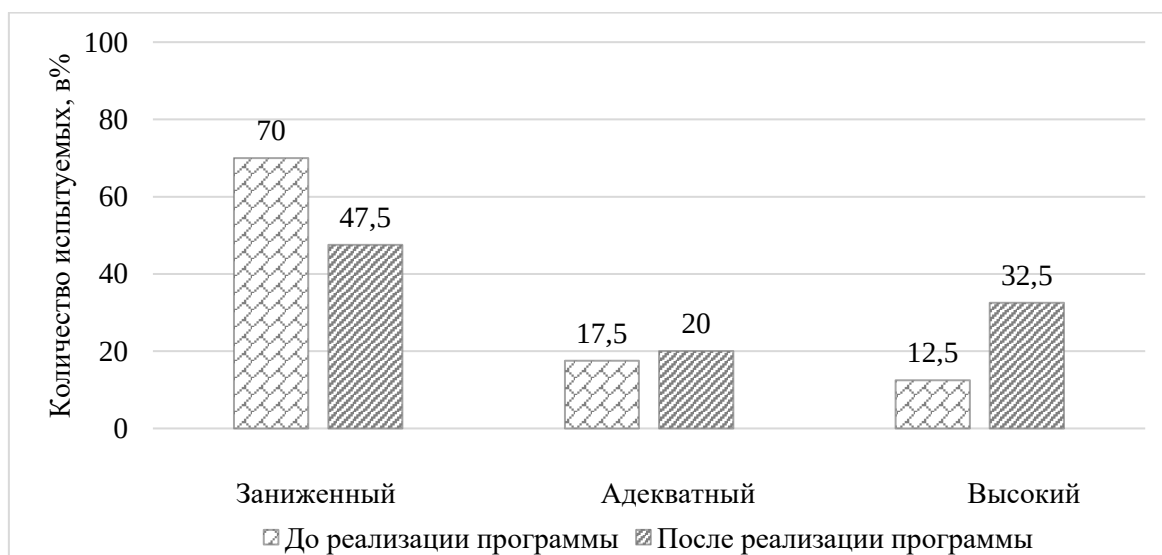


Рисунок 7 – Результаты исследования уровня глобального самооотношения подростков по методике исследования самооотношения (В.В. Столин – С.Р. Пантеев) до и после реализации программы

На основе сравнения данных до и после реализации программы, направленной на развитие позитивного самооотношения у подростков (по методике В.В. Столина и С.Р. Пантеева), можно отметить положительную динамику, свидетельствующую о росте личностной зрелости и уверенности подростков в себе.

До реализации программы заниженный уровень глобального самоотношения наблюдался у большинства подростков – 70 % (28 подростков). Это указывало на непринятие подростками самих себя, наличие у них внутреннего протеста по отношению к собственной личности. Такие подростки, как правило, застенчивы, робки, нерешительны, малообщительны, недоверчивы к окружающим и склонны к изоляции.

Адекватный уровень самоотношения имели 17,5 % (7 подростков). Их отношение к себе было сравнительно уравновешенным: без ярко выраженных позиций «за» или «против» себя, они в целом проявляли уважение к себе, но подвержены влиянию внешних обстоятельств.

Высокий уровень самоотношения отмечался у 12,5 % (5 человек). Эти подростки демонстрировали уверенность в себе, принятие собственной личности, устойчивое чувство самоуважения, лидерские качества и социальную активность. В ситуации выбора между «Я» и другими они склонны отстаивать свои интересы и видеть ценность в собственной личности.

После реализации программы произошли положительные изменения в самоотношении подростков. Количество подростков с заниженным уровнем снизилось до 47,5 % (19 человек). Это свидетельствует о том, что 9 подростков перешли на адекватный уровень, что стало возможным благодаря развитию самопринятия и устранению внутреннего отрицания себя.

Число подростков с адекватным уровнем увеличилось до 20 % (8 человек), что указывает на формирование более устойчивого и гармоничного представления о себе, повышение уровня внутренней стабильности и осознания личных границ. В то же время, 1 подросток, ранее находившийся на этом уровне, перешел в категорию с высоким самоотношением.

Высокий уровень самоотношения вырос до 75 % (30 подростков). Это говорит о том, что большинство участников не только сохранили, но и укрепили положительное отношение к себе. Однако 2 подростка из этой группы перешли на адекватный уровень, что может свидетельствовать о более реалистичной и сбалансированной оценке собственной личности.

Подростки, прошедшие программу, научились лучше понимать и принимать себя, осознали свои сильные стороны, научились верить в собственные силы, принимать решения и нести за них ответственность. У них развилось самоуважение, уверенность в себе, личностная устойчивость и эмоциональное равновесие.

Таким образом, программа способствовала укреплению позитивного самоотношения, личностного роста и повышению психоэмоционального благополучия подростков.

Результаты исследования самоотношения подростков по методике «Шкала Я-концепции» авторов Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан до и после реализации программы представлены на рисунке 8 и в таблице 4.2 Приложения 4.

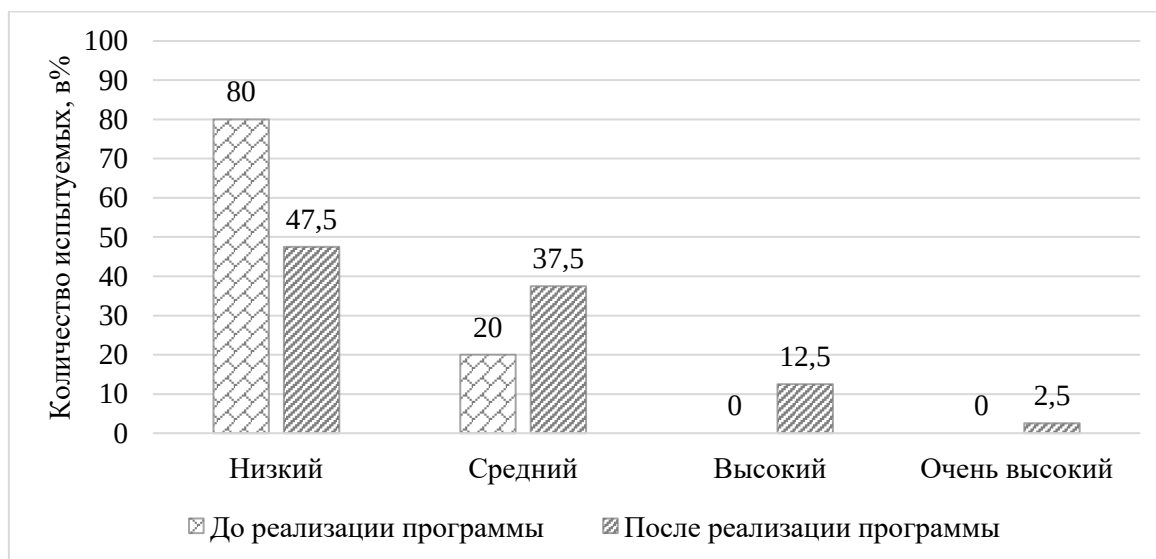


Рисунок 8 – Результаты исследования самоотношения подростков по методике «Шкала Я-концепции» (Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан) до и после реализации программы

На основании результатов исследования по методике «Шкала Я-концепции» Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан, проведённого до и после реализации программы, можно констатировать положительную динамику в самоотношении подростков.

До начала программы у 80 % (32 человека) обследованных подростков был выявлен низкий уровень самоотношения (IV уровень стенойновой шкалы). Это свидетельствовало о неблагоприятной Я-концепции: подростки сомневались в собственной значимости, критично относились к своим поступкам, внешности и способностям. У них наблюдались выраженная неуверенность в себе, тревожность, высокая зависимость от внешнего одобрения. Такие подростки, как правило, избегали активностей, опасаясь неудач, и склонны были приписывать их собственным недостаткам. Подобное отношение к себе повышало риск эмоциональной дезадаптации и затрудняло самоопределение, особенно в учебно-профессиональной сфере.

Средний уровень самоотношения (III уровень) был зафиксирован у 20 % (8 человек). Подростки этой категории демонстрировали более реалистичное восприятие себя – сочетали осознание как своих сильных сторон, так и ограничений. Они были в целом уверены в себе, открыты к обратной связи, однако в стрессовых ситуациях могли проявлять неустойчивость, колебания самооценки и уязвимость.

Высокий и очень высокий уровни (II и I уровни соответственно) до начала программы в выборке не наблюдались. Это указывало на отсутствие среди подростков полного самопринятия и выраженной внутренней стабильности, а также выстроенного позитивного отношения к себе как к личности.

После реализации программы показатели значительно изменились. Низкий уровень самоотношения снизился с 80 % (32 человека) до 47,5 % (19 человек), что говорит о существенном сокращении числа подростков с проблемным самовосприятием. Средний уровень вырос до 37,5 % (15

человек), что означает, что всё больше учащихся начинают формировать реалистичное, взвешенное суждение о себе. Кроме того, у 12,5 % (5 человек) был зафиксирован высокий уровень самоотношения, а у 2,5 % (1 человек) – очень высокий уровень, что говорит о появлении в группе подростков с выраженным самопринятием, высокой удовлетворённостью собой и устойчивой самооценкой.

В ходе программы подростки научились принимать себя такими, какие они есть, перестали чрезмерно критично относиться к своим ошибкам и особенностям. Они развили уверенность в себе, научились устойчивее реагировать на внешнюю оценку и стрессовые ситуации, стали лучше осознавать свои сильные стороны и ценность как личности. Кроме того, ребята освоили базовые навыки рефлексии, саморегуляции, постановки целей и самоподдержки, что сделало их более адаптированными в социальной и учебной среде.

Таким образом, реализация программы способствовала существенному снижению уровня внутренней критичности и тревожности у подростков, формированию позитивной Я-концепции, устойчивой самооценки и эмоционального комфорта. Участие в программе позволило многим подросткам перейти на более высокий уровень личностного развития, заложив основу для дальнейшего формирования зрелой и гармоничной личности.

Результаты исследования психологического благополучия подростков по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского до и после реализации программы представлены на рисунке 9 и в таблице 4.3 Приложения 4.

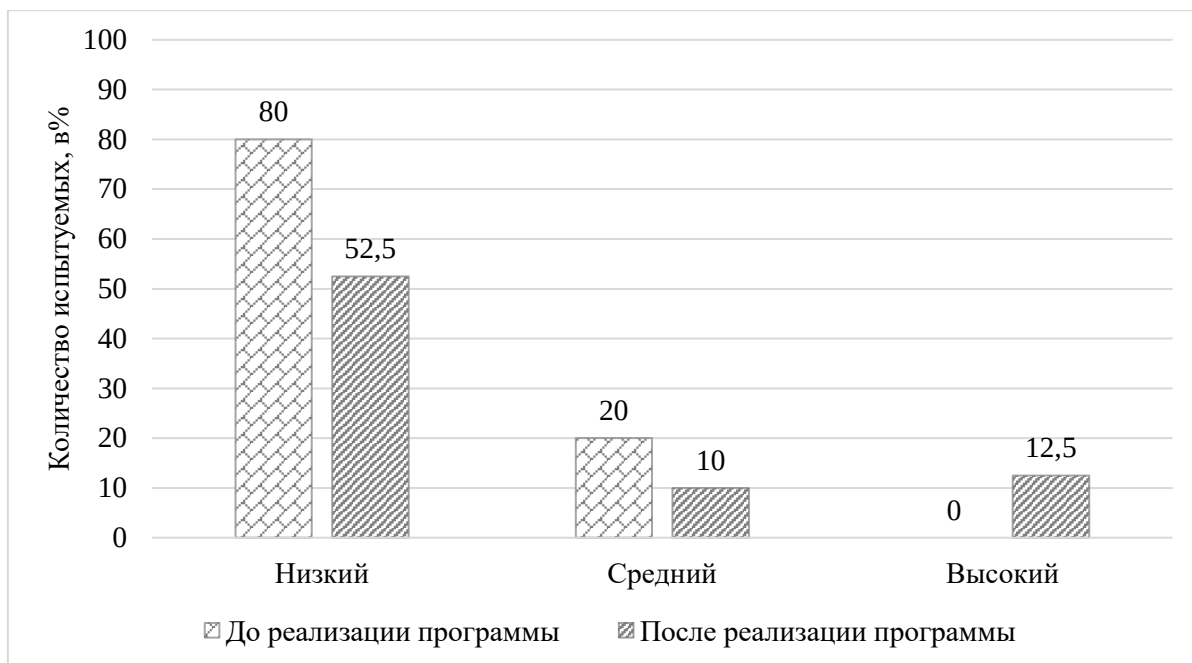


Рисунок 9 – Результаты исследования психологического благополучия подростков по методике «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского) до и после реализации программы

На основании результатов исследования уровня психологического благополучия подростков по методике К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского, проведённого до и после реализации психокоррекционной программы, можно утверждать, что произошли положительные изменения в самовосприятии и эмоциональном состоянии подростков.

До реализации программы низкий уровень психологического благополучия был установлен у 80 % респондентов (32 человека). Подростки, попавшие в эту категорию, характеризовались выраженным снижением показателей по большинству субшкал методики. Им было сложно выстраивать доверительные отношения, они меньше верили в собственную способность влиять на обстоятельства, испытывали дефицит чувства личностного роста и ясных жизненных целей, были излишне критичны к себе и с трудом принимали собственные сильные и слабые стороны. В поведении таких подростков чаще наблюдались

неуверенность, пессимизм, тревожность и склонность к конформизму, что повышало риск эмоционально-личностной и школьной дезадаптации.

Средний уровень психологического благополучия был выявлен у 20 % испытуемых (8 человек). Подростки этой группы в целом были удовлетворены собой и своей жизнью, демонстрировали способность к саморефлексии, к постановке целей и к построению конструктивных взаимоотношений. Однако такие аспекты, как автономия и управление средой, оставались у них неустойчивыми. В условиях стресса им могло не хватать внутренних ресурсов для эффективного преодоления трудностей.

Высокий уровень психологического благополучия до начала программы не обнаруживался. Это указывало на то, что ни один из участников не демонстрировал гармоничное сочетание внутренней уверенности, самопринятия, автономности и способности управлять обстоятельствами своей жизни. Таким образом, большинство подростков нуждались в целенаправленной психолого-педагогической поддержке, направленной на развитие самопринятия, повышение автономности и формирование реалистичных жизненных целей.

После реализации программы были зафиксированы положительные изменения в уровне психологического благополучия подростков. Количество подростков с низким уровнем снизилось до 52,5 % (21 человек). Это означает, что почти треть респондентов улучшила своё эмоциональное состояние, повысила личностную устойчивость и перешла на более высокий уровень саморегуляции.

Доля подростков со средним уровнем снизилась до 10 % (4 человека), что также связано с положительной динамикой – часть из них перешла в категорию с высоким уровнем психологического благополучия. Особенно значимым результатом становится появление группы с высоким уровнем – 12,5 % (5 человек), тогда как до начала программы таких участников не было вовсе. Это свидетельствует о

формировании полноценного психоэмоционального фундамента: уверенности в себе, ясности целей, принятию собственной личности и способности контролировать жизненные обстоятельства.

В процессе мероприятий программы подростки научились принимать и уважать себя, осознавать свои сильные и слабые стороны, формулировать личностные цели и планировать пути их достижения. Участники стали лучше понимать и использовать собственные ресурсы, демонстрировать устойчивость к стрессу, устанавливать доверительные отношения с окружающими и принимать на себя ответственность за свои поступки.

Таким образом, реализация программы способствовала развитию позитивного самоотношения и психологического благополучия подростков, росту их самостоятельности, уверенности и эмоциональной устойчивости, что создало условия для успешной адаптации в учебной и социальной среде.

На основе результатов повторной диагностики по использованным методикам можно сделать вывод, что у подростков наблюдаются устойчивые положительные изменения в самоотношении, психологическом благополучии и формировании Я-концепции. Участники исследования стали более уверенными в себе, научились принимать собственные особенности, определять личностные цели и строить позитивные взаимоотношения с окружающими. После реализации психолого-педагогической программы значительно снизилось количество подростков с низким уровнем самооценки и внутренней тревожности, появились участники с высоким и очень высоким уровнем психологического благополучия, а также с адекватным и положительным отношением к себе.

Формируются черты эмоциональной устойчивости, самостоятельности и внутренней собранности. Подростки начали лучше понимать свои чувства и реакции, активнее проявляют инициативу,

умеют справляться с трудностями. Они стали более открытыми для общения и конструктивного взаимодействия, проявляют уважение к себе и другим, стремятся к развитию и самореализации без разрушительного самокритицизма. Полученные результаты подтверждают эффективность программы и необходимость её дальнейшего применения с целью поддержки личностного роста и психологического здоровья учащихся.

Для проверки гипотезы исследования была проведена математическая обработка данных с использованием Т-критерия Вилкоксона. Анализ проводился по следующим методикам: методика исследования самооотношения В.В. Столина – С.Р. Пантилеева, «Шкала Я-концепции» авторов Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан, а также методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского. Сравнение результатов проводилось до и после реализации программы коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия.

Применение математической статистики с использованием Т-критерия Вилкоксона для методики исследования самооотношения В.В. Столина – С.Р. Пантилеева. Сформулированы 2 гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня самооотношения подростков не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня самооотношения подростков превышает интенсивность сдвигов в направлении снижения.

Результаты расчетов представлены на рисунке 10 и в Приложении 4, таблице 4.4.

$T_{кр}=238 (p \leq 0.01); T_{кр}=286 (p \leq 0.05).$



Рисунок 10 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня самоотношения подростков по методике исследования самоотношения (В.В. Столина – С.Р. Пантеева)

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп}=96$), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в коррекции самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H_1 .

Применение математической статистики с использованием Т-критерия Вилкоксона для методики «Шкала Я-концепции» авторов Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан. Сформулированы 2 гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня самоотношения подростков не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня самоотношения подростков превышает интенсивность сдвигов в направлении снижения.

Результаты расчетов представлены на рисунке 11 и в Приложении 4, таблице 4.6.

$$T_{кр}=238 (p\leq 0.01); T_{кр}=286 (p\leq 0.05).$$



Рисунок 11 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня психологического благополучия подростков по методике «Шкала Я-концепции» (Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан)

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп}=0$), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в коррекции самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H_1 .

Применение математической статистики с использованием Т-критерия Вилкоксона для методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского. Сформулированы 2 гипотезы:

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня психологического благополучия подростков не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня психологического благополучия подростков превышает интенсивность сдвигов в направлении снижения.

Результаты расчетов представлены на рисунке 12 и в Приложении 4, таблице 4.5.

$T_{кр}=238$ ($p \leq 0.01$); $T_{кр}=286$ ($p \leq 0.05$).



Рисунок 12 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня психологического благополучия подростков по методике «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского)

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп}=0$), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в коррекции психологического благополучия подростков с низким уровнем психологического благополучия до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H_1 .

Гипотеза исследования о том, что коррекция самооотношения подростков с низким уровнем благополучия будет эффективной если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции, с учётом корреляционных взаимосвязей, подтверждена. Коррекция самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия статистически достоверна, достигает уровня статистической значимости.

Таким образом, после реализации программы коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия данные подростки были повторно протестированы.

На основе сравнения первичной и повторной диагностики было установлено, что после реализации специально разработанной психолого-педагогической программы коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия наблюдаются выраженные положительные изменения. Участники программы

приобрели большую уверенность в себе, повысили уровень самопринятия, научились реалистично оценивать собственные качества и достигли большей эмоциональной устойчивости. Снизился уровень внутренней тревожности и самокритичности, улучшились показатели по шкалам самоотношения и психологического благополучия, а также появились подростки с высоким и очень высоким уровнем компонента «Я-концепции». Это свидетельствует о формировании позитивного самоотношения, способствующего личностному росту и социальной адаптации. Таким образом, внедрённая программа доказала свою эффективность и может рассматриваться как результативный инструмент психолого-педагогического сопровождения подростков, нуждающихся в поддержке на пути к самопринятию и внутренней гармонии.

Гипотеза исследования доказана, задачи решены.

3.3 Психологические рекомендации подросткам по повышению психологического благополучия и коррекции самоотношения

Формирование позитивного самоотношения и высокого уровня психологического благополучия является важной задачей в процессе взросления подростка. Период подросткового возраста сопровождается интенсивным личностным развитием, формированием мировоззрения, самоидентификации и целостного восприятия себя. Однако именно в это время наиболее часто наблюдаются резкие колебания самооценки, внутренняя тревожность, недостаток самопринятия и нарушение эмоционального баланса. Современные подростки оказываются под мощным воздействием социальных сетей, оценок сверстников и ожиданий взрослых, что может значительно исказить их образ "Я" и снижать психологическое благополучие. Именно поэтому особую актуальность приобретает разработка и применение адресных психологических рекомендаций, направленных не на кратковременное

повышение настроения, а на долгосрочную работу по корректировке самооотношения и укреплению внутреннего «Я» [29, с. 106].

Коррекция самооотношения как основа личностной устойчивости.

С точки зрения психологии, самооотношение – это целостное, устойчивое эмоционально-оценочное отношение личности к самой себе. Его структура включает в себя когнитивный (знание о себе), эмоциональный (чувства по отношению к себе) и поведенческий (действия, связанные с образом «Я») компоненты. Негативное самооотношение проявляется в низкой самооценке, самокритичности, неуверенности, а иногда – в самообвинении или враждебности к себе. Коррекция самооотношения подростков требует системной работы, направленной на осознание своих уникальных качеств, формирование реалистичного образа себя и развитие самопринятия.

Одной из эффективных форм работы становится включение подростков в регулярные психологические тренинги, направленные на развитие самопознания. Упражнения на анализ сильных и слабых сторон, работа с автобиографическими рассказами, ведение дневников успеха помогают подросткам увидеть себя в более широком, комплексном контексте. Постепенно формируется образ себя как личности с потенциалом, над которой можно работать, а не как объекта критики [20, с. 34].

Опора на личные достижения и опыт как ресурс самооотношения.

Реализация подростком значимых задач и достижение даже небольших целей способствует укреплению позитивного отношения к себе. Важно организовать учебную и внеучебную деятельность таким образом, чтобы каждый подросток мог реализовать себя в каком-либо виде деятельности: творчестве, спорте, проектной или волонтерской работе. Школьный психолог, педагог, родитель или куратор должны не только создавать возможности для самореализации подростка, но и

акцентировать внимание на каждом, даже незначительном успехе, помогая подростку замечать и ценить свои достижения [14, с. 90].

Рекомендуется поощрять практики саморефлексии: после участия в мероприятиях подростку может быть предложено ответить на вопросы: «Что у меня получилось?», «Чем я доволен?», «Что я сделал по-новому?». Ответы на эти вопросы будут способствовать формированию конструктивной внутренней речи и поддержке нового, более позитивного самообраза.

Эмоциональный интеллект и принятие чувств.

Немаловажно обучать подростков навыкам распознавания и принятия собственных эмоций. Часто негативное самоотношение формируется как результат подавления чувств, несогласия с собой, невозможности выразить внутренние переживания. Включение блоков по развитию эмоционального интеллекта в систему профилактической или коррекционной работы позволяет подросткам научиться не только лучше понимать себя, но и планомерно изменять свои эмоциональные реакции.

Эффективными могут быть упражнения на осознанное проживание эмоций (например, метод «эмоционального ведения дневника»), анализ эмоциональных состояний в групповой работе, обсуждение конфликтных или стрессовых ситуаций через призму чувств. Кроме того, важно обучать подростков навыкам конструктивного выражения эмоций – «Я-высказываниям», которые помогают сохранять достоинство личности при выражении мнений и позволяют подростку меньше зависеть от внешнего осуждения [7, с. 30].

Формирование навыков самооценности.

Развитие чувства самооценности является центральным аспектом в коррекции самоотношения. Речь идет не о поведенческом "успехе", а о признании собственной ценности вне зависимости от внешних результатов. Это особенно важно для подростков, склонных ставить свою

самооценку в зависимость от мнения других или от показателей успеваемости.

Рекомендуется организовывать тренинговые занятия, где учащимся предоставляется возможность говорить о себе не с позиции достижений, а с позиции личного смысла: «Что для меня важно?», «Что составляет мою уникальность?», «В чём смысл моего существования?». Таким образом начинается постепенное формирование внутренней опоры, независимой от внешних факторов [1, с. 116].

Также важно включать элементы телесно-ориентированной терапии, осознания своего тела, работы с дыханием, концентрацией внимания. Это помогает подросткам зафиксироваться на «здесь и сейчас», научиться слушать свои ощущения и укреплять чувство личной целостности.

Развитие поддержки и включённости.

Корректировать самоотношение невозможно в отрыве от социальных связей. Подростковый возраст – это время, когда особенно важным становится принятие в группе сверстников, а недостаток поддержки может усиливать негативный образ «Я». Важно развивать у подростков навыки общения, работы в команде, поддержку и эмпатию. Рекомендованы групповые занятия с элементами ролевых игр, совместного обсуждения тем «Кто я?», «Что мне нравится в других и во мне?», «Как я могу проявлять заботу и получать поддержку?».

Формирование культуры психологической безопасности в учебном учреждении становится важным условием выстраивания позитивного самоотношения. Это предполагает наличие специалистов, готовых выслушать подростка, безоценочную среду, уважительное отношение со стороны педагогов, недопущение травли и насмешек [18, с. 479].

Ориентация на устойчивость и преодоление трудностей.

Развитие волевых качеств, способности преодолевать трудности и справляться со стрессом укрепляет положительное отношение к себе.

Подросткам важно видеть, что они способны преодолевать препятствия, что трудности – не повод для самокритики, а точка роста. Психологам рекомендуется использовать техники когнитивно-поведенческой терапии, например, работу с внутренними убеждениями, отражающимися в самооценке («Я ничего не могу», «Со мной никто не будет дружить» и т.п.). Их можно заменять на альтернативные формулировки, поддерживающие веру в себя.

Также стоит формировать у подростков рефлексивное мышление: анализ сложных ситуаций, поиск решений, обсуждение прошлого опыта через вопрос «Чему я научился?»

Создание личной формулы психологического благополучия.

Каждый подросток должен в итоге прийти к осознанию того, что его благополучие – это его ответственность и право. Рекомендуется предложить подросткам создать личную «формулу благополучия», в которой будет зафиксировано то, что помогает им чувствовать себя лучше: «Что поддерживает меня?», «Какие действия полезны для моего настроения и самоотношения?», «Кто в моей жизни важен и почему?». Это формирует осознанную позицию по отношению к своему эмоциональному состоянию и развивает навыки психологической самопомощи [24, с. 41].

Роль личностно-ориентированного сопровождения в коррекции самоотношения.

Важным условием эффективной коррекции самоотношения является внедрение личностно-ориентированного подхода в образовательную и воспитательную практику с подростками. Подросток должен чувствовать, что его индивидуальность видят и уважают. Педагог, психолог, родитель – каждый из значимых взрослых в его жизни играет роль зеркала, в котором подросток формирует свой внутренний образ «Я».

Подростки, слабо уверенные в себе, особенно чувствительны к оценочным суждениям со стороны. Частые сравнения, нелестные комментарии, акцент на ошибках приводят к формированию негативного самообраза. В связи с этим рекомендуется выстраивать образовательную среду на основе принципов позитивного подкрепления и уважительного общения. При этом важно учитывать не только учебные успехи подростка, но и прогресс в поведении, эмоциональной саморегуляции, активности и ответственности [25, с. 16].

Школьный психолог может рекомендовать классным руководителям, тьюторам и педагогам использовать языковые практики поддержки: конструктивную обратную связь, выражения признания усилий, фиксацию положительных качеств личности. Это поможет подростку выстроить более позитивный образ себя не только как учащегося, но как человека в целом.

Работа с родителями как часть коррекционной программы.

Формирование самоотношения во многом определяется тем, какую реакцию подросток получает от значимых взрослых, прежде всего – родителей. Родительская гиперопека, жесткая критика, несоответствие ожиданий и недоверие нередко становятся причинами низкой самооценки и тревожности у ребёнка. Поэтому работа с семьёй подростка должна стать неотъемлемой частью профилактики и коррекции нарушений в самоотношении [16, с. 18].

Рекомендуется проведение родительских лекториев, тренингов по вопросам возрастной психологии, форм общения, ненасильственного взаимодействия. В ходе таких мероприятий важно не только просвещать родителей, но и создавать пространство для диалога, обсуждения, переосмысления родительских установок. Поддерживающее, принимающее родительское поведение способно компенсировать многие внешние негативные влияния и создать безопасную эмоциональную основу для развития ребёнка.

Кроме того, подростку полезно знать, что в рамках консультирования возможна работа с семьей, если подросток сам испытывает трудности в общении с родителями. Это способствует формированию у него чувства защищённости и уверенности, снижению внутренней напряжённости и тревожности.

Психологические ресурсы позитивного Я-образа.

Для формирования психологического благополучия у подростка важно опираться на развитие его ресурсных состояний – личностных качеств и способностей, позволяющих сохранять стабильность в условиях стресса. Среди таких ресурсов – оптимизм, внутренняя мотивация, навыки позитивного мышления, уверенность в себе, адекватная самооценка и способность к самоподдержке [11, с. 264].

Рекомендуется систематически использовать приём «ресурсной карты» – подростку предлагается составить список своих ресурсов: сильных сторон, поддерживающих людей и действий, дающих энергию и уверенность. Карта может включать такие разделы, как «Мои достижения», «Мои качества», «Кто меня поддерживает», «Что мне помогает справиться с трудностями». В последующем работа с этим инструментом может быть продолжена в индивидуальном или групповом формате.

Особое внимание следует уделить развитию навыков самоподдержки. Подростки с неустойчивым самоотношением часто «обесценивают» свои успехи, склонны преувеличивать неудачи. В таких случаях эффективным методом является когнитивная реконструкция: научить подростка «ловить» автоматические негативные мысли («я глупый», «у меня не получится») и заменять их на поддерживающие – «я стараюсь», «я учусь новому», «у меня есть право на ошибку» [9, с. 53].

Использование арт-терапевтических методик.

Одним из наиболее эффективных направлений в коррекции самоотношения подростков являются арт-терапевтические методы.

Творческая деятельность даёт возможность безопасно выражать эмоции, исследовать внутренний мир, выстраивать более глубокое понимание себя без страха быть осуждённым.

Арт-терапия может включать рисование, лепку, драматерапию, фототерапию, элементы сказкотерапии. Например, рисование автопортрета «Я сегодня – Я через 5 лет» помогает подростку визуализировать желаемые изменения, определить значимые направления развития. Работа с темами «Моя маска», «Я и мир вокруг», «Волшебная страна, где я счастлив» помогает раскрыть самоощущение подростка и ресурсы изменения [29, с. 106].

Сказкотерапевтические упражнения открывают возможность говорить метафорически о сложностях, страхах и желаниях. Лучшие результаты достигаются при сочетании творческой работы с её последующим психологическим анализом и вербализацией полученного опыта.

Цифровая гигиена и влияние социальных сетей.

В современном мире самоощущение подростка во многом формируется под влиянием цифрового пространства. Социальные сети, YouTube, TikTok, игры и мессенджеры часто становятся зеркалом для оценки собственного «Я». При этом информационные потоки могут носить как конструктивный, так и деструктивный характер: формировать завышенные ожидания, искаженное представление об идеальном образе, вызывать сравнение и неудовлетворённость собой [13, с. 3662].

Рекомендуется включать в просветительскую и коррекционную работу с подростками модули «цифровой гигиены»: разбор влияния блогеров и трендов на самооценку, развитие критического мышления, отслеживание эмоциональных реакций на потребляемый контент. Подростков необходимо обучать «фильтрации» информации, разделению реальности и медиа-образов, осознанию последствий «цифровых масок» и виртуальной конкуренции.

Также эффективной может быть поддержка в создании «экологичного контента» самого подростка – например, ведение личных заметок, сторис о благодарности, позитивных действиях, творческих успехах. Это поможет ему формировать альтернативное, созидающее информационное пространство вокруг себя.

Интеграция рекомендаций в системную профилактику.

Все вышеуказанные рекомендации должны быть гармонично включены в систему психологического сопровождения подростков. Это предполагает взаимодействие между школьным психологом, педагогами, родителями и самим подростком, а также продуманное построение пространств, в которых подросток может быть собой, расти, пробовать и ошибаться без страха быть отвергнутым [22, с. 54].

В рамках образовательного учреждения рекомендуется выстраивать систему программно-методической поддержки, включающей просветительские, консультативные и развивающие мероприятия, обучающие курсы, тренинги, практикумы и квесты по теме самопознания и самоотношения. Психолого-педагогическая служба может формировать индивидуальные маршруты развития самооценки подростков, особенно для школьников группы риска: эмоционально неустойчивых, замкнутых, тревожных и тех, кто уже столкнулся с трудностями адаптации.

Таким образом, работа по коррекции самоотношения и повышению уровня психологического благополучия подростков требует многоуровневой, системной, психологически грамотной и бережной стратегии. Представленные рекомендации опираются на современные научные подходы и практическую эффективность, позволяют укрепить внутренние опоры личности, развить компетенции эмоционального интеллекта и научить подростков базовым навыкам психологической устойчивости. Эффективная реализация этих рекомендаций возможна как в рамках психокоррекционных программ, так и в системе общего и

дополнительного образования. Только через комплексное, последовательное и уважительное сопровождение подросток сможет сформировать такое отношение к себе, которое станет основой гармоничного взросления и полноценной взрослой жизни.

Внедрение системной персонализированной работы, включающей рекомендации по коррекции самоотношения и повышению психологического благополучия, способствует созданию у подростков адекватного и устойчивого образа «Я», укреплению самооценки, снижению тревожности и формированию внутреннего чувства ценности. Такие изменения становятся основой для гармоничного взросления, успешной самореализации и формирования ответственного отношения к своей жизни и будущему.

Вывод по 3 главе

Создание и внедрение психолого-педагогической программы, направленной на коррекцию самоотношения и повышение уровня психологического благополучия подростков, предоставило возможность целенаправленного воздействия на важнейшие личностные характеристики учащихся. В ходе реализации программы подростки получили возможность осознать свои индивидуальные особенности, научились принимать себя, конструктивно оценивать свои сильные и слабые стороны, а также формировать внутреннюю устойчивость. Работа ориентировалась как на формирование самопринятия, так и на развитие коммуникативных и эмоционально-волевых навыков, способствующих адаптации и психологическому комфорту.

Программа включала 10 занятий продолжительностью 45 минут каждое, и реализовывалась дважды в неделю в течение 2,5 месяцев. В рамках программы применялись индивидуальные и групповые формы взаимодействия, тренинговые и арт-терапевтические методики,

упражнения на самопознание, развитие эмоционального интеллекта и уверенности в себе. После завершения обучения была проведена повторная диагностика с использованием валидированных методик: методика исследования самоотношения В.В. Столина – С.Р. Пантилеева; «Шкала Я-концепции» авторов Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан; «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского.

По завершении опытно-экспериментального исследования и реализации психолого-педагогической программы коррекции самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия, были получены следующие результаты.

По методике исследования самоотношения (В.В. Столин – С.Р. Пантилеев) до и после реализации программы. До реализации программы заниженный уровень глобального самоотношения наблюдался у большинства подростков – 70 % (28 человек). Адекватный уровень самоотношения имели 17,5 % (7 подростков). Высокий уровень самоотношения отмечался у 12,5 % (5 подростков).

После реализации программы количество подростков с заниженным уровнем снизилось до 47,5 % (19 человек). Число подростков с адекватным уровнем увеличилось до 20 % (8 человек). Высокий уровень самоотношения вырос до 32,5 % (13 подростков).

По методике «Шкала Я-концепции» Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан. До начала программы у 80 % (32 человека) обследованных подростков был выявлен низкий уровень самоотношения. Средний уровень самоотношения был зафиксирован у 20 % (8 человек). Высокий и очень высокий уровни до начала программы в выборке не наблюдались. После реализации программы показатели значимо изменились. Низкий уровень самоотношения снизился с 80 % (32 человека) до 47,5 % (19 человек). Средний уровень вырос до 37,5 % (15

человек). Кроме того, у 12,5 % (5 человек) был зафиксирован высокий уровень самоотношения, а у 2,5 % (1 человек) – очень высокий уровень.

По методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского. До реализации программы низкий уровень психологического благополучия был установлен у 80 % респондентов (32 человека). Средний уровень психологического благополучия был выявлен у 20 % испытуемых (8 человек). Высокий уровень психологического благополучия до начала программы не обнаруживался.

После реализации программы количество подростков с низким уровнем снизилось до 52,5 % (21 человек). Доля подростков со средним уровнем снизилась до 10 % (4 человека). Особенно значимым результатом становится появление группы с высоким уровнем – 12,5 % (5 человек), тогда как до начала программы таких участников не было вовсе.

Гипотеза исследования экспериментально подтвердилась при использовании метода математической статистики: коррекция самоотношения подростков с низким уровнем благополучия будет эффективной если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции, с учётом корреляционных связей. Задачи исследования решены, цель исследования достигнута.

Также нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации подросткам по повышению психологического благополучия и коррекции самоотношения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выполненное выпускное квалификационное исследование посвящено проблеме коррекции самоотношения и повышения уровня психологического благополучия подростков. Актуальность темы обусловлена высокой значимостью подросткового периода для формирования целостной Я-концепции, базовой самооценки, эмоционально-ценностных ориентаций и способности к социальной адаптации. Психологическое благополучие в подростковом возрасте тесно связано с представлениями личности о себе, с её самоотношением, которое составляет ядро самосознания и служит основой для становления адекватного образа «Я», формирования рефлексии, позитивной жизненной позиции и устойчивости к неблагоприятным психосоциальным факторам.

Проведённый теоретический анализ отечественных и зарубежных исследований показал, что феномен самоотношения трактуется как совокупность представлений личности о себе в их ценностно-оценочном ракурсе. Самоотношение выполняет регулятивную функцию по отношению ко всем формам самосознания и играет ключевую роль в развитии моральной, эмоциональной и поведенческой зрелости. Установлено, что подростки с низким уровнем психологического благополучия характеризуются комплексом деструктивных черт самоотношения: преобладанием эмоционального неприятия, неустойчивым самоуважением, фрагментарностью самопонимания, внутренними конфликтами между реальным и идеальным «Я», сниженной способностью к саморегуляции и завышенным ожиданием негативной оценки от окружающих. Такие особенности повышают риск психологической дезадаптации, тревожных, агрессивных и самодеструктивных тенденций, что требует целенаправленного психолого-педагогического вмешательства.

На основании проведённого анализа была разработана психолого-педагогическая программа коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия. Программа опиралась на принципы личностно-ориентированного подхода, включала методы самопознания, эмоционального самовыражения, развития позитивного мышления, повышения осознанности и формирования рефлексивных навыков. Структура программы была выстроена в пределах четырёх логических блоков: теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического, а её основой стал метод «Дерева целей», позволяющий выстроить индивидуальную траекторию изменений подростка через осознание им собственных потребностей, возможностей и ресурсов.

Исследование проводилось в три этапа: поисково-подготовительном, опытно-экспериментальном и контрольно-обобщающем. В качестве диагностических инструментов использовались валидные психодиагностические методики: методика исследования самооотношения В.В. Столина – С.Р. Пантилеева, «Шкала Я-концепции» Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан, а также «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского.

Результаты констатирующего этапа показали, что у большинства подростков (80 %) был выявлен низкий уровень психологического благополучия и самооотношения. По методике Столина – Пантилеева заниженный уровень глобального самооотношения имели 70 % подростков, адекватный уровень – 17,5 %, высокий – 12,5 %. По шкале Я-концепции Е. Пирса и Д. Харриса 80 % подростков демонстрировали низкий уровень самооотношения, 20 % – средний, а высокий и очень высокий уровни отсутствовали вовсе. Методика К. Рифф показала доминирование низкого уровня благополучия у 80 % испытуемых, среднего – у 20 %.

Мы воспользовались методом математической статистики коэффициент ранговой корреляции Спирмена для выявления взаимосвязи самооотношения и психологического благополучия подростков. Корреляционная связь между самооотношением и психологическим благополучием подростков прямая и значимая. Следовательно, чем ниже показатели самооотношения, тем ниже показатели психологического благополучия. Гипотеза о том, что показатели самооотношения подростков имеют корреляционную связь с показателями их психологического благополучия, а именно, чем ниже показатели самооотношения, тем ниже показатели психологического благополучия, подтверждена.

Психокоррекционная работа охватила всех подростков, чтобы создать среду равной личностной поддержки и избежать стигматизации. Программа включала 10 занятий по 45 минут, проводилась дважды в неделю, опиралась на активные и интерактивные техники: групповые тренинги, арт-терапевтические упражнения, элементы когнитивно-поведенческого подхода, упражнения на развитие эмоционального интеллекта и построение позитивной самооценки.

Результаты итогового контрольного этапа показали значимые позитивные изменения:

По методике Столина – Пантилеева доля подростков с заниженным уровнем самооотношения снизилась до 47,5 %, адекватный уровень возрос до 20 %, а высокий – до 32,5 %.

По методу Е. Пирса и Д. Харриса низкий уровень сократился до 47,5^{оо}%, средний вырос до 37,5 %, появились участники с высоким (12,5 %) и очень высоким (2,5 %) уровнями самооотношения.

По шкале психологического благополучия К. Рифф было зафиксировано снижение низкого уровня до 52,5 %, появление среднего уровня – 10 %, и формирование высоких уровней – 12,5 % (до этого не наблюдались).

Применение статистического анализа методом Т-критерия Вилкоксона показало достоверность полученных количественных различий, что подтвердило гипотезу о том, что коррекция самоотношения подростков с низким уровнем благополучия будет эффективной если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу коррекции, с учётом корреляционных связей.

Дополнительно в рамках третьей главы были разработаны и представлены психологические рекомендации подросткам по развитию конструктивного отношения к себе, самопринятию, управлению эмоциями и повышению внутренней устойчивости. Эти рекомендации могут быть использованы как в индивидуальной, так и в групповой формах сопровождения подростков, интегрированы в работу школьных психологов, педагогов-наставников и других специалистов системы образования.

Таким образом, поставленные цели и задачи исследования достигнуты. Были выявлены возрастные особенности самоотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия, обоснована модель и разработана психолого-педагогическая программа коррекции, проведено опытно-экспериментальное исследование и доказана эффективность реализованного подхода. Полученные результаты имеют практическую значимость и могут быть использованы в работе образовательных организаций, центров поддержки подростков, а также при реализации профилактических и коррекционно-развивающих программ психологической помощи в подростковом возрасте.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ И ИСТОЧНИКОВ

1. Абдурахманова А. Т. Адекватная самооценка как психологический фундамент личности / А. Т. Абдурахманова // Апробация. – 2022. – № 2 (53). – С. 112–117.
2. Абрамова Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2021. – 811 с. – ISBN 978-5-06-002611-5.
3. Андреева И. Н. Самоотношение и благополучие : исследования и теории / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2025. – № 3. – С. 78–86.
4. Бакшиханова С. С. Влияние самоотношения подростков на переживание психологических проблем / С. С. Бакшиханова, Д. Ветошникова // Современная школа России. Вопросы модернизации. – 2021. – № 3-2(36). – С. 100–103.
5. Бернс Р. Что такое Я-концепция. Психология самосознания : хрестоматия / под. ред. Д. Я. Райгородского. – Самара : Бахрах-М, 2021. – 390 с. – ISBN 978-5-9275-2413-6.
6. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Москва : Прайм–ЕВРОЗНАК, 2021. – 634 с. – ISBN 978-5-04-328721-2.
7. Вадурина Е. Н. Формирование позитивного самоотношения у подростков посредством психолого-педагогического тренинга / Е. Н. Вадурина, В. Ю. Малова // Традиции и инновации в деятельности специалистов помогающих профессий : сб. науч. тр. – Вологда, 2025. – С. 30–37.
8. Ван С. Социально-психологические факторы психологического благополучия китайских подростков / С. Ван // Психология человека в образовании. – 2022. – Т. 4, № 2. – С. 145–153.

9. Вершловский С. Г. Личность, семья, школа (проблемы социализации учащихся) / С. Г. Вершловский. – Санкт-Петербург : СПбГУПМ, 2023. – 218 с. – ISBN 978-2-425613-1-1.

10. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Просвещение, 2021. – 448 с. – ISBN 978-5-04-195029-3.

11. Гиппернейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций : учеб. пособие для вузов / Ю. Б. Гиппернейтер. – Москва : Наука, 2022. – 336 с. – ISBN 978-5-17-136667-4.

12. Грибоедова О. И. Особенности самопознания и психологическое благополучие подростков / О. И. Грибоедова // Психолого-педагогический поиск. – 2022. – № 2(62). – С. 91–99.

13. Гурьевских В. В. Особенности становления самоотношения старших подростков / В. В. Гурьевских // Научный аспект. – 2024. – Т. 30, № 6. – С. 3656–3664.

14. Гурьевских В. В. Формирование позитивного самоотношения у старших подростков / В. В. Гурьевских // Инновационные подходы в современной науке : сб. ст. по мат-лам CLXVII междунар. науч.-практ. конф. – Москва, 2024. – С. 90–97.

15. Джемс У. Личность. Психология самосознания : хрестоматия / У. Джемс. – Самара : Бахрах-М, 2021. – 187 с. – ISBN 978-3-43277-621-6.

16. Дробот Т. В. Самоотношение подростков / Т. В. Дробот // Студенческий вестник. – 2021. – № 22-2(167). – С. 15–20.

17. Егорова М. А. Психологическое благополучие подростка : к вопросу о диагностическом инструментарии / М. А. Егорова, И. В. Емельянова // Психолого-педагогические исследования. – 2024. – Т. 16, № 4. – С. 3–19.

18. Ермилова М. К. Позитивное самоотношение как фактор профилактики агрессивного поведения подростков / М. К. Ермилова //

Молодые исследователи – регионам : мат-лы междунар. науч. конф. – Вологда, 2025. – С. 477–479.

19. Жданова Т. А. Психологическое благополучие подростка : личностные качества и семейные отношения (по материалам зарубежных исследований) / Т. А. Жданова, Е. В. Филиппова // Современная зарубежная психология. – 2024. – Т. 13, № 4. – С. 51–63.

20. Ефимова Н. С. Психология взаимодействия : психологический практикум / Н. С. Ефимова. – Санкт-Петербург : Феникс, 2023 – 216 с. – ISBN 978-5-6045044-8-2

21. Зайцева А. А. Особенности самоотношения подростков / А. А. Зайцева // Интеграция психолого-педагогических наук и актуальных образовательных практик : сб. мат-лов VI Междунар. студ. науч.-практ. оч. конф. – Оренбург, 2023. – С. 109–114.

22. Зарипова А. А. Теоретические основы изучения самоотношения у подростков с разным типом привязанности к родителям / А. А. Зарипова // Студенческий вестник. – 2021. – № 4-1(149). – С. 52–54.

23. Захарова А. В. Структура самоотношения / А. В. Захарова // Психология самосознания. – 2023. – № 2. – С. 401–430.

24. Зинченко В. П. Как построить свое «Я» / В. П. Зинченко. – Москва : Педагогика, 2021. – 131 с. – ISBN 978-3-431-13461-7.

25. Исакова Т. В. Развитие социальной компетентности как фактор социального здоровья / Т. В. Исакова. – Санкт-Петербург : РГПУ, 2023. – 116 с. – ISBN 978-985-503-211-4.

26. Карасюк Д. В. Социальные факторы риска формирования негативного самоотношения у подростков / Д. В. Карасюк, А. В. Пищелко // Оригинальные исследования. – 2022. – Т. 12, № 6. – С. 5–11.

27. Каримова Ч. Р. Изучение связи самоотношения и самооценки подростков / Ч. Р. Каримова // Аллея науки. – 2023. – Т. 1, № 3(78). – С. 86–92.

28. Клименко М. В. Проблема самоотношения старших подростков и его теоретические аспекты / М. В. Клименко // Студенческий вестник. – 2023. – № 9-1(248). – С. 30–32.
29. Кон И. С. Открытие «Я» / И. С. Кон. – Москва : Политиздат, 2020. – 367 с. – ISBN 978-5-457-30482-6.
30. Кондратьев М. Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков / М. Ю. Кондратьев // Вопросы психологии. – 2023. – №3. – С. 73–80.
31. Кузнецова Е. В. Психологическое благополучие и самоопределение старших подростков / Е. В. Кузнецова // Вопросы педагогики. – 2021. – № 10-2. – С. 198–201.
32. Лебеденко О. А. Взаимосвязь социально-психологической адаптации и самоотношения подростков / О. А. Лебеденко // Гуманитарные науки. – 2022. – № 3(59). – С. 142–148.
33. Леонтьев А. Н. Психологические основы развития ребенка и обучения / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2021. – 423 с. – ISBN 978-5-04-043375-9.
34. Лесихина А. И. Самопринятие подростков в структуре их самоотношения / А. И. Лесихина // Психологические особенности личности и деятельности обучающихся : мат-лы VIII междунар. науч. конф. студ., магистрантов и аспирантов. – Ярославль, 2024. – С. 107–112.
35. Ломака А. О. К проблеме изучения феноменов самоотношения и личностной зрелости в современной психологии / А. О. Ломака, И. С. Мансурова // Наука вчера, сегодня, завтра. – 2023. – № 3 (37). – С. 49–54.
36. Лукьянова И. И. Базовые потребности возраста как основа развития социальной компетентности подростков / И. И. Лукьянова // Психологическая наука и образование. – 2021. – №4. – С. 41–47.

37. Мартынова А. А. К вопросу об изучении самооотношения подростков / А. А. Мартынова // Неделя науки 2021. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2021. – С. 402–405.

38. Маслова В. А. Особенности самооотношения подростков с разными стратегиями поведения / В. А. Маслова // Интеграция психолого-педагогических наук и актуальных образовательных практик : сб. мат-лов VI Междунар. студ. науч.-практ. оч. конф. – Оренбург, 2023. – С. 212–216.

39. Махрова А. А. Тренинг как метод работы по развитию саморегуляции и самооотношения подростков / А. А. Махрова, М. В. Данилова // International Journal of Medicine and Psychology. – 2024. – Т. 7, № 2. – С. 235–242.

40. Мясищев В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев. – Москва : МПСИ; МОДЭК, 2021. – 400 с. – ISBN 978-5-04-096522-9.

41. Наттин Дж. М. Нарциссизм за пределами гештальта и осознания : Эффект «Я» концепции / Дж. М. Наттин // Европейский журнал социальной психологии. – 2021. – Том 15, № 3. – С. 353–361.

42. Немов Р. С. Психология / Р. С. Немов. – Москва : ВЛАДОС, 2020. – 688 с. – ISBN 978-5-6043328-3-2.

43. Нечаенко И. Я. Особенности самооценки у подростков / И. Я. Нечаенко // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2023. – № 5-6. – С. 150–156.

44. Орехова А. В. Особенности самооотношения подростков разных возрастных групп / А. В. Орехова // Психология образования будущего : От традиций к инновациям : мат-лы VII междунар. науч. конф. студ., магистрантов и аспирантов. – Ярославль, 2023. – С. 199–204.

45. Павлоцкая Я. И. Психологическое благополучие в контексте системы отношений личности / Я. И. Павлоцкая // Теория и практика общественного развития. – 2023. – № 14. – С. 28–33.

46. Павлоцкая Я. И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности / Я. И. Павлоцкая. –

Волгоград : Издательство Волгоградского института управления, 2023. – 167 с.

47. Пантеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантеев. – Москва : Изд-во Московского университета, 2022. – 100 с. – ISBN 978-5-699-14284-2.

48. Петрова Н. П. Особенности самоотношения подростка / Н. П. Петрова, К. А. Матвеев // Новая наука : теоретический и практический взгляд. – 2022. – № 6-3 (87). – С. 93–96.

49. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – Санкт-Петербург : Издательство «Питер», 2020. – 584 с. – ISBN 978-5-04-119595-3.

50. Реан А. А. Социальная педагогическая психология / А. А. Реан, Я. Л. Коломинский. – Санкт-Петербург : Издательство «Питер», 2022. – 416 с. – ISBN 978-5-06-002611-5.

51. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Р. Роджерс. – Москва : Прогресс, 2021. – 480 с. – ISBN 978-5-17-116483-6.

52. Родионов А. Н. Психологическое благополучие подростков / А. Н. Родионов // Современные аспекты гуманизации и цифровизации образования : мат-лы Всерос. конф. с междунар. участием. – Москва, 2025. – С. 98–105.

53. Рюмина И. М. Содержательные характеристики самоотношения подростков, переживающих буллинг в школе / И. М. Рюмина // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 71-3. – С. 366–369.

54. Савченко Н. А. Самоотношение подростков с разным способом совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями / Н. А. Савченко // Психологическая студия : сб. ст. лицеистов, студентов, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей кафедры психологии ВГУ имени П.М. Машерова. – Витебск, 2024. – С. 184–186.

55. Салимгареева А. Р. Исследование психологического благополучия подростков : когнитивно-поведенческие факторы и индикаторы / А. Р. Салимгареева // Студенческий. – 2023. – № 17-3(229). – С. 47–50.

56. Сарджвеладзе Н. И. Самоотношение личности. Психология самосознания : хрестоматия / Н. И. Сарджвеладзе. – Самара : Бахрах-М, 2022. – 206 с. – ISBN 978-5-457-00408-5.

57. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2024. – 368 с. – ISBN 978-9-152-75309-2.

58. Слотина Е. С. Особенности самоотношения подростков / Е. С. Слотина // Студенческая наука и XXI век. – 2023. – Т. 20, № 1-2(23). – С. 240–242.

59. Столин В. В. Когнитивно-мотивационная структура личности и отношение к другим людям / В. В. Столин // Взаимодействие коллектива и личности в коммунистическом воспитании. – 2021. – № 3. – С. 45–49.

60. Томилова Т. А. Исследование самоотношения подростка в психолого-педагогической литературе / Т. А. Томилова // Generation Ψ : мат-лы IV Всерос. науч.-практ. студ. конф. – Новосибирск, 2023. – С. 219–222.

61. Тузова А. С. Основные аспекты поддержания психологического благополучия подростков в образовательной среде / А. С. Тузова // Россия – историко-культурные константы и перспективы развития детства : сб. науч. тр. XXX Междунар. конф. – Санкт-Петербург, 2024. – С. 357–360.

62. Холостенко М. А. Исследование особенностей самоотношения подростков / М. А. Холостенко, Ю. А. Баженова // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2024. – № 10(98). – С. 90–94.

63. Хрыкина А. А. Влияние психологических детерминант на процесс формирования самоотношения подростков / А. А. Хрыкина // Вестник научных конференций. – 2023. – № 12-2(100). – С. 125–126.

64. Чеснокова И. И. Самосознание личности / И. И. Чеснокова. – Москва : Наука, 2021. – 225 с. – ISBN 978-5-457-00396-5.

65. Шаблиевский М. Ю. Эмпирическое исследование самоотношения подростков с разной степенью ясности я-концепции / М. Ю. Шаблиевский, А. И. Овчинникова // Молодой ученый. – 2025. – № 4(555). – С. 316–317.

66. Шавельсон К. Самооценка : толкование и особенности / К. Шавельсон, П. Стэнтон // Обзор исследований в области образования. – 2020. – № 6. – С. 407–441.

67. Шульга Т. И. Подросток в кризисной ситуации / Т. И. Шульга, В. Н. Шляпников // Библиотека «Первое сентября». Сер. : Школьный психолог. – 2021. – № 25. – С. 24–28.

68. Эльконин Д. Б. Детская психология / Д. Б. Эльконин. – Москва : Академия, 2021. – 384 с. – ISBN 978-5-388-00440-6.

69. Эммонс Р. Психология высших устремлений : мотивация и духовность личности / Р. Эммонс. – Москва : Смысл, 2022. – 415 с. – ISBN 978-5-04-193476-7.

70. Яковлева Г. С. К вопросу о психологическом благополучии подростков / Г. С. Яковлева // Актуальные проблемы современной психологии образования : мат-лы междунар. науч.-практ. конф. – Воронеж, 2023. – С. 262–265.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики исследования самооотношения и психологического благополучия подростков

1. Методика исследования самооотношения В.В. Столина – С.Р. Пантилеева

Многомерный опросник исследования самооотношения создан С.Р.Пантилеевым в 1989 году, содержит 110 утверждений, распределенных по 9 шкалам. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самооотношения, отличающихся по степени обобщенности:

- 1) глобальное самооотношение;
- 2) самооотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- 3) уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему "Я". В качестве исходного принимается различие содержания "Я - образа" (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самооотношения. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самооотношения. Методика исследования самооотношения (тест - опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантилеев:

Инструкция к методике МИС: Внимательно прочитайте предложения и поставьте на отдельном бланке рядом с номером каждого утверждения плюс, если вы согласны с данным утверждением, или минус, если Вы не согласны с данным утверждением.

Тестовый материал (вопросы)

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 то, о чем я с собой мысленно разговариваю, - мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.

6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, - это не противиться собственной 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 родным и любимым людям.

10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.

11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь 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. У меня не получается 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 так уж 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 мне 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 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 по общению.

32.Мне представляется, что я достаточно 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 сам себя.

36.Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.

37.Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.

38.Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.

39.Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.

40.Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

41.Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.

42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.

43.То, что со мной случается, — это дело моих собственных рук.

44. Если я спорю с собой, то уверен, что найду единственно правильное решение.

45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».

46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.

47. У меня нередко возникает сомнение, а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь.

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 самых ответственных делах.

52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

53.Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.

54. Каким бы я ни казался окружающим, я-то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.

55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.

56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.

57. Мне кажется, что если бы было больше таких людей, как я, 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 того, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся 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, - малоприятное 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 оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее 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 меня недооценивать.
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, которым 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 запала хватает ненадолго.

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

90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.

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

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

93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение – это потеря какой-то дорогой 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, просто не знают, что я за человек.

101. Убедить себя в чем-то не составляет 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.

Ключ к тесту МИС.

Номера пунктов опросника и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

Шкала 1. Открытость

«+»: 1, 3, 9, 53, 56, 65.

«-»: 21, 48, 62, 86, 98.

Шкала 2. Самоуверенность

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82.

«-»: 20, 80, 103.

Шкала 3. Саморуководство

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

Шкала 4. Зеркальное Я

«+»: 2, 5, 29, 41, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

Шкала 5. Самоценность

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

Шкала 6. Самопринятие

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

Шкала 7. Самопривязанность

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 93, 101, 104.

«-»: 96, 107.

Шкала 8. Конфликтность

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 69, 81, 91, 94, 99.

Шкала 9. Самообвинение

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл. Полученные «сырые» результаты переводятся в баллы в соответствии с таблицей. Полученные «сырые» баллы по специальной шкале переводятся в баллы.

Таблица 1.1 – Перевод «сырых» баллов в стены

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

Интерпретация к опроснику МИС. Опросник включает следующие шкалы:

1. Открытость. Открытость или защитное отношение к самому себе. Либо это внутренняя честность, критичность, либо конформность и выраженная мотивация социального одобрения.

2. Самоуверенность. Отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому человеку, достойному уважения – это высокий полюс. Неудовлетворенность своими возможностями, ощущение слабости, сомнения в способности вызывать уважение – это низкий полюс.

3. Саморуководство. Представление о том, что субъект сам является источником активности, как в деятельности, так и в сферах, касающихся личности; выраженное переживание своего Я, как внутреннего стержня, организующего его как личность в деятельности, общении; чувство того, что судьба находится в его собственных руках, способность справляться с эмоциями и переживаниями по поводу самого себя – это высокий полюс. Переживание подавленности его Я внешним условиям, плохая саморегуляция, отсутствие тенденции искать причины и результаты поступков и деятельности, а также его личностных особенностей в самом себе – это низкий полюс.

4. Отраженное самоотношение. Представление о том, что его личность, характер и деятельность способны вызывать у других людей уважение, симпатию, одобрение и понимание, т.е. ожидаемое, положительное отношение к себе – это высокий полюс. Отсутствие такого представления – это низкий полюс.

5. Самоценность. Ощущение ценности собственной личности и предполагаемая ценность своего Я для других; эмоциональная оценка своего Я по внутренним, интимным критериям духовности, богатство внутреннего мира – это высокий полюс. Сомнение в ценности собственной личности, недооценка своего духовного Я, отстраненность и безразличие, потеря интереса к своему Я и своему внутреннему миру – это низкий полюс.

6. Самопринятие. Чувство симпатии к самому себе, согласие со своими внутренними побуждениями. Принятие самого себя таким, как он есть, дружеское, снисходительное отношение к самому себе – это высокий полюс. Низкие результаты частично совпадают с самообвинением.

7. Самопривязанность. Это желание или нежелание изменять себя. Высокий полюс – полное принятие себя, вплоть до самодовольства, некоторая ригидность Я – концепции, отрицание возможности, желания развивать себя, даже в лучшую сторону. Иногда это привязанность к неадекватному образу Я, как один из защитных механизмов самосознания. Низкий полюс – сильное желание изменений, неудовлетворенность собой, тяга к соответствующим идеальным представлениям о самом себе.

8. Внутренняя конфликтность. Наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласий с самим собой, чрезмерное самокопание, рефлексия на общем негативном фоне отношения к самому себе – это высокий полюс. Закрытость, отрицание проблемы, поверхностное самодовольство; высокая внутренняя конфликтность сопровождается сильными депрессивными состояниями – это низкий полюс.

9. Самообвинение. Высокие оценки – близки к самоуничижению. Самообвинение, отрицание эмоций в адрес своего Я. Это готовность поставить себе в вину свои же промахи и неудачи. Низкие оценки – внутренняя напряженность и открытость к восприятию отрицательных эмоций в свой адрес.

2. Методика «Шкала Я-концепции» авторов Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан.

Личностный опросник предназначен для испытуемых 12-16 лет Авторы - Е. Пирс, Д. Харрис. Адаптация и нормирование осуществлены А.М. Прихожан в 2002 г. Вариант дополнен контрольной шкалой - шкалой социальной желательности. Внесены изменения в текст методики, проведена новая факторизация, в результате которой были выделены 3 новых фактора и уточнено содержание старых. Существенно дополнена интерпретация.

Экспериментальный материал.

Бланк методики. На первой странице бланка проставляются необходимые сведения об испытуемом (фамилия, имя, возраст, пол, класс, дата и время проведения и др.) На следующих страницах представлен текст методики. На последней странице в рамке - место для записи оценок и выводов по результатам исследования (Приложение).

Применяются два варианта бланков - для мальчиков и для девочек.

Вариант для мальчиков

Фамилия, имя _____ Школа _____

Возраст _____ Класс _____

Дата проведения _____

Время проведения _____

На следующих страницах приведены высказывания о поведении, мыслях, чувствах человека. Под каждым из них четыре варианта ответа: «ВЕРНО», «СКОРЕЕ ВЕРНО, ЧЕМ НЕВЕРНО», «СКОРЕЕ НЕВЕРНО, ЧЕМ ВЕРНО» и «НЕВЕРНО». Внимательно прочти каждое предложение, подумай, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твоё поведение, твои качества. Если ты согласен с высказыванием, подчеркни слово «ВЕРНО». Если согласен, но не полностью, подчеркни ответ «скорее верно, чем неверно». Если скорее не согласен, подчеркни ответ «скорее неверно, чем верно». Если совершенно не согласен, подчеркни ответ – «НЕВЕРНО».

Не думай долго над ответом. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечая на вопросы, ты просто сможешь рассказать о себе, о том, что ты думаешь и чувствуешь.

Запомни: нельзя давать на одно предложение несколько ответов на одно предложение, не пропускай предложений, отвечай на все подряд.

Давай потренируемся:

Таблица 1.2 – Бланк для тренировки

Я люблю смотреть телевизор			
верно	Скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
Мой любимый урок - физкультура			
Верно	Скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно

Теперь переверни страницу и начинай работать

Таблица 1.3 – Бланк опросника

1. Мои одноклассники смеются надо мной			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно

Продолжение таблицы 1.3

2. Я счастливый человек			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
3. Мне трудно приобретать друзей			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
4. Я часто грущу			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
5. Я находчивый			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
6. Я всегда сдерживаю свои обещания			
Верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
7. Я робкий			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
8. Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
9. Меня беспокоит моя внешность			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
10. Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
11. Сильный страх на контрольных, тестах и экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
12. Сверстники не уважают меня, не считаются со мной			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
13. Я хорошо веду себя в школе			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
14. Если что-то происходит не так, я обычно сам виноват			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
15. Я часто сплетничаю			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
16. Родителей огорчает мое поведение			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
17. Я сильный			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно

Продолжение таблицы 1.3

18. У меня много хороших идей			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
19. Дома считают, что я умный, прислушиваются к моему мнению			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
20. Обычно я люблю все делать по-своему			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
21. У меня умелые руки			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
22. Я легко уступаю другим			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
23. Я плохо учусь			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
24. Я всегда говорю только правду			
Верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
25. Я никогда не раздражаюсь и не сержусь			
Верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
26. Я часто поступаю плохо			
Верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
27. Я умею владеть собой			
Верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
28. Я сообразительный			
Верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
29. Дома я плохо себя веду			
Верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
30. Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и все равно не могу доделать их до конца			
Верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
31. Я пользуюсь авторитетом в классе			
Верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
32. Я обычно совершенно спокойна			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
33. У меня красивые глаза			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно

Продолжение таблицы 1.3

34. Я могу сделать хороший доклад на уроке			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
35. В школе мне постоянно хочется спать			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
36. Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
37. Моим друзьям нравятся мои идеи			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
38. Я часто попадаю в неприятные ситуации			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
39. Я веду себя так, как считаю правильным			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
40. Я удачлив			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
41. Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть очень серьезный повод			
верно	Скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	Неверно
42. Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	Неверно
43. Мои родители ждут от меня слишком многого, мне трудно будет оправдать их ожидания			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
44. Я нравлюсь себе таким, какой я есть			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
45. Среди ровесников я нередко чувствую себя лишним			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
46. У меня красивые волосы			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
47. На уроках я часто сам вызываюсь отвечать			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
48. Я хотел бы быть другим			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
49. Я хорошо сплю по ночам			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно

Продолжение таблицы 1.3

50. Я ненавижу школу			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
51. Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
52. Я часто чувствую неуверенность в себе, в своих силах			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
53. Иногда мне не хочется идти в школу			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
54. Я эрудированный человек, я многое знаю и много умею			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
55. Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
56. Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
57. Я несчастлив			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
58. У меня много друзей			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
59. Я веселый			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
60. Я никогда не говорю о том, чего не знаю			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
61. Я хорошо выгляжу			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
62. Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
63. Я активен, бодр, деятелен			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
64. Я часто ввязываюсь в драку			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
65. Сверстники - мальчики - уважают меня			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно

Продолжение таблицы 1.3

66. Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем-либо.			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
67. Моя семья разочаровалась во мне			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
68. У меня приятное лицо			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
69. Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня ничего не получается			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
70. Дома я ко всем пристаю, всем мешаю			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	Неверно
71. Я всегда впереди, я могу повести за собой других			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	Неверно
72. Я никогда никому не грублю			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
73. Я неуклюжий			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
74. Со мной не хотят дружить			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
75. Я забываю то, что учил			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
76. Я хорошо лажу с людьми			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
77. Я легко выхожу из себя			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
78. Я нравлюсь девочкам			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
79. Я люблю читать			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
80. Мне легко учиться хорошо по всем предметам			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
81. Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно

Продолжение таблицы 1.3

82. У меня хорошая фигура			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
83. Нередко я хвастаюсь			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
84. Я редко испытываю страх			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
85. Я все время что-нибудь разбиваю или ломаю			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
86. На меня можно положиться			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
87. У меня плохой характер			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
88. Я часто думаю о плохом			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
89. Мне часто хочется плакать			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
90. Я хороший человек			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно

Вариант для девочек

Фамилия, имя _____ Школа _____

Возраст _____ Класс _____

Дата проведения _____

Время проведения _____

На следующих страницах приведены высказывания о поведении, мыслях, чувствах человека. Под каждым из них четыре варианта ответа: «ВЕРНО», «СКОРЕЕ ВЕРНО, ЧЕМ НЕВЕРНО», «СКОРЕЕ НЕВЕРНО, ЧЕМ ВЕРНО» и «НЕВЕРНО». Внимательно прочти каждое предложение, подумай, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, твои качества. Если ты согласна с высказыванием, подчеркни слово «ВЕРНО». Если согласна, но не полностью, подчеркни ответ «скорее верно, чем неверно». Если скорее не согласна, подчеркни ответ «скорее неверно, чем верно». Если совершенно не согласна, подчеркни ответ – «НЕВЕРНО».

Не думай долго над ответом. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечая на вопросы, ты просто сможешь рассказать о себе, о том, что ты думаешь и чувствуешь.

Запомни: нельзя давать на одно предложение несколько ответов на одно предложение, не пропускай предложений, отвечай на все подряд.

Давай потренируемся:

Таблица 1.4 – Бланк для тренировки

Я люблю смотреть телевизор			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
Мой любимый урок - физкультура			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно

Теперь переверни страницу и начинай работать.

Таблица 1.5 – Бланк опросника

1. Мои одноклассники смеются надо мной			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
2. Я счастливый человек			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
3. Мне трудно приобретать друзей			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
4. Я часто грущу			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
5. Я находчивая			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
6. Я всегда сдерживаю свои обещания			
Верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
7. Я робкая			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
8. Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
9. Меня беспокоит моя внешность			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
10. Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно

Продолжение таблицы 1.5

11. Сильный страх на контрольных, тестах и экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
12. Сверстники не уважают меня, не считаются со мной			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
13. Я хорошо веду себя в школе			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
14. Если что-то происходит не так, я обычно сама виновата			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
15. Я часто сплетничаю			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
16. Родителей огорчает мое поведение			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
17. Я обаятельная			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
18. У меня много хороших идей			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
19. Дома считают, что я умная, прислушиваются к моему мнению			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
20. Обычно я люблю все делать по-своему			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
21. У меня умелые руки			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
22. Я легко уступаю другим			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
23. Я плохо учусь			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
24. Я всегда говорю только правду			
Верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
25. Я никогда не раздражаюсь и не сержусь			
Верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
26. Я часто поступаю плохо			
Верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно

Продолжение таблицы 1.5

27. Я умею владеть собой			
Верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
28. Я сообразительная			
Верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
29. Дома я плохо себя веду			
Верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
30. Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и все равно не могу доделать их до конца			
Верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
31. Я пользуюсь авторитетом в классе			
Верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
32. Я обычно совершенно спокойна			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
33. У меня красивые глаза			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
34. Я могу сделать хороший доклад на уроке			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
35. В школе мне постоянно хочется спать			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
36. Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
37. Моим друзьям нравятся мои идеи			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
38. Я часто попадаю в неприятные ситуации			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
39. Я веду себя так, как считаю правильным			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
40. Я удачлива			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
41. Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть очень серьезный повод			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
42. Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников			

Продолжение таблицы 1.5

верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
43. Мои родители ждут от меня слишком многого, мне трудно будет оправдать их ожидания			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
44. Я нравлюсь себе такой, какая я есть			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
45. Среди ровесников я нередко чувствую себя лишней			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
46. У меня красивые волосы			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
47. На уроках я часто сама вызываюсь отвечать			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
48. Я хотела бы быть другой			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
49. Я хорошо сплю по ночам			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
50. Я ненавижу школу			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
51. Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
52. Я часто чувствую неуверенность в себе, в своих силах			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
53. Иногда мне не хочется идти в школу			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
54. Я эрудированный человек, я многое знаю и много умею			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
55. Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
56. Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
57. Я несчастлива			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно

Продолжение таблицы 1.5

58. У меня много друзей			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
59. Я веселая			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
60. Я никогда не говорю о том, чего не знаю			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
61. Я хорошо выгляжу			
Верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
62. Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
63. Я активна, бодрa, деятельна			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
64. Я часто ввязываюсь в ссоры, перебранки			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
65. Сверстницы уважают меня			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
66. Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем-либо.			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
67. Моя семья разочаровалась во мне			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
68. У меня приятное лицо			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
69. Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня ничего не получается			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
70. Дома я ко всем пристаю, всем мешаю			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
71. Я всегда впереди, я могу повести за собой других			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
72. Я никогда никому не грублю			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
73. Я неуклюжая			
верно	скорее, верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно

Продолжение таблицы 1.5

74. Со мной не хотят дружить				
верно	скорее, неверно	верно, чем	скорее неверно, чем верно	неверно
75. Я забываю то, что учила				
верно	скорее, неверно	верно, чем	скорее неверно, чем верно	неверно
76. Я хорошо лажу с людьми				
верно	скорее, неверно	верно, чем	скорее неверно, чем верно	неверно
77. Я легко выхожу из себя				
верно	скорее, неверно	верно, чем	скорее неверно, чем верно	неверно
78. Я нравлюсь мальчикам				
верно	скорее, неверно	верно, чем	скорее неверно, чем верно	неверно
79. Я люблю читать				
верно	скорее, неверно	верно, чем	скорее неверно, чем верно	неверно
80. Мне легко учиться хорошо по всем предметам				
верно	скорее, неверно	верно, чем	Скорее неверно, чем верно	неверно
81. Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники				
верно	скорее, неверно	верно, чем	Скорее неверно, чем верно	неверно
82. У меня хорошая фигура				
верно	скорее, неверно	верно, чем	Скорее неверно, чем верно	неверно
83. Нередко я хвастаюсь				
верно	скорее, неверно	верно, чем	Скорее неверно, чем верно	неверно
84. Я редко испытываю страх				
верно	скорее, неверно	верно, чем	Скорее неверно, чем верно	неверно
85. Я все время что-нибудь разбиваю или ломаю				
верно	скорее, неверно	верно, чем	Скорее неверно, чем верно	неверно
86. На меня можно положиться				
верно	скорее, неверно	верно, чем	Скорее неверно, чем верно	неверно
87. У меня плохой характер				
верно	скорее, неверно	верно, чем	Скорее неверно, чем верно	неверно
88. Я часто думаю о плохом				
верно	скорее, неверно	верно, чем	Скорее неверно, чем верно	неверно
89. Мне часто хочется плакать				

Продолжение таблицы 1.5

верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
90. Я хороший человек			
верно	скорее, верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно

Порядок проведения.

Методика проводится фронтально- с целым классом или группой учащихся. После раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого учащимся предлагается выполнить тренировочные задания. Затем следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, точное понимание инструкции, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции - 25-30 мин.

Обработка и интерпретация результатов.

1. Объединяются ответы «верно» и «скорее верно, чем неверно» рассматриваются вместе (обозначаются в ключах знаком «+»), ответы «скорее неверно, чем верно» и «неверно» также объединяются (обозначаются в ключах знаком «-»).

2. Выявляется тенденции к социальной желательности ответов

Ответы по шкале социальной желательности сопоставляются с ключом

Таблица 1.6 – Шкала социальной желательности

Варианты ответов	Пункты шкалы
«+»	6 24 25 42 60 62 72
«-«	15 53 83

В тех случаях, когда по этой шкале получено 7 и более баллов, результаты испытуемого могут быть искажены под влиянием сильной тенденции давать социально желательные ответы. В этом случае к результатам, полученным по шкале следует подходить с осторожностью и использовать их только как ориентировочные.

Необходимо провести дополнительное исследование с использованием другого способа получения данных (проективная методика, беседа, наблюдение и т.п.).

3. Подсчитывается суммарный балл, характеризующий общую удовлетворенность собой, позитивность самоотношения. С этой целью результаты испытуемого сопоставляются с ключом. Совпадение с ключом - один балл.

Таблица 1.7 – Ключ

1. -	23. -	46. +	69. -
2. +	26. -	47. +	70. -
3. -	27. +	48. -	71. +
4. -	28. +	49. +	73. -
5. +	29. -	50. -	74. -
7. -	30. -	51. -	75. -
8. -	31. +	52. -	76. +
9. -	32. +	54. +	77. -
10. +	33. +	55. -	78. +
11. -	34. +	56. +	79. +
12. -	35. -	57. -	80. +
13. +	36. -	58. +	81. +
14. -	37. +	59. +	82. +
16. -	38. -	61. +	84. +
17. +	39. +	63. +	85. -
18. +	40. +	64. -	86. +
19. +	41. +	65. +	87. -
20. +	43. -	66. +	88. -
21. +	44. +	67. -	89. -
22. -	45. -	68. +	90. +

Данные переводятся в стенойны (стандартную девятку), в соответствии с которым определяется уровень самооотношения. выделяется 5 уровней самооотношения.

Таблица 1.8 – Уровень самооотношения

Количество баллов	Стенойны	Уровень
0-19	1	V
20-33	2	IV
34-45	3	III
46-51	4	II
52-57	5	
58-62	6	I
63-68	7	
69-75	8	III
Более 75	9	IV

Значение уровней самооотношения:

I уровень - очень высокий уровень самооотношения, может свидетельствовать о защитно-высоком отношении к себе

II уровень высокий уровень, соответствующий социальному нормативу

III уровень - средний уровень самооотношения

IV уровень - низкий уровень, неблагоприятный вариант самооотношения

V уровень - предельно низкий уровень самооотношения, группа риска

4. Подсчитываются баллы по отдельным факторам (таблица 20).

Совпадение с ключом - один балл.

Результаты фиксируются в соответствующих графах.

Таблица 1.9 – Графы для фиксации результатов

Фактор (ключ)	Интерпретация, кол-во баллов
I. Поведение (П): 13+ 14- 16 - 26 - 27+ 29- 38- 39+ 64- 70 – 77- 85 - 86 + Всего 13пунктов	А/ 0-4 балла. Подросток рассматривает свое поведение как не соответствующее требованиям взрослых; Б/ 6-9 баллов. Обычно свидетельствует о реалистичном отношении к своему поведению. В/ 10-13 баллов. Подросток оценивает свое поведение как соответствующее требованиям взрослых Для групп А и В дополнительно полезно выявить отношение к такому поведению (оно может характеризовать негативистическое отношение к требованиям - “я веду себя плохо и очень этим доволен”; Подросток может переживать из-за того, что продолжает выполнять требования взрослых (как маленький), и относится к этому отрицательно, возможны и оценка, соответствующая оценке взрослых. Однако следует иметь в виду, что суммарная оценка в общем ключе (табл.1) предполагает, что соответствие требованиям взрослых рассматривается подростком как положительная черта
II. Интеллект, положение в школе (И): 5+ 10+ 18+ 19+ 23- 28+ 30- 34+ 37+ 47+ 54+ 66 + 75- 79+ 80+ всего 15пунктов	А/ 0-5 баллов Низкая самооценка интеллекта, школьной успешности Б/ 6-10 баллов Самооценка интеллекта и школьной успешности среднего уровня В/ 11-15 баллов Высокая самооценка. Самооценку в этой области целесообразно сопоставить с уровнем реальной успешности. Важно также проанализировать отношение подростка к своей школьной успешности.
III. Ситуация в школе (Ш) 8- 11- 13+ 31+ 35- 50- 56+ всего 7 пунктов	А/ 0-2 балла - подросток оценивает школьную ситуацию как неблагоприятную. Школа вызывает у него неприязнь, тревогу, скуку. Б/3-4 балла - нейтральное отношение к школе В/ 5-7 баллов - позитивное восприятие школьной ситуации Необходимо проанализировать причины негативного восприятия школьной ситуации
IV. Внешность, физическая привлекательность, физическое развитие как свойства, связанные с популярностью среди сверстников (В) 9- 17+ 33+ 44+ 46+ 61+ 68+ 73- 78+ 82+ 85- всего 11пунктов	А/ 0-3 балла. Низкая самооценка внешности, физических качеств Б/ 4-7 баллов Средняя самооценка В/ 8-11 баллов Высокая самооценка. Низкая (а нередко и средняя) самооценка внешности – фактор риска, она может быть причиной низкой общей самооценки подростка, его общей неудовлетворенности собой.

Продолжение таблицы 1.9

V. Тревожность (Т). 4+ 7+ 8+ 11+ 32- 41- 43+ 49- 55+ 84- 89+ всего 11 пунктов Следует обратить внимание на то, что знаки в данном случае обратны по отношению к общему ключу (табл. 1)	А/ 0-4 балла - высокий уровень эмоционального благополучия, низкий (адаптивный) уровень тревожности Б/ 5-7 баллов – средний уровень тревожности В/ 8-11 баллов - высокий уровень тревожности Подростки группы “В” нуждаются в психологической помощи.
VI. Общение (О). Популярность среди сверстников, умение общаться: 1- 3- 7- 12- 17+ 22- 31+ 37+ 45- 51- 55- 56+ 58+ 65+ 66+ 71+ 74- 76+ 78+ всего 19 пунктов	А/ 0-6 баллов - низкая самооценка популярности среди сверстников, умения общаться. Свидетельствует о неудовлетворенности потребности в общении у подростка. Б/ 7-13 баллов - средняя самооценка В/ 14-19 баллов - высокая самооценка в общении, характеризующая переживание удовлетворенности в этой сфере. Следует сопоставить эти данные с результатами объективного исследования положения школьника среди сверстников
VI. Счастье и удовлетворенность (У): 2+ 40+ 44+ 50- 57- 59+ 67- 88- 90+ всего 9 пунктов	А/ 0-2 балла – переживание неудовлетворенности жизненной ситуацией Б/ 3-5 баллов - реалистичное отношение к жизненной ситуации В/ 6-9 баллов - полное ощущение удовлетворенности жизнью
Положение в семье (С) 16- 19+ 29- 36- 43- 67- 70- 81+ всего 8 пунктов	А/ 0-2 балла - подросток не удовлетворен своим положением в семье Б/ 3-5 баллов - средняя степень удовлетворенности В/ 6-8 баллов - высокая степень удовлетворенности. Низкая степень удовлетворенности ситуацией в семье может рассматриваться как фактор риска.
Уверенность в себе 5+ 9- 10+ 14 - 18+ 20+ 21+ 28+ 39+ 40+ 48- 52. 63+ 69- 85- 86+ 87- 90+ всего 18 пунктов	А/ 0-5 баллов - неуверенность в себе Б/ 6-15 баллов - средний уровень уверенности в себе, реалистичная самооценка. В/ 16-19 баллов - чрезмерно высокий уровень уверенности в себе, чаще всего носит компенсаторно-защитный характер. Вместе с тем, особенно у младших подростков свидетельствовать об инфантильном характере отношения к своим возможностям, недостаточной критичности. В психологической помощи нуждаются как неуверенные в себе, так и чрезмерно уверенные в себе школьники.

3. Шкала психологического благополучия Рифф/Бланк версии Лепешинского

Инструкция: следующие утверждения о том, что Вы чувствуете относительно себя и Вашей жизни. Пожалуйста, помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов.

Таблица 1.10 – Варианты ответов

Полностью не согласен	Скорее не согласен	Кое в чём не согласен	Кое в чём согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1	2	3	4	5	6

Таблица 1.11 – Бланк опросника

Утверждение	1	2	3	4	5	6
1. Многие люди считают меня любящим(ей) и заботливым (ой).						
2. Иногда я изменяю свое поведение или образ мыслей, чтобы больше соответствовать окружающим.						
3. Вообще, я, считаю, что сам(а) несу ответственность за то, как я живу.						
4. Я не заинтересован(а) в деятельности, которая расширит мой кругозор.						
5. Я испытываю приятные эмоции, когда думаю о том, что я сделал(а) в прошлом и что надеюсь сделать в будущем.						
6. Когда я просматриваю историю своей жизни, я испытываю удовольствие от того, как все сложилось.						
7. Считаю поддержание близких отношений сложным и бесполезным.						
8. Я не боюсь высказывать вслух то, что я думаю, даже если это не соответствует мнению окружающих.						
9. Потребности повседневной жизни часто нервируют меня.						
10. Вообще, я считаю, что продолжаю узнавать больше о себе с течением времени						
11. Я живу одним днем и не задумываюсь всерьез о будущем.						
12. В общем, я чувствую уверенность и положительное отношение к себе.						
13. Я часто чувствую себя одиноким(ой) из-за того, что у меня мало близких друзей, с которыми можно поделиться своими переживаниями.						
14. Обычно на мои решения не влияет то, что делают окружающие.						
15. Я не очень хорошо соответствую людям и обществу, окружающим меня.						
16. Я отношусь к числу людей, которые открыты для всего нового.						
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, так как будущее почти постоянно приносит мне проблемы.						
18. Мне кажется, что многие из людей, которых я знаю, получили от жизни больше, чем я.						
19. Я испытываю удовольствие от личного и взаимного общения с членами семьи или друзьями						

Продолжение таблицы 1.11

20. Я склонен(на) беспокоиться о том, что окружающие думают обо мне.						
21. Я довольно хорошо справляюсь с большей частью ежедневных обязанностей						
22. Я не хочу делать что-либо по-новому, в моей жизни меня все устраивает таким, как оно есть.						
23. У меня есть чувство направленности и цель в жизни.						
24. Была бы возможность, я бы многое в себе изменил(а).						
25. Для меня важно быть хорошим слушателем, когда мои друзья рассказывают мне о своих проблемах.						
26. Быть довольным самим собой важнее, чем получать одобрение окружающих.						
27. Я часто чувствую себя заваленным(ой) своими обязанностями.						
28. Я думаю, что важно переживать новый опыт, который бросает вызов моему мнению о себе и о мире.						
29. Моя ежедневная деятельность кажется мне банальной и несущественной.						
30. Мне нравится большая часть моих качеств.						
31. Я знаю немногих людей, желающих выслушать, когда мне нужно с кем-то поговорить.						
32. Я склонен(на) поддаваться влиянию людей с твердыми убеждениями						
33. Если бы я был(а) недоволен(на) своей жизненной ситуацией, я бы предпринял(а) эффективные шаги, чтобы ее изменить.						
34. Если подумать, я не достиг(ла) большего как личность за последние несколько лет.						
35. Я не имею четкого осознания того, чего я пытаюсь достичь в жизни.						
36. В прошлом я совершил несколько ошибок, но я считаю, что в целом все вышло благополучно.						
37. Я думаю, что получаю много от своих друзей.						
38. Люди редко убеждают меня делать то, что я не хочу делать.						
39. Обычно я хорошо забочусь о своих личных финансах и делах.						
40. С моей точки зрения люди любого возраста способны продолжать дальнейший личностный рост и развитие.						
41. Я привык(ла) ставить перед собой цели, но сейчас это кажется пустой тратой времени.						

Продолжение таблицы 1.11

42. Во многих отношениях я чувствую разочарование относительно моих достижений в жизни.						
43. Мне кажется, что у большинства окружающих людей больше друзей, чем у меня.						
44. Для меня важнее приспособиться к другим, чем остаться одному(одной) со своими принципами						
45. Я испытываю стресс из-за того, что не могу управиться со всеми делами, которые я вынуждена) делать каждый день.						
46. Со временем я обрел(а) большее понимание жизни, что сделало меня более сильным и способным человеком.						
47. Мне доставляет удовольствие строить планы на будущее и работать над их воплощением в жизнь.						
48. По большей части я горжусь тем, кто я есть, и жизнью, которой я живу.						
49. Люди назвали бы меня человеком, готовым уделить время другим.						
50. Я уверен(а) в своем мнении, даже если оно противоречит общему мнению.						
51. Мне хорошо удается распределить свое время так, чтобы я мо(ф)та справляться со всем, что должно быть сделано.						
52. Мне кажется, что я стал(а) значительно более развитый(ой) как личность с течением времени.						
53. Я - человек, активно выполняющий намеченные мною планы.						
54. Я завидую тому, как живут многие люди.						
55. У меня никогда не было достаточно теплых и доверительных отношений с другими.						
56. Мне сложно высказывать свое мнение по спорным вопросам.						
57. Каждый мой день расписан, но я получаю чувство удовлетворения от того, что со всем справляюсь.						
58. Мне не нравится оказываться в новых ситуациях, которые требуют от; меня изменения старого доброго способа действий.						
59. Некоторые люди бесцельно блуждают по жизни, но я не отношусь к таким людям						
60. Мое отношение, к себе, вероятно, не такое положительное, какое испытывают к себе большинство людей.						
61. Я часто чувствую, что остаюсь в стороне, когда дело касается дружбы						
62. Я часто меняю свои решения, если мои друзья или члены семьи не согласны с ними.						

Продолжение таблицы 1.11

63. Я испытываю напряжение, когда пытаюсь распланировать свои действия,						
64. Для меня жизнь - это непрерывный процесс обучения, перемен и роста.						
65. Иногда мне кажется, что, я сделал(а) все, что нужно было в моей жизни						
66. Много дней я просыпаюсь удрученным(ая) мыслями о том, как я прожил(а) свою жизнь.						
67. Я знаю, что могу доверять своим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.						
68. Я не отношусь к людям, которые поддаются социальному давлению думать или поступать определенным образом.						
69. Мои попытки найти вид деятельности и взаимоотношения, подходящие для меня, были весьма успешными.						
70. Мне доставляет удовольствие видеть, как мои взгляды меняются и «взрослеют» с годами.						
71. Мои цели в жизни являются для меня скорее источником удовлетворения, чем разочарования.						
72. В прошлом были взлеты и падения, но в целом я бы не стал(а) ничего менять.						
73. Мне сложно по-настоящему открыться, когда я общаюсь с окружающими.						
74. Меня заботит то, как люди оценивают выборы, сделанные мною в жизни.						
75. Мне сложно распланировать свою жизнь таким образом, чтобы меня это устраивало.						
76. Я давным-давно перестал(а) пытаться улучшить или изменить что-нибудь в своей жизни.						
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг(ла) в жизни.						
78. Когда я сравниваю себя с друзьями и знакомыми, я испытываю приятные чувства от того, кем я являюсь.						
79. Мои друзья и я сопереживаем проблемам друг друга.						
80. Я сужу о себе по тому, что я считаю важным, а не по ценностям, которые считают важными окружающие.						
81. Я сумел(а) создать свой собственный дом и образ жизни, которые наиболее соответствуют моим предпочтениям.						
82. Правильно говорят, что старого пса новым трюкам не научишь.						
83. В конечном итоге я могу с уверенностью сказать, что моя жизнь не много стоит.						
84. У всех есть свои недостатки, но, кажется, у меня их более, чем достаточно.						

Таблица 1.12 – Нормативные значения

Шкала	М	σ
Позитивные отношения	65,07	8,587
Автономия	55,24	7,539
Управление средой	62,31	8,472
Личностный рост	63,03	7,682
Цели в жизни	66,10	8,782
Самопринятие	61,48	9,067
Психологическое благополучие	373,23	39,692

Таблица 1.13 – Перевод баллов в стены

Уровень	Стены	Положительные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Общий балл
низкий	1	44 и менее	42 и менее	41 и менее	44 и менее	44 и менее	39 и менее	274 и менее
	2	45-48	43-44	42-45	45-48	45-49	40-43	275-294
	3	49-52	45-47	46-50	49-52	50-53	44-48	295-314
средний	4	53-56	48-51	51-54	53-55	54-57	49-52	315-334
	5	57-61	52-54	55-58	56-59	58-62	53-57	335-353
	6	62-69	55-58	59-67	60-67	63-70	58-66	354-393
	7	70-74	59-62	68-71	68-71	71-75	67-71	394-413
высокий	8	75-78	63-67	72-75	72-75	76-79	72-75	414-433
	9	79-82	68-74	76-79	76-78	80 и более	76-80	434-453
	10	83-84	75 и более	80 и более	79 и более			

Содержательная интерпретация шкал

Шкала «Положительные отношения с другими».

Респондент, набравший наименьший балл, имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных взаимоотношениях, как правило, он изолирован и фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

Респондент, набравший наибольший балл, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других;

способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

Шкала «Автономия».

Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями.

Респондент с наименьшим баллом - зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

Шкала «Управление окружением».

Высокий балл – респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует предоставляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к предоставляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг.

Шкала «Личностный рост».

Респондент с наибольшим баллом - обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Респондент с наименьшим баллом - осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

Шкала «Цель в жизни».

Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл;

придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеет намерения и цели на всю жизнь.

Испытуемый с низким баллом – лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений; отсутствует чувство направленности, не находит цели в своей прошлой жизни; не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

Шкала «Самопринятие».

Наибольший балл характеризует респондента как человека, который позитивно относится к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое.

Респондент с наименьшим баллом – не доволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.

Таблица 1.14 – Количество баллов согласно ответам

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно не согласен	1 балл	6 баллов
Не согласен	2 балла	5 баллов
Скорее не согласен	3 балла	4 балла
Скорее согласен	4 балла	3 балла
Согласен	5 баллов	2 балла
Абсолютно согласен	6 баллов	1 балл

Таблица 1.15 – Подсчёт сырых баллов по основным шкалам

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Позитивные отношения	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономия	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управление средой	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Личностный рост	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Цели в жизни	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самопринятие	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологическое благополучие	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 80, 81, 83, 84	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия

Таблица 2.1 – Результаты диагностики уровня глобального самооотношения по методике исследования самооотношения (В.В. Столин – С.Р. Пантеев)

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Общий балл	Уровень
1	5	4	5	6	5	5	4	3	4	41	низкий
2	6	5	5	4	6	5	4	4	5	44	низкий
3	4	5	4	5	5	4	5	4	4	40	низкий
4	5	6	5	5	4	5	5	4	5	44	низкий
5	6	4	5	4	5	5	4	4	4	41	низкий
6	3	4	3	4	4	3	3	2	3	29	низкий
7	5	5	6	5	5	4	5	4	5	44	низкий
8	4	4	5	4	5	4	4	3	4	37	низкий
9	6	5	5	5	6	5	5	4	5	46	низкий
10	5	4	5	4	5	4	5	4	4	40	низкий
11	4	4	4	5	5	5	4	4	4	39	низкий
12	5	5	6	5	5	4	4	4	5	43	низкий
13	6	5	5	6	5	5	4	4	5	45	низкий
14	5	4	4	5	5	4	5	4	4	40	низкий
15	3	3	4	3	4	3	3	2	3	28	низкий
16	5	5	5	4	5	5	4	4	5	42	низкий
17	6	5	4	5	5	4	5	4	5	43	низкий
18	4	4	5	5	4	5	4	4	5	40	низкий
19	5	5	5	4	6	5	4	4	5	43	низкий
20	5	4	5	5	5	4	4	3	4	39	низкий
21	3	3	4	3	4	3	3	2	3	28	низкий
22	6	5	5	5	5	5	4	4	5	44	низкий
23	5	5	4	5	5	4	5	4	5	42	низкий
24	4	5	5	4	5	4	4	4	4	39	низкий
25	5	4	5	5	4	5	4	4	4	40	низкий
26	6	5	5	5	5	4	5	4	5	44	низкий
27	3	4	3	4	3	3	3	2	3	28	низкий
28	5	5	5	5	6	5	4	4	5	44	низкий
29	6	6	6	6	6	6	5	5	5	51	средний
30	5	6	6	5	6	6	6	5	5	50	средний
31	6	5	6	6	5	6	6	5	6	51	средний
32	6	6	5	6	6	5	6	5	6	51	средний
33	5	6	6	6	5	6	5	6	6	51	средний
34	6	6	6	5	6	5	6	6	5	51	средний
35	6	5	6	6	6	6	5	6	5	51	средний
36	8	8	8	7	8	8	7	6	7	67	высокий

Продолжение таблицы 2.1

37	7	8	8	8	7	8	8	7	7	68	высокий
38	8	7	8	8	8	7	8	7	8	69	высокий
39	8	8	7	8	8	8	7	8	7	69	высокий
40	9	8	8	8	9	8	8	7	8	73	высокий
Итого	Заниженный уровень – 28 человек (70 %). Адекватный уровень – 7 человек (17,5 %). Высокий уровень – 5 человек (12,5 %).										

Таблица 2.2 – Результаты исследования самоотношения подростков по методике «Шкала Я-концепции» авторов Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан

№	Сырой балл	Стенайн	Уровень самоотношения	Категория
1	28	2	IV	низкий
2	30	2	IV	низкий
3	26	2	IV	низкий
4	24	2	IV	низкий
5	31	2	IV	низкий
6	25	2	IV	низкий
7	27	2	IV	низкий
8	29	2	IV	низкий
9	20	2	IV	низкий
10	33	2	IV	низкий
11	32	2	IV	низкий
12	22	2	IV	низкий
13	23	2	IV	низкий
14	21	2	IV	низкий
15	30	2	IV	низкий
16	26	2	IV	низкий
17	31	2	IV	низкий
18	25	2	IV	низкий
19	27	2	IV	низкий
20	29	2	IV	низкий
21	28	2	IV	низкий
22	26	2	IV	низкий
23	31	2	IV	низкий
24	29	2	IV	низкий
25	24	2	IV	низкий
26	30	2	IV	низкий
27	27	2	IV	низкий
28	25	2	IV	низкий
29	23	2	IV	низкий
30	33	2	IV	низкий
31	32	2	IV	низкий
32	22	2	IV	низкий
33	36	3	III	средний
34	38	3	III	средний
35	40	3	III	средний
36	42	3	III	средний

Продолжение таблицы 2.2

37	35	3	III	средний
38	39	3	III	средний
39	41	3	III	средний
40	44	3	III	средний
Итого	Низкий уровень – 32 человека (80%). Средний уровень – 8 человек (20%). Высокий уровень – 0 человек (0%). Очень высокий уровень – 0 человек (0%).			

Таблица 2.3 – Результаты исследования психологического благополучия подростков по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского

№	ПО	А	УС	ЛР	ЦЖ	СП	Общий балл	Уровень
1	50	48	47	49	50	49	293	низкий
2	46	45	43	47	46	44	271	низкий
3	52	50	51	50	51	50	304	низкий
4	48	47	49	48	47	46	285	низкий
5	44	42	41	43	44	40	254	низкий
6	49	46	45	47	49	44	280	низкий
7	51	49	50	52	53	51	306	низкий
8	45	44	46	45	47	45	272	низкий
9	49	45	48	50	48	46	286	низкий
10	50	47	48	49	50	52	296	низкий
11	52	48	50	52	52	51	305	низкий
12	44	46	47	44	45	43	269	низкий
13	46	45	42	43	47	45	268	низкий
14	48	44	43	46	47	46	274	низкий
15	49	52	50	49	52	52	304	низкий
16	42	44	44	45	44	42	261	низкий
17	51	48	49	50	50	47	295	низкий
18	47	46	45	47	48	45	278	низкий
19	50	50	52	51	53	52	308	низкий
20	48	49	50	49	50	49	295	низкий
21	47	44	45	46	47	45	274	низкий
22	45	43	42	43	44	41	258	низкий
23	52	51	49	50	49	50	301	низкий
24	49	48	47	48	49	48	289	низкий
25	46	47	46	45	46	44	274	низкий
26	48	45	44	46	48	47	278	низкий
27	43	42	41	44	43	40	253	низкий
28	51	45	48	50	52	50	296	низкий
29	52	50	51	53	52	52	310	низкий
30	50	49	48	50	49	49	295	низкий
31	48	47	48	49	48	47	287	низкий
32	45	44	46	46	47	45	273	низкий
33	55	54	55	56	57	55	332	средний

Продолжение таблицы 2.3

34	58	55	56	57	58	57	341	средний
35	53	52	51	54	55	53	318	средний
36	57	58	59	60	61	58	353	средний
37	60	55	57	58	59	60	349	средний
38	54	53	56	55	54	55	327	средний
39	55	56	54	57	56	55	333	средний
40	60	58	59	60	61	58	356	средний
Итого	Низкий уровень – 32 человека (80%). Средний уровень – 8 человек (20%). Высокий уровень – 0 человек (0%).							

Таблица 2.4 – Расчет корреляции между самооотношением и психологическим благополучием подростков по методике «Шкала Я-концепции» авторов Е.Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан и «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского

N	Значения самоотн ошения	Ранг А	Значения уровня психологического благополучия	Ра нг В	d (ранг А - ранг В)	d ²
1	28	18.5	293	20	-1.5	2.25
2	30	24	271	7	17	289
3	26	13	304	27. 5	-14.5	210. 25
4	24	7.5	285	16	-8.5	72.2 5
5	31	27	254	2	25	625
6	25	10	280	15	-5	25
7	27	16	306	30	-14	196
8	29	21	272	8	13	169
9	20	1	286	17	-16	256
10	33	31.5	296	24. 5	7	49
11	32	29.5	305	29	0.5	0.25
12	22	3.5	269	6	-2.5	6.25
13	23	5.5	268	5	0.5	0.25
14	21	2	274	11	-9	81
15	30	24	304	27. 5	-3.5	12.2 5
16	26	13	261	4	9	81
17	31	27	295	22	5	25
18	25	10	278	13. 5	-3.5	12.2 5
19	27	16	308	31	-15	225
20	29	21	295	22	-1	1
21	28	18.5	274	11	7.5	56.2 5
22	26	13	258	3	10	100
23	31	27	301	26	1	1
24	29	21	289	19	2	4
25	24	7.5	274	11	-3.5	12.2 5
26	30	24	278	13. 5	10.5	110. 25

Продолжение таблицы 2.4

27	27	16	253	1	15	225
28	25	10	296	24. 5	-14.5	210. 25
29	23	5.5	310	32	-26.5	702. 25
30	33	31.5	295	22	9.5	90.2 5
31	32	29.5	287	18	11.5	132. 25
32	22	3.5	273	9	-5.5	30.2 5
33	36	34	332	35	-1	1
34	38	35	341	37	-2	4
35	40	37	318	33	4	16
36	42	39	353	39	0	0
37	35	33	349	38	-5	25
38	39	36	327	34	2	4
39	41	38	333	36	2	4
40	44	40	356	40	0	0
Су мм ы		820		82 0	0	4066

Для проверки правильности ранжирования используем формулу (2.1).

$$\sum(R)p \frac{N*(N+1)}{2} = \frac{40*41}{2} = 820 \quad (2.1)$$

$$\sum(R)\varepsilon = 820$$

$$\sum(R)p = \sum(R)\varepsilon = 820 \text{ (ранжирование верно)}$$

Так, как в наличии имеются повторяющиеся ранги, то необходимо рассчитать поправки для каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду по формуле (2.2).

$$T_a = \frac{\sum(a^3 - a)}{12}; T_b = \frac{\sum(b^3 - b)}{12} \quad (2.2)$$

Где а и b объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду.

$$T_{a(2)} =$$

$$\frac{\sum(2^3 - 2) + (3^3 - 3) + (3^3 - 3) + (2^3 - 2) + (3^3 - 3) + (3^3 - 3) + (3^3 - 3) + (3^3 - 3) + (2^3 - 2) + (2^3 - 2) + (2^3 - 2) + (2^3 - 2)}{12} =$$

$$4$$

$$T_b = \frac{\sum(2^3 - 2) + (2^3 - 2) + (3^3 - 3) + (3^3 - 3) + (2^3 - 2)}{12} = 1,5$$

При наличии одинаковых рангов коэффициент ранговой корреляции определяем по формуле (2.3).

$$r_s = 1 - 6 * \frac{\sum d^2 + T_a + T_b}{N*(N^2 - 1)} \quad (2.3)$$

$$r_s = 1 - 6 * \frac{4066 + 4 + 1,5}{40*(40^2 - 1)} = 1 - 6 * \frac{4071,5}{63960} = 1 - 6 * 0,06 = 0,64$$

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия

Цель: формирование у подростков более позитивного, реалистичного и устойчивого отношения к себе через развитие самопринятия, уверенности, навыков эмоциональной регуляции и конструктивного общения.

Задачи:

1. Развить самопринятие и осознание собственных положительных качеств.
2. Сформировать позитивное самооотношение и самоподдержку.
3. Снизить деструктивные самооценочные установки.

Принципы работы: добровольность, конфиденциальность, безоценочность, опора на сильные стороны, активное участие, постепенность и системность, единство коррекции и профилактики.

Методы: групповые дискуссии, арт-терапия, когнитивно-поведенческие техники, телесно-ориентированные упражнения, ролевые игры, аутотренинг/релаксация, метод обратной связи.

Форма и аудитория: две параллельные тренинговые группы по 20 человек (юноши и девушки 14–15 лет, 9-е классы). Формат – очные групповые занятия.

Объём программы: 10 встреч по 45 минут (1 раз в неделю; продолжительность курса – 10 недель).

Структура и содержание занятий.

Занятие 1. «Мы начинаем!»

Цель встречи: знакомство участников, формирование доверительной и безопасной рабочей атмосферы.

Волшебный предмет (15 мин)

Цель: облегчить знакомство, показать уникальность каждого.

Действия психолога: приглашает встать в круг, демонстрирует собственный «волшебный» предмет-символ (например, кисть «потому что люблю создавать новое»), моделирует представление по схеме: «Имя – предмет – почему символизирует меня».

Действия участников: по очереди называют имя, показывают выбранный предмет (можно нарисовать на карточке, если нет реального), кратко объясняют

символику. Психолог фиксирует повторяющиеся сильные стороны, подчёркивает ценность различий.

«Правила круга» (12 мин)

Цель: выработать групповой контракт.

Психолог: задаёт вопрос «Что поможет нам работать спокойно и честно?» – записывает предложения на флип-чарте. При необходимости добавляет принципы (конфиденциальность, «говорю от Я», пунктуальность, право «пас»).

Участники: предлагают правила, обсуждают, уточняют формулировки, затем каждый ставит рядом подпись-значок, подтверждая согласие.

«Символ группы» (10 мин)

Цель: сплотить группу через совместное творческое действие.

Психолог: кладёт ватман, цветные маркеры, просит за 5 минут создать общий символ (эмблему) группы.

Участники: свободно рисуют/пишут элементы; имя группы придумывают голосованием.

Итог: ватман размещается в классе до конца курса.

Рефлексивный круг (5 мин)

Психолог: предлагает поделиться, одним словом-чувством, о встрече.

Участники: коротко высказываются; психолог благодарит, напоминает дату следующей встречи.

Занятие 2. «Мои сильные стороны»

Цель встречи: актуализировать и закрепить позитивные качества, повысить самопринятие.

«Галерея достижений» (15 мин)

Цель: осознать собственные успехи.

Психолог: раздаёт стикеры, даёт инструкцию – «Вспомните 3 достижения, которыми гордитесь (школа, спорт, семья). Каждое – на отдельный стикер».

Участники: пишут, крепят на стену; затем проходят вдоль «галереи», читают.

Психолог: просит выбрать чужой стикер, который впечатлил, и вслух похвалить автора.

«Комплимент по кругу» (20 мин)

Цель: получить внешнее положительное подкрепление.

Психолог: объясняет правило – «Говорим соседу слева один искренний комплимент, конкретный и описательный». Демонстрирует пример.

Участники: по очереди делают и принимают комплименты; получатель отвечает «Спасибо».

Психолог: следит за доброжелательностью, при необходимости помогает сформулировать.

Рефлексия «Неожиданное о себе» (8 мин)

Цель: осмыслить опыт.

Психолог: задаёт вопрос «Что из услышанного нового или удивительного?»

Участники: добровольно делятся; обсуждение завершает выводом о том, как важно замечать сильное в себе.

Закрытие (2 мин) – закрепляем карточку «Я – молодец, когда...» – домашнее задание.

Занятие 3. «Как я вижу себя и как меня видят другие»

Цель встречи: соотнести самооценку с оценкой окружающих, расширить «открытую» зону Я.

«Две записки» (18 мин)

Цель: сравнить самовосприятие и внешнюю обратную связь.

Психолог: распределяет пары, выдаёт по 2 карточки: «Я о себе» и «Друг обо мне».

Участники: 3 минуты заполняют «Я о себе» – 3 качества; затем обмениваются карточками, заполняют вторую «Друг...» о партнёре.

Психолог: собирает пары, просит обсудить совпадения/расхождения, затем – общий круг впечатлений.

«Созвездие качеств» (17 мин)

Цель: визуализировать сильные стороны группы.

Психолог: на ватмане рисует большую звезду, просит прикрепить стикер с одним качеством, которым партнёр его охарактеризовал.

Участники: размещают, образуют «созвездие», читают вслух.

Психолог: подчёркивает разнообразие и ценность качеств.

Мини-игра «Глухой телефон чувств» (6 мин)

Цель: показать искажение информации.

Психолог: шепчет первому короткую позитивную фразу о нём; фраза передаётся. Сравнивается оригинал и финал.

Обсуждение: как слухи искажённо отражают нас.

Рефлексия (4 мин) – «Что полезно беру?».

Занятие 4. «Я и мои чувства»

Цель встречи: развить эмоциональную осознанность и самопринятие.

«Эмоциональный барометр» (8 мин)

Цель: диагностика текущего настроения.

Психолог: вывешивает шкалу 0–10, просит отметить стикером своё состояние.

Участники: отмечают, комментируют по желанию.

«Внутренняя погода» (20 мин)

Цель: выразить чувства невербально.

Психолог: раздаёт бумагу/краски, инструкция – «Нарисуйте свою внутреннюю погоду сейчас».

Участники: рисуют 10 мин, затем парами делятся, описывая рисунок.

Психолог: собирает несколько добровольных презентаций, поддерживает безоценочность.

«Дыхание волной» (12 мин)

Цель: освоить технику релаксации.

Психолог: даёт инструкцию – сидя, медленно вдыхать «волна от живота к груди», выдыхать – «волна от груди вниз». Руководит 5-мин практикой, затем обсуждает ощущения.

Завершение (5 мин) – выбор стикера-эмотикона «Чувство после занятия».

Занятие 5. «Стоп-негатив! Работаем с внутренним критиком»

Цель встречи: научиться выявлять негативные автоматические мысли и заменять их поддерживающими.

«Детектив мыслей» (20 мин)

Цель: отследить автоматические установки.

Психолог: приводит пример («Получил 3 – думаю, что глупый»), раздаёт бланк: Ситуация – Мысль – Чувство – Альтернативная мысль.

Участники: в парах вспоминают недавний неприятный случай, заполняют.

Психолог: просит поделиться альтернативами, подчёркивает реалистичность.

«Карманный тренер» (15 мин)

Цель: создать персональное аффирмационное утверждение.

Психолог: предлагает выбрать из списка или придумать фразу-поддержку («Я могу пробовать снова», «Ошибки – часть учёбы»).

Участники: пишут на карточке, декоративно оформляют, помещают в чехол телефона или кошелёк. Договариваются читать ежедневно.

«Репетиция» (7 мин)

Цель: закрепить новую мысль.

Психолог: раздаёт сигнальные карты «Стоп!», разыгрывает мини-сценки («Я всё испорчу») – группа хором поднимает «Стоп!» и предлагает альтернативу.

Участники: активно предлагают варианты.

Рефлексия (3 мин) – один инсайт по кругу.

Занятие 6. «Тело, которое со мной»

Цель встречи: повысить принятие внешности и телесный комфорт.

«Контур тела» (20 мин)

Цель: увидеть своё тело и поблагодарить его.

Психолог: делит на двойки, выдаёт ватман/маркер. Один ложится, партнёр обводит силуэт.

Участники: автор встаёт и внутри силуэта подписывает «спасибо» частям тела за функции («глаза – вижу мир»). Затем роли меняются.

Психолог: ведёт обсуждение «Что нового заметил о своём теле?».

«Письмо благодарности телу» (12 мин)

Цель: углубить принятие.

Психолог: тихая музыка, инструкция-заготовка: «Дорогое моё тело, я ценю...».

Участники: пишут 5 мин, желающие читают фрагмент. Письма запечатываются «только для себя».

«Заземление» (10 мин)

Цель: обучить быстрому снижению напряжения.

Психолог: учит технике – стопы на полу, внимание к опоре, поочерёдно напрячь-расслабить мышцы ног, сделать глубокий вдох.

Участники: выполняют, описывают ощущения.

Короткая обратная связь (3 мин).

Занятие 7. «Умею говорить “Я”»

Цель встречи: развить навыки уверенного общения и защиты границ.

«Испорченный телефон по-новому» (8 мин)

Цель: показать искажение смыслов при передаче.

Психолог шепчет: «Мне нравится, что я настойчива». Фраза ведётся по цепочке. Сравнение.

Обсуждение краткое.

Парные ролевые игры «Скажи “нет”» (22 мин)

Цель: тренировка «Я-сообщений» и отказа.

Психолог: даёт карточки-ситуации (друг зовёт прогулять урок, предлагает сигарету и т.п.), напоминает формулу «Когда ты... мне... я бы хотел...».

Участники: в парах разыгрывают, меняются ролями.

Психолог: наблюдает, даёт точечную обратную связь, подчёркивает конкретность, взгляд в глаза, спокойный тон.

«Аплодисменты» (12 мин)

Цель: публичная самопрезентация.

Психолог: создаёт «сцену», предлагает выйти и назвать вслух сильную сторону или недавний успех, после чего группа аплодирует.

Участники: по желанию выходят; задача – услышать поддержку.

Рефлексия (3 мин) – «Как было говорить о себе публично?».

Занятие 8. «Лестница моих целей»

Цель встречи: освоить технику целеполагания и планирования.

«Колесо жизни» (12 мин)

Цель: оценить удовлетворённость жизненных сфер.

Психолог: раздаёт круг, делённый на 8 секторов (учёба, семья, друзья, здоровье, хобби, финансы, личностный рост, отдых). Инструкция – закрасить радиально уровень от 0 до 10.

Участники: заполняют, выявляют «провалы».

«Лестница целей» (25 мин)

Цель: создать пошаговый план.

Психолог: объясняет – «Вверху – цель на 6 месяцев; ниже – 3 промежуточные; нижняя ступень – первый конкретный шаг». Пример демонстрируется.

Участники: индивидуально рисуют лестницу, затем в тройках презентуют и получают вопросы-уточнения.

Психолог: подводит черту, просит записать в дневник первый шаг и дату.

Договор с собой (5 мин)

Цель: усилить ответственность.

Участники: подписывают «Обещаю сделать ... до ...». Психолог собирает копии.

Рефлексия (3 мин).

Занятие 9. «Остров ресурсов»

Цель встречи: идентифицировать внутренние/внешние ресурсы и освоить технику «Безопасное место».

«Коллаж ресурсов» (22 мин)

Цель: визуализировать опоры.

Психолог: даёт журналы, клей, ватман-шаблон острова. Инструкция – «Разместите на острове всё, что вас поддерживает: люди, навыки, места, ценности».

Участники: работают группами по 4, затем презентуют, рассказывая о ключевом ресурсе.

Визуализация «Безопасное место» (15 мин)

Цель: создать внутренний ресурсный образ.

Психолог: приглашает удобно сесть, закрыть глаза, ведёт текст: «Представьте место, где вам спокойно и хорошо...» (5-7 мин), затем медленно выводит к настоящему.

Участники: делятся ощущениями, зарисовывают образ на карточке.

Обсуждение применения ресурсов (5 мин).

Психолог фиксирует на флип-чарте способы «Как напоминать себе об острове».

Мини-итог (3 мин).

Занятие 10. «Финиш и новый старт»

Цель встречи: зафиксировать изменения, попрощаться, мотивировать на дальнейшее самосовершенствование.

«Моя метафора изменений» (15 мин)

Цель: осознанно увидеть личный прогресс.

Психолог: предлагает материал для рисования/лепки. Инструкция – «Создайте образ, который отражает вас “до” и “после” курса».

Участники: творят 10 мин, затем в кругу демонстрируют и поясняют.

«Капсула времени» (12 мин)

Цель: закрепить цели и само-поддержку.

Психолог: раздаёт конверты/бумагу, просит написать письмо себе «через полгода»: напоминание сильных сторон, план действий.

Участники: пишут, заклеивают, отдают ведущему (он обещает отправить почтой или вручить через 6 месяцев).

Итоговый круг «Что беру с собой?» (10 мин)

Цель: коллективная рефлексия.

Психолог: запускает мягкий мяч – тот, кто поймал, называет главное открытие курса, передаёт дальше.

Участники: делятся, мяч проходит по кругу.

Церемония закрытия (8 мин)

Психолог: благодарит, вручает символические сертификаты/браслеты-напоминания, снимает эмблему группы и дарит её коллективу.

Участники: аплодисменты, прощание.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования коррекции самооотношения подростков с низким уровнем психологического благополучия

Таблица 4.1 – Результаты диагностики уровня глобального самооотношения по методике исследования самооотношения (В.В. Столин – С.Р. Пантеев) после реализации программы

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Общий уровень
1	7	9	7	8	7	9	9	8	8	72
2	9	9	8	9	9	8	7	9	9	77
3	9	9	9	8	9	9	9	9	9	80
4	8	7	7	8	8	8	7	8	9	70
5	9	9	9	9	9	9	8	9	9	80
6	7	6	5	7	6	6	5	5	6	53
7	8	9	9	8	8	9	9	9	8	77
8	8	8	7	8	8	7	9	7	8	70
9	9	9	9	8	9	9	9	8	9	79
10	8	9	9	8	8	9	9	9	8	77
11	8	7	7	8	8	8	8	8	7	69
12	9	9	9	9	9	9	9	8	9	80
13	9	9	9	9	9	8	9	9	9	80
14	9	9	8	8	9	9	9	9	8	78
15	6	5	6	7	5	6	6	6	7	54
16	9	9	9	9	9	9	8	9	9	80
17	9	9	8	8	9	9	9	8	8	77
18	7	7	7	6	8	8	6	6	8	63
19	9	9	9	8	9	9	9	9	9	80
20	9	9	9	8	9	9	9	9	9	80
21	7	6	6	7	6	6	6	5	6	55
22	9	9	9	9	9	9	9	9	9	81
23	9	9	9	9	9	9	9	9	9	81
24	9	8	9	9	9	8	9	9	9	79
25	9	8	9	9	8	9	9	8	8	77
26	9	9	9	9	9	9	9	9	9	81
27	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
28	8	9	9	9	9	9	8	9	9	79
29	8	9	9	8	9	9	8	9	9	78
30	7	6	6	8	8	8	8	6	7	64
31	6	6	6	7	7	7	7	6	7	59
32	6	7	7	7	7	7	7	6	6	60
33	9	9	8	9	9	8	8	9	9	78
34	9	9	8	9	9	9	9	8	9	79
35	9	9	8	9	9	9	9	9	8	79
36	5	5	5	6	5	5	5	5	4	45
37	9	9	8	9	9	9	8	9	9	79

Продолжение таблицы 4.1

38	9	9	8	9	9	9	8	9	9	79
39	9	9	8	9	9	9	8	9	9	79
40	6	6	7	7	7	8	7	7	7	62
Итого:	Заниженный уровень — 19 человек (47,5 %). Адекватный уровень — 8 человек (20 %). Высокий уровень — 13 человек (32,5 %).									

Таблица 4.2 – Результаты исследования самоотношения подростков по методике «Шкала Я-концепции» авторов Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан после реализации программы

№	Сырой балл	Стенайн	Уровень самоотношения	Категория
1	38	3	III	средний
2	37	3	III	средний
3	36	3	III	средний
4	35	3	III	средний
5	40	3	III	средний
6	37	3	III	средний
7	36	3	III	средний
8	39	3	III	средний
9	32	2	IV	низкий
10	41	3	III	средний
11	40	3	III	средний
12	33	2	IV	низкий
13	33	2	IV	низкий
14	38	3	III	средний
15	42	3	III	средний
16	36	3	III	средний
17	47	4	II	высокий
18	48	4	II	высокий
19	49	4	II	высокий
20	43	3	III	средний
21	34	2	IV	низкий
22	33	2	IV	низкий
23	34	2	IV	низкий
24	32	2	IV	низкий
25	33	2	IV	низкий
26	34	2	IV	низкий
27	32	2	IV	низкий
28	33	2	IV	низкий
29	32	2	IV	низкий
30	34	2	IV	низкий
31	33	2	IV	низкий
32	32	2	IV	низкий
33	34	2	IV	низкий
34	32	2	IV	низкий
35	34	2	IV	низкий

Продолжение таблицы 4.2

36	33	2	IV	низкий
37	46	4	II	высокий
38	47	4	II	высокий
39	43	3	III	средний
40	52	5	I	очень высокий
Итого:	Низкий уровень — 19 человека (47,5 %). Средний уровень — 15 человек (37,5 %). Высокий уровень — 5 человек (12,5 %). Очень высокий – 1 человек (2,5%).			

Таблица 4.3 – Результаты исследования психологического благополучия подростков по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского после реализации программы

№	ПО	А	УС	ЛР	ЦЖ	СП	Общий балл	Уровень
1	55	53	52	54	55	54	323	средний
2	48	47	45	49	48	46	283	низкий
3	57	55	56	55	56	55	334	средний
4	50	49	51	50	49	48	297	низкий
5	46	44	43	45	46	42	266	низкий
6	52	49	48	50	52	47	298	низкий
7	56	54	55	57	58	56	336	средний
8	48	47	49	48	50	48	290	низкий
9	55	51	54	56	54	52	322	средний
10	55	52	53	54	55	57	326	средний
11	57	53	55	57	57	56	335	средний
12	46	48	49	46	47	45	281	низкий
13	48	47	44	45	49	47	280	низкий
14	51	47	46	49	50	49	292	низкий
15	54	57	55	54	57	57	334	средний
16	45	47	47	48	47	45	279	низкий
17	57	54	55	56	56	53	331	средний
18	49	48	47	49	50	47	290	низкий
19	55	55	57	56	58	57	338	средний
20	54	55	56	55	56	55	331	средний
21	49	46	47	48	49	47	286	низкий
22	47	45	44	45	46	43	270	низкий
23	54	53	51	52	51	52	313	низкий
24	50	49	48	49	50	49	295	низкий
25	48	49	48	47	48	46	286	низкий
26	50	47	46	48	50	49	290	низкий
27	45	44	43	46	45	42	265	низкий
28	57	51	54	56	58	56	332	средний
29	53	51	52	54	53	53	316	низкий
30	52	51	50	52	51	51	307	низкий
31	50	49	50	51	50	49	299	низкий
32	47	46	48	48	49	47	285	низкий

Продолжение таблицы 4.3

33	57	56	57	58	59	57	344	средний
34	59	56	57	58	59	58	347	средний
35	57	56	55	58	59	57	342	средний
36	62	63	64	65	66	63	383	высокий
37	66	61	63	64	65	66	385	высокий
38	64	63	66	65	64	65	387	высокий
39	61	62	60	63	62	61	369	высокий
40	65	63	64	65	66	63	386	высокий
Итого:	Низкий уровень – 21 человека (52,5 %). Средний уровень – 4 человек (10 %). Высокий уровень – 5 человек (12,5 %).							

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике исследования самоотношения В.В. Столина – С.Р. Пантеева

№ п/п	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	54	72	18	18	36
2	74	77	3	3	7
3	77	80	3	3	7
4	54	70	16	16	32
5	78	80	2	2	2
6	27	53	26	26	38
7	73	77	4	4	16
8	53	70	17	17	33,5
9	77	79	2	2	2
10	73	77	4	4	16
11	52	69	17	17	33,5
12	76	80	4	4	16
13	77	80	3	3	7
14	75	78	3	3	7
15	26	54	28	28	39
16	77	80	3	3	7
17	75	77	2	2	2
18	54	63	9	9	29,5
19	76	80	4	4	16
20	76	80	4	4	16
21	26	55	29	29	40
22	86	81	-5	5	24,5
23	85	81	-4	4	16
24	74	79	5	5	24,5
25	72	77	5	5	24,5
26	77	81	4	4	16
27	27	45	18	18	36
28	76	79	3	3	7
29	75	78	3	3	7
30	55	64	9	9	29,5
31	74	59	-15	15	31

Продолжение таблицы 4.4

32	75	60	-5	5	24,5
33	74	78	4	4	16
34	75	79	4	4	16
35	74	79	5	5	24,5
36	27	45	18	18	36
37	75	79	4	4	16
38	74	79	5	5	24,5
39	75	79	4	4	16
40	56	62	6	6	28
Итого					820

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=820$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.1).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+40)40}{2} = 820 \quad (4.1)$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Нетипичные направления, в данном случае отрицательные выделены полужирным шрифтом. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{эмп}$:

$$T = \Sigma R_t = 24,5 + 16 + 31 + 24,5 = 96.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=40$:

$$T_{кр} = 238 \text{ (} p \leq 0.01 \text{); } T_{кр} = 286 \text{ (} p \leq 0.05 \text{)}$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$.

$T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского

№ п/п	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	293	323	30	30	29
2	271	283	12	12	11,5
3	304	334	30	30	29
4	285	297	12	12	11,5
5	254	266	12	12	11,5
6	280	298	18	18	21,5
7	306	336	30	30	29
8	272	290	18	18	21,5
9	286	322	36	36	36,5
10	296	326	30	30	29
11	305	335	30	30	29

Продолжение таблицы 4.5

12	269	281	12	12	11,5
13	268	280	12	12	11,5
14	274	292	18	18	21,5
15	304	334	30	30	29
16	261	279	18	18	21,5
17	295	331	36	36	36,5
18	278	290	12	12	11,5
19	308	338	30	30	29
20	295	331	36	36	36,5
21	274	286	12	12	11,5
22	258	270	12	12	11,5
23	301	313	12	12	11,5
24	289	295	6	6	2
25	274	286	12	12	11,5
26	278	290	12	12	11,5
27	253	265	12	12	11,5
28	296	332	36	36	36,5
29	310	316	6	6	2
30	295	307	12	12	11,5
31	287	299	12	12	11,5
32	273	285	12	12	11,5
33	332	344	12	12	11,5
34	341	347	6	6	2
35	318	342	24	24	24
36	353	383	30	30	29
37	349	385	36	36	36,5
38	327	387	60	60	40
39	333	369	36	36	36,5
40	356	386	30	30	29
Итого					820

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=820$.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.2).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+40)40}{2} = 820 \quad (4.2)$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Нетипичных направлений нет. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{эмп}}$:

$$T = \Sigma R_t = 0.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=40$:

$$T_{\text{кр}}=238 (p \leq 0.01); T_{\text{кр}}=286 (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$.

$T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Шкала Я-концепции» авторов Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан

№ п/п	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	28	38	10	10	28
2	30	37	7	7	11,5
3	26	36	10	10	28
4	24	35	9	9	21,5
5	31	40	9	9	21,5
6	25	37	12	12	36,5
7	27	36	9	9	21,5
8	29	39	10	10	28
9	20	32	12	12	36,5
10	33	41	8	8	15,5
11	32	40	8	8	15,5
12	22	33	11	11	33
13	23	33	10	10	28
14	21	38	17	17	40
15	30	42	12	12	36,5
16	26	36	10	10	28
17	36	47	11	11	33
18	38	48	10	10	28
19	40	49	9	9	21,5
20	42	43	1	1	2
21	28	34	6	6	10
22	26	33	7	7	11,5
23	31	34	3	3	5,5
24	29	32	3	3	5,5
25	24	33	9	9	21,5
26	30	34	4	4	7
27	27	32	5	5	8,5
28	25	33	8	8	15,5
29	23	32	9	9	21,5
30	33	34	1	1	2
31	32	33	1	1	2
32	22	32	10	10	28
33	21	34	13	13	39
34	20	32	12	12	36,5
35	26	34	8	8	15,5
36	28	33	5	5	8,5
37	35	46	11	11	33
38	39	47	8	8	15,5
39	41	43	2	2	4
40	44	52	8	8	15,5
Итого					820

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=820$.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.3).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+40)40}{2} = 820 \quad (4.3)$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Нетипичных направлений нет. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{эмп}}$:

$$T = \Sigma R_i = 0.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=40$:

$$T_{\text{кр}} = 238 \ (p \leq 0.01); \ T_{\text{кр}} = 286 \ (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} \ (0,01)$.

$T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.