



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование позитивного самоотношения у подростков

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Психология безопасности личности»  
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

7,9 % авторского текста  
Работа Климовичева к защите  
рекомендована/не рекомендована

«А» 04 2021 г.  
зав. Кафедрой теоретической  
и прикладной психологии

Кондратьева  
Кондратьева Ольга Александровна

Выполнила:

студентка группы ЗФ-310-133-2-1  
Рослякова Татьяна Александровна

Научный руководитель:

кандидат психологических наук, доцент,  
заведующая кафедрой теоретической и  
прикладной психологии

Кондратьева  
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск  
2021

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ .....	
1.1 Содержание понятия «самоотношение» в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Особенности развития самоотношения в подростковом возрасте .....	14
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования позитивного самоотношения у подростков .....	21
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ.....	
2.1 Этапы, методы и методики исследования .....	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования .....	37
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ.....	
3.1 Программа формирования позитивного самоотношения подростков .....	48
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования .....	53
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	68
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики самоотношения у подростков ....	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования самоотношения у подростков .....	105
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа формирования позитивного самоотношения у подростков .....	105
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования формирования позитивного самоотношения у подростков.....	130
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Технологическая карта внедрения .....	135

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что проблема самоотношения и его роли в структуре личности в настоящее время является весьма актуальной для психологической науки. В отечественной и зарубежной психологической литературе самоотношение рассматривается как эмоциональный компонент самосознания, который, с одной стороны, опирается на самопознание, а с другой – создает главные предпосылки для формирования саморегуляции, самоактуализации и саморазвития. Вместе с тем утверждается, что основой саморазвития является самооценка, рефлексия, уровень притязаний, и складывается саморазвитие из таких понятий, как самоуважение, самоценность, самопринятие, которые преломляются в позитивное или негативное отношение к самому себе.

В подростковом возрасте проблема самоотношения наиболее актуальна, в силу противоречивости факторов, влияющих на развитие самосознания подростка и уязвимость его психики. Ведущим источником развития самоотношения подростка является общение во всем многообразии его форм, в процессе которого формируется непосредственное отношение к самому себе и опосредованное отношение через других к себе. Несформированное положительное самоотношение приводит к эмоциональному дискомфорту, росту неуверенности в себе, конформности, переживаниям собственной некомпетентности, чувству вины, стрессу.

Самоотношение оказывает регулирующее влияние практически на все аспекты поведения человека, играет значимую роль в установлении межличностных отношений, в постановке и достижении целей, в способах формирования и разрешения критических ситуаций. Ведущую роль самоотношения в нормальном функционировании личности освещают такие отечественные психологи.

Проблема самоотношения у подростков рассматривается в психологической науке достаточно широко. Современные научные

исследования данного феномена указывают на распространенность негативных проявлений самоотношения у подростков (И.Г. Андреева, И.В. Арендачук, С.С. Быкова, Л.А. Головей, Е.В. Гончарова, А.Г. Гостев, Н.Ю. Камракова, А.О. Ломака, Т.В. Маркелова, В.И. Овсянникова, Н.Л. Полудень, Е.Ю. Почтарева, М.А. Рынкевич, А.В. Саенко, В.М. Судницына, Л.А. Сурчакова, Т.П. Усынина, Т.Е. Федосеева, О.В. Шайдурова, Э.А. Шарапова и др.).

Вышеизложенное определило цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование позитивного самоотношения у подростков.

Объект исследования – самоотношение подростков.

Предмет исследования – формирование позитивного самоотношения у подростков.

Гипотеза:

1) самоотношение у подростков характеризуется низкими показателями и требует специально организованной, программируемой деятельности по ее формированию;

2) формирование позитивного самоотношения у подростков будет эффективным, если:

– учесть корреляционные связи показателей самоотношения и параметров самоактуализации подростков;

– разработать и реализовать модель формирования позитивного самоотношения у подростков, содержащую психолого-педагогическую программу.

В соответствии с целью исследования были сформулированы задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать понятие самоотношения в психолого - педагогической литературе.

2. Выявить особенности развития самоотношения в подростковом

возрасте.

3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогического формирования позитивного самоотношения у подростков.

4. Описать этапы, методы и методики исследования позитивного самоотношения у подростков.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать программу формирования позитивного самоотношения у подростков.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Разработать рекомендации по формированию самоотношения подростков и технологическую карту внедрения.

Теоретико-методологической основой исследования являются: системный подход в психологии (П.К. Анохин, А.Д. Глоточкин, В.П. Кузьмин, Б.Ф. Ломов, М.С. Роговин и др.); деятельностный подход к развитию личности (Б.Г. Ананьев; А.Н. Леонтьев; А.Р. Лурия; С.Л. Рубинштейн и др.); психологические теории развития и возрастной психологии (А.А. Реан, И.С. Кон, А.М. Прихожан, Л.А. Регуш и др.).

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ литературы по проблеме формирования позитивного самоотношения подростков, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам опросник Дембо-Рубинштейна (в модификации А. М. Прихожан), опросник самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ), опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина);

3. Математическо-статистические: средняя величина, стандартное отклонение и процентные доли, коэффициент ранговой корреляции Спирмена,

T-критерий Вилкоксона.

Экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №89 г. Челябинска». В исследовании принимали участие 25 учащихся 8 класса.

Теоретическая значимость исследования заключается в обосновании модели формирования позитивного самоотношения у подростков.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и реализации программы формирования самоотношения у подростков, которая может быть использована в деятельности педагога-психолога образовательного учреждения.

Обоснованность и достоверность результатов проведенного исследования обеспечивается исходными методологическими позициями, репрезентативностью выборки, целесообразным отбором методического инструментария, качественным и количественным анализом экспериментальных данных с применением методов математической статистики.

Апробация результатов исследования выполнена внедрением результатов теоретических и практических исследований осуществлялось посредством докладов и печатных статей по теме исследования.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

## 1.1 Содержание понятия «самоотношение» в психолого-педагогической литературе

Современный этап развития психологической науки и практики демонстрирует, что проблема самоотношения личности является актуальной и имеет важное научно-практическое значение. Генезис самоотношения, его содержание и структура способны оказывать существенное влияние на формирование целостной гармоничной личности, ее общение, поведение, адаптационные возможности.

Термин «самоотношение» был введен грузинским психологом Н. И. Сарджвеладзе в 1974 году. Он определяет самоотношение как «отношение субъекта потребности к ситуации ее удовлетворения, которое направлено на самого себя» [цит. по 4, с.185].

Согласованность и непротиворечивость отношения к себе выделяют в качестве базовых условий успешной социализации личности. Важно отметить, что ни в отечественной, ни в зарубежной литературе нет общепринятого понятия «самоотношение». В психологической же науке сформулирован все же более или менее устоявшийся взгляд на его онтологический статус.

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. [1, с.112].

В рамках данной работы самоотношение определяется как отношение субъекта потребности к ситуации ее удовлетворения, которое направлено на самого себя.

Самоотношение включает в себя когнитивный, эмоциональный и конативный компоненты. Когнитивный компонент – это мышление, ощущение, воображение, восприятие, представление, память. Восприятие дает информацию человеку о самом себе, форму и содержание деятельности будет определять самовосприятие. Благодаря регуляции, человек способен брать на себя роль в межличностных отношениях. С помощью мыслительных процессов, (анализ, синтез, суждение, умозаключение) человек вырабатывает мнение о самом себе. В процессе познания себя, человек может наделить себя конкретными свойствами, мотивировать собственное поведение, объяснить себе и другим причины своего поступка, а благодаря воображению – представить себя в различных и идеальных представлениях о собственной жизни, сможет проектировать свою жизнь [10, с.144].

Эмоциональный компонент включает установки по отношению к себе: аутосимпатия и самоуважение, удовлетворенность собой или неудовлетворенность собой, положительное отношение к себе или отрицательное отношение к себе.

Конативный компонент включает способность человека быть к готовым к таким внутренним действиям как: уверенность в себе, похвала самого себя, доверие к себе или наоборот обвинение самого себя, контроль себя и коррекция, отношение, которое ожидаешь от других. Схема действий относительно самого себя осуществляются по-разному, в зависимости от того, как человек относится к себе.

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 [20, с.41].

Психологи определяют отношения как усвоенную тенденцию оценивать вещи определенным образом. Это может включать оценку людей, проблем,

объектов или событий. Такие оценки часто бывают положительными или отрицательными, но иногда они также могут быть неопределенными.

Существует целый ряд факторов, которые могут влиять на то, как и почему формируются установки.

Отношения формируются непосредственно в результате опыта. Они могут возникнуть в результате непосредственного личного опыта или в результате наблюдения.

Социальные роли и социальные нормы могут оказывать сильное влияние на отношение. Социальные роли связаны с тем, как люди должны вести себя в определенной роли или контексте. Социальные нормы включают в себя правила общества относительно того, какое поведение считается приемлемым [26, с.192].

Оперантное обусловливание 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 регуляторным сторонами.

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

По словам Каплана, мотивом для самооценки является личная необходимость максимизировать опыт позитивного и минимально - негативного отношения к себе. Огромной составляющей мотивов

самоуважения и очередности «Я» схожи, однако случаются эпизоды, если человек усердно хранит негативный образ «Я», никак не изменяя его в том числе и в вариантах позитивных внешних оценок и преуспевания в области самореализации [25].

Самоотношение обладает трехкомпонентной структурой, заключающейся в эмоциональном взгляде на себя – один из ее частей подразумевает представленность в то же время в трех степенях существования человека.

Субъект активно поддерживает и защищает уверенность в себе в позитивном континууме, соответствующим образом выражая значение «я». Согласно суждению А.У. Хараша защитные состояния выступать в роли имитации глубоких состояний личности и «составляют» в точности половину абсолютно всех перспектив коммуникативных состояний: «Одно из наиболее базовых взаимоотношений, ввязывающих семантический слой со его защитным «фасадом» – это подход обоюдного превращения. «Предоставление себя» использует в качестве материала те же реальности, которые изначально осваиваются человеком на семантическом уровне и предназначены для выполнения значимых функций. Таковы трансформации, претерпевающие такие психологические реальности, как «самооценка», «социальная роль» и даже сама «личность». Под самооценкой подразумевают определённый «дисплей», благодаря которому объект судит об адекватности собственного действия и продуктивности собственной работы, обособляется в независимую подструктуру «Я» также делается объектом отличительных забот субъекта, имеет необходимость в защитно-превентивных мерах, снижающих неблагоприятную для субъекта оценивающую активность других людей [22].

Отношение человека к себе входит в общую систему человеческих отношений и, с точки зрения содержания и функциональных точек зрения, самоотношение тесно связано с характеристиками отношений субъекта с социальным миром. В то время, самоотношение различается от метода

взаимоотношения личности к внешнему миру также что считается тем самым единым и общим механизмом, что находится на базе метода и содержательных черт взаимоотношения лица к внешнему обществу также к себе?

Отличие между самоотношением и взаимоотношением к внешнему обществу отличается референтами: в одном случае референтом взаимоотношения считается собственное тело либо психосоциальные и индивидуальные характерные черты, а во другом случае – предметы наружного мира либо другое общество. Когда речь идет о способах сближения с самим собой и внешним миром, в обоих случаях можно сказать, что существуют два типа отношений, которые уже были отмечены при рассмотрении природы отношений - субъект-объект и субъект-субъект [11].

Структура самоотношения представляет собой определенную систему когнитивных, эмоциональных и поведенческих атрибутов, а именно когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов.

Развитие самоотношения подростков происходит в процессе социализации.

Социализация подростков представляет собой часть процесса адаптации к социокультурным особенностям страны получения образования. Социализация личности происходит под влиянием и во взаимодействии с множеством условий, определяющих направление и успешность данного процесса в том или ином виде. Эти условия являются факторами социализации [36, с.201].

Выделяют четыре группы таких факторов:

1) мегафакторы: мировое сообщество в целом, геофизические и космические явления и события (глобальные проблемы человечества, глобальные угрозы, развитие средств массовой коммуникации и т.п.);

2) макрофакторы: социальная общность, в которой проживает личность (страна, государство и т.п.);

3) мезофакторы: регион проживания личности (область, тип поселения,

этнос, менталитет и т.п.);

4) микрофакторы: ближайшее социальное окружение (семья, соседи, коллеги, одноклассники и т.п.) [16, с.170].

С данной классификацией согласны многие из рассмотренных исследователей процессов социализации в подростковом возрасте, но в отношении именно рассматриваемого возрастного периода целесообразно выделить 3 группы факторов, объединив первые 2 группы в категорию «макрофакторы». Также необходимо отметить пространственный характер распределения факторов социализации и рост степени влияния на успешность данного процесса по мере конкретизации до ближнего социального окружения.

Другой точки зрения на факторы социализации придерживается У. Бронфенбреннер - представитель экологической психологии. Отличительной чертой взглядов данного ученого на процессы социализации является создание соответствующих психологических условий для успешной социализации, а не применение специального психологического воздействия [цит. по 8, с.183].

У. Бронфенбреннер, полагая в качестве механизма социализации прогрессивное взаимное приспособление между взрослеющим индивидом и изменяющимися условиями жизни, выделяет четыре группы таких факторов [цит. по 8, с.184]:

1) микросреда – это непосредственное окружение индивида с самого его рождения, существенно влияющее на его развитие (к микросреде относятся семья, родители, жизненные условия, книги, игрушки и т.д.);

2) мезосистема—это сложившиеся взаимоотношения между различными областями жизни, определяющими и оказывающими существенное влияние на действенность воспитания (например, семья и школа; общественные организации, в которые входят члены семьи; среда семьи и улицы и т.д.);

3) экзосистема—это органы власти, общественные институты,

административные учреждения и т.д. (оказывает опосредованное влияние на воспитание и развитие ребенка); макросистема – нормы культуры и субкультуры, идеологические и мировоззренческие позиции, преобладающие в обществе (является нормативным регулятором воспитывающей системы человека в среде жизнедеятельности).

Вопросы определения механизма социализации рассматривали такие авторы как В.С. Мухина, А.В. Петровский, М.И. Шилова и др. В качестве механизмов социализации выделяют традиционный (через ближнее социальное окружение), институциональный (институты общества), стилизованный (субкультуры), межличностный (значимые личности) и рефлексивный (индивидуальное переживание и сознание). Для данного исследования важен, прежде всего, институциональный, межличностный и рефлексивный механизмы [6, с.167].

На основе анализа специальной научной литературы [13, 15, 25, 28 и др] можно выделить следующие направления социализации подростков:

- развитие навыков общения; формирование гармоничных отношений со сверстниками и семьей;
- коррекция определенных свойств личности, препятствующих общению, либо изменение их проявления с целью преодоления негативного влияния на процесс общения;
- изменение самооценки, чтобы приблизить её к адекватной [19, с. 140].

Все вышеуказанное повышает возможности успешной социализации подростков в рамках процесса обучения, так как данный этап социализации они будут проходить вместе со сверстниками.

Таким образом, в рамках данной работы самоотношение определяется как отношение субъекта потребности к ситуации ее удовлетворения, которое направлено на самого себя.

Наиболее интенсивно процесс становления самоотношения личности происходит в подростковом возрасте и связан с развитием таких его

структурных составляющих, как самоуважение (благодаря самоуверенности и самопониманию), самопринятие, самоинтерес и ориентация на отношения с другими людьми.

## 1.2 Особенности развития самоотношения в подростковом возрасте

Самоотношение в подростковом возрасте формируется одновременно под влиянием двух тенденций: с одной стороны – значимость оценок других людей; с другой стороны – ориентация на собственные внутренние критерии. При этом важно отметить, что в различных ситуациях может доминировать то одна, то другая тенденция. В подростковом возрасте в связи с неустойчивостью отношения к себе последнее становится особенно значимым. Поэтому, присваивая на внешнем уровне негативное самоотношение, подростки тем самым удовлетворяют потребность в устойчивой самооценке [25, с.94].

Многие авторы в качестве факторов формирования позитивного самоотношения рассматривают самооценку и самоактуализацию личности.

Самооценка – широко используемое понятие как в народном языке, так и в психологии. Это относится к чувству индивида своей ценности или ценности, или к тому, насколько человек ценит, одобряет, ценит, ценит или любит себя. Наиболее широкое и часто цитируемое определение самооценки в психологии принадлежит Розенбергу (1965), который описал ее как благоприятное или неблагоприятное отношение к себе. Самооценка, суждение, которое мы делаем о нашей собственной ценности, и чувства, связанные с этими суждениями [цит. по 59, с.367].

Согласно Моррису Розенбергу (1979), человек с высокой самооценкой в основе своей удовлетворен типом личности, которой он является, однако он может признать свои недостатки, надеясь преодолеть их. Высокая самооценка предполагает реалистичную оценку характеристик и компетенций личности в сочетании с отношением самопринятия и самоуважения [цит. по 59, с.369].

Согласно Копперсмитту (Coppersmith, 1967), самооценка определяется как оценка, которую индивид делает и обычно поддерживает по отношению к себе: она выражает отношение одобрения или неодобрения и указывает на степень, в которой индивид считает себя способным, значительным, успешным и достойным. Он также сказал, что самооценка – это личное суждение о достоинстве, которое выражается в отношении человека к самому себе. Эти личные оценки будут основываться на ценностях социальных групп и общества. Когда одна из личностных характеристик, составляющих наш самоидеал, не соответствует тому соответствующему качеству, которое мы, в глазах общества, имеем? В нашем идеальном «я» происходит падение самооценки. Самооценка обычно рассматривается как оценочный компонент я-концепции, более широкое представление о себе, включающее когнитивные и поведенческие аспекты, а также оценочные или аффективные [цит. по 60, с.24].

Розенберг считает, что самооценка, как правило, развивается в большей степени в подростковом возрасте, который для многих является неопределенным. Его теория самооценки была основана на идее, что в подростковом возрасте мы часто сравниваем себя с другими, что заставляет нас постоянно оценивать и переоценивать то, как другие видят нас или думают о нас.

Современные теории в большей степени основаны на той роли, которую наша самооценка играет в нашей жизни, и на нашем психологическом благополучии.

По мнению К. Роджерса представление о себе, если Я в собственном восприятии и идеальное Я начинают сливаться, то подросток может принять себя, а если нет, то это может привести к психологическим проблемам. Поэтому формирование оптимальной самооценки сильно зависит от справедливости оценки всех этих людей. Особенно важно помочь человеку поднять неадекватно заниженную самооценку, поверить в себя, в свои

возможности, в свою ценность.

Уверенность в себе – это вера в собственные способности. Она открывает двери и побуждает учащихся идти на риск, проявлять свой творческий потенциал в выполнении классных заданий и вкладывать средства в работу, которую они производят в школе. Уверенный в себе ребенок или взрослый, скорее всего, будет оптимистичным и мотивированным и будет иметь отношение «может сделать», а не «не может сделать» к обучению в классе и образованию [58, с.116].

С другой стороны, недостаток уверенности может повлиять на мотивацию, необходимую для решения проблем, и ослабить интерес к новому опыту.

Самоуважение – одно из тех внутренних качеств, которые медленно развиваются с течением времени. У людей с низкой самооценкой могут отсутствовать определенные социальные навыки, не хватать уверенности в себе.

Подростковому возрасту, как этапу онтогенеза, свойственны следующие характеристики: стремительное развитие самосознания, внимание к рассмотрению морально-психологических свойств другого лица, преобразование мнения к окружающим, внезапное изменение в развитии самооценки.

Я-концепция, как новый уровень развития самосознания - центральное новообразование подросткового возраста. Формирование нового уровня самосознания характеризуется появлением необходимости познавать себя как личность, свои способности и особенности, их сходство с другими людьми и их уникальность [5, с. 126].

Образы самого себя, которые подросток создает в своей голове, разнообразны - они отражают все богатство его жизни. Физическое «Я», то есть идеи собственной внешней привлекательности, идеи собственного разума, умения в разных областях, сила характера, дружелюбие, дружелюбие

и другие свойства, образуют большой слой «Я-концепций» в сочетании - так называемое реальное «Я» [2, с. 93].

Изучение себя, собственных различных свойств приводят к развитию когнитивного (когнитивного) элемента «Я-концепции». С этим связаны еще два – субъективные и ориентированные на поведение. Для детей немаловажно не только лишь располагать информацией, кто он на самом деле, однако и насколько значимы его персональные характеристики. Оценка собственных качеств зависит от системы ценностей, которая в основном сложилась благодаря влиянию семьи и сверстников.

На стадии подросткового возраста человек преодолевает фазу развития, находясь в области ближайшего психологического развития. Человек складывается из некоторых личностей. Наконец, идентичность является положительной и ясной, если применимо, идентичности, которые ее составляют. Из негативной самоидентификации формируется негативная версия идентичности, смутное и запутанное «я», роль и личная неопределенность, в крайних случаях, которые приводят к психической патологии. Нарушение самоидентификации приводит к отрицанию подростка, то есть к нарушению личности. При своевременном выявлении патологий самоидентификации возможно обнаружить отклонения в развитии личности у подростков, чрезвычайно важно в целях диагностики личности подростков и их корректировки.

Для социально-возрастного периода подростков характерным является развитие потребностно-мотивационной сферы личности, находящей выражение в определении своего места в жизни, формировании мировоззрения и его влияния на познавательную деятельность и самосознание. В этом возрасте решающее значение приобретает динамика «внутренней позиции» формирующейся личности, зависящая от того, как подросток, опираясь на свой предшествующий опыт, свои возможности, свои ранее возникшие потребности и стремления, относится к тому положению,

которое он занимает в жизни в настоящее время и какое положение он хочет занять в будущем. Данная внутренняя позиция определяет структуру его отношения к ценностям и нормам жизнедеятельности в формирующемся информационном обществе. Вместе с тем в образовательном процессе происходит формирование профессиональных интересов подростка, его способности строить планы на будущее и вырабатывать нравственные идеалы, которые, со своей стороны, оказывают влияние на становление внутренней позиции личности.

Именно подростковый возраст характеризуется наиболее частым проявлением агрессивного поведения, рассматриваемого не только как свойство личности, но и как проявление физиологических особенностей развития в данный период. Также в подростковом возрасте особое значение приобретает уровень самооценки ребенка, ее динамика. Особенности развития агрессивного поведения в подростковом возрасте является достаточно большое число трудных жизненных ситуаций. Трудная жизненная ситуация характеризуется следующими показателями:

- 1) появление новых требований к субъекту, выходящих за рамки текущей социализации, требующих адаптации субъекта, а, по сути, ситуативной ресоциализации;
- 2) алгоритмы привычного социального поведения оказываются неадекватными;
- 3) нарушается текущая учебная и другая деятельность);
- 4) изменяется привычный круг общения;
- 5) общее стрессовое воздействие на психику и организм в целом.

В подростковом возрасте ребенок начинает принадлежать к определенной категории людей. И непосредственно данный возрастной период весьма значим для развития также формирования личности. Любая физическая нетрудоспособность влияет на отношения с другими людьми; как ребенок позиционирует себя в обществе; о ходе процессов идентификации и,

как следствие, формировании позитивной или негативной идентичности.

Становление самосознания происходит по нескольким направлениям. Первое – это открытие своего внутреннего мира, когда подросток начинает воспринимать свои эмоции не как производные от внешних событий, а как состояние своего «Я», которое помогает осознать в дальнейшем «Что я хочу?». Второе – появляется осознание необратимости времени, понимание конечности своего существования. Именно понимание неизбежности смерти заставляет человека всерьёз задуматься о смысле жизни, о своём будущем, о своих целях. Постепенно из мечты, где всё возможно, и идеала, как абстрактного, но, часто недостижимого образца, начинают вырисовываться несколько более или менее реалистичные планы деятельности, между которыми придётся выбирать. Жизненный план охватывает всю сферу личного самоопределения: моральный облик, стиль жизни, уровень притязаний, выбор профессии и своего места в жизни. Осознание своих целей, жизненных устремлений, выработка жизненных планов - важный элемент самосознания.

В возрасте от 14 до 18 лет особенно остро акцентируются некоторые свойства характера. Такие акцентуации, не будучи сами по себе патологическими, тем не менее, повышают возможность психических травм и отклоняющегося от норм поведения [30].

Например, заострённость такого типологического свойства юноши как гипертимность нередко делает его неразборчивым в выборе знакомств, побуждает ввязываться в рискованные авантюры и сомнительные предприятия. Типологически обусловленная сензитивность в ранней юности иногда перерастает в болезненную самоизоляцию, которой может сопутствовать чувство человеческой неполноценности и т.д. В зрелом возрасте любая акцентуация либо сглаживается, либо заостряется. У здоровых подростков характер определяется окружающей средой, и хотя любая травма (черепно-мозговая, сильный стресс, сильное хроническое заболевание) может

подвигнуть подростка к акцентуации, но правильное формирование и отношение если не устранит, то сгладит неприятные акцентуации.

Напряжённость и конфликтность тем выше, чем резче различия между миром взрослости и чем важнее их разделяющие грани. Если биологический фактор предопределяет физиологические изменения в организме, то социальный фактор влияет на длительность и характер перехода от детства к взрослости. Если разница в требованиях к взрослому и ребёнку сильно отличается – переход будет очень резким – кризис будет протекать очень бурно. А если обеспечить плавный переход от детства к взрослости - кризис будет более терпимым.

Существуют групповые факторы торможения взрослости. Например, когда родители полностью освобождают своего ребёнка от быта, у него нет обязанностей по дому, он ни за что не отвечает, все решения за него принимают близкие, его обязанность - только учиться. Овзросляющие факторы - это большой поток информации, интенсивное общение со сверстниками, обязанности по дому в силу своих возможностей. Круг факторов, способных вызывать у человека эмоциональные возбуждения, с возрастом не сужается, а расширяется. Взрослого спасает развитие эффективных механизмов внутреннего торможения и самоконтроля, а также способность избирательно реагировать на внешнее воздействие. У подростков эти механизмы ещё недостаточно развиты. Но, хотя физиологи связывают подростковую психическую неуравновешенность с гормональными процессами, пик эмоциональной напряжённости и отрицательных эмоций не обязательно совпадает с максимальной общей эмотивностью. Поведение подростка зависит также от социальных факторов и условий воспитания.

Таким образом, в обобщенном плане самоотношение может быть определена как процесс реализации индивидуальности через различные виды активности, в системе которых ведущую роль играет субъектная активность, при этом личность выстраивает связи с миром в соответствии с логикой своего

внутреннего мира. Позитивное самоотношение подростков позволяет активизировать реализацию индивидуальности подростка в соответствии с внутренними целями, с учетом имеющегося потенциала и влияния внешних факторов. При этом неотъемлемым компонентом самоотношения подростков является процесс самодетерминации, так как только способность самоопределения делает самоотношение позитивным.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели формирования позитивного самоотношения у подростков

Использование метода моделирования при изучении процесса формирования позитивного самоотношения у подростков обусловлено сложившимися традициями в психологии.

Под моделированием принято понимать «воспроизведение характеристик некоторого объекта на другом объекте, специально созданном для их изучения» [24, с.87]. При этом модель в широком смысле – это любой мысленный или условный образ, аналог какого-либо объекта, процесса или явления.

Процедура моделирования содержит три компонента: субъект (экспериментатор), объект изучения, модель, характеризующую (отражающую) взаимоотношения познающего субъекта также познаваемого объекта.

С помощью моделирования можно определить и уточнить свойства и элементы проектируемой (преобразованной) системы, а также рационализировать методы построения и изучения функциональных процессов как отдельных элементов, так и системы в целом.

В психологии процесс или явление, для которого формируется модель, должны быть целостны с учетом информации о них. Не допускается составление модели по структурно невзаимосвязанным элементам – только по компонентам целого. Это обусловлено историческими условиями, когда

моделирование проводилось с целью определения элементов целого процесса, а не в обратную сторону формирования целого процесса из элементов [21, с.52].

Таким образом, процессы в моделировании рассматриваются как целостные, а элементы каждого психологического процесса обладают такой характеристикой как возможность синтеза. Синтез элементов психологического процесса предполагает возможность изменения отдельных компонентов, а не системы в целом, но итоговый измененный элемент должен полностью соответствовать системе.

Возможность практики осуществления той или иной модели определяется существующими теоретическими конструктами и практикой психолого-педагогического моделирования. Адекватность модели при этом рассматривается как соответствие моделируемого процесса реальным условиям его использования. При несоответствии данному требованию модель отвергается, даже при условии соответствия теории и практике моделирования подобных процессов.

Первый этап моделирования – целеполагание.

Дерево целей – это структурированный и иерархический набор (распределенный по уровню) классификации целей программы, плана, в котором указывается генеральная цель («вершина дерева»); подзадачи, подчиненные ей с первого, второго и последующих уровней («ветви дерева») Это оправдывает генеральную цель и делает подзадачи более достижимыми.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование позитивного самоотношения у подростков.

Для реализации генеральной цели предполагается проведение исследования по трем основным направлениям:

1. Определить теоретические основы формирования позитивного самоотношения у подростков.

- 1.1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по

проблеме исследования.

1.1.1. Провести анализ понятия «самоотношение» в психолого-педагогической литературе.

1.1.2. Изучить особенности формирования позитивного самоотношения у подростков.

1.2. Выявить возрастные особенности проявления самоотношения у подростков.

1.2.1. Выявить тенденции развития самоотношения.

1.2.2. Проанализировать факторы, влияющие на самоотношение.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования позитивного самоотношения у подростков.

1.3.1. Определить необходимые психолого-педагогические условия для реализации программы формирования.

1.3.2. Разработать основные компоненты модели формирования позитивного самоотношения у подростков.

2. Организовать исследование формирования позитивного самоотношения у подростков.

2.1. Описать этапы исследования, охарактеризовать методы и методики исследования.

2.2. Проанализировать выборку исследования и результаты констатирующего эксперимента.

3. Опытное-экспериментальное исследование формирования позитивного самоотношения у подростков.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования позитивного самоотношения у подростков.

3.1.1. Подробно описать цели и задачи, сроки реализации программы по формированию позитивного самоотношения у подростков.

3.1.2. Разработать практические занятия для групповой и индивидуальной работы.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Составить рекомендации педагогам и родителям по формированию позитивного самоотношения у подростков.

В графическом виде дерево целей представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 – Дерево целей формирования позитивного самоотношения у подростков

Модель формирования позитивного самоотношения у подростков содержит 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

В теоретический блок входит анализ психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование; подбор методик для проведения констатирующего этапа эксперимента.

В диагностическом блоке отображается выполнение диагностики самоотношения при помощи следующих методик: опросник Дембо-Рубинштейна (в модификации А. М. Прихожан), опросник самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ), опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина).

Формирующий блок отражает программу формирования позитивного самоотношения.

Графически модель представлена на рисунке 2.

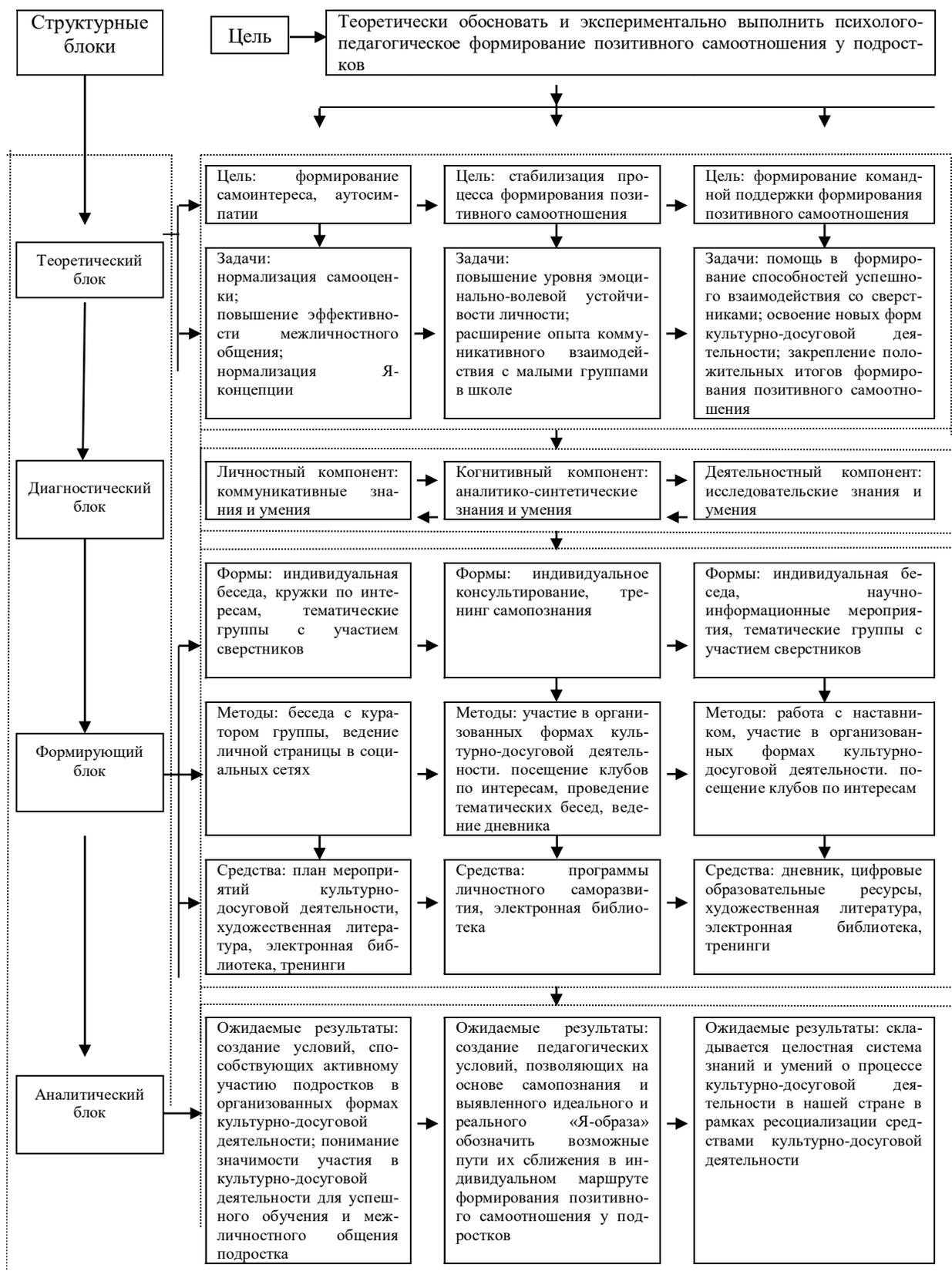


Рисунок 2 – Модель формирования позитивного самоотношения у подростков

Компонентный состав модели, который обеспечивает выполнение поставленной цели, задан структурно-функциональным инвариантом

психолого-педагогической системы.

Формирование у подростков активной личностной позиции, социально-значимых ценностных ориентаций основывается на положении о том, что ценностные ориентации – одно из основных понятий, используемых при построении психологических концепций личностной регуляции поведения. Они обуславливают содержательную сторону жизненной направленности личности, ее отношение к окружающему миру, к другим людям, самой себе. Ценности регулируют направленность, степень усилий субъекта, определяют в значительной степени мотивы и цели организации деятельности. По мнению многих исследователей, особенности ценностных предпочтений оказываются тесно связанными с индивидуальной смыслопорождающей и смыслообразующей активностью человека, могут служить одним из показателей ее интенсивности и качества.

Следует выделить три основных варианта сущности и побудительной силы ценностных ориентаций личности:

1) мнение, убеждение или представление индивида о предельных целях, являющихся ведущим принципом жизни и не обладающих самостоятельной побудительной силой (В. Брожик, Г.Е. Залесский, А.А. Ручка, М. Rokeach, В. Schloeder);

2) разновидность социальных установок или интересов, выполняющих направляющую функцию, однако существенно зависящую от внешних обстоятельств (Д.Н. Узнадзе, В. Ядов, С. Morris, Spranger);

3) отождествление ценностей с потребностями или мотивами, выделение их реальной побудительной силы (Ф.Е. Василюк, Е.И. Головаха, Г.Г. Дилигенский, Б.И. Додонов, Ю.А. Шерковин, А. Maslow).

Многочисленные научные исследования свидетельствуют о растерянности подрастающего поколения и пессимистическом восприятии жизни. В этой связи возникает вопрос о повышении эффективности образовательной и воспитательной работы с целью преодоления социальной

фрустрации молодых людей и формирования ценностных ориентиров подростков.

Социальный заказ состоит в преодолении социальной апатии молодого поколения, воспитании активной жизненной позиции, обеспечивающей реализацию их способностей в социуме.

Цель программы: теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование позитивного самоотношения у подростков.

Задачи программы:

1. Развитие знаний подростков о Я-концепции, самооценке и самоотношении.
2. Формирование самоуважения, аутосимпатии, самоинтереса.
3. Развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления трудностей в учебе, других видах деятельности, в общении.
4. Формирование мотивации самовоспитания и обеспечение необходимыми психологическими средствами саморазвития.

Форма работы – групповая и индивидуальная.

Методы, используемые в психолого-педагогической работе:

- тренинги;
- беседы;
- практические занятия;
- лекции.

Повысить эффективность работы с подростками в направлении в формировании у подростков социально-значимых ценностных ориентаций, адекватного образа «Я» можно за счет системы наставничества. Основными категориями наставничества как психолого-педагогического процесса рассматриваются:

1) развитие как процесс становления личности подростка в учебной деятельности под влиянием внутренних и внешних, социальных и биологических факторов;

2) воспитание как процесс формирования подростка как интеллектуальной личности, развитой физически и духовно, подготовленной к активной деятельности, в том числе профессиональной [22].

Отметим, что система наставничества эффективна лишь при наличии обратной связи. Поэтому подбор наставников для подростков не должен быть бессистемным. В процессе отбора наставников необходимо подбирать личности с высоким уровнем коммуникативных и организаторских качеств, а также учитывать культурные особенности подростка (вероисповедание и т.п.) [30].

Наставничество очень длительный и трудоемкий учебно-воспитательный процесс, но его эффективность в отношении повышения эффективности социализации подростков первостепенна.

В целях оптимизации самоотношения подростков в данном параграфе мы предлагаем прагматическую модель формирования социальной активности подростка в рамках культурно-досуговой деятельности, построенную на целостности, согласованности, завершенности, взаимообусловленности и взаимном подчинении компонентов, таких как цель, задачи, принципы, этапы, уровни и критерии сформированности социальной активности подростка.

В качестве теоретической основы для построения данной модели выступают идеи Л.С. Выготского о «возрастных новообразованиях, культурно-историческом освоении опыта, зонах ближайшего развития», мысли Э. Эриксона о влиянии особенностей развития подростков на последующее формирование личности, исследования Х. Хекхаузена в области формирования и развития активности и деятельности человека, идеи С.Л. Рубинштейна о людях как субъектах собственной жизни и др.

Таким образом, предлагаемая модель формирования позитивного

самоотношения подростков на основе процесса психолого-педагогической поддержки и развития самоуважения, аутосимпатии, самоинтереса, мотивации к саморазвитию и самовоспитанию.

### Выводы по главе 1

Анализ зарубежной и отечественной литературы показал неоднозначность представлений авторов о факторах, определяющих формирование психической сущности самоотношения.

Под самоотношением подразумевают индивидуальное образование, по этой причине его структура и содержание способен быть открыт только в контексте реальных актуальных взаимоотношений субъекта, «социальных ситуаций его развития» и деятельностей, за которыми встают аргументы, сопряженные с самореализацией субъекта как личности.

Выделение самоотношения, как самостоятельного объекта психологического анализа осуществляется путем разграничения в едином процессе самосознания двух аспектов: процесса получения знаний о себе (и самих этих знаний), и процесса самоотношения (вместе с более или менее устойчивым самоотношением как некоторой стабильной характеристикой субъекта).

Самоотношение обладает защитными возможностями для личности. Человек может защищать свое «Я» от отрицательных эмоций и поддерживать самоуважение на относительно постоянном уровне. Одним из средств такой защиты является отрицательная самооценка, рассчитанная на возникновение положительных реакций сочувствия. Исходя из этого, подростковый возраст является особенно значимым периодом формирования самоотношения.

Подростковый период считается значимым предварительным этапом для последующего формирования личности. Характеристики формирования идентичности и самоидентификации у подростков касаются общих качеств личности, наиболее важными из которых являются самооценка отдельных

качеств, низкая самооценка эмоционально значимых качеств, что создает основу для развития «негативной» самооценки у подростков. Двойственный характер носит компонент самооценки личности подростков, в частности отображает несоответствие между устремлениями ребенка, оценкой возможностей и оценкой себя в действительности.

Идентичность и самоидентификация у школьников имеют общие свойства, важными из которых считаются неделимая самооценка индивидуальных достоинств, невысокая самооценка эмоционально важных свойств, что формирует основу для развития отрицательной самооценки у подростков. Двойственный характер носит компонент самооценки личности подростков, в частности отображает несоответствие между устремлениями ребенка, оценкой возможностей и оценкой себя в действительности.

Нами было разработано дерево целей формирования позитивного самоотношения, которое отражает нашу цель: теоретически обосновать и экспериментально выполнить формирования позитивного самоотношения. В результате анализа психолого-педагогической литературы мы разработали модель формирования позитивного самоотношения, содержащую четыре элемента: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки.

Предлагаемая модель формирования позитивного самоотношения у подростков включает проведение коррекционно-развивающих упражнений и занятий, которые позволят активизировать процессы самопознания и самопонимания у подростков, что будет способствовать их гармоничному личностному развитию и формированию устойчивого положительного отношения к самому себе.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

### 2.1 Этапы, методы и методики исследования

Опытно-экспериментальное исследование проводилось в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого – педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе выполнено изучение литературы по проблеме формирования позитивного самоотношения у подростков. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам. Затем полученные результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы. По результатам диагностики разработана и реализована программа формирования позитивного самоотношения у подростков.

3. Контрольно – обобщающий этап: сопоставление результатов исследования до и после реализации психолого-педагогической программы анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы.

В исследовании были использованы методы:.

1. Теоретические: анализ литературы по проблеме формирования позитивного самоотношения подростков, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам опросник Дембо-Рубинштейна (в модификации А. М. Прихожан), опросник самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ)), опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина).

3) Математическо-статистические: средняя величина, стандартное отклонение и процентные доли, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

Изучение литературы способствует анализу теоретических представлений различных авторов, по данной проблеме, а также изучению пособий, практикумов по психологии.

Анализ литературы по проблеме формирования позитивного самоотношения подростков включает подбор и содержательную оценку основных источников по теме исследования.

Обобщение представляет собой определение сходных признаков объектов, предполагает рассмотрение объектов, как части чего-то общего.

Целеполагание как метод представляет собой процедуру определения одной или даже нескольких целей для управления процессом реализации идей руководства, практическое понятие, с помощью которого человек определяет желаемые результаты и методы реализации основной идеи.

Моделирование в психологии – это метод теоретического исследования психологических явлений (процессов, состояний, свойств) с помощью их реальных, физических или идеальных, отвлеченных аналогов, моделей (часто – математических).

Под экспериментом подразумевается экспериментальная стратегия, в которой производится целенаправленное отслеживание за неким движением в условиях регламентированной модификации отдельных черт ситуаций его протекания. При этом происходит проверка гипотезы.

Под констатирующим экспериментом подразумевается один из главных типов эксперимента, проводимого для замера одной либо нескольких независимых переменных также установление их воздействия на зависимые переменные.

Под формирующем экспериментом подразумевается своеобразный способ психологического изучения, состоящий в том, что экспериментатор

установленным способом создает обучение (формирование) испытуемого с целью извлечь заданное изменение его нервной системы.

В соответствии с поставленной целью и задачами исследования, были выбраны методики исследования:

1 Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан) (приложение 1).

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

2. Опросник самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ) предназначен для психологической диагностики особенностей проявления самоактуализации личности и может применяться в индивидуальном и групповом консультировании респондентов, клинической психологической работе.

Методика состоит из 100 вопросов, в каждый из которых включены два варианта ответов А и Б. Структура методики такова, что испытуемый может выполнить ее сам от начал и до конца, или же отвечать на вопросы экспериментатора, зачитывающего вопросы и фиксирующего ответы.

В методику включены следующие 11 шкал: шкала ориентации во времени, шкала ценностей, взгляд на природу человека, потребность в познании, креативность, автономность, спонтанность, самопонимание, аутосимпатия, контактность, гибкость в общении.

3. Опросник самоотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В.В.Столиным иерархической моделью структуры самоотношения. Опросник позволяет выявить три уровня самоотношения,

отличающихся по степени обобщенности:

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

#### 4. Методы математической статистики.

Для анализа результатов исследования применялись следующие методы: средняя величина, стандартное отклонение и процентные доли, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, факторный анализ.

В проводимом исследовании выявляем определение достоверности взаимосвязи уровня самооценки и проявлений агрессивности у подростков, в связи с чем, выбирая математические методы, считаем, что необходимо вычислить среднее арифметическое значение по каждой шкале и стандартное отклонение. Для установления наличия и силы взаимосвязи изучаемых явлений используем метод ранговой корреляции Спирмена.

Среднее арифметическое значение отражает среднюю величину изучаемого свойства в обследованной группе.

Стандартное отклонение – это среднее отклонение каждого индивидуального значения от среднего арифметического значения. Сумма всех отклонений индивидуальных значений от среднего значения равна нулю, поэтому для того, чтобы определить степень варьирования индивидуальных результатов считают сумму модулей отклонений каждого индивидуального значения от среднего значения.

В данном случае для выявления взаимосвязи используется непараметрический метод – метод ранговой корреляции Спирмена.

Для математической обработки результатов исследования был использован Т-критерий Вилкоксона. Критерий используется с целью сравнения характеристик, промеренных во двух различных обстоятельствах в

одной и той же выборке испытуемых.

Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом. Сущность метода заключается в том, что сопоставляются выраженности сдвигов в том и другом направлениях согласно абсолютной величине. Для этого сначала ранжируются все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируются ранги. В случае если сдвиги в позитивную и в негативную сторону совершаются случайно, в таком случае суммы рангов абсолютных значений их станут примерно равны. В случае если сила сдвига в одном из направлений перевешивает, в таком случае сумма рангов безусловных значений сдвигов в обратную сторону станет значительно, ниже, нежели это могло бы быть при беспорядочных изменениях. Гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

Но: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

Н<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превосходит интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Ограничения в применении Т-критерия Вилкоксона:

1 Минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях - 5 человек. Максимальное количество участников - 50 человек, что диктуется верхним рубежом существующих таблиц.

2 Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, также число исследований  $n$  уменьшается на число данных нулевых сдвигов.

Таким образом, исследование самоотношения подростков проходило в три этапа с помощью комплекса методов и методик. Теоретические методы включали анализ литературы по проблеме формирования позитивного самоотношения подростков, обобщение, целеполагание, моделирование. Эмпирические методы включали эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам опросник Дембо-Рубинштейна (в

модификации А. М. Прихожан), опросник самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ)), опросник самооотношения (ОСО) В.В. Столина). Математическо-статистические методы включали такие как средняя величина, стандартное отклонение и процентные доли, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проходило на базе МБОУ «СОШ №89 г. Челябинска».

Выборку исследования составили учащиеся 8 класса в количестве 25 человека, из которых 15 девочек и 10 мальчиков.

Результаты успеваемости учащихся за 2019-2020 учебный год показали, что 2 учащихся с уровнем знаний «отлично» (10%), 10 человек с уровнем знаний «хорошо» (40%), 13 человек с уровнем знаний «удовлетворительно» (50%).

Межличностные отношения в группе испытуемых характеризуются наличием явных формальных и неформальных лидеров.

В рамках итогового обследования учащихся психологом школы в мае 2020 года были получены следующие показатели:

- повышенная тревожность 7 человек – это 28% выборки;
- высокая тревожность 10 человек – 39% выборки;
- низкая – у 8 человек – 33%.

Общий круг интересов в учебной деятельности связывает учащихся, одноклассники активно сотрудничают, помогают друг другу.

Обработав результаты тестирования, мы получили результаты по каждому тестированию в отдельности, занесли их в таблицу, расположенную в приложении 1. Далее вычислили среднюю величину выраженности уровня самооценки подростков, определили стандартное отклонение по каждой шкале. Результаты занесли в таблицу 1 приложения 2.

Представим полученные результаты на рисунке 3.



Рисунок 3 – Средние величины показателей самооценки подростков по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан)

Полученные данные не выявили значительных различий по представленным шкалам, то есть для испытуемых здоровье, умственные способности, характер, авторитет у сверстников, внешность, умение многое делать своими руками и уверенность в себе имеют примерно равное значение в формировании самооценки. Для конкретизации полученных данных далее были определены по каждой шкале самооценки процентные доли испытуемых. Процентные соотношения показателей самооценки подростков представлены в таблице 2 приложения 2 и на рисунке 5.

Проиллюстрируем полученные данные на рисунке 4.

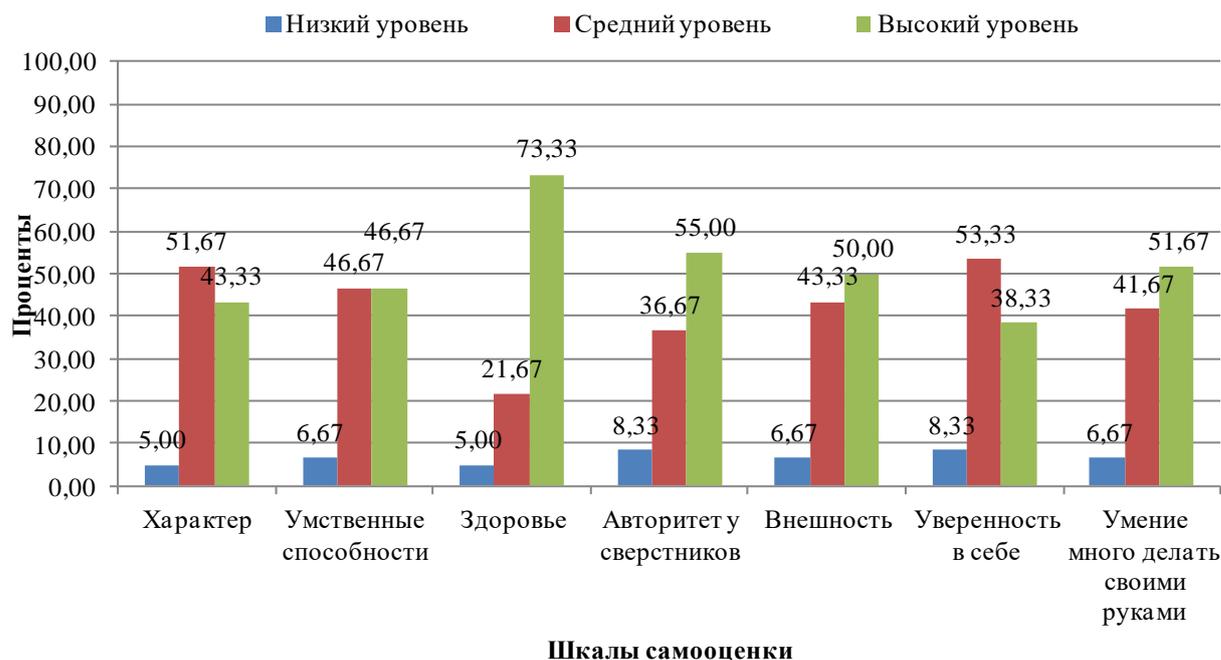


Рисунок 4 – Распределение шкал самооценки с разными уровнями проявления (% отношение от числа испытуемых) по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан)

Согласно полученным результатам, самый высокий уровень получен по шкале «здоровье» – 73,33%. Низкий уровень по всем шкалам примерно равен и составляет 5-8% испытуемых подростков. В целом, испытуемые характеризуются средним уровнем самооценки по всем шкалам (40-50%).

Далее по каждой из шкал были рассчитанные количественные значения уровня самооценки и уровня притязаний, затем на основе полученных показателей были вычислены процентные доли испытуемых. Оценка уровня самооценки в сравнении с уровнем притязаний показала результаты, представленные в таблице 3 приложения 2.

Таким образом, у испытуемых выявлено преобладание среднего (36%) и высокого (41%) уровня притязаний в сочетании с третью испытуемых с низким уровнем самооценки при данном уровне притязаний (27-31%). Именно данное сочетание желания иметь более высокое положение в социальной группе, коллективе и т.д., большой авторитет у ровесников и педагогов в сочетании с низкой самооценкой приводит к проявлениям деструктивных

форм поведения, в том числе агрессивного.

Высокий уровень самооценки в рассматриваемой группе отмечен лишь у 11% подростков со средним уровнем притязаний, 2% с высоким уровнем притязаний и 5% подростков с очень высоким уровнем притязаний. Показательно наличие именно в данной группе лидеров класса как формальных (отличники учебы, спортсмены и т.п.), так и неформальных.

Неблагоприятными для личностного развития и для обучения являются все случаи низкой самооценки (42% или 11 человек). Неблагоприятными являются также случаи, когда школьник имеет среднюю, слабо дифференцированную самооценку (36% или 9 человек), сочетающуюся со средними притязаниями и характеризующуюся слабым расхождением между притязаниями и самооценкой.

Наиболее благоприятными, с точки зрения личностного развития, являются следующие результаты: средний, высокий или даже очень высокий (но не выходящий за пределы шкалы) уровень притязаний, сочетающийся со средней или высокой самооценкой при умеренном расхождении этих уровней и умеренной степенью дифференцированности самооценки и уровня притязаний.

Продуктивным является также такой вариант отношения к себе, при котором высокая и очень высокая (но не предельно), умеренно дифференцированная самооценка сочетается с очень высокими, умеренно дифференцированными притязаниями при умеренном расхождении между притязаниями и самооценкой. Данные показывают, что школьники с таким отношением к себе отличаются высоким уровнем целеполагания: они ставят перед собой достаточно трудные цели, основывающиеся на представлениях о своих очень больших возможностях, способностях, и прилагают значительные усилия для достижения этих целей.

Обработав результаты тестирования, мы получили результаты по каждому тестированию в отдельности, занесли их в таблицу, расположенную

в приложении. Далее вычислили среднюю величину выраженности уровня самоактуализации в учебной деятельности, определили стандартное отклонение по каждой шкале. По каждой шкале личностных качеств были вычислены процентные доли испытуемых. Результаты занесли в таблицу 4 приложения 2.

По итогам диагностики по опроснику самоактуализации личности (авторы: А.В. Лазукин, в адаптации Н.Ф. Калина) можно сделать вывод, что лидирующим фактором самоактуализации у подростков становится креативность и взгляд на природу человека, то есть у данной выборки испытуемых есть устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

Наименее выражена гибкость в общении, то есть в выборке достаточно высок процент подростков ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они не интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

Характерные для группы испытуемых шкалы самоактуализации представлены на рисунке 5.

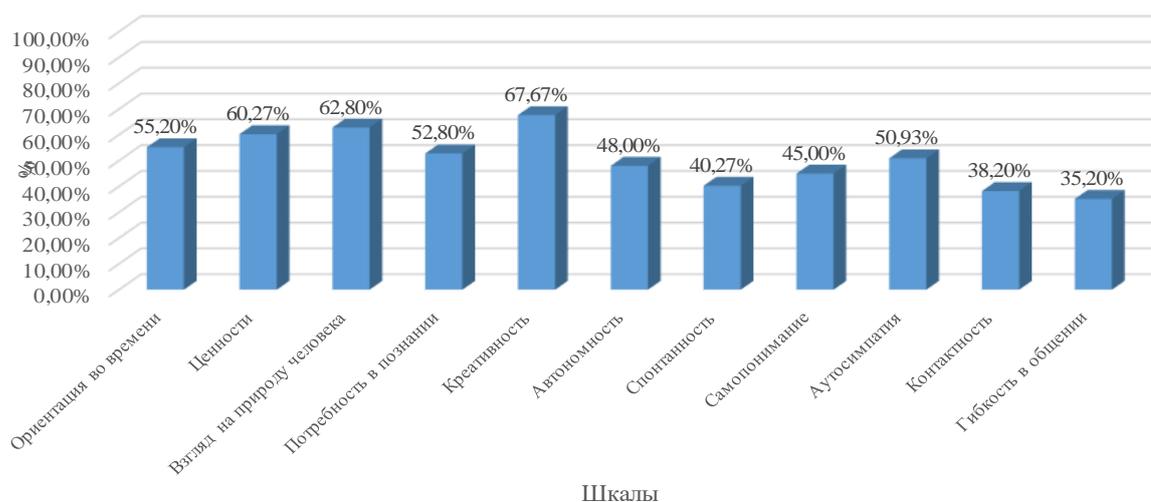


Рисунок 5 – Оценка уровня самоактуализации в учебной деятельности (% по шкалам) по опроснику самоактуализации личности (авторы: А.В. Лазукин, в адаптации Н.Ф. Калина) у подростков

Таким образом, в группе подростков наибольшее значение отмечено по

шкалам креативность, взгляд на природу человека, ценности, ориентация во времени.

Наименее выражены у подростков стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, а также отнесение самоактуализации пока к разряду мечты или стремлению, а не как к образу жизни.

В целом, выявленные тенденции характерны для этапа адаптации подростков к процессу обучения в старшей школе. Развитие личностной позиции подростка способствует формированию истинных ценностей – высокоразвитого чувства справедливости, совести и чести, решительности и настойчивости в достижении объективно значимых целей.

Характерные для группы компоненты самооотношения представлены на рисунке 6.

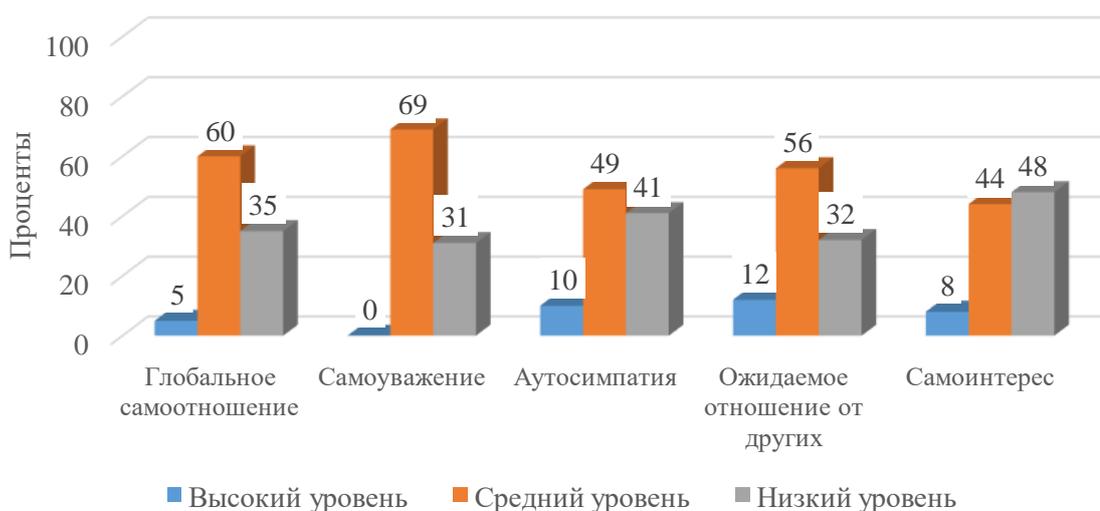


Рисунок 6 – Компоненты самооотношения подростков по методике «Опросник самооотношения (ОСО)» В.В.Столина

В целом, у подростков наиболее выражены средние степени выраженности мотивов глобального самооотношения, самоуважения, ожидаемого отношения от других и самоинтереса. Низкий и высокий уровень выраженности самооотношения представлен примерно в одинаковом соотношении и в совокупности составляет не более 30-35% исследуемой выборки подростков.

Таким образом, первая часть гипотезы о том, что самооотношение

подростков характеризуется низкими показателями подтверждается.

Для проверки гипотезы о взаимосвязи параметров самоотношения и самооценки с самоактуализацией у подростков, нами была проанализирована взаимосвязи основных компонентов самоотношения, самоактуализации и самооценки. Для установления наличия и силы взаимосвязи применяется метод ранговой корреляции Спирмена. Расчеты коэффициента ранговой корреляции Спирмена были произведены в компьютерном редакторе Statistica, результаты представлены в таблице 9 приложения 2.

По итогам корреляционного анализа было обнаружено несколько достоверных взаимосвязей.

В ходе исследования установлено, что между параметром самоактуализации «ориентация во времени» и глобальным самоотношением существует статистически значимая положительная связь ( $r_s=0,54$ ,  $p\leq 0,01$ ). Иными словами, чем выше экзистенциальная ценность жизни «здесь и теперь», чем более подросток способен наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов, тем выше его уровень самоотношения. Также выявлена статистически значимая положительная связь ( $r_s=-0,41$ ,  $p\leq 0,01$ ) данного параметра самоактуализации и самоуважения (чем выше ориентация во времени, тем выше самоуважение) и статистически значимая положительная связь ( $r_s=0,40$ ,  $p\leq 0,01$ ) данного параметра самоактуализации и аутосимпатии (чем выше ориентация во времени, тем выше уровень аутосимпатии для подростка).

Установлено, что между параметром самоактуализации «ценности» и глобальным самоотношением существует статистически значимая положительная связь ( $r_s=0,68$ ,  $p\leq 0,01$ ). Иными словами, чем в более высокой степени подросток разделяет ценности самоактуализирующейся личности, тем выше его уровень самоотношения. Также выявлена статистически

значимая положительная связь ( $r_s=0,45$ ,  $p\leq 0,01$ ) данного параметра самоактуализации и аутосимпатии.

Установлено, что между параметром самоактуализации «взгляд на природу человека» и самоинтересом существует статистически значимая положительная связь ( $r_s=0,35$ ,  $p\leq 0,01$ ). Иными словами, чем выше у подростка выражено устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, тем выше его самоинтерес.

Установлено, что между параметром самоактуализации «креативность» и глобальным самоотношением существует статистически значимая положительная связь ( $r_s=0,65$ ,  $p\leq 0,01$ ). Иными словами, чем выше стремление подростка к творчеству, тем выше развиты данные компоненты самоотношения. Также выявлена статистически значимая положительная связь ( $r_s=0,54$ ,  $p\leq 0,01$ ) между данным параметром самоактуализации и аутосимпатией.

Установлено, что между параметром самоактуализации «автономность» и ожидаемым отношением от других существует статистически значимая положительная связь ( $r_s=0,53$ ,  $p\leq 0,01$ ). Иными словами, чем выше стремление к независимости и свободе, тем выше социальные компоненты самоотношения подростка.

Установлено, что между параметром самоактуализации «самопонимание» и самоуважением существует статистически значимая отрицательная связь ( $r_s=-0,55$ ,  $p\leq 0,01$ ). Иными словами, чем выше чувствительность, сензитивность человека к своим желаниям и потребностям, тем ниже самоуважение.

Установлено, что между параметром самоактуализации «аутосимпатия» и самоинтересом существует статистически значимая положительная связь ( $r_s=0,41$ ,  $p\leq 0,01$ ). Иными словами, чем выше уровень психического здоровья подростка, тем выше его стремление к самоинтересу.

Установлено, что между самооценкой и глобальным самоотношением существует статистически значимая положительная связь ( $r_s=0,44$ ,  $p \leq 0,01$ ). Иными словами, чем выше уровень самооценки подростка, тем выше его уровень самоотношения.

В результате корреляционного анализа между показателями самоактуализации и самооценки как факторов формирования позитивного самоотношения обнаружены достоверные связи между факторами, что свидетельствует о статистической значимости влияния самооценки и самоактуализации на формирование позитивного самоотношения.

В заключение обработки полученных результатов было определено общее распределение уровня самоотношения. Низкий уровень выраженности самоотношения представлен у 78% подростков в исследуемой выборке. Средний уровень самоотношения выявлен у 22% подростков. Высокий уровень не выявлен ни у одного подростка. В связи с полученными данными все подростки участники эксперимента приглашены для участия в программе по формированию позитивного самоотношения.

## Выводы по главе 2

Исследование формирования позитивного самоотношения проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В исследование приняло участие 25 учащихся 8 классов МБОУ СОШ №89 г. Челябинска. Из них 15 девочек и 10 мальчиков. Возраст учеников - 14-15 лет.

Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам опросник Дембо-Рубинштейна (в модификации А. М. Прихожан), опросник самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ)), опросник самоотношения (ОСО) (В.В. Столин). Математическо-статистические: средняя величина, стандартное отклонение и процентные

доли, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

По итогам исследования в рамках опросника Дембо-Рубинштейна (в модификации А. М. Прихожан) не выявлено значительных различий по представленным шкалам, то есть для испытуемых здоровье, умственные способности, характер, авторитет у сверстников, внешность, умение многое делать своими руками и уверенность в себе имеют примерно равное значение в формировании самооценки. Выявлено преобладание среднего (36%) и высокого (41%) уровня притязаний в сочетании с третью испытуемых с низким уровнем самооценки при данном уровне притязаний (27-31%). Именно данное сочетание желания иметь более высокое положение в социальной группе, коллективе и т.д., большой авторитет у ровесников и педагогов в сочетании с низкой самооценкой приводит к проявлениям деструктивных форм поведения, в том числе агрессивного.

Опросник самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ) показал, что испытуемые характеризуются творческим отношением к жизни, предрасположенностью к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, а также способностью к самораскрытию, ориентацией на личностное общение. Чуть меньшее число учащихся характеризуются открытостью к новым впечатлениям, жадой нового, а также самоподдержкой и чувствительностью, осознанием своих потребностей.

Опросник самоотношения (СОС) (В.В. Столин) показал, что низкий уровень выраженности самоотношения представлен у 78% подростков в исследуемой выборке. Средний уровень самоотношения выявлен у 22% подростков. Высокий уровень не выявлен ни у одного подростка.

В результате корреляционного анализа между показателями самоактуализации и самооценки как факторов формирования позитивного самоотношения обнаружены достоверные связи между факторами, что свидетельствует о статистической значимости влияния самооценки и самоактуализации на формирование позитивного самоотношения.

Проверка первой и второй части гипотез показала верным предположение о том, что самоотношение у подростков характеризуется низкими показателями и требует специально организованной, программируемой деятельности по ее формированию и существует корреляция самоотношения и самоактуализации.

Так как по итогам констатирующего этапа исследования мы выявили что у всей группы по тем или иным параметрам уровень самоотношения стоит на отметке «низкий» и «средний», то для участия в программе по формированию позитивного самоотношения приглашены все участники эксперимента.

## **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САООТНОШЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ**

### 3.1 Программа формирования позитивного самооотношения подростков

В констатирующем эксперименте мы выявили, что у всей выборки подростков низкий уровень позитивного самооотношения.

Работа по формированию позитивного самооотношения у подростков построена с опорой на авторов: А.А. Осипову, А.М. Прихожан и др.

Цель: осуществить формирование позитивного самооотношения у подростков.

Задачи программы:

1. Развитие знаний подростков о Я-концепции, самооценке и самооотношении.
2. Формирование самоуважения, аутосимпатии, самоинтереса.
3. Развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления трудностей в учебе, других видах деятельности, в общении.
4. Формирование мотивации самовоспитания и обеспечение необходимыми психологическими средствами саморазвития.

Программа рассчитана на детей подросткового возраста в возрасте от 14 до 15 лет.

Занятия проводятся один раз в неделю (10 недель). Подобный временной интервал между занятиями предоставляет нужное время для отработки способностей и всестороннего освоения приобретенной информации. Продолжительность одного занятия – 30-35 минут.

Инициативы по развитию и внедрению обучения жизненным навыкам в школах были предприняты во многих странах мира. Необходимость обучения жизненным навыкам прямо и косвенно подчеркивается в Конвенции о правах

ребенка и ряде международных рекомендаций. Обучение жизненным навыкам направлено на содействие развитию психосоциальных навыков, необходимых для решения требований и проблем повседневной жизни. Программа включает в себя применение жизненных навыков в контексте развития позитивного самоотношения. Можно выделить пять основных областей влияющих на позитивное самоотношение, которые актуальны в разных культурах:

- принятие решений и решение проблем;
- творческое мышление и критическое мышление;
- коммуникация и межличностные навыки;
- самосознание и эмпатия;
- работа с эмоциями и преодоление стресса.

Организация работы строится на принципах:

1. Гуманизма – утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому ребенку, исключение принуждения и насилия над личностью.

2. Конфиденциальности – информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие обучающихся должно быть сознательным и добровольным.

3. Компетентности – психолог четко определяет и учитывает границы собственной компетентности.

4. Ответственности – психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

Программа состоит из занятий по 35 минут и рассчитана на 5 недель, по 2 занятия в неделю.

Структура занятия:

1. Упражнение приветствия. Цель – настроить на работу, снять напряжение.

2. Основная часть – игры и упражнения, направленные непосредственно на формирование позитивного самоотношения у детей подросткового возраста;

3. Рефлексия – анализ занятия.

Рассмотрим предлагаемые для проведения групповой работы упражнения:

Занятие № 1. Цель: содействие развитию позитивного самоотношения.

1. Упражнение «Моя тревожность»

Цель: исследование представлений о тревожности, причин его проявления, описание состояния тревожности.

Продолжительность 10-15 минут.

2 Упражнение «Розовые очки»

Цель: осознание положительных, оптимистичных эмоций, развитие умений находить позитивные впечатления в повседневном взаимодействии.

Продолжительность 10-15 минут.

Занятие №2. Цель: развития умений уверенного поведения.

1 Упражнение «Золотая рыбка»

Цель: повышение эмоционального тонуса, развитие навыков оптимистического мировосприятия.

Продолжительность: 10-15 минут.

2 Упражнение «Я - высказывания».

Цель: развитие навыков уверенного поведения, повышение уверенности в себе.

Продолжительность: 10-15 минут.

Занятие №3. Цель: понимание основ достижения целей.

1 Упражнение «Список удовольствий».

Цель: формирование способностей решительного действия, устранение эмоциональных зажимов.

Продолжительность: 10-15 минут.

2 Упражнение «Прошлое, настоящее, будущее».

Цель: развитие навыков уверенного поведения.

Продолжительность: 10-15 минут.

Занятие №4. Цель: проработка способностей решительного поведения.

1 Упражнение «Мечта».

Цель: понимание позитивных свойств личности.

Продолжительность 10-15 минут.

2 Упражнение «Избавляемся от страхов».

Цель: содействовать развитию позитивного самоотношения.

Продолжительность 10-15 минут.

Занятие №5. Цель: понимание механизмов развития адекватной самооценки.

1 Интерактивная психологическая игра «Коробочка».

Цель: осознание поведения в ситуации предложения выполнить запретное действие.

Продолжительность 20-25 минут.

2 Упражнение «Имя по вертикали».

Цель: предоставление возможности для самопрезентации.

Продолжительность 10-15 минут.

Занятие №6. Цель: развитие навыков самоконтроля.

1 Тест «Ваш характер».

Цель: развитие навыков невербального общения, наблюдательности, быстроты реакции.

Продолжительность 10-15 минут.

2 Упражнение «Ассоциации».

Цель: развитие навыков уверенного поведения.

Продолжительность 10-15 минут.

Занятие №7. Цель: развитие аутосимпатии.

1 Упражнение «Мир моих ценностей».

Цель: осознать ценности - свои и других участников.

Продолжительность 10-15 минут.

2 Упражнение «Качества успешного человека».

Цель: развитие навыков уверенного поведения.

Продолжительность 10-15 минут.

Занятие №8. Цель: развитие эмоциональной устойчивости.

1 Упражнение «Огонь и лед».

Цель: упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Его проведение позволит взбодрить участников.

Продолжительность 10-15 минут.

2 Упражнение «Лимон».

Цель: разминочное, эффект от нее достигается через управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Продолжительность 10-15 минут.

Занятие №9. Цель: развитие навыков уверенного поведения и чувства доверия.

1 Упражнение «Рациональные убеждения».

Цель: развитие навыков уверенного поведения.

Продолжительность 20-25 минут.

2 Упражнение «Лабиринт» (чувство доверия).

Группа разбивается на пары. В каждой паре один из участников с помощью устных указаний-команд «заводит» своего партнера в воображаемый лабиринт, схему которого в виде ломаной линии с прямыми углами он держит перед собой, но не показывает своему «ведомому». Всего используется три команды.

Продолжительность 10-15 минут.

Занятие №10. Цель: развитие навыков самораскрытия, межличностное общение.

1 Упражнение «Телепатия» (Невербальное общение)

Группа разбивается на пары. В каждой паре участники садятся лицом друг к другу. Одному из них отводится роль «передающего», другому - «принимающего». Ведущий объясняет, что «передающий» должен как можно лучше сосредоточиться на каком-нибудь образе и усилием воли внушить его «принимающему». Задача «принимающего» - проникнуть в то, на чем сосредоточено внимание его партнера.

Продолжительность 10-15 минут.

2 Упражнение «Перевоплощение» (самораскрытие, углубление эмоциональных контактов).

Игра ставит каждого из членов группы в ситуацию решения творческой задачи и открывает большую свободу для выражения своей индивидуальности.

Продолжительность 10-15 минут.

Полное описание занятий представлено в Приложении 3.

Таким образом, для организации условий по самопознанию и личностного роста подростка, для формирования его «Я»-концепции, была реализована программа формирования позитивного самоотношения.

Реализация программы формирования позитивного самоотношения позволит нам организовать условия для развития самоотношения с помощью психологических способов работы согласно уровню развития, проигрывания ситуаций, дискуссий и игр на коммуникацию.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для того чтобы зафиксировать изменения в формировании самоотношения, нами была проведена повторная диагностика по методикам опросник Дембо-Рубинштейна (в модификации А. М. Прихожан), опросник самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ), опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина).

Повторная диагностика по методике Дембо-Рубинштейна (в

модификации А. М. Прихожан) представлена на рисунке 7.

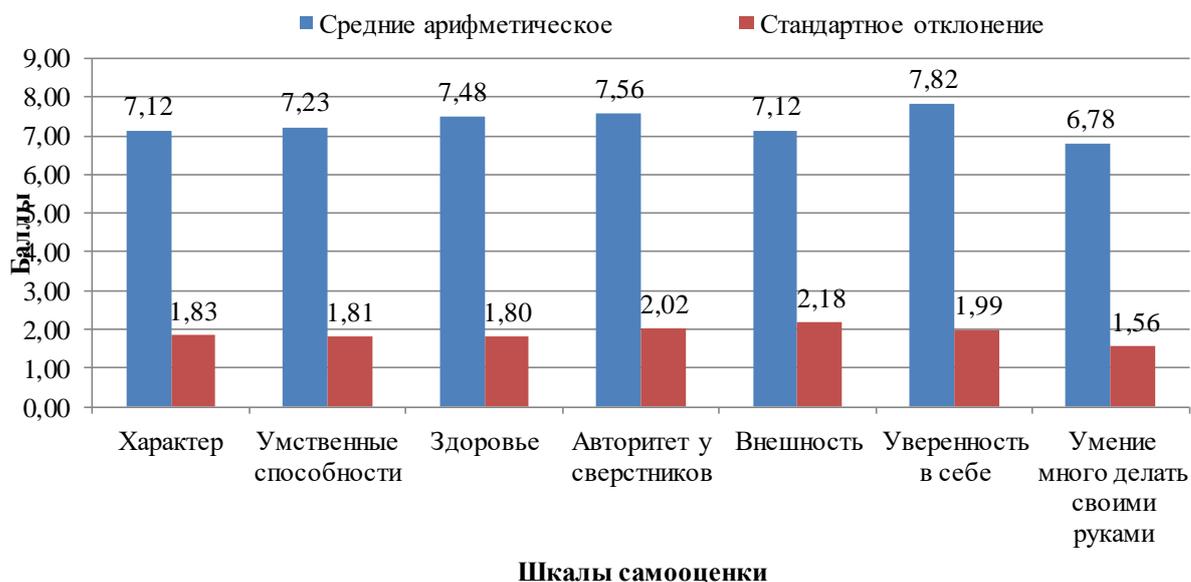


Рисунок 7 – Средние величины показателей самооценки подростков по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан)

Полученные данные показали сокращение различий по представленным шкалам. Для конкретизации полученных данных далее были определены по каждой шкале самооценки процентные доли испытуемых. Процентные соотношения показателей самооценки подростков представлены на рисунке 8.

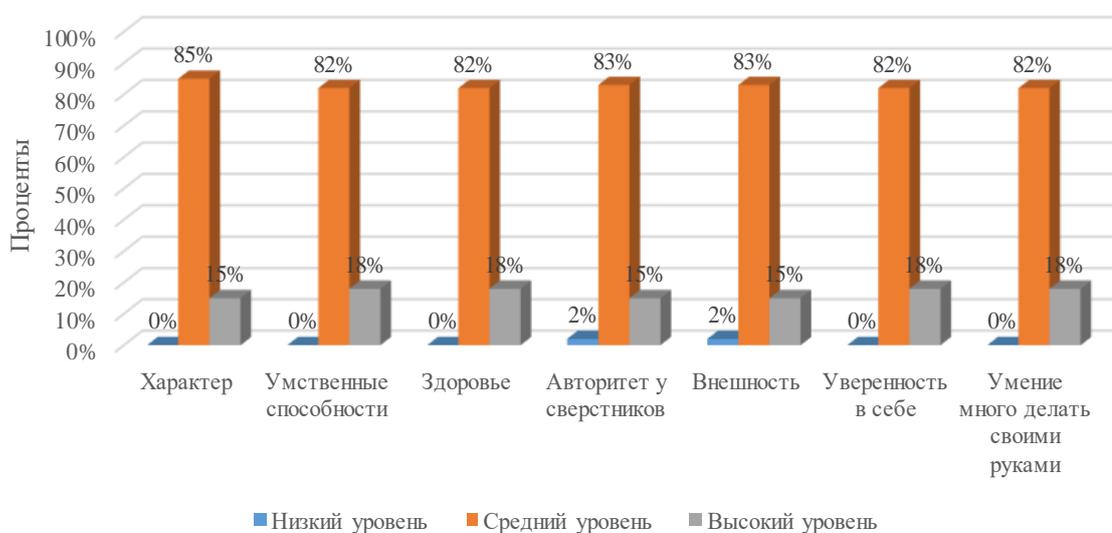


Рисунок 8 – Распределение шкал самооценки с разными уровнями проявления (% отношение от числа испытуемых) по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан)

Согласно полученным результатам, самый высокий уровень получен по шкале «характер» – 85%. Низкий уровень по всем шкалам примерно равен и снизился до 0-2% испытуемых подростков. В целом, испытуемые характеризуются средним и высоким уровнем самооценки по всем шкалам (85-90%).

Итоги повторной диагностики по опроснику самоактуализации личности (авторы: А.В. Лазукин, в адаптации Н.Ф. Калина) представлены на рисунке 9.

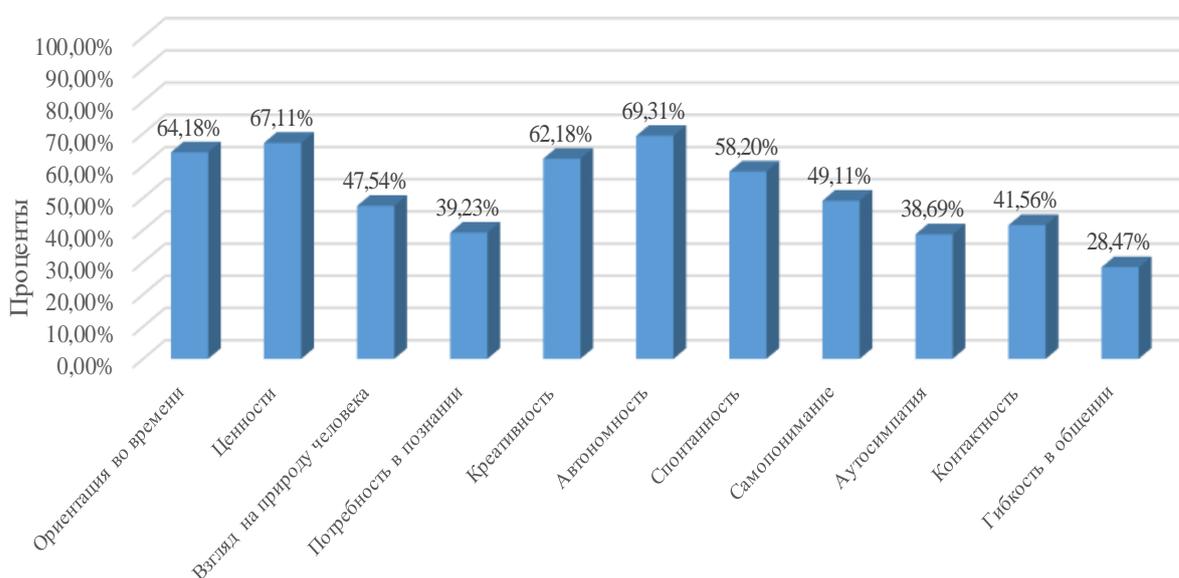


Рисунок 9 – Оценка уровня самоактуализации в учебной деятельности (% по шкалам) по опроснику самоактуализации личности (авторы: А.В. Лазукин, в адаптации Н.Ф. Калина) у подростков

По итогам прохождения программы формирования позитивного самоотношения подростков наблюдается иное соотношение факторов по шкалам социализации в рамках рассматриваемой методики. Шкалы контактности, гибкости в общении, самопонимания и креативности также выделяются максимальными показателями по данной группе испытуемых, но на первое место по среднему значению по группе автономность (69,31%), то есть после прохождения программы подростки характеризуются зрелостью, стремлением к независимости, свободе. До прохождения программы данный показатель получил лишь 48% среднего значения по шкале по группе. Более

выражены после прохождения программы стали шкалы аутосимпатии (38,69% против 50,93% по итогам эксперимента) и гибкости в общении (28,47% против 35,20% по итогам эксперимента).

Характерные для группы компоненты самооотношения после прохождения программы формирования позитивного самооотношения представлены на рисунке 10.



Рисунок 10 – Компоненты самооотношения подростков по методике «Опросник самооотношения (ОСО)» В.В.Столина

В целом, у подростков стали преобладать высокие и средние степени выраженности мотивов глобального самооотношения, самоуважения, ожидаемого отношения от других и самоинтереса. Низкий уровень выраженности самооотношения практически не наблюдается и характерен лишь для 0-4% исследуемой выборки подростков.

В заключение обработки полученных результатов было определено общее распределение уровня самооотношения (% отношение от числа испытуемых). Уровни самооотношения распределились следующим образом: низкий уровень: 2% подростков, высокий уровень – 25% и средний уровень – 73% подростков.

Для определения эффективности программы по формированию позитивного самооотношения нами был использован критерий Т. Вилкоксона.

Можно ли утверждать, что значения, полученные в результате

проведения теста опросник самооотношения (ОСО) В.В. Столина в констатирующем эксперименте и по результатам формирующего эксперимента будут иметь сдвиг в сторону увеличения?

Гипотезы:

Но: Интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня самооотношения не превышает интенсивности сдвигов в сторону его уменьшения.

Н<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня самооотношения превышает интенсивности сдвигов в сторону его уменьшения.

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=25$ .

$T_{кр}=76$  ( $p<0.01$ ),  $T_{кр}=100$  ( $p<0.05$ )

$T_{эмпр}=11$

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмпр}<T_{кр}(0,01)$  (рисунок 11).

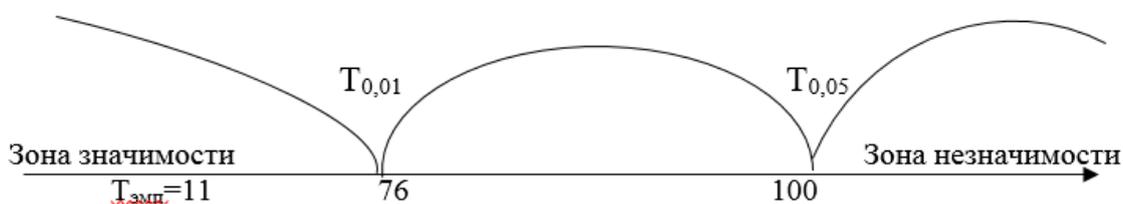


Рисунок 11 – Ось значимости

Гипотеза Н<sub>1</sub> принимается, интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня самооотношения превышает интенсивности сдвигов в сторону его уменьшения. Гипотеза исследования экспериментально подтверждена.

Можно ли утверждать, что значения, полученные в результате проведения теста-опросника Дембо-Рубинштейна (в модификации А.М. Прихожан) на этапе констатирующего эксперимента и результаты опросника Дембо-Рубинштейна (в модификации А. М. Прихожан) на этапе

формирующего эксперимента будут иметь сдвиг в сторону увеличения?

Гипотезы:

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в сторону увеличения результатов по методике опросник Дембо-Рубинштейна (в модификации А. М. Прихожан) не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в сторону увеличения результатов по методике опросник Дембо-Рубинштейна (в модификации А. М. Прихожан) превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

Находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для n=24:

T<sub>кр</sub>=76 (p<0.01), T<sub>кр</sub>=100 (p<0.05)

T<sub>эмпр</sub>=3

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: T<sub>эмпр</sub><T<sub>кр</sub>(0,01) (рисунок 12).

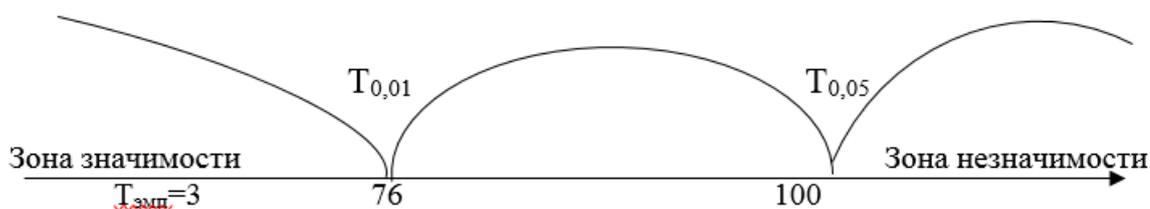


Рисунок 12 – Ось значимости

Ответ: Гипотеза H<sub>0</sub> принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Можно ли утверждать, что значения, полученные в результате проведения опросника самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ) на этапе констатирующего эксперимента и результаты опросника самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ) на этапе формирующего эксперимента будут иметь сдвиг в сторону увеличения?

Гипотезы:

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в сторону увеличения результатов по методике опросник самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ)

не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

H1: Интенсивность сдвигов в сторону увеличения результатов по методике опросник самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ)) превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

$$T_{кр}=76 (p<0.01), T_{кр}=100 (p<0.05)$$

$$T_{эмпр}=9,5$$

В данном же случае эмпирическое значение  $T$  попадает в зону значимости:  $T_{эмпр} < T_{кр}(0,01)$  (рисунок 13).

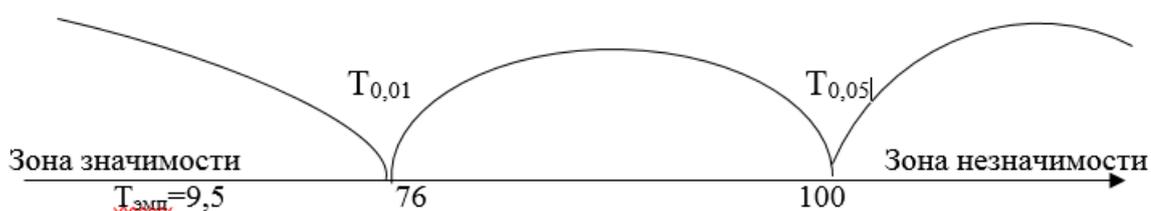


Рисунок 13 – Ось значимости

Ответ: Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Таким образом, на формирующем этапе эксперимента мы достигли изменений в самоотношении. Чтобы закрепить результат формирующего этапа эксперимента мы составили рекомендации педагогам и родителями по формированию позитивного самоотношения у подростков .

### 3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

В рамках реализации программы была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, представленная в приложении 5.

В рамках карты внедрения рассмотрены цель, содержание, методы, формы, количество, время, ответственные.

Также представлены такие этапы внедрения программы как:

1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по

формирования позитивного самоотношения у подростков».

2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы формирования позитивного самоотношения у подростков».

3-й этап: «Изучение предмета внедрения «Программы формирования позитивного самоотношения у подростков».

4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения «Программы формирования позитивного самоотношения у подростков».

5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения «Программы формирования позитивного самоотношения у подростков».

6-й этап: «Совершенствование работы над темой формирования позитивного самоотношения у подростков».

7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения «Программы формирования позитивного самоотношения у подростков».

Уровень развития уверенности в себе и адекватности самоотношения служит хорошим критерием для оценки интеллектуального возраста и психологических характеристик человека, включая любые отклонения и проблемы.

Изучив психолого-педагогическую литературу, мы разработали методические рекомендации по формированию позитивного самоотношения.

Личные отношения считаются адекватными / неадекватными - соответствующими / неадекватными реальным достижениям и потенциальным возможностям человека.

Обладая оптимальным подходящим отношением к себе, ребенок правильно соотносит свои способности и навыки, очень критически относится к себе, старается по-настоящему взглянуть на свои неудачи и успехи, пытается установить достижимые цели, которые могут быть достигнуты на практике.

Недостаточный уровень самоотношения осложняет жизнь не только тем, кто в ней заинтересован, но и тем, кто их окружает, тем, кто в различных

ситуациях - образовательной, домашней и другой - общается с ними. Конфликтные ситуации, в которых человек оказывается, очень часто возникают из-за неправильного самоотношения.

1. Помните, что ребенок имеет наибольшую ценность, любите и принимайте их такими, какие они есть.

2. Уважайте личность вашего ребенка, воспитывайте в нем чувство собственного достоинства, хвалите, поощряйте, одобряйте и создавайте позитивную эмоциональную атмосферу вокруг него.

3. Отпразднуйте маленькие успехи вашего ребенка.

4. Создайте успешные ситуации.

5. Дайте ребенку возможность выразить себя и выразить недовольство в душе словами.

6. Четко обозначьте негативные чувства. После такого пристального наблюдения они обычно исчезают.

7. Создание модели выхода из ситуации.

8. Подростковые чувства неизбежно приведут их к действию. Который? Многое зависит от их родителей. Недопустимые действия скрывают негативные чувства, и этот акт может совершаться в подростковом возрасте, а чувства, вызвавшие его, могут проявляться в раннем, почти младенческом возрасте.

9. Есть два способа помочь подростку избежать опасного поведения и повысить его самооценку: удовлетворить те интересы ребенка, которые являются приемлемыми, и помочь ему объяснить и назвать свои негативные чувства.

10. Кроме того, молодые люди должны знать, что есть три момента, которые ограничивают их деятельность:

- требует безопасности и есть риск для здоровья;
- угрожает их имуществу или родительской собственности;
- это требуется по закону и порядку общественного принятия.

И родители, в сотрудничестве со школой, должны обеспечить, чтобы молодые люди формировали правильную шкалу ценностей, надлежащую самооценку и самоотношение.

Последствия недостаточно сформированного самоотношения подростков:

- издевательства в школе или во дворе;
- плохая успеваемость;
- неспособность сказать «нет» - в том числе предложения «курить» и т.п.;
- отсутствие интереса к учебе - из-за отсутствия уверенности в себе и способностях;
- социопатия;
- девиантное поведение - презрение подростка к социальным нормам и порядочности;
- нежелание общаться со сверстниками, отсутствие друзей;
- нестабильная психика в целом;
- критика их внешнего вида и фотографий;
- обилие различных комплексов.

Рекомендации для педагогов:

1. Принять ученика таким, какой он есть, с учетом его индивидуальных особенностей (типа темперамента, характера, темпа активности и т.д.), типа семейного воспитания, соматического статуса.

2. Создайте для ребенка удачную ситуацию, в которой он может почувствовать себя победителем. Методы используются для создания успешной ситуации: устранение страха перед активностью, освобождение ребенка от психологического давления. Успокойте ученика: «Это просто, легко. Это не сработает - все в порядке, давайте поищем другой путь».

3. Стимулировать познавательную деятельность ребенка положительными подкреплениями.

4. Поощряйте вашего ребенка выражать свои мысли, желание задавать вопросы.
5. Помогите ребенку сформировать критическое отношение к своим действиям, приучите его к ответственности за свои действия.
6. Рассмотрим ближайшую зону развития ребенка.
7. Хвалите ребенка за реальные, хотя и небольшие достижения, например: «Вы стали намного лучше читать».
8. Празднуйте творчество, потому что оно укрепляет самооценку.
9. Дайте ребенку возможность почувствовать их ценность и уникальность в учебной деятельности.
10. Не используйте негативные оценочные суждения, социальные стереотипы, вешайте ярлыки
11. Наблюдайте за успехами ребенка. Ребенку важно знать, что его показатели улучшаются при определенной активности. Так возникает личностный рост.
12. Поддерживайте самооценку и позитивное самочувствие вашего ученика.
13. Соблюдайте позитивные аспекты личностного и интеллектуального развития.
14. Используйте слова ободрения, одобрения и похвалы в вашем словаре. Если вы похвалите ребенка за даже небольшие достижения, он в конечном итоге поверит в себя и достигнет еще лучших результатов.
15. Попросите ученика с низкой самооценкой помочь ученику с плохими результатами почувствовать его вес.
16. Предложите учащимся самостоятельно оценить домашнее задание в классе и сделать это, прежде чем передать его учителю для проверки. После того, как учитель проверил и оценил работу, необходимо обсудить случаи несовпадения оценок. Узнайте, на какой основе дети развивают свою самооценку.

## Рекомендации для подростков:

1 Вести список достижений. Нужно ежедневно находить и записывать пять поводов быть довольным собой. Делать это в будни и в выходные, в учебные дни и на каникулах. Важно помнить о своих сильных сторонах. Список достижений дает повод каждый день ощущать собственное достоинство.

2 Записывать случаи, когда удалось превзойти свои ожидания. Можно не верить, что сдашь экзамен на «отлично», но справиться с волнением, записаться в футбольную команду за компанию, но стать хорошим игроком, быть на взводе, но сдерживать эмоции и не начать ссору.

3 Избавиться от шума. Необходимо отличать шум от полезных советов. Нужно решить, справедливо ли то, что говорят окружающие. Если да, подумать серьезнее над этими словами. Если нет, отойти в сторону от шума.

4 Говорить с собой уважительно. Иногда мы становимся для себя самыми беспощадными критиками. В голове могут крутиться такие мысли: «Все как-то странно смотрят на меня», «Меня все ненавидят» – хотя на самом деле это не так. Можно внушить себе, что недостаточно хороша (или хорош), и жалеть, что не родилась (родился) кем-то еще. Но правильнее научиться говорить с собой как с человеком, которого уважаешь.

5 Найти внутреннего наставника. У каждого есть свой внутренний критик. Необходимо найти ему оппонента – внутреннего наставника. Это может быть человек, который подбадривал в прошлом. Или люди, которые благодарны за доброту и помощь. Или личность, которой восхищаетесь (актер, благотворитель, спортсмен).

6 Провести время с теми, кто тебя любит. Постепенно для большинства подростков друзья становятся интереснее, чем семья. Но родные дают то, чего не могут дать другие люди: безусловную любовь и принятие. Такое отношение отлично укрепляют самооценку.

7 Делать добро. Когда помогаешь кому-то, чувствуешь себя полезным,

значимым, нужным. С чего начать? Оглянуться вокруг, поговорить с друзьями, соседями, родственниками. Спросить совета у родителей, учителей, местных активистов.

8 Найти взрослого, с которым можно поговорить. Быть подростком иногда страшно и сложно. Заботливые взрослые помогут взглянуть в лицо страхам, ответить на вопросы. Стоит выбрать несколько человек, с которыми чувствуешь себя спокойно. Тех, кто заботится, может выслушать и попытаться понять. Это один из самых действенных способов улучшить свою жизнь.

9 Определить жизненные ценности. Почти все решения мы принимаем исходя из собственных ценностей. То, во что верим (или не верим), помогает определить, как и с кем проводить время, сколько сил тратить на то или иное занятие. Жизненные ориентиры могут быть связаны с другими людьми и с разными сферами жизни. Назвать свои ценности непросто, но уже сейчас стоит спросить себя: «Что или кто имеет значение для меня? Что больше всего меня заботит?».

10 Нарисовать свои мечты. Порой желания кажутся неосуществимыми. Но к ним важно прислушиваться, чтобы начать конструировать будущее.

12 Ставить маленькие цели и достигать их. Чтобы развить в себе смелость и уверенность, лучше действовать тогда, когда есть серьезные шансы на успех (например, понимание, что наверняка получится выполнить два шага из трех). Допустим, подросток решил устроиться на работу после школы – стоит искать вакансию, для которой есть подходящие навыки. Если он обладает опытом присмотра за младшими детьми и умеет организовывать игры – значит, ему по силам стать организатором детских чтений в библиотеке. Достигнув этой цели, можно сделать следующий шаг – начать учить дошкольников читать. Преодолевая маленькие трудности, пробуя понемногу, можно «накопить» смелость на более серьезные вещи. Каждая решенная проблема добавит уверенности.

### Выводы по главе 3

Программа формирования позитивного самоотношения у подростков состоит из 10 занятий (одно в неделю) по 30-35 минут.

Цель: осуществить формирование позитивного самоотношения у подростков.

Задачи программы:

1. Развитие знаний подростков о Я-концепции, самооценке и самоотношении.
2. Формирование самоуважения, аутосимпатии, самоинтереса.
3. Развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления трудностей в учебе, других видах деятельности, в общении.
4. Формирование мотивации самовоспитания и обеспечение необходимыми психологическими средствами саморазвития.

После того как мы реализовали программу формирования позитивного самоотношения, была проведена повторная диагностика по методикам опросник Дембо-Рубинштейна (в модификации А. М. Прихожан), опросник самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ), опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина).

Результаты исследования уровня самоотношения до и после реализации программы формирования по опроснику Дембо-Рубинштейна (в модификации А. М. Прихожан) показали следующее: самый высокий уровень получен по шкале «характер» – 85%. Низкий уровень по всем шкалам примерно равен и снизился до 0-2% испытуемых подростков. В целом, испытуемые характеризуются средним и высоким уровнем самооценки по всем шкалам (85-90%).

По результатам методики диагностики самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ) был выявлен значительный рост показателей аутосимпатии, самопонимания, гибкости в общении.

В результате исследования уровня самооотношения по методике (ОСО) В.В. Столина отмечен рост глобального самооотношения, самоуважения, аутосимпатии, ожидаемого отношения от других, самоинтереса.

Для расчета значимости и подтверждения гипотезы нами проведена математическая обработка по критерию Т. Вилкоксона. После выполнения всех расчетов можно сказать, что эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$ . Поэтому принимается гипотеза Но принимается. Программа формирования позитивного самооотношения является эффективной.

Гипотеза исследования верна.

Для реализации программы была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику. В рамках карты внедрения рассмотрены цель, содержание, методы, формы, количество, время, ответственные. Также представлены этапы внедрения программы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

Анализ зарубежной и отечественной литературы показал неоднозначность представлений авторов о факторах, определяющих формирование психической сущности самоотношения. В рамках проанализированных подходов был сделан значительный шаг в разработке идей о природе межличностных отношений. Было представлено, что источники и движущие силы развития самоотношения не могут быть сведены к исключительно биологическому или социальному опыту. Идентификация уверенности в себе как объекта самостоятельного изучения осуществляется, как правило, путем разграничения в процессе самосознания процесса получения знаний о себе и отношения эмоциональной ценности по отношению к себе.

Под самоотношением подразумевают индивидуальное образование, по этой причине его структура и содержание способен быть открыт только в контексте реальных актуальных взаимоотношений субъекта, «социальных ситуаций его развития» и деятельностей, за которыми встают аргументы, сопряженные с самореализацией субъекта как личности.

Выделение самоотношения, как самостоятельного объекта психологического анализа, чаще всего, осуществляется путем разграничения в едином процессе самосознания двух аспектов: процесса получения знаний о себе (и самих этих знаний), и процесса самоотношения (вместе с более или менее устойчивым самоотношением как некоторой стабильной характеристикой субъекта).

Самоотношение обладает защитными возможностями для личности. Человек может защищать свое «Я» от отрицательных эмоций и поддерживать самоуважение на относительно постоянном уровне. Одним из средств такой защиты является отрицательная самооценка, рассчитанная на возникновение положительных реакций сочувствия. Исходя из этого, подростковый возраст

является особенно значимым периодом формирования самоотношения.

Подростковый период считается значимым предварительным этапом для последующего формирования личности. Характеристики формирования идентичности и самоидентификации у подростков касаются общих качеств личности, наиболее важными из которых являются самооценка отдельных качеств, низкая самооценка эмоционально значимых качеств, что создает основу для развития «негативной» самооценки у подростков.

Предлагаемая модель формирования позитивного самоотношения у подростков включает проведение коррекционно-развивающих упражнений и занятий, которые позволят активизировать процессы самопознания и самопонимания у подростков, что будет способствовать их гармоничному личностному развитию и формированию устойчивого положительного отношения к самому себе.

Подростковый период считается значимым предварительным этапом для последующего формирования личности. Характеристики формирования идентичности и самоидентификации у подростков имеют общих качеств личности, наиболее важными являются неделимой самооценкой отдельных качеств, низкая самооценка эмоционально значимых качеств, что создает основу для развития «негативной» самооценки у подростков. Двойственный характер носит компонент самооценки личности подростков, в частности отображает несоответствие между устремлениями ребенка, оценкой возможностей и оценкой себя в действительности.

Идентичность и самоидентификация у школьников имеют общие свойства, важными из которых считаются неделимая самооценка индивидуальных достоинств, невысокая самооценка эмоционально важных свойств, что формирует основу для развития отрицательной самооценки у подростков. Двойственный характер носит компонент самооценки личности подростков, в частности отображает несоответствие между устремлениями ребенка, оценкой возможностей и оценкой себя в действительности.

Нами было разработано дерево целей формирования позитивного самоотношения, которое отражает нашу цель: теоретически обосновать и экспериментально выполнить формирования позитивного самоотношения. В результате анализа психолого-педагогической литературы мы разработали модель формирования позитивного самоотношения, содержащую четыре элемента: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки.

Исследование формирования позитивного самоотношения проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В исследование приняло участие 25 учащихся 8 классов МБОУ СОШ №89 г. Челябинска. Из них 15 девочек и 10 мальчиков. Возраст учеников - 14-15 лет.

Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам опросник Дембо-Рубинштейна (в модификации А. М. Прихожан), опросник самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ), опросник самоотношения (ОСО) (В.В. Столин). Математическо-статистические: средняя величина, стандартное отклонение и процентные доли, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, Т-критерий Вилкоксона.

По итогам исследования в рамках опросника Дембо-Рубинштейна (в модификации А. М. Прихожан) не выявлено значительных различий по представленным шкалам, то есть для испытуемых здоровье, умственные способности, характер, авторитет у сверстников, внешность, умение многое делать своими руками и уверенность в себе имеют примерно равное значение в формировании самооценки. Выявлено преобладание среднего (36%) и высокого (41%) уровня притязаний в сочетании с третью испытуемых с низким уровнем самооценки при данном уровне притязаний (27-31%). Именно данное сочетание желания иметь более высокое положение в социальной группе, коллективе и т.д., большой авторитет у ровесников и педагогов в

сочетании с низкой самооценкой приводит к проявлениям деструктивных форм поведения, в том числе агрессивного.

Опросник самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ) показал, что испытуемые характеризуются творческим отношением к жизни, предрасположенностью к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, а также способностью к самораскрытию, ориентацией на личностное общение. Чуть меньшее число учащихся характеризуются открытостью к новым впечатлениям, жаждой нового, а также самоподдержкой и чувствительностью, осознанием своих потребностей.

Опросник самоотношения (ОСО) (В.В. Столин) показал, что низкий уровень выраженности самоотношения представлен у 78% подростков в исследуемой выборке. Средний уровень самоотношения выявлен у 22% подростков. Высокий уровень не выявлен ни у одного подростка.

В результате корреляционного анализа между показателями самоактуализации и самооценки как факторов формирования позитивного самоотношения обнаружены достоверные связи между факторами, что свидетельствует о статистической значимости влияния самооценки и самоактуализации на формирование позитивного самоотношения.

Проверка первой и второй части гипотез показала верным предположение о том, что самоотношение у подростков характеризуется низкими показателями и требует специально организованной, программируемой деятельности по ее формированию и существует корреляция самоотношения и самоактуализации.

Так как по итогам констатирующего этапа исследования мы выявили что у всей группы по тем или иным параметрам уровень самоотношения стоит на отметке «низкий» и «средний», то для участия в программе по формированию позитивного самоотношения приглашены все участники эксперимента.

Программа формирования позитивного самоотношения у подростков состоит из 10 занятий (одно в неделю) по 30-35 минут.

Цель: осуществить формирование позитивного самоотношения у подростков.

Задачи программы:

1. Развитие знаний подростков о Я-концепции, самооценке и самоотношении.
2. Формирование самоуважения, аутосимпатии, самоинтереса.
3. Развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления трудностей в учебе, других видах деятельности, в общении.
4. Формирование мотивации самовоспитания и обеспечение необходимыми психологическими средствами саморазвития.

После того как мы реализовали программу формирования позитивного самоотношения, была проведена повторная диагностика по методикам опросник Дембо-Рубинштейна (в модификации А. М. Прихожан), опросник самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ), опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина).

Результаты исследования уровня самоотношения до и после реализации программы формирования по опроснику Дембо-Рубинштейна (в модификации А. М. Прихожан) показали следующее: самый высокий уровень получен по шкале «характер» – 85%. Низкий уровень по всем шкалам примерно равен и снизился до 0-2% испытуемых подростков. В целом, испытуемые характеризуются средним и высоким уровнем самооценки по всем шкалам (85-90%).

По результатам методики диагностики самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ) был выявлен значительный рост показателей аутосимпатии, самопонимания, гибкости в общении.

В результате исследования уровня самоотношения по методике (ОСО) В.В. Столина отмечен рост глобального самоотношения, самоуважения, аутосимпатии, ожидаемого отношения от других, самоинтереса.

Для расчета значимости и подтверждения гипотезы нами проведена математическая обработка по критерию Т. Вилкоксона. После выполнения всех расчетов можно сказать, что эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$ . Поэтому принимается гипотеза. Программа формирования позитивного самоотношения является эффективной.

Гипотеза исследования верна.

Для реализации программы была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику. В рамках карты внедрения рассмотрены цель, содержание, методы, формы, количество, время, ответственные. Также представлены этапы внедрения программы.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдурахманова, А. Т. Адекватная самооценка как психологический фундамент личности [Текст] / А. Т. Абдурахманова // Апробация. – 2017. – № 2 (53). – С. 112-113.
2. Абрамова, Г. С. Возрастная психология. Учебник и практикум в 2-х частях [Текст] / Галина Абрамова. – Москва.: Юрайт, 2014. – 816 с.
3. Андреева, И. Г. Исследование особенностей самоотношения подростков [Текст] / И. Г. Андреева // Гаудеамус. – 2016. – №2. – С.89-93.
4. Арендачук, И. В. Самоотношение в структуре самосознания подростков и юношей: динамика развития [Текст] / И. В. Арендачук // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2017. – Т. 17. – № 4. – С. 434-438.
5. Баркан, А. И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка [Текст] / А. И. Баркан. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2011. – 345 с.
6. Батюта, М. Б. Возрастная психология: учебное пособие [Текст] / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. – Москва.: Логос, 2013. – 306 с.
7. Богомолова, Л. В. Самоотношение подростков и переживание проблем школьной жизни [Текст] / Л. В. Богомолова // В сборнике: Наука и инновации в XXI веке: актуальные вопросы, открытия и достижения. Сборник статей XIX Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. – Москва, 2020. – С. 184-186.
8. Бодалев, А. А. Общая психодиагностика [Текст] / А. А. Бодалев, В.В. Столин. – Москва: Речь, 2014. – 215 с.
9. Большой психологический словарь [Текст] / под ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – Москва: АСТ, 2014. – 816с.
10. Буданова, Е. И. Влияние акцентуации характера на стратегии поведения в конфликтной ситуации у старших школьников [Текст] / Е. И. Буданова, Н. В. Еркин // В сборнике: Феномен человека 2015. – Москва, С. 73-

76.

11. Быкова, С. С. Исследование состояния самоотношения у подростков [Текст] / С. С. Быкова, В. М. Судницына // Общество. Наука. Инновации (НПК-2019). Сборник статей XIX Всероссийской научно-практической конференции: в 4-х томах. Вятский государственный университет. – 2019. – С. 123-127.

12. Волков, Б. С. Психология возраста. От младшего школьника до старости. Логические схемы и таблицы [Текст] / Б. С. Волков. – Москва: Владос, 2013. – 512 с.

13. Волкова, Е. Ю. Изучение стратегий поведения в конфликтной ситуации у подростков [Текст] / Е. Ю. Волкова // В сборнике: EUROPEAN RESEARCH сборник статей V Международной научно-практической конференции. – Москва, 2016. – С. 166-168.

14. Габдулина, Л. И. Самоорганизация деятельности подростков в связи с их ценностными и смысложизненными ориентациями [Текст] / Л. И. Габдулина, О. И. Федорова // Психология обучения. – 2017. – № 1. – С. 36-49.

15. Гаджиева, У. Б. Самоактуализация: особенности и специфические признаки [Текст] / У. Б. Гаджиева // Успехи современной науки и образования. – 2016. – Т. 4. – № 10. – С. 182-184.

16. Головей, Л. А. Самоотношение и отношения со значимыми взрослыми как факторы удовлетворенности жизнью у подростков [Текст] / Л. А. Головей, М. В. Данилова, Ю. Ю. Данилова // Социальная психология и общество. – 2017. – Т. 8. – № 1. – С. 108-125.

17. Головин, С. А. Словарь психолога-практика [Текст] / С. А. Головин. – Москва: Харвест, 2011. – 976 с.

18. Гончарова, Е. В. Взаимосвязь прокрастинации и самоотношения у подростков [Текст] / Е. В. Гончарова // В сборнике: Экология человеческих отношений как проблема практической психологии в современном обществе. Сборник научных трудов. – Москва, 2018. – С. 141-146.

19. Горбачева, И. М. Роль смеховой коммуникации в социокультурном развитии общества в кризисные периоды [Текст] / И. М. Горбачева // Социология. – 2018. – №2 (18). – С.85-90.

20. Гостев, А. Г. К проблеме изучения феномена самоотношения в современной психологии [Текст] / А. Г. Гостев // В сборнике: Научные исследования и разработки подростков. Сборник материалов V Международной студенческой научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков. – Москва, 2017. – С. 103-108.

21. Гришанова, Е. В. Комическое как проявление адаптивного потенциала личности [Текст] / Е. В. Гришанова // Известия высших учебных заведений. – 2018. – №1. – С.15-20.

22. Диривянкина, О. В. Агрессивность как составляющая поведенческих девиаций [Текст] / О. В. Диривянкина // Новое слово в науке и практике: гипотезы и апробация результатов исследований. – 2016. – № 25. – С. 31-35.

23. Дуткевич, Т. В. Особенности развивающего и коррекционного направлений в работе детского психолога [Текст] / Т. В. Дуткевич // В сборнике: Актуальные проблемы специальной психологии и коррекционной педагогики: теория и практика Материалы IX Международной научно-образовательной конференции. – Москва, 2015. – С. 119-124.

24. Ермакова, И. М. Психологические игры и упражнения. Развитие общительности. Преодоление застенчивости. Снятие агрессивности [Текст] / И. М. Ермакова. – Москва: КОРОНА принт, 2012. – 148 с.

25. Зарубина, Н. И. Диагностика развития личности школьника [Текст] / Н. И. Зарубина, Д. Ф. Ахмерова // Электронный научный журнал. – 2016. – № 6 (9). – С. 255-261.

26. Зернова, Т. И. Особенности мотивации самодетерминации, саморегуляции и социализации в спортивной деятельности [Текст] / Т. И. Зернова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3:

Педагогика и психология. – 2016. – № 4 (188). – С. 166-171.

27. Иванова, В. П. Особенности аутентичности в подростковом и юношеском возрасте [Текст] / В. П. Иванова, С. М. Хандышанова // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета. – 2018. – Т. 18. – № 1. – С. 190-194.

28. Камракова, Н. Ю. Исследование самоотношения подростков - жертв буллинга [Текст] / Н. Ю. Камракова // Гуманитарные науки (г.Ялта). – 2020. – № 1 (49). – С. 122-127.

29. Карпов, А. А. Исследование структуры личностных качеств самоактуализирующейся личности [Текст] / А. А. Карпов // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – № 4. – С. 138-141.

30. Литвина, С. А. Индивидуальные достоинства как основания осмысленности и целенаправленности в самоорганизации деятельности [Текст] / С. А. Литвина // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 61. – С. 33-46.

31. Ломака, А. О. К проблеме изучения феноменов самоотношения и личностной зрелости в современной психологии [Текст] / А. О. Ломака, И.С. Мансурова // Наука вчера, сегодня, завтра. – 2017. – № 3 (37). – С. 49-54.

32. Маркелова, Т. В. Проблема генеза самоотношения подростков с асоциальным поведением [Текст] / Т. В. Маркелова, А. В. Барсуков // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 56-4. – С. 338-347.

33. Нечаенко, И. Я. Особенности самооценки у подростков [Текст] / И. Я. Нечаенко // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 5-6. – С. 150-152.

34. Овсянникова, В. И. Методы формирования позитивного самоотношения у подростков [Текст] / В. И. Овсянникова // В книге: Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. Материалы VIII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с

международным участием. В 2-х частях. Под редакцией А.В. Осинцевой. – Москва, 2019. – С. 86-87.

35. Петрова, Н. П. Особенности самооценки подростка [Текст] / Н. П. Петрова, К. А. Матвеев // Новая наука: Теоретический и практический взгляд. – 2016. – № 6-3 (87). – С. 93-96.

36. Полудень, Н. Л. Особенности структуры самоотношения подростков с девиантным поведением [Текст] / Н. Л. Полудень // Актуальные вопросы современной науки. Сборник трудов по материалам III Всероссийского конкурса научно-исследовательских работ. – Уфа, 2020. – С. 189-198.

37. Почтарева, Е. Ю. Концептуальные основы психологических исследований феномена самодетерминации [Текст] / Е. Ю. Почтарева // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2016. – № 4. – С. 196-199.

38. Ральникова, И. А. Склонность подростков к девиантному поведению в контексте акцентуаций характера [Текст] / И. А. Ральникова // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. – 2017. – № 15-2. – С. 125-126.

39. Расторгуева, Е. Н. Самоактуализация: самодетерминация или самотрансценденция? (к проблеме личностного развития) [Текст] / Е.Н. Расторгуева // Мир психологии. – 2017. – № 1 (89). – С. 194-203.

40. Расулова, Ф. Ф. Агрессивное поведение и агрессивность личности [Текст] / Ф. Ф. Расулова // Путь науки. – 2016. – № 7 (29). – С. 84-85.

41. Рынкевич, М. А. Самоотношение и образ тела в подростковом возрасте [Текст] / М. А. Рынкевич // Психологическая студия. сборник статей подростков, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей кафедры прикладной психологии ВГУ имени П .М. Машерова. – Витебск, 2020. – С. 219-221.

42. Савинова, Т. В. Исследование агрессивности подростков [Текст] /

Т. В. Савинова, Е. В. Замякина // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2016. – № 1. – С. 292-296.

43. Саенко, А. В. Особенности проявления лени у подростков с разным уровнем самоотношения [Текст] / А. В. Саенко, Е. А. Гончарова // Материалы секционных заседаний 57-й студенческой научно-практической конференции ТОГУ. в 2 т.. Тихоокеанский государственный университет. – 2017. – С. 211-215.

44. Скуратовский, С. М. К вопросу определения понятия «внутренняя свобода человека» в рамках категориального аппарата психологии [Текст] / С. М. Скуратовский, Т. Е. Егорова, А. А. Никольская // Успехи современной науки и образования. – 2017. – Т. 6. – № 3. – С. 167-170.

45. Сорокина, И. Р. Агрессивное поведение в подростковом возрасте и методы коррекции [Текст] / И. Р. Сорокина, О. О. Григорьева // Молодой ученый. – 2016. – № 9 (113). – С. 1041-1043.

46. Сосиновская, Е. П. Особенности самоуважения в подростковом возрасте [Текст] / Е. П. Сосиновская // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер. Сборник научных статей. Редколлегия: Е.Л. Михайлова. – Витебск, 2020. – С. 200-203.

47. Судницына, В. М. Изучение самоотношения подростков [Текст] / В. М. Судницына // Международный академический вестник. – 2018. – № 6 (26). – С. 57-58.

48. Сурчакова, Л. А. Особенности самоотношения подростков группы риска [Текст] / Л. А. Сурчакова // Молодой ученый. – 2018. – №49. – С. 258-262.

49. Суслопарова, П. С. Морально–этическая ответственность личности и самодетерминация [Текст] / П. С. Суслопарова // В сборнике: молодая наука – 2016 сборник трудов III Всероссийской студенческой научно–практической конференции. АОЧУ ВО «Московский финансово–

юридический университет». – Москва, 2016. – С. 203-206.

50. Терещенко, В. В. Индивидуально-психологические характеристики взросления в подростковом периоде онтогенеза [Текст] / В. В. Терещенко, И.М. Чуб // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2019. – Т. 8. – № 3. – С. 230-239.

51. Терещенко, В. В. Индивидуально-психологические характеристики взросления в подростковом периоде онтогенеза [Текст] / В. В. Терещенко, И.М. Чуб // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2019. – Т. 8. – № 3. – С. 230-239.

52. Топанова, Г. Т. Профессиональная идентичность в контексте самоактуализации личности [Текст] / Г. Т. Топанова, М. А. Габдулина // Электронный научно–образовательный вестник Здоровье и образование в XXI веке. – 2016. – Т. 18. – № 12. – С. 132-135.

53. Усынина, Т. П. Характеристика самоотношения в подростковом возрасте [Текст] / Т. П. Усынина // Мир педагогики и психологии. – 2019. – № 5 (34). – С. 195-201.

54. Федосеева, Т. Е. Проблема самоотношения одаренных детей в отечественной и зарубежной психологической литературе [Текст] / Т. Е. Федосеева, Е. Д. Минеева // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-2. – С. 346-349.

55. Федотова, И. В. Формирование самоотношения в подростковом возрасте [Текст] / И. В. Федотова // Актуальные проблемы развития образования на современном этапе. Материалы симпозиума в рамках XV (XLVII) Международной научной конференции подростков, аспирантов и молодых ученых. – Кемерово, 2020. – С. 105-108.

56. Хубулури, Е. И. Агрессивность подростков как проблема современности [Текст] / Е. И. Хубулури, С. В. Манучарян // Наука-

Rastudent.ru. – 2016. – № 12. – С. 64.

57. Царева, Е. В. Развитие самооценки и уровня притязаний младших подростков во внеурочной деятельности [Текст] / Е. В. Царева, Н. А. Цыганова // Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения. сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 204-209.

58. Чуманина, Р. Д. Развитие акцентуаций характера подростка в условиях нарушения эмоциональных отношений в семье [Текст] / Р. Д. Чуманина // В сборнике: интеграция науки и образования в XXI веке: психология, педагогика, Дефектология Материалы II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Ответственный редактор: Ю. В. Варданян. – Москва, 2016. С. 330-335.

59. Шайдурова, О. В. Влияние родительского стиля воспитания на развитие самоотношения в подростковом возрасте [Текст] / О. В. Шайдурова, Н. А. Гончаревич, М. В. Ростовцева, И. А. Ковалевич, О. Н. Догадаев, В.Н. Шестаков // Science for Education Today. – 2019. – Т. 9. – № 3. – С. 28-41.

60. Шайдурова, О. В. Влияние родительского стиля воспитания на развитие самоотношения в подростковом возрасте [Текст] / О. В. Шайдурова, Н. А. Гончаревич, М. В. Ростовцева, И. А. Ковалевич, О.Н. Догадаев, В.Н. Шестаков // Science for Education Today. – 2019. – Т. 9. – № 3. – С. 28-41.

61. Шарапова, Э. А. Самоотношение подростков и переживание проблем школьной жизни [Текст] / Э. А. Шарапова // Матрица научного познания. – 2020. – № 12-1. – С. 482-485.

62. Шмидт, Ю. А. Коррекция влияния самоотношения в формировании чувства удовлетворенности жизни у подростков посредством психологического консультирования [Текст] / Ю. А. Шмидт // В сборнике: Трансформация социального мира в современную эпоху. Сборник научных трудов. Научный редактор Т. И. Грабельных. – Иркутск, 2019. – С. 302-306.

63. Шмонин, А. Б. Развитие позитивного самоотношения подростков

группы риска в центре дополнительного образования [Текст] / А. Б. Шмонин, Р. С. Быков // В сборнике: Великие реки 2017. труды конгресса 19-го Международного научно-промышленного форума: в 3 томах. Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет. – Нижний Новгород, 2017. – С. 310-313.

64. Эйгелис, Г. В. Факторы, влияющие на процесс самоактуализации личности в профессиональной деятельности [Текст] / Г. В. Эйгелис, М. С. Пальмова // Актуальные проблемы экономики и менеджмента. – 2016. – № 4 (12). – С. 80-83.

65. Юрченко, Л. Г. Самоотношение как фактор личностного развития подростков [Текст] / Л. Г. Юрченко, П. А. Иванова // В сборнике: Психолого-педагогические исследования качества образования в условиях инновационной деятельности образовательной организации материалы IX Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. Филиал Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани. – Краснодар, 2016. – С. 225-228.

66. Юрченко, Л. Г. Самооценка как фактор гармонизации личности подростка / Л. Г. Юрченко, А. Е. Абраменко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – № 64. – С. 80-87.

67. Юрьева, Л. А. Социально-психологический климат и межличностные конфликты в педагогическом коллективе [Текст] / Л. А. Юрьева, В.В. Юрьева // Педагогика и современность. – 2016. – № 2 (22). – С. 84-87.

68. Юсупов, П. Р. Атрибутивные стили самоотношения у подростков в контексте восприятия типа семейного воспитания [Текст] / П. Р. Юсупов, Т. А. Мардасова, А. С. Кузьмина // Гуманитарные науки. – 2020. – № 3 (51). – С. 110-118.

69. Abramson, L. Y. Hopelessness depression: a theory-based subtype of depression [Текст] / L. Y. Abramson, G. I. Metalsky, L. B. Alloy // Psychological

Review. – 2019. – vol. 96. – no. 2. – pp. 358–372.

70. Beck, A. T. Cognitive models of depression [Текст] / A. T. Beck // Journal of Cognitive Psychotherapy. – 2018. – vol. 1, – pp. 5–37.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

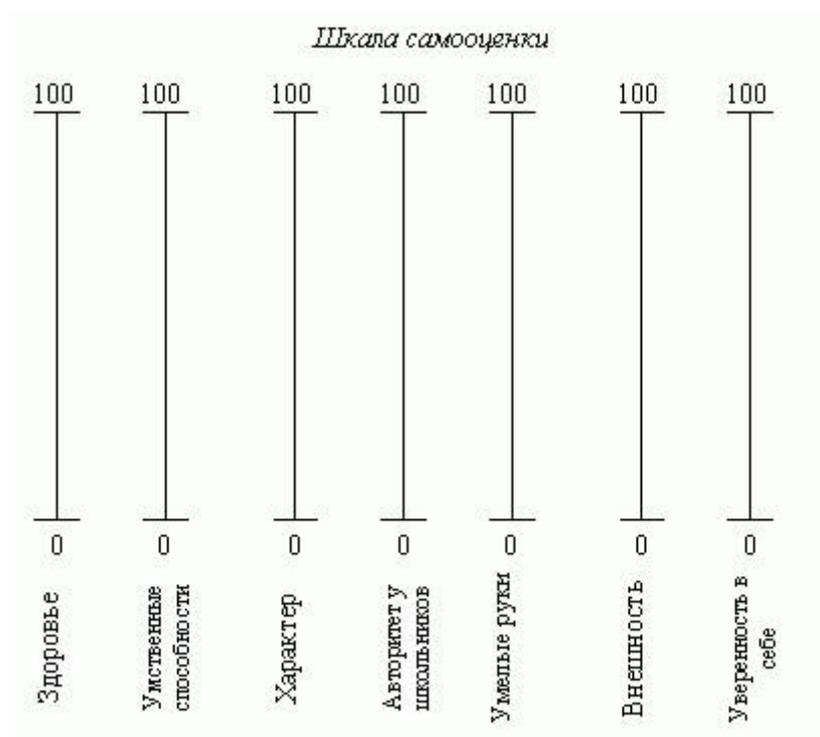
### Методики диагностики самооотношения у подростков

Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан)

Инструкция.

“Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие-0, а верхняя – наивысшее-100. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают:

- 1) здоровье;
- 2) ум, способности;
- 3) характер;
- 4) авторитет у сверстников или коллег;
- 5) умение многое делать своими руками, умелые руки;
- 6) внешность;
- 7) уверенность в себе.



На каждой вертикальной линии чертой (–) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества в данный момент времени. После того, как чертой (–) были отмечены все качества, необходимо снова пройти по всем этим линиям и уже крестиком (x) отметить тот уровень, на котором развития этих качеств удовлетворяли бы вас полностью и вы почувствовали гордость за себя.

Методика может проводиться как фронтально – с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10–12 мин.

### **Обработка и интерпретация результатов**

Обработка проводится по **шести шкалам** (первая, тренировочная – «здоровье» – не учитывается). Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим каждый ответ выражается в баллах (например, 54мм = 54 баллам).

Итак, все баллы полученные по шести шкалам складываем и делим на

шесть, это и будет результат вашей самооценки.

**По каждой из шести шкал определить:**

уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;

высоту самооценки – от «0» до знака «-»;

значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

**Оценка и интерпретация отдельных параметров**

В нижеприведенной таблице даны количественные характеристики уровней притязаний и самооценки, полученные для учащихся 7-10 классов городских школ (около 900 чел.)

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	норма			очень высокий
	низкий	средний	высокий	
Уровень притязаний	менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	менее 45	45-59	60-74	75-100

**Уровень притязаний**

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

**Высота самооценки**

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. **Завышенная самооценка** может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. **За низкой самооценкой** могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

### Опросник самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ)

#### Инструкция к тесту

Из двух вариантов утверждений выберите тот, который вам больше нравится или лучше согласуется с вашими представлениями, точнее отражает ваши мнения. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

#### Тестовый материал

1. а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.	б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.
2. а) Я очень увлечен своим профессиональным делом.	б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.
3. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным.	б) Принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя обязанным ему.
4. а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах.	б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.
5. а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.	б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.

6. а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.	б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
7. а) Способность к творчеству – природное свойство человека.	б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
8. а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.	б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
9. а) Я часто принимаю рискованные решения.	б) Мне трудно принимать рискованные решения.
10. а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.	б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.
11. а) Я люблю оставлять приятное «на потом».	б) Я не оставляю приятное «на потом».
12. а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.	б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.
13. а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.	б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.
14. а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.	б) Я себе нравлюсь.
15. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.	б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
16. а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.	б) Интересное, творческое содержание работы – само по себе награда.
17. а) Довольно часто мне бывает скучно.	б) Мне никогда не бывает скучно.
18. а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.	б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.
19. а) Иногда мне трудно быть искренним.	б) Мне всегда удастся быть искренним.
20. а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.	б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
21. а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.	б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.
22. а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.	б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удастся.
23. а) Эгоизм – естественное свойство любого человека.	б) Большинству людей эгоизм не свойственен.
24. а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.	б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.
25. а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.	б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.
26. а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.	б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.
27. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.	б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.
28. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.	б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.
29. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактными.	б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.
30. а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.	б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.
31. а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.	б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
32. а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.	б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.

33. а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.	б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.
34. а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами – это гарантирует успех.	б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.
35. а) Люди редко раздражают меня.	б) Люди часто меня раздражают.
36. а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил.	б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.
37. а) Главное в жизни – приносить пользу и нравиться людям.	б) Главное в жизни – делать добро и служить истине.
38. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.	б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
39. а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.	б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.
40. а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.	б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.
41. а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.	б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.
42. а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.	б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области.
43. а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.	б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.
44. а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.	б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.
45. а) Секс без любви не является ценностью.	б) Даже без любви секс – очень значимая ценность.
46. а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.	б) Я не чувствую себя ответственным за это.
47. а) Я легко мирюсь со своими слабостями.	б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.
48. а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.	б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.
49. а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.	б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.
50. а) Большинство людей привыкли действовать «по линии наименьшего сопротивления».	б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.
51. а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.	б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
52. а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.	б) В жизни очень важно приносить пользу людям.
53. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.	б) Я не люблю споров.
54. а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.	б) Подобные вещи меня не интересуют.
55. а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.	б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
56. а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.	б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.
57. а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.	б) Главное назначение воли – подхлестывать усилия и увеличивать

	энергию человека.
58. а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.	б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
59. а) Человеку свойственно стремиться к новому.	б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.
60. а) Я думаю, что неверно выражение «Век живи – век учись».	б) Выражение «Век живи – век учись» я считаю правильным.
61. а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.	б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
62. а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.	б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.
63. а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.	б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.
64. а) Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом.	б) Талант и способности значат больше, чем долг.
65. а) Мне хорошо удается манипулировать людьми.	б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.
66. а) Я стараюсь избегать огорчений.	б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.
67. а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.	б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.
68. а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.	б) Критика практически не влияет на мою самооценку.
69. а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.	б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.
70. а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость.	б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.
71. а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.	б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.
72. а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.	б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
73. а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.	б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.
74. а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.	б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.
75. а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.	б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы.
76. а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.	б) Обычно оценить человека очень легко.
77. а) Для творчества нужно очень много свободного времени.	б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.
78. а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.	б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.
79. а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко.	б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.
80. а) Я считаю себя творцом своего будущего.	б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.
81. а) Выражение «Добро должно быть с кулаками» я считаю правильным.	б) Вряд ли верно выражение «Добро должно быть с кулаками».
82. а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.	б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.
83. а) Иногда я боюсь быть самим собой.	б) Я никогда не боюсь быть самим собой.
84. а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.	б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых

	неудачах.
85. а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.	б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.
86. а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.	б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.
87. а) Я стараюсь не быть «белой вороной».	б) Я позволяю себе быть «белой вороной».
88. а) В доверительной беседе люди обычно искренни.	б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.
89. а) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства.	б) Я никогда этого не стыжусь.
90. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.	б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.
91. а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.	б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.
92. а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими.	б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.
93. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.	б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.
94. а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства.	б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.
95. а) Я уверен в себе.	б) Не могу сказать, что я уверен в себе.
96. а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений.	б) Достижение счастья – главная цель человеческих отношений.
97. а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю.	б) Меня любят, потому что я сам способен любить.
98. а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой.	б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.
99. а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному.	б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновата невнимательность собеседника.
100. а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление.	б) Люди видят меня таким, каков я на самом деле.

### Ключ к тесту

Стремление к самоактуализации выражается следующими пунктами

теста:

1б	26б	51б	76а
2а	27а	52а	77б
3б	28а	53а	78б
4б	29б	54б	79б
5б	30а	55б	80а
6б	31б	56б	81б
7а	32а	57б	82б
8б	33б	58а	83б
9а	34б	59а	84а
10а	35а	60б	85а
11а	36б	61а	86а
12б	37б	62б	87б
13а	38б	63б	88а
14б	39а	64б	89б

15а	40б	65б	90а
16б	41а	66б	91а
17б	42а	67б	92а
18а	43б	68б	93а
19б	44а	69а	94а
20б	45а	70б	95а
21а	46б	71б	96б
22б	47а	72а	97б
23б	48а	73аа	98б
24б	49б	74б	99а
25а	50б	75а	100б

### Обработка и интерпретация результатов теста

Отдельные шкалы вопросника САМОАЛ представлены следующими пунктами:

Ориентация во времени: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а.

Ценности: 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б.

Взгляд на природу человека: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а.

Потребность в познании: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б.

Креативность (стремление к творчеству): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б.

Автономность: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а.

Спонтанность: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а.

Самопонимание: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а.

Аутосимпатия: 6б, 14б, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б.

Контактность: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а.

Гибкость в общении: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а.

**Примечание:** Шкалы № 1, 3, 4, 8, 10 и 11 содержат по 10 пунктов, в то время как остальные – по 15. Для получения сопоставимых результатов количество баллов по указанным шкалам следует умножить на 1,5.

Можно получить результаты в процентах, решив следующую

пропорцию:

15 баллов (максимум по каждой шкале) составляют 100%, а число набранных баллов составляет  $x\%$ .

1. **Шкала ориентации во времени** показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих экзистенциальную ценность жизни «здесь и теперь», способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат – это люди, невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

2. **Шкала ценностей.** Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А.Маслоу относил такие, как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

3. **Взгляд на природу человека** может быть положительным (высокая оценка) или негативным (низкая). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

4. Высокая **потребность в познании** характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию – бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-

либо потребностей. Такое познание, считает А.Маслоу, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть и ценит это.

**5. Стремление к творчеству или креативность** – неременный атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

**6. Автономность**, по мнению большинства гуманистических психологов, является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это понятие тяготеет к таким чертам, как жизненность (aliveness) и самоподдержка (self- support) у Ф.Перлза, направляемость изнутри ( inner- directed) у Д.Рисмена, зрелость ( ripeness) у К.Роджерса. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества. В терминах Э.Фромма автономность – это позитивная «свобода для» в отличие от негативной «свободы от».

**7. Спонтанность** – это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными нормами, в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

**8. Самопонимание.** Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами.

Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих. Д.Рисмен называл таких людей «ориентированными извне» в отличие от «ориентированных изнутри».

9. **Аутосимпатия** – естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Аутосимпатия вовсе не означает тупого самодовольства или некритичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая позитивная «Я-концепция», служащая источником устойчивой адекватной самооценки.

10. **Шкала контактности** измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, необходимая основа синергической установки личности.

11. **Шкала гибкости в общении** соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением – стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

Опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина

Инструкция к тесту

Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак «+», если не согласны то знак «-».

Тестовый материал

Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.

Мои слова не так уж часто расходятся с делом.

Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.

Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.

Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.

Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.

Мое «Я» всегда мне интересно.

Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.

В моей жизни есть или по крайней мере были люди с которыми я был чрезвычайно близок.

Собственное уважение мне еще надо заслужить.

Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел;

Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.

Я сам хотел во многом себя переделать.

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

Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.

Если я; и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.

Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.

Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.

Собственные слабости вызывают у меня что-то напоподобие презрения.

Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.

Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.

Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.

У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.

Часто я не без издевки подшучиваю над собой.

Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.

Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.

К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.

Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским;

Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.

У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.

В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.

Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.

Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.

Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю о себя, разумно ли это.

Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.

Временами я сам собой восхищаюсь.

Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.

Без посторонней помощи я мало что могу сделать.

Иногда я сам себя плохо понимаю.

Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.

Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.

В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.

Большинство моих знакомых не принимают меня уж так всерьез.

Необходимо зарегистрироваться

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

Ключ к тесту

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

### **Шкала S (глобальное самоотношение)**

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 8, 9, 13, 14, 16, 18, 25, 27, 30, 31, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

### **Шкала самоуважения (I)**

«+»: 2, 23, 53, 57.

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

### **Шкала аутосимпатии (II)**

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

### **Шкала ожидаемого отношения от других (III)**

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

**Шкала самоинтересов (IV):**

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

**Шкала самоуверенности (1):**

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«-»: 38, 39, 41.

**Шкала отношения других (2):**

«+»: 1, 5, 10, 52, 55.

«-»: 32, 43, 44.

**Шкала самопринятия (3):**

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54

«-»: 21.

**Шкала самопоследовательности (саморуководства; 4):**

«+»: 50, 57.

«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

**Шкала самообвинения (5):**

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

**Шкала самоинтереса (6)::**

«+»: 17, 20, 33.

«-»: 26, 30, 49, 51.

**Шкала самопонимания (7):**

«+»: 53.

«-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл. Полученный «сырой балл» по каждому фактору переводится в накопленные частоты (в %).

Описание шкал теста

**Глобальное самоотношение** – внутренне-недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя.

**Самоуважение** – шкала из 15 пунктов, объединивших утверждения,

касающиеся «внутренней последовательности», «самопонимания», «самоуверенности». Речь идет о том аспекте самоотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя.

**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»).

**Самоинтерес** – шкала из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других.

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

Таблицы перевода «сырых баллов» в накопленные частоты (%)

**Фактор S. Глобальное самоотношение**

«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
<b>0</b>	0	<b>16</b>	74,33
<b>1</b>	0,67	<b>17</b>	80
<b>2</b>	3	<b>18</b>	85
<b>3</b>	5,33	<b>19</b>	88
<b>4</b>	6,33	<b>20</b>	90,67
<b>5</b>	9	<b>21</b>	93,33

<b>6</b>	13	<b>22</b>	96
<b>7</b>	16	<b>23</b>	96,67
<b>8</b>	21,33	<b>24</b>	98
<b>9</b>	26,67	<b>25</b>	98,33
<b>10</b>	32,33	<b>26</b>	98,67
<b>11</b>	38,33	<b>27</b>	99,67
<b>12</b>	49	<b>28</b>	99,67
<b>13</b>	55,33	<b>29</b>	100
<b>14</b>	62,67	<b>30</b>	100
<b>15</b>	69,33		

**Фактор I. Самоуважение**

«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
<b>0</b>	1,67
<b>1</b>	4
<b>2</b>	6
<b>3</b>	9,33
<b>4</b>	16
<b>5</b>	25,33
<b>6</b>	34
<b>7</b>	44,67
<b>8</b>	58,67
<b>9</b>	71,33
<b>10</b>	80
<b>11</b>	86,67
<b>12</b>	91,33
<b>13</b>	93,67
<b>14</b>	99,67

**Фактор II. Аутосимпатия**

«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
<b>0</b>	0,33
<b>1</b>	3,67
<b>2</b>	9
<b>3</b>	16
<b>4</b>	21,67
<b>5</b>	28
<b>6</b>	37,33
<b>7</b>	47
<b>8</b>	58,33
<b>9</b>	69,67
<b>10</b>	77,33
<b>11</b>	86
<b>12</b>	90,67
<b>13</b>	96,67
<b>14</b>	98,33

15 100 15 99,67

16 100

**Фактор III. Ожидаемое отношение от других**

«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0
1	0
2	0,67
3	1
4	3,33
5	6
6	9
7	17,67
8	27,33
9	39,67
10	53
11	72,33
12	91,33
13	100

**Фактор IV. Самоинтерес**

«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0,67
1	2
2	5,33
3	16
4	29
5	49,67
6	71,33
7	92,33
8	100

**Фактор 1. Самоуверенность**

«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	3,77
1	7,33
2	16,67
3	29,33

**Фактор 2. Отношение других**

«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0
1	0,67
2	3,67
3	7,33

<b>4</b>	49,67	<b>4</b>	15
<b>5</b>	65,67	<b>5</b>	32
<b>6</b>	81,33	<b>6</b>	51,33
<b>7</b>	92,33	<b>7</b>	80
<b>8</b>	100	<b>8</b>	100

**Фактор 3. Самопринятие**

«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
<b>0</b>	2,67
<b>1</b>	7,67
<b>2</b>	16,67
<b>3</b>	34,33
<b>4</b>	50,67
<b>5</b>	70,67
<b>6</b>	89,67
<b>7</b>	100

**Фактор 4.  
Самопоследовательность**

«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
<b>0</b>	3
<b>1</b>	9,67
<b>2</b>	25,67
<b>3</b>	38,33
<b>4</b>	60,33
<b>5</b>	79,67
<b>6</b>	92
<b>7</b>	100

**Фактор 5. Самообвинение**

«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
<b>0</b>	1,67
<b>1</b>	4,67
<b>2</b>	15
<b>3</b>	27,67
<b>4</b>	43,33
<b>5</b>	60,77
<b>6</b>	81,67

**Фактор 6. Самоинтерес**

«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
<b>0</b>	0,67
<b>1</b>	3
<b>2</b>	11,33
<b>3</b>	20
<b>4</b>	34,33
<b>5</b>	54,67
<b>6</b>	80

<b>7</b>	96,67	<b>7</b>	100
<b>8</b>	100		

### **Фактор 7. Самопонимание**

<b>«Сырой балл»</b>	<b>Накопленные частоты (в %)</b>
<b>0</b>	4,33
<b>1</b>	21,33
<b>2</b>	43,33
<b>3</b>	68,67
<b>4</b>	83,67
<b>5</b>	94
<b>6</b>	99,33
<b>7</b>	100

Источники

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования самооотношения у подростков

Таблица 1 – Методика Р-Рубинштейн

№	пол	1-характер	2-ум	3-способность	4-авторитет	5-внешность	6-Уверенность	баллы
1	м	4	5.5	5.5	6	4.9	7.8	33.7
2	ж	5.5	6.5	9.5	7	7.5	8.8	44.8
3	ж	5.7	6	9.5	0.3	6.5	6.5	34.5
4	м	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.5	58.5
5	ж	7.5	4.5	6.5	7	6	8.8	40.3
6	м	8.5	8.5	8.5	8.5	7	7.5	48.5
7	м	6.5	8.5	7.5	6.5	6.5	8.5	44
8	ж	5	7.5	9	9.5	2.5	7.5	36
9	ж	6.8	5.5	6.8	6	7.5	6	38.6
10	м	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	58.8
11	м	10	5	5	5	10	5	60
12	м	9	9	7	8.5	9.5	9.8	52.8
13	ж	6.5	7	7	6	5	7	38.5
14	ж	2.5	5	6.5	6	6	7.5	33.5
15	м	8.5	8.5	9	9	8	9.8	52.8
16	м	6.5	6	7.5	5	5	5	35
17	ж	6.5	6	7	7	6	7.5	40
18	м	8.5	8	9	9	9	9	52.5
19	ж	5.8	7	8.8	7.8	7.8	10	47.2
20	ж	7.8	7.8	8.5	8.5	8.5	8.5	49.6
21	ж	6.5	6.5	6.5	5.5	5.5	8.5	39
22	ж	5.5	5.5	7	8	5.5	8	39.5
23	ж	9	9	9	9	9	9.5	54.5
24	ж	5.5	6.5	8	6	8	7	41
25	ж	5.5	7.8	7.8	4	8	7.5	40.6

Таблица 2 – Результаты исследования по опроснику самоактуализации личности (авторы: А.В. Лазукин, в адаптации Н.Ф. Калина)

	Ориентация во времени	Ценности	Взгляд на природу человека	Потребность в познании	Креативность	Автономность	Спонтанность	Самоопределение	Аутосимпатия	Контактность	Гибкость в общении
1	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	6
2	9	11	10,5	9	13	7	5	6	8	4,5	4,5
3	9	11	10,5	9	13	7	5	6	8	4,5	4,5
4	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
5	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
6	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
7	9	11	10,5	9	13	7	5	6	7	4,5	4,5
8	9	9	10,5	9	12	7	5	6	7	4,5	4,5
9	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
10	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
11	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
12	6	9	13,5	4,5	9	9	9	9	9	9	7,5
13	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	6
14	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
15	6	9	13,5	4,5	9	9	9	9	9	9	7,5
16	6	8	4,5	4,5	3	7	9	9	7	9	6
17	9	8	10,5	9	11	7	5	6	7	4,5	4,5
18	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
19	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
20	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
21	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
22	6	9	4,5	4,5	4	7	9	9	7	9	6
23	6	8	4,5	4,5	3	7	9	9	7	9	6
24	6	8	4,5	9	7	4	8	7,5	7	6	4,5
25	9	11	10,5	9	13	7	5	6	7	4,5	4,5

Таблица 3 – Итоги исследования самоотношения

№	Глобальное самоотношение	Самоуважение	Аутосимпатия	Самоинтерес	Ожидаемое отношение от других
1	6	6	6	4	8
2	4	4	6	3	1
3	4	5	2	2	2
4	7	7	9	3	4
5	3	4	2	1	3
6	1	2	4	4	2
7	2	1	1	0	4
8	3	2	3	1	7
9	4	1	4	2	6
10	3	3	6	2	2
11	6	2	8	2	5
12	5	4	4	3	4
13	4	3	3	1	4
14	5	5	0	0	8
15	2	2	1	2	4
16	2	3	3	1	3
17	2	5	3	2	5
18	6	4	3	3	5
19	4	7	11	4	5
20	5	6	5	3	4
21	6	3	7	4	2
22	3	2	1	0	2
23	4	5	3	3	4
24	1	7	2	4	3
25	2	4	2	1	6

Таблица 4 – Средние величины показателей самооценки подростков

№ п/п	Наименование шкал самооценки	Средние арифметическое	Стандартное отклонение
1	Характер	6,66	1,83
2	Умственные способности	6,62	1,81
3	Здоровье	7,34	1,80
4	Авторитет у сверстников	6,73	2,02
5	Внешность	6,75	2,18
6	Уверенность в себе	7,69	1,99
7	Умение много делать своими руками	5,14	1,56

Таблица 5 – Распределение шкал самооценки с разными уровнями проявления (% отношение от числа испытуемых)

Наименование шкал самооценки	Уровни		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Характер	5,00	51,67	43,33
Умственные способности	6,67	46,67	46,67
Здоровье	5,00	21,67	73,33
Авторитет у сверстников	8,33	36,67	55,00
Внешность	6,67	43,33	50,00
Уверенность в себе	8,33	53,33	38,33
Умение много делать своими руками	6,67	41,67	51,67

Таблица 6 – Оценка уровня самооценки и уровня притязаний (%) по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан)

Параметр	Уровень			
	Низкий	Норма		Очень высокий
		Средний	Высокий	
Уровень самооценки при низком уровне притязаний	33	67	0	0
Уровень самооценки при среднем уровне притязаний	31	58	11	0
Уровень самооценки при высоком уровне притязаний	27	71	2	0
Уровень самооценки при очень высоком уровне притязаний	19	76	5	0

Таблица 7 – Оценка уровня самоактуализации в учебной деятельности по опроснику самоактуализации личности (авторы: А.В. Лазукин, в адаптации Н.Ф. Калина)

Шкалы методики	Среднее арифметическое	Стандартное отклонение
Ориентация во времени	55,20	8,63
Ценности	60,27	5,21
Взгляд на природу человека	62,80	17,03
Потребность в познании	52,80	13,41
Креативность	67,67	22,20
Автономность	48,00	7,00
Спонтанность	40,27	11,18
Самопонимание	45,00	8,14
Аутосимпатия	50,93	3,75
Контактность	38,20	12,73
Гибкость в общении	35,20	9,09

Таблица 8 – Компоненты самооотношения подростков по методике «Опросник самооотношения (ОСО)» В.В.Столина

Шкалы методики	Подростки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Глобальное самооотношение	10,00	66,00	25,00
Шкала самоуважения	5,00	75,00	20,00
Шкала аутосимпатии	60,00	20,00	20,00
Шкала ожидаемого отношения от других	5,00	85,00	10,00
Самоинтерес	20,00	55,00	25,00

Таблица 9 – Показатели достоверности взаимосвязи параметров самоактуализации и самооценки и формирования позитивного самооотношения

Компоненты самооотношения	Глобальное самооотношение	Самоуважение	Аутосимпатия	Ожидаемое отношение от других	Самоинтерес
Самоактуализация и самооценка					
Ориентация во времени	0,54**	-0,41**	0,40**	0,06	0,12
Ценности	0,68**	-0,10	0,45**	0,13	0,12
Взгляд на природу человека	0,30	-0,07	0,02	0,25	0,35*
Потребность в познании	0,28	-0,20	0,05	0,29	0,16
Креативность	0,65**	-0,11	0,54**	0,07	0,06
Автономность	0,25	-0,23	0,21	0,53**	0,16
Спонтанность	0,12	-0,13	0,07	0,23	0,21
Самопонимание	0,12	-0,55**	0,14	0,25	0,29
Аутосимпатия	0,25	-0,14	0,24	0,14	0,41**
Контактность	0,16	-0,19	0,07	0,12	0,01
Гибкость в общении	0,06	-0,25	0,16	0,18	0,25
Самооценка	0,44**	0,17	0,12	0,16	-0,22

\* взаимосвязь достоверна при  $r_{кр} - 0,31$ ;  $p \leq 0,05$   
\*\* взаимосвязь достоверна при  $r_{кр} - 0,40$ ;  $p \leq 0,01$

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа формирования позитивного самоотношения у подростков

#### 1. Упражнение «Моя тревожность»

Цель: исследование представлений о тревожности, причин его проявления, описание состояния тревожности.

Необходимые материалы: Ассоциативные фотографические карты. Спектрокарты У. Халкола, А.Копытин.

Инструкция: Участникам предлагается рассмотреть набор ассоциативных фотографических карт и выбрать по две метаморфические карты. Одна, из которых, олицетворяет состояние тревожности, а вторая – состояние спокойствия. Далее необходимо обсудить выбранные карты, используя следующие вопросы:

Вопросы для обсуждения:

Для карт «тревожности»:

1. Что такое тревожное состояние для меня?
2. Почему данная фотография олицетворяет мою тревожность?
3. Как я себя чувствую, когда смотрю на данную фотографию?
4. Когда проявляется мое тревожное состояние?
5. Что способствует его проявлению?
6. Что я могу сделать, когда у меня возникает тревожное состояние?

Для карт «спокойствие»

1. Как я чувствую себя, когда спокоен?
2. Нравится ли мне это состояние? Комфортно ли в нем я себя чувствую?
3. Как сохранить спокойствие?

Продолжительность 10-15 минут.

#### 2 Упражнение «Розовые очки»

Цель: осознание положительных, оптимистичных эмоций, развитие

умений находить позитивные впечатления в повседневном взаимодействии.

Материалы: розовые очки.

Инструкция: «Если Вы наденете розовые очки, то плохого вы просто не сможете увидеть. Оно будет перекрашено в розовый цвет. Расскажите, пожалуйста, о..

1. Посещении учебных занятий;
2. Проживания в общежитии;
3. Своих друзьях;
4. Нашем тренинге;
5. Себе самом (самой)и т.д.

Участники группы следят за рассказом и протестуют, если правила нарушаются.

Продолжительность 10-15 минут.

### 3 Упражнение «Золотая рыбка»

Цель: повышение эмоционального тонуса, развитие навыков оптимистического мировосприятия.

Инструкция: Участники группы получают задание: на листе бумаге написать три заветных желания, которые они попросили бы исполнить золотую рыбку, попадись она в руки. Затем, листы с желаниями складываются. И каждый из участников зачитывает по одному из листов, отвечая на следующие вопросы:

1. Может ли это желание выполнить кто-то другой, помимо золотой рыбки?
2. Может ли сам человек сделать что-то, чтобы это желание осуществилось?

Обсуждение: Легко ли было выбрать три желания? Все ли желания были учтены, не было ли забыто какое-то важное желание?

Продолжительность: 10-15 минут.

#### 4 Упражнение «Я - высказывания».

Дополните следующие предложения: «Я чувствую..., я делаю..., я думаю..., я испытываю...» Поразмышляйте: «Что происходит со мной сейчас?». Спросите себя: «А чего я хочу на самом деле?».

#### 5 Упражнение «Список удовольствий»

Запишите не менее 30 удовольствий в столбик. Это могут быть любой предмет, действие, которые приносят вам удовольствие.(Например: игра в волейбол, сауна, сидеть на теплом песке пляжа, съесть шоколадку и т.д.) Затем спросите себя: «Все ли удовольствия полезны для здоровья?» «Сколько раз за последнюю неделю я получал(а) это удовольствие?» «Каких удовольствий было больше «полезных» или «вредных»?».

Продолжительность 10-15 минут.

#### 6 Упражнение «Прошлое, настоящее, будущее»

Нарисуйте 3 больших круга на листе бумаги, отметив любым удобным для вас символом или знаком каждый из них соответственно: этот круг прошлое, этот – настоящее, этот – будущее. Вспомните и напишите или нарисуйте в каждом круге 5 – 7 событий, которые имели, имеют или могут иметь для вас наиболее важное значение, влияние в жизни. Поразмышляйте, какие перемены принесли, принесут в вашу жизнь эти события.

Выберите 5 самых значимых событий из вышеперечисленных вами и отметьте отношение к этим событиям в вашей жизни других людей.

Используйте таблицу:

	Событие	Кто помогал больше всего?	Что помогало больше всего?	Кто мешал больше всего?	Что мешало больше всего?	Кого порадовало больше всего?	Кого огорчило больше всего?
1							
2							
3							

4							
5							

Продолжительность 10-15 минут.

### 7 Упражнение «Мечта»

Запишите список своих желаний и поразмышляйте о планах их успешного достижения. Представьте себя обладающим тем, чего вы хотите в жизни, радостным и счастливым. Помните правило: «Ваше желание должно касаться только вас и приносить радость вам и другим людям».

Продолжительность 10-15 минут.

### 8 Упражнение «Избавляемся от страхов».

Форма проведения: групповая.

Перечислите 1-2 из своих страхов, которые вы испытывали сегодня.

Как эти страхи ограничивали вашу жизнь сегодня?

Что вы можете сделать, чтобы уменьшить эти страхи?

При обсуждении ответов на вопросы упражнения можно подвести участников группы к более глубокому осмыслению страха через другие чувства.

Страх – это чувство беспомощности, тревоги, беспокойства, ужаса, вызванное ожиданием опасности, боли, несчастья.

Что мы можем делать со своими страхами?

Здесь суммируется опыт участников дискуссии. В резюме можно включить следующее.

Мы можем выбросить из своего лексикона негативные слова и фразы типа «Я ничего не могу поделать с собой...».

Мы можем заниматься по настоящей программе либо по Программе 12 шагов.

Мы можем сбалансировать свою жизнь.

Мы можем расширить зону комфорта, идя на риск.

Мы можем упражняться в технике расслабления. Список можно

продолжить.

Продолжительность 10-15 минут.

9 Интерактивная психологическая игра «Коробочка».

Цель: осознание поведения в ситуации предложения выполнить запретное действие.

Пример того, что сказать «нет» в ситуации, когда ты уверен, что предложенное тебя не интересует, проще, чем кажется.

Если наши дети точно знают, что это им не нужно, им проще будет отказаться.

В центр комнаты помещается коробочка, в которой лежит какой-либо предмет. Вызывается доброволец.

Ведущий: Представьте, что в этой коробочке лежит предмет, смотреть на который запрещено. Однажды случилось так, что вы с приятелем остались одни в комнате. Приятель начинает уговаривать вас заглянуть в коробочку. Вам очень хочется посмотреть что там, но вы понимаете, что вам это не нужно. Каковы ваши действия в этой ситуации?

Роль приятеля выполняет ведущий, который должен уговорить открыть коробочку через:

- убеждения - «тебе нужно посмотреть, что там, это очень важно»;

- лесть, похвала – «ты такой красивый, умный, тебе эта вещь будет просто необходима»;

- шантаж – «а я знаю, что ты сделал, и если ты не откроешь эту коробку, я всем это расскажу»;

- угрозы – «если ты не откроешь эту коробку, тебя отчислят из школы»;

- насмешки – «ты что маленький, боишься открыть какую-то коробочку»;

- подкуп – «я дам тебе тысячу рублей, если ты ее откроешь»;

- обман – «ничего страшного не произойдет, до тебя ее все открывали»;

Обсуждение:

- Какие способы отказа применял игрок.

Вывод: лучший способ отказа – это отказ без аргументации. Если находить аргументы, то предлагающий будет находить и способы как предложить. Наиболее действенно сказать – Спасибо, НЕТ!

Продолжительность 20-25 минут.

10 Упражнение «Имя по вертикали».

Цель: предоставление возможности для самопрезентации.

Техника проведения: участникам предлагается написать по буквам свое имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их.

Материал: листы формата А 4, фломастеры.

Инструкция: возьмите листки бумаги и запишите свое имя в вертикальном порядке, напротив каждой буквы поставьте прочерк и постарайтесь придумать то прилагательное, которое характеризует ваш характер. По завершению работы каждый назовет свое имя и те характеристики, которые удалось придумать.

Вот, например, как может выглядеть имя «Андрей»:

А – активный

Н – независимый

Д - дружелюбный

Р - решительный

Е - единомышленный

Й – ищущий

Анализ:

Трудно ли было подобрать для себя характеристики?

Вызвала ли работа интерес?

Кому хотелось бы добавить другие характеристики, которые вам очень подходят, но их названия не начинаются на буквы, входящие в имя?

Продолжительность 10-15 минут.

## 11 Тест «Ваш характер».

Цель: развитие навыков невербального общения, наблюдательности, быстроты реакции.

Инструкция. Определите вначале свои ведущие палец, глаз и ладонь.

1. Ведущий палец. Если при переплетении пальцев рук в замок сверху окажется левый палец (Л), то это связано с эмоциональным складом личности, если же правый (П) - то с аналитическим.

2. Ведущий глаз. Вытяните вперед руку с поднятым большим пальцем. Посмотрите обоими глазами, зафиксируйте его положение. Затем закройте левый глаз, снова его откройте и закройте правый. Ваш палец «сместится» в сторону в тот момент, когда Вы будете смотреть на него ведущим глазом. Ведущий правый глаз соответствует твердому, настойчивому, порой агрессивному характеру, левый - более мягкому, уступчивому.

3. Поза Наполеона. Если при переплетении рук на груди сверху окажется левая рука (в большинстве случаев), то это указывает на способность к кокетству, если правая - простодушие. Та рука, которая окажется сверху, и будет ведущей.

4. Аплодирование. Если удары совершаются правой рукой, то она является ведущей, если левой - наоборот. При совершении ударов правой рукой - можно говорить о более решительном характере.левой - о нерешительности, стремлении к избыточному обоснованию своих поступков, переносе целей на средства их достижения. Иногда аплодируют обеими руками, но и тогда можно определить, какое аплодирование для данного человека более удобно - правое или левое.

Смена обычного выполнения позы Наполеона и аплодирования происходит крайне редко. Переход от «левого» теста к «правому» - соответствует серьезному настроению. От «правого» к «левому» - более эмоциональному.

Интерпретация результата тестирования.

Обозначьте соответствующими буквами (буквенным индексом) результат каждого из четырех выделенных аспектов. Например, у Вас получилось ЛПЛЛ. Посмотрите, что это значит по предлагаемому ниже интерпретатору.

1. ПППП - ориентация на общепринятые нормы, консервативный тип характера, что обеспечивает наиболее стабильный тип поведения.

2. ПППЛ - неуверенный, консервативный, со слабым типом темперамента характер. Общая черта - нерешительность.

3. ППЛП - такому человеку присущи способности к кокетству, решительность, чувство юмора, активность, энергичность, темпераментность, артистичность. При общении с таким типом необходимы юмор и решительность, так как он не воспринимает более слабые типы.

4. ПЛПП - деловой тип характера, сочетающий аналитический склад ума и мягкость (основная черта, чаще всего встречающаяся у женщин). Медленное привыкание, осторожность. Такие люди не идут на конфликт «в лоб». Преобладает расчет, терпимость, замедленность в развитии отношений, некоторая холодность.

5. ППЛЛ - редкий и самостоятельный тип характера. Близок к третьему типу, но мягче, нерешительнее, менее энергичен. Некоторые противоречия между нерешительностью и твердостью характера. Высокая степень контактности, но медленное привыкание.

6. ПЛЛЛ - самый слабый тип характера. Очень резок. Беззащитность и слабость связаны со способностью идти на конфликт и вместе с тем быть подверженным различным влияниям. Крайне редко встречается у мужчин.

7. ПЛЛП - склонность к новым впечатлениям и способность не создавать конфликтов. Некоторое непостоянство, способность кокетничать на аналитическом фоне при особой мягкости. Подобным типам характера свойственна эмоциональность, медлительность, томность. Простота и редкая смелость в общении, способность переключаться на новый тип поведения.

8. ПЛЛЛ - непостоянный и независимый характер, основная черта - аналитичность в сочетании с остальными «левыми» тестами.

9. ЛППП - один из наиболее часто встречающихся типов, с очень хорошей адаптацией к различным условиям. Основная черта - эмоциональность в сочетании с недостаточной настойчивостью, которая проявляется преимущественно в основных жизненных вопросах (брак, образование). Высокая подверженность чужому влиянию. Легко контактирует практически со всеми остальными типами характера. У мужчин эмоциональность понижена, наблюдаются элементы флегматичности.

10. ЛППЛ - еще меньшая настойчивость, мягкость, уступчивость осторожному влиянию, наивность. Требуется особенно тщательного отношения к себе - тип «маленькой королевы».

11. ЛПЛП - самый сильный тип характера, трудно поддается убеждению, для этого требуется сильное, разнообразное влияние. Способен проявлять настойчивость, но иногда она переходит к заикливанию на второстепенных целях. Сильная индивидуальность, энергичность, способность к преодолению трудностей. Некоторый консерватизм из-за недостаточного внимания к чужой точке зрения. Такие люди не любят инфантильности.

12. ЛПЛЛ - сильный, но ненавязчивый характер, практически не поддающийся убеждению. Основная черта - внутренняя агрессивность, но медленное привыкание и взаимопонимание.

13. ЛЛПП - дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов.

14. ЛЛПЛ - основная черта - простодушие, доверчивость, мягкость. Очень редкий тип. У мужчин практически не встречается.

15. ЛЛЛП - эмоциональность в сочетании с решительностью (основная черта), энергичность. Некоторая разбросанность приводит к тому, что у подобных характеров возможны эмоциональные, быстро принимаемые, непродуманные решения. Поэтому в общении с ними важны дополнительные

«тормозные механизмы».

16. ЛЛЛЛ - обладатели полного набора «левых» тестов - люди, для которых характерны способности по-новому взглянуть на вещи (антиконсерватизм), наибольшая эмоциональность, индивидуальность, эгоизм, упрямство, защищенность, иногда переходящая в замкнутость. Способность ослепительно улыбаться, которая связана с «левыми» тестами и, прежде всего, с левой ведущей рукой.

Продолжительность 10-15 минут.

### 12 Упражнение «Ассоциации»

Назовите слова, которые ассоциируются у вас со словом «ценность».

1. Цённость – важность, значимость, польза, полезность чего-либо.
2. Психологическое понятие «система ценностей» подразумевает под ценностями то, что человек ценит в окружающем его мире.

3. К ценностям могут относиться:

Здоровье

Любовь, семья, дети, дом

Близкие, друзья, общение

Самореализация в работе. Получение удовольствия от работы

Материальное благополучие

Духовные ценности, духовный рост, религия

Досуг – удовольствия, хобби, развлечения

Творческая самореализация

Самообразование

Социальный статус и положение в обществе

Свобода (свобода выбора, свобода слова и т. д.)

Стабильность

Продолжительность 10-15 минут.

### 13 Упражнение «Мир моих ценностей».

Цель: осознать ценности - свои и других участников.

Запишите на листочках пять самых важных вещей в вашей жизни, после чего проранжируйте их по степени важности. Зачитывание происходит поочередно.

Вопросы для обсуждения:

- Какие ценности были общими?
- Почему именно они были определены?
- С какой целью мы выполняли это упражнение?
- Почему важно иметь в жизни собственные ценности?

Продолжительность 10-15 минут.

#### 14 Упражнение «Качества успешного человека»

Что, с вашей точки зрения, значит «успешный человек»?

Чтобы разобраться, что значит успешный человек, надо сначала обсудить и выбрать пять наиболее важных качеств, характеризующих успешного человека. Вам предложены качества; если, по вашему мнению, какого-то качества не хватает, добавьте его. Сначала каждый определяет для себя, затем обсуждаете в группе и приходите к общему решению. Затем представитель группы выписывает качества на доску и объясняет, почему группа выбрала именно эти качества (каждому выдана карточка с перечнем качеств).

Список качеств:

дух соперничества,

чувство товарищества,

способность к творчеству,

любопытность,

озабоченность материальным успехом,

порядочность,

честность,

доброта,

независимость,

интеллектуальная развитость,  
послушание,  
предприимчивость,  
открытость,  
наличие собственных убеждений,  
уравновешенность,  
организованность,  
чувство юмора,  
эмоциональность,  
искренность,  
способность адаптироваться,  
воспитанность,  
настойчивость.

2. Подумайте, а затем обсудите в группе и выделите пять наиболее значимых качеств, характеризующих успешного в жизни человека. Представьте успешного человека в современном мире, подумайте, какие качества помогли ему этого достичь.

Обсуждение.

Мнение психологов

Продолжительность 10-15 минут.

15 Упражнение «Огонь и лед».

Цель: упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Его проведение позволит взбодрить участников.

Инструкция:

Участники выполняют упражнение, стоя в кругу.

Когда я дам команду «Огонь» вы должны начать интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» вы застываете в позе, в которой застигла вас команда, напрягая до предела все тело.

Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Продолжительность 5-10 минут.

16 Упражнение «Насос и надувная кукла».

Цель: упражнение позволяет участникам встряхнуться и снять напряжение.

Размер группы: 6-14 человек.

Инструкция:

Разобьемся на пары. Один – надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу.

Другой – «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно – кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть.

Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания участник с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

Продолжительность 10-15 минут.

17 Упражнение «Лимон».

Цель: разминочное, эффект от нее достигается через управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Инструкция:

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои

ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Продолжительность 10-15 минут.

18 Упражнение «Кто виноват?».

В игре участвуют трое. Ситуация такова: участник А предложил участнику В воспользоваться услугой его знакомого. Однако знакомый оказал услугу либо не в срок, либо не полностью. Инсценировка ситуации происходит в двух случаях:

- а) участник В навязывает вину участнику А, и участник А ее принимает;
- б) участник В навязывает вину участнику А, но участник А ее не принимает.

После игры проводится обсуждение: «Когда вину навязать легче: в случае а) или в случае б)?»

Продолжительность 10-15 минут.

19 Упражнение «Рациональные убеждения».

Запишем примеры рациональных установок.

1. Я имею право на ошибку.
2. Я имею чувство собственного достоинства.
3. Я имею право хорошо к себе относиться.
4. Я имею право поступать, исходя из своих убеждений и ценностей.
5. Человек имеет право идти своей дорогой, если она не нарушает путь других людей.
6. Я имею право не чувствовать ответственность за поступки других людей.
7. Я имею право чего-то не знать или не уметь.
8. Я имею право быть свободным от оценок других людей.
9. Я имею право заботиться о себе.

Критерии рациональных убеждений:

возможность выбора;

ощущение позитивного настроения;

ощущение силы и свободы.

Каждый выбирает для себя рациональное убеждение в противовес собственной иррациональной установке, формулирует и записывает его в тетради, после чего старое убеждение зачеркивается, а новое проговаривается вслух.

Продолжительность 20-25 минут.

20 Упражнение «Лабиринт» (чувство доверия)

Группа разбивается на пары. В каждой паре один из участников с помощью устных указаний-команд «заводит» своего партнера в воображаемый лабиринт, схему которого в виде ломаной линии с прямыми углами он держит перед собой, но не показывает своему «ведомому». Всего используется три команды.

Первая, обозначающая вход в лабиринт, - «Прямо!». Далее, в зависимости от формы лабиринта, следуют команды «Направо!» или «Налево!», после которых идущий по воображаемому лабиринту должен повернуть соответственно в правую или левую сторону.

Пройдя лабиринт, «ведомый» должен развернуться на 180 градусов и мысленно выйти из него, вслух сообщая обо всех своих перемещениях (посредством тех же трех команд). В это время «заводящий» по своей схеме контролирует путь партнера. Если «ведомый» справился с заданием успешно, то ему предлагается лабиринт с большим количеством поворотов и так далее. Затем напарники меняются ролями.

В некоторых случаях с «Лабиринтом» лучше работать не парами, а всей группой. При этом часть сидящих в кругу участников (четные) будет заводить в лабиринт, а оставшаяся часть - выводить из лабиринта. Тогда каждому как из «заводящих», так и из «выводящих» достается лишь часть общего пути.

В ходе обсуждения результатов тренеру следует обратить особое внимание на то, каким образом каждый спортсмен в качестве «ведомого» справлялся со своим заданием. Участники, у которых преобладает зрительная ориентировка в пространстве, используют обычно воображаемого человечка, который, послушно выполняя команды, идет по лабиринту. Тем же, у кого преобладает двигательный тип, этого бывает недостаточно. Для того чтобы определить, где же это «налево», а где «направо», они вынуждены каждый раз представлять себя самого на месте «человечка», мысленно влезать внутрь лабиринта и проделывать там воображаемые повороты. Представляя себе различные движения, люди с двигательным типом ориентировки не столько видят эти движения, сколько чувствуют их своим телом, ощущают себя выполняющими их.

Продолжительность 10-15 минут.

#### 21 Упражнение «Телепатия» (Невербальное общение)

Группа разбивается на пары. В каждой паре участники садятся лицом друг к другу. Одному из них отводится роль «передающего», другому - «принимающего». Ведущий объясняет, что «передающий» должен как можно лучше сосредоточиться на каком-нибудь образе и усилием воли внушить его «принимающему». Задача «принимающего» - проникнуть в то, на чем сосредоточено внимание его партнера.

Можно организовать игру так, чтобы один и тот же образ вся группа передавала одному из участников, - это вносит оживление в работу, делает ее более интересной.

При организации игры ведущий должен дать понять группе, что он вполне серьезно относится к предложенному эксперименту и ожидает положительных результатов. Это поможет участникам преодолеть возможное скептическое отношение к подобным занятиям и настроиться на серьезную работу. Конечно, дело тут не в телепатии - ее может и не быть в природе. Однако необходимость создания яркой воображаемой картины не только для

себя, но и для партнера, - дополнительный стимул для «передающего» предельно мобилизовать силы своего воображения.

Во время игры правильные отгадывания случаются обычно чаще, чем этого можно было бы ожидать по теории вероятностей. В этом нет ничего мистического. По дыханию партнера (а если упражнение выполняется с открытыми глазами, то и по его позе, движениям, выражению лица) «принимающий» может довольно точно уловить по крайней мере эмоциональный тон картины - спокойная она или будоражащая, радостная или печальная.

В том случае, если после первых удач у участников действительно возникнет впечатление, будто мысли передаются на расстоянии, ведущему не следует спешить в развенчанием «чудесного феномена». Ведь веру в телепатию можно эффективно использовать для того, чтобы все сильнее и сильнее подогреть вашу группу в ее работе. Лишь после того, как каждый из участников достаточно поработает в роли «передающего», имеет смысл раскрыть карты и рассказать группе о возможных каналах передачи информации.

Продолжительность 10-15 минут.

22 Упражнение «Перевоплощение» (самораскрытие, углубление эмоциональных контактов)

Участники группы удобно располагаются в креслах (на стульях). Один из них получает от ведущего задание: представить себе предмет, который выглядел бы как само овеществленное расслабление. Внутреннему взору являются перезрелая и едва не срывающаяся с ветки груша, гигантский маятник, ползущая по склону вулкана расплавленная лава или тающее масло. После этого участник, получивший задание, должен силой воображения «превратить» себя в то, что он представил, ощутить себя этой вещью, погрузиться в ее мир, проникнуться настроением и вжиться в «характер». От лица этой вещи он начинает рассказ о том, что происходит с ней в данный

момент и что она при этом переживает. Закончив повествование, участник прикосновением передает слово своему соседу слева. Тот может либо продолжить рассказ, либо начать новое перевоплощение.

Игра ставит каждого из членов группы в ситуацию решения творческой задачи и открывает большую свободу для выражения своей индивидуальности.

Желательно проводить игру в затемненном помещении - это обеспечит занимающимся большую раскованность и психологический комфорт. По мере овладения искусством вживаться в образ перевоплощения становятся все более яркими и убедительными. От поверхностных, чисто внешних описаний участники идут «в глубь» предмета, все более и более отождествляясь с ним и переживая его «изнутри». В отдельных случаях картины бывают настолько выразительными и сильными, что их настроением проникается вся группа.

Участникам, слушающим рассказ, включиться в развитие образа бывает даже легче, чем говорящему.

Не следует предлагать данное упражнение группе, внутри которой еще не созрели отношения взаимного приятия и вкус к совместному творчеству. Иногда для раскочки группы ведущий может на первых порах предоставить участникам право по желанию пропускать свою очередь и передавать дошедшее до них прикосновение дальше.

Продолжительность 10-15 минут.

23 Упражнение «Вспомни что-нибудь неприятное».

Участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо неприятное событие, происшедшее с ним совсем недавно (в течение 1 мин) со всеми подробностями и, не открывая глаза застыть в том положении, в котором участники находились в процессе воспоминания. С помощью «внутреннего взгляда посмотреть» на то, в каком состоянии находятся мышцы тела поочередно (начинаем с лицевых мышц и заканчивая ногами) запомнить данное состояние мышц и те ощущения, которые возникли, и открыть глаза.

Обсуждение ощущений:

какие ощущения возникли в процессе воспоминания?

какие ощущения были в мышцах?

где больше всего чувствовалось напряжение?

приятным было такое состояние?

Беседа о том, какой вред для здоровья наносит постоянное напряжение, и о том, что с этим можно справиться разными способами.

Продолжительность 10-15 минут.

24 Телесно ориентированное упражнение «Погода».

Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй – художник. Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

Продолжительность 10-15 минут.

25 Обучение способам управления дыханием

Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит

пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

## Способ 2

Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох,

глубоко выдохните;

задержите дыхание так надолго, как сможете;

сделайте несколько глубоких вдохов;

снова задержите дыхание.

Продолжительность 10-15 минут.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования формирования позитивного самоотношения у подростков

Таблица 1 – Методика Р-Рубинштейн

№	пол	1-характер	2-ум	3-способность	4-авторитет	5-внешность	6-Уверенность	баллы
1	м	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	58.8
2	ж	10	5	5	5	10	5	60
3	ж	6.5	8.5	7.5	6.5	6.5	8.5	44
4	м	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.5	58.5
5	ж	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	58.8
6	м	10	5	5	5	10	5	60
7	м	6.5	8.5	7.5	6.5	6.5	8.5	44
8	ж	8.5	8	9	9	9	9	52.5
9	ж	8.5	8	9	9	9	9	52.5
10	м	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	58.8
11	м	10	5	5	5	10	5	60
12	м	9	9	7	8.5	9.5	9.8	52.8
13	ж	9	9	7	8.5	9.5	9.8	52.8
14	ж	8.5	8	9	9	9	9	52.5
15	м	8.5	8.5	9	9	8	9.8	52.8
16	м	8.5	8	9	9	9	9	52.5
17	ж	8.5	8	9	9	9	9	52.5
18	м	8.5	8	9	9	9	9	52.5
19	ж	9	9	7	8.5	9.5	9.8	52.8
20	ж	7.8	7.8	8.5	8.5	8.5	8.5	49.6
21	ж	6.5	6.5	6.5	5.5	5.5	8.5	39
22	ж	9	9	7	8.5	9.5	9.8	52.8
23	ж	9	9	9	9	9	9.5	54.5
24	ж	8.5	8	9	9	9	9	52.5
25	ж	8.5	8	9	9	9	9	52.5

Таблица 2 – Результаты исследования по опроснику самоактуализации личности (авторы: А.В. Лазукин, в адаптации Н.Ф. Калина)

	Ориентация во времени	Ценности	Взгляд на природу человека	Потребность в познании	Креативность	Автономность	Спонтанность	Самоопределение	Аутосмпатия	Контактность	Гибкость в общении
1	10	10	10,5	10	12	10	10	10	10	10,5	10,5
2	11	11	10,5	11	13	11	11	11	11	10,5	10,5
3	11	11	10,5	11	13	11	11	11	11	10,5	10,5
4	10	10	10,5	10	12	10	10	10	10	10,5	10,5
5	9	9	10,5	9	12	9	9	9	9	10,5	10,5
6	11	11	10,5	11	12	11	11	11	11	10,5	10,5
7	11	11	10,5	11	13	11	11	11	11	10,5	10,5
8	9	9	10,5	9	12	9	9	9	9	10,5	10,5
9	9	9	10,5	9	12	9	9	9	9	10,5	10,5
10	11	11	10,5	11	12	11	11	11	11	10,5	10,5
11	9	9	10,5	9	12	9	9	9	9	10,5	10,5
12	9	9	13,5	9	9	9	9	9	9	13,5	13,5
13	11	11	10,5	11	12	11	11	11	11	10,5	10,5
14	11	11	10,5	11	12	11	11	11	11	10,5	10,5
15	9	9	13,5	9	9	9	9	9	9	13,5	13,5
16	8	8	4,5	8	3	8	8	8	8	4,5	4,5
17	11	11	10,5	11	11	11	11	11	11	10,5	10,5
18	11	11	10,5	11	12	11	11	11	11	10,5	10,5
19	9	9	10,5	9	12	9	9	9	9	10,5	10,5
20	9	9	10,5	9	12	9	9	9	9	10,5	10,5
21	9	9	10,5	9	12	9	9	9	9	10,5	10,5
22	9	9	4,5	9	4	9	9	9	9	4,5	4,5
23	10	10	4,5	10	3	10	10	10	10	4,5	4,5
24	10	10	4,5	10	7	10	10	10	10	4,5	4,5
25	11	11	10,5	11	13	11	11	11	11	10,5	10,5

Таблица 3 – Итоги исследования самооотношения

№	Глобальное самооотношение	Самоуважение	Аутосимпатия	Самоинтерес	Ожидаемое отношение от других
1	11	11	11	8	15
2	8	8	11	6	2
3	8	9	4	4	4
4	13	13	17	6	8
5	6	8	4	2	6
6	2	4	8	8	4
7	4	2	2	0	8
8	6	4	6	2	13
9	8	2	8	4	11
10	6	6	11	4	4
11	11	4	15	4	9
12	9	8	8	6	8
13	8	6	6	2	8
14	9	9	0	0	15
15	4	4	2	4	8
16	4	6	6	2	6
17	4	9	6	4	9
18	11	8	6	6	9
19	8	13	21	8	9
20	9	11	9	6	8
21	11	6	13	8	4
22	6	4	2	0	4
23	8	9	6	6	8
24	2	13	4	8	6
25	4	8	4	2	11

Таблица 4 – Расчет критерия Т Вилкоксона

№ испытуемого	t до	t после	Разность (t после-t до)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	33,7	58,8	25,1	25,1	25
2	44,8	60	15,2	15,2	20
3	34,5	44	9,5	9,5	12
4	58,5	58,5	0	0	1,1
5	40,3	58,8	18,5	18,5	23
6	48,5	60	11,5	11,5	13,5
7	44	44	0	0	1,1
8	36	52,5	16,5	16,5	21
9	38,6	52,5	13,9	13,9	18
10	58,8	58,8	0	0	1,1
11	60	60	0	0	1,1
12	52,8	52,8	0	0	1,1

13	38,5	52,8	14,3	14,3	19
14	33,5	52,5	19	19	24
15	52,8	52,8	0	0	1,1
16	35	52,5	17,5	17,5	22
17	40	52,5	12,5	12,5	16
18	52,5	52,5	0	0	1,1
19	47,2	52,8	5,6	5,6	11
20	49,6	49,6	0	0	1,1
21	39	39	0	0	1,1
22	39,5	52,8	13,3	13,3	17
23	54,5	54,5	0	0	1,1
24	41	52,5	11,5	11,5	13,5
25	40,6	52,5	11,9	11,9	15
Сумма					281

Таблица 5 – Расчет критерия Т Вилкоксона

№ испытуемого	t до	t после	Разность (t после-t до)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	8	10	2	2	10,25
2	8	11	3	3	14,429
3	8	11	3	3	14,429
4	8	10	2	2	10,25
5	8	9	1	1	3,429
6	8	11	3	3	14,429
7	7	11	4	4	23,33
8	7	9	2	2	10,25
9	8	9	1	1	3,429
10	8	11	3	3	14,429
11	8	9	1	1	3,429
12	9	9	0	0	1,5
13	8	11	3	3	14,429
14	8	11	3	3	14,429
15	9	9	0	0	1,5
16	7	8	1	1	3,429
17	7	11	4	4	23,33
18	8	11	3	3	14,429
19	8	9	1	1	3,429
20	8	9	1	1	3,429
21	8	9	1	1	3,429
22	7	9	2	2	10,25
23	7	10	3	3	14,429
24	7	10	3	3	14,429
25	7	11	4	4	23,33

Таблица 6 – Расчет критерия Т Вилкоксона

№ испытуемого	t до	t после	Разность (t после-t до)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
6	1	2	1	1	1,5
24	1	2	1	1	1,5
7	2	4	2	2	3,2
15	2	4	2	2	3,2
16	2	4	2	2	3,2
17	2	4	2	2	3,2
25	2	4	2	2	3,2
5	3	6	3	3	8,25
8	3	6	3	3	8,25
10	3	6	3	3	8,25
22	3	6	3	3	8,25
2	4	8	4	4	12,429
3	4	8	4	4	12,429
9	4	8	4	4	12,429
12	5	9	4	4	12,429
13	4	8	4	4	12,429
14	5	9	4	4	12,429
19	4	8	4	4	12,429
20	5	9	4	4	12,429
23	4	8	4	4	12,429
1	6	11	5	5	21,25
11	6	11	5	5	21,25
18	6	11	5	5	21,25
21	6	11	5	5	21,25
4	7	13	6	6	25
Сумма					273,861

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Технологическая карта внедрения

Цель	Содержание	Методы	Формы	Ко л- во	Врем я	Ответствен ные
1	2	3	4	5	6	7
<b>1-й этап: «Целеполагание внедрения Программы формирования позитивного самоотношения у подростков»</b>						
1.1. Изучить документацию по предмету внедрения (Программа формирования позитивного самоотношения у подростков)	Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, Закона об образовании, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ, документации МБОУ СОШ №89	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Анализ литературы, работа психологом в МБОУ СОШ №89, осуществление психологического сопровождения учебно – воспитательного процесса	1	С 2020г	Психолог, социальный педагог, администрация МБОУ СОШ №89
1.2. Поставить цели внедрения программы формирования позитивного самоотношения у подростков	Выдвижение и обоснование целей внедрения Модели	Разработка «Дерева целей» исследования, обсуждение, разработка модели и программы, анализ материалов по цели внедрения Программы, работа психологической службы МБОУ СОШ №89	Работа психологической службы МБОУ СОШ №89, консультация с научным руководителем и администрацией МБОУ СОШ №89, наблюдение, беседа	1	Сентябрь	Психолог, администрация МБОУ СОШ №89
1.3. Разработать этапы внедрения Программы формирования позитивного самоотношения у подростков	Изучение и анализ содержания этапов внедрения Программы, ее задач, принципов, критериев и показателей эффективности	Анализ позитивного самоотношения у подростков, анализ Модели и программы внедрения, анализ готовности МБОУ СОШ №89 к инновационной деятельности по внедрению модели	Работа психологической службы МБОУ СОШ №89, совещание, анализ документации, работа по составлению Программы внедрения	1	октябрь	Психолог, администрация МБОУ СОШ №89
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы формирования позитивного	Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы МБОУ СОШ №89 по теме внедрения (психолого-	Составление программы внедрения, анализ материалов готовности МБОУ СОШ №89 к инновационной деятельности	Административное совещание, педагогический совет, анализ документов, работа по составлению Программы	1	октябрь	Психолог, педагоги, администрация МБОУ СОШ №89

самоотношения у подростков	педагогическая коррекция позитивного самоотношения у подростков) подготовка методической база внедрения Программы		внедрения			
<b>2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы формирования позитивного самоотношения у подростков»</b>						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации МБОУ СОШ №89 и заинтересованных субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить Программу в МБОУ СОШ №89, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности, внедрения), беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения Программы	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения Программы, работа психологической службы МБОУ СОШ №89, участие в семинарах со смежной тематикой	1	Октябрь	Психолог, администрация МБОУ СОШ №89
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
2.2. Сформировать положительную установку на предмет внедрения Программы у педагогического коллектива МБОУ СОШ №89	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в МБОУ СОШ №89 и их значимости для МБОУ СОШ №89, значимости и актуальности внедрения Программы	Беседы, обсуждения, семинары	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в МБОУ СОШ №89	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация МБОУ СОШ №89
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у заинтересованных субъектов вне МБОУ СОШ №89	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне МБОУ СОШ №89 и их значимости для системы образования, значимости и актуальности внедрения Программы для психологической безопасности общества	Методические выставки, семинары, консультации, научно-исследовательская работа, конференции и конгрессы	Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация МБОУ СОШ №89
2.4. Сформировать уверенность по внедрению инновационной технологии в	Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения,	Постановка проблемы, обсуждения, тренинг, консультации с научным	Беседы, консультации, самоанализ	1	Сентябрь - ноябрь	Психолог

МБОУ СОШ №89	исследование психологического паспорта субъектов внедрения	руководителем диссертационного исследования				
<b>3-й этап: «Изучение предмета внедрения «Программы формирования позитивного самоотношения у подростков»</b>						
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности у детей младшего школьного возраста)	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной Программы и документации МБОУ СОШ №89	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Декабрь	Психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в МБОУ СОШ №89	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	2016 Январь	Психолог, администрация МБОУ СОШ №89
3.3. Изучить методику внедрения темы Программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения)	1	Февраль	Психолог, администрация МБОУ СОШ №89
<b>4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения «Программы формирования позитивного самоотношения у подростков»</b>						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, консультирование, собеседование, обсуждение	Работа психологической службы МБОУ СОШ №89, тематические мероприятия, уроки	Не менее 6	Апрель	Психолог, администрация МБОУ СОШ №89, научный руководитель диссертационного исследования
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, работа психологической службы МБОУ СОШ №89	1	Апрель	Психолог, администрация МБОУ СОШ №89
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной Программы	Изучение состояния дел в МБОУ СОШ №89 по теме внедрения Программы, обсуждения, экспертная оценка, самоаттестация	Производственное собрание, анализ документации МБОУ СОШ №89	1	Май	Психолог, администрация МБОУ СОШ №89

Программы психолого-педагогической коррекции позитивного самоотношения у подростков						
4.4. Проверить методику внедрения Программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в МБОУ СОШ №89, внесение изменений и дополнений в программу	Посещение уроков, работа психологической службы МБОУ СОШ №89	Не менее 5	1-е полугодие	Психолог, администрация МБОУ СОШ №89, инициативная группа по внедрению Программы