



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
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

Психологическая коррекция самоотношения старших подростков с низким
социометрическим статусом

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:
40,05 % авторского текста.

Работа Климова защитила
«17» 06 20 г.
зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева О.А.

Выполнила:
студентка группы ОФ-410/099-4-1
Мызгина Дарья Алексеевна

Научный руководитель:
к.псх.н., доцент кафедры ТиПП
Рокицкая Юлия Александровна

Челябинск
2019

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Психолого-педагогические аспекты проблемы формирования самоотношения старших подростков с низким социометрическим статусом	
1.1 Феномен самоотношения в психолого-педагогических исследованиях	8
1.2 Особенности самоотношения подростков с низким социометрическим статусом.....	15
1.3 Модель психологической коррекции самоотношения подростков с низким социометрическим статусом.....	23
Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования психологической коррекции самоотношения старших подростков с низким социометрическим статусом	
2.1 Этапы, методы и методики опытно-экспериментального исследования...	36
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	41
Глава 3. Опытное-экспериментального исследования эффективности психологической коррекции самоотношения старших подростков с низким социометрическим статусом	
3.1 Программа психологической коррекции самоотношения старших подростков с низким социометрическим статусом	47
3.2 Анализ результатов коррекционной программы	56
3.3 Рекомендации родителям и педагогам по коррекции самоотношения ..	60
Заключение	63
Библиографический список	68
Приложения	74

Введение

Проблема самоотношения и его роли в структуре личности в данный момент является чрезвычайно актуальной для психологической науки. Рост и саморазвитие личности педагогов и психологов правомерно связывают с ростом самосознания. При всем этом утверждается, что одним из факторов саморазвития является стимулирование различных типов рефлексии, содействие формированию чувства собственного достоинства, самооценки, уверенности в себе, уверенности в себе как вопроса своей собственной деятельности. Высокий уровень развития самосознания в основном отражается в позитивном самоотношении личности.

Самоотношение затрагивает практически все аспекты человеческого поведения и играет центральную роль в создании межличностных отношений, в том, как формировать и разрешать кризисные ситуации, определять и достигать целей, что дает нам основание рассматривать его в качестве основной предпосылки для саморазвития старшеклассников. В зарубежной и отечественной психологии самоотношение обычно рассматривается как эмоциональная составляющая самосознания, которая основана на самопознании, но с другой стороны, создает базовые предпосылки для саморегуляции, саморазвития и самооценки. Основную роль самоотношению в нормальном функционировании личности играют такие отечественные психологи, как Ананьев Б.Г., Бернс Р., Божович И.И., Выготский Л.С., Леонтьев А.Н., Лисина М.И., Липкина А.И., Пантеев С.Р..

Все авторы отмечают, что подростковый возраст имеет решающее значение в формировании самоотношения. Это обусловлено неоднозначностью и противоречивостью, сильным ростом и развитием детей на данном возрастном этапе.

Актуальность проблемы самоотношения в подростковом возрасте объяснена тем, что в данный период происходит становление самосознания (Фельдштейн Д.И., Божович Л.И., Чеснокова И.И.), сопровождаемый рядом

психосоциальных противоречий: с одной стороны, подросток воспринимает себя как неординарного человека, он ставит себя выше других людей, а с другой, сомневается в себе и пытается предотвратить возникновение этих сомнений.

Исходя из этого, нами было решено провести опытно-экспериментальное исследование и составить программу психологической коррекции самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом.

Актуальность проблемы, ее практическая значимость и недостаточная разработанность в теоретическом и методологическом аспектах определили выбор темы исследования: «Психологическая коррекция самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом».

Цель работы: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы по психологической коррекции самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом.

Объект работы: самооотношение старших подростков с низким социометрическим статусом

Предмет работы: психологическая коррекция самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом

Гипотеза исследования:

1) Самоотношение подростков находится во взаимосвязи с показателями их социометрического статуса в классе, а именно, чем ниже показатели самооотношения подростков, тем ниже их социометрический статус

2) Психологическая коррекция самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом будет эффективной, если:

- будут проанализированы и учтены корреляционные взаимосвязи между показателями самооотношения и социометрического статуса подростков;

- будет разработана модель психологической коррекции самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков;

- средством реализации модели выступит психологическая программа психологической коррекциисамоотношения старших подростков с низким социометрическим статусом, включающая 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Задачи исследования:

1. Изучить понятия самоотношения и социометрического статуса в психолого-педагогической литературе
2. Изучить особенности формирования возрастных психологических особенностей в подростковом возрасте
3. Теоретически обосновать модель психологической коррекции самоотношения старших подростков с низким социометрическим статусом
4. Подобрать и обосновать этапы, методы и методики, используемые в ходе экспериментального исследования проблемы
5. Проанализировать выборку и сделать анализ результатов констатирующего эксперимента
6. Разработать и апробировать программу психологической коррекции самоотношения старших подростков с низким социометрическим статусом
7. Проанализировать полученные данные формирующего эксперимента
8. Составить рекомендации родителям и педагогам по коррекции самоотношениястарших подростков

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы и исследований по проблеме, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий), тестирование по психодиагностическим методикам:
 - Методика исследования самоотношения «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина.
 - Социометрия (Дж. Морено)
3. Математико-статистические: методы описательной статистики; t-критерий Стьюдента (для связанных выборок); коэффициент корреляции

К. Пирсона. Для обработки данных были использованы пакеты программ «Statistic 6.0.», «SPSS 19.0 for WINDOWS».

База исследования: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Челябинский педагогический колледж №1».

Выборка состоит из 20 учащихся 2 курса, музыкального отделения. Из которых 2 мальчика, 18 девочек.

Квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложений.

Во введении обоснована актуальность выбора данной темы, цель, объект, предмет, гипотеза, задачи, методология и методы исследования.

В первой главе «Психолого-педагогические аспекты проблемы формирования самоотношения подростков с низким социометрическим статусом» рассмотрено самоотношение и его виды, также его влияние на социометрический статус подростков, дана характеристика и определено содержание модели психолого-педагогической коррекции самоотношения старших подростков с низким социометрическим статусом.

Во второй главе «Организация опытно-экспериментального исследования психологической коррекции самоотношения подростков с низким социометрическим статусом» представлена методология исследования, дана характеристика выборки и анализ констатирующего эксперимента.

В третьей главе «Опытно-экспериментальное исследование эффективности психологической коррекции самоотношения подростков с низким социометрическим статусом» предоставлена организация и проведение программы психологической коррекции самоотношения подростков с низким социометрическим статусом, анализ результатов формирующего эксперимента и рекомендации родителям и педагогам по коррекции самоотношения подростков.

В заключении исследования обобщены результаты исследования, изложены его основные выводы, подтверждающие обоснованность положений гипотезы. Список литературы составляет 71 наименование.

В приложениях представлены материалы опытно-экспериментальной работы.

Количество приложений: 4

Глава 1. Психолого-педагогические аспекты проблемы формирования самоотношения подростков с низким социометрическим статусом

1.1 Феномен самоотношения в психолого-педагогических исследованиях

В современной психологии нет единого подхода к определению такого парадокса как отношение человека к себе, невзирая на то, что он изучается как зарубежными, так и отечественными учёными. Исследование работ, которые посвящены изучению отношения человека к себе, говорит о разнообразном выборе, который применяется для описания его содержания психологических категорий. Такие термины возможно назвать как самооценка, самопринятие, эмоционально-ценностное отношение к себе, самоуважение, собственно самоотношение, самоуверенность, самоудовлетворение, чувство собственного достоинства, аутосимпатия, самоуверенность, самоудовлетворение, самоценность. Содержание данных терминов раскрывается при помощи таких психологических категорий как «установка» (Узнадзе Д.Н.), «отношение» (Мясищев В.Н.), «личностный смысл» (Леонтьев А.Н.), «чувство» (Рубинштейн С.Л.), «социальная установка» (Кон И.С., Сарджвеладзе Н.И.) [48, с.123].

Совместно с тем, исследование той психологической реальности, которая «скрывается» за данными терминами дает возможность лучше разобраться в феноменологии отношения человека к себя [45, с.34].

К наиболее распространенным категориям, раскрывающим суть отношения человека к себе, возможно отнести четыре: «самоуважение», «общая» либо «глобальная самооценка», «эмоционально ценностное отношение к себе» и «самоотношение» [65, с.26].

Как свойство личности самоотношение тесным образом связано с целями ее деятельности и жизни, с ценностными ориентациями, а также выступает главным условием образования и стабилизации единства. Самоотношение выступает стабильной личностной чертой, и оно также связано с другими

свойствами личности. Отношение к себе влияет на формирование содержания, формы и структуры проявления целой системы психологических особенностей личности[48, с.130].

Представителями школы Узнадзе Д.Н. отношение человека к себе определяется как установочное образование. В данной школе концептуальная модель самоотношения как социальной установки более детально разработана Сарджвеладзе Н.И.[63, с.237].

Сарджвеладзе первым ввёл понятие «самоотношение» как специальный термин, сгруппировав его как раздел социальной установки. Самоотношение – это отношение субъекта потребности к ситуации ее удовлетворения, направленного на самого себя. По мнению исследователей, самоотношение, вместе с социальным статусом и установкой личности по отношению к внешнему миру, является содержанием системы «личность-социальный мир». Отношение к себе понимается как сложное когнитивно-эмоциональное образование, его зрелость определяется степенью согласованности его компонентов и качеством отношений[63, с.250].

Структура самоотношения рассматривается как система, которая состоит из двух компонентов: эмоционально-ценностного отношения к себе, т. е. это переживание и оценка личностной значимости как субъекта социальной активности, которые образуют рефлексивное «Я» и рациональное отношение к себе как субъекту социальной активности («образ - Я» либо категориальное «Я»). В последствии этого взаимодействия данных компонентов с потребностно-мотивационной сферой личности самоотношение стимулирует рост и развитие когнитивных и личностных субъективных единиц человека и процесс саморегуляции личности[7, с.47].

Таким образом, в разных исследованиях, регуляторной функции отношения личности к самой себе, возможно отметить три аспекта, которые взаимодополняют друг друга:

- изучение влияния отношений личности с предметом жизненных отношений к своему поведению;

- изучение личностного самоотношения как детерминанты самовосприятия;

- изучение самоотношения личности, обуславливаемое его восприятием других людей[7, с.53].

Есть три вида самоотношения - амбивалентное (конфликтное), позитивное, негативное, которые отличаются различными качественными параметрами[17, с.21].

Позитивное самоотношение непосредственно связано с высокой личностной оценкой, которая определяется средними и высокими значениями когнитивных и эмоциональных элементов отношения к себе при низком уровне самообвинения.

Амбивалентное (конфликтное) самоотношение относится к конфликтному самооцениванию и самовосприятию, что означает повышенный уровень самообвинения[7, с.22].

Негативное самоотношение отличается общей отрицательной личностной оценкой, что означает высокий уровень самообвинения.

В психологической литературе отношение личности к себе формулируется как эмоциональный элемент самосознания. Самоотношение как эмоционально-окрашенный компонент самосознания, который возникает чаще всего потому, что его когнитивная составляющая, не воспринимается человеком безразлично. Наиболее известным представлением, который описывает эмоциональный элемент самосознания, является понятие «эмоционально-ценностное самоотношение»[37, с.321].

Основное теоретическое понимание самоотношения как компонента самосознания было заложено Чесноковой И.И.. Она ввела термин «эмоционально-ценностное самоотношение». Также определила его как «особый вид эмоционального переживания», который отражает отношение индивида к тому, что он понимает, узнает, и «открывает» по отношению к самому себе[70, с.67]. И при всем этом переживание рассматривается как внутреннее динамическое ядро и способ существования самоотношения,

посредством которого человек понимает ценностный смысл личного отношений к себе. Оно может протекать как в форме непосредственного эмоционального реагирования, так и в «инактуальной форме» (Якобсон П.М.), «когда любое эмоциональное реагирование отсутствует и сменяется оценочным суждением, за которым стоит в этот момент не актуальное стабильное чувство, а в определённое время непосредственно пережитое эмоциональное реагирование». Формирование отношения к себе как эмоционально-окрашенного элемента самосознания осуществляется на двух уровнях самопознания[70, с.53].

На первом уровне эмоционально-ценностное самоотношение появляется в результате соотнесения человеком себя с другими людьми. В таком случае при познании себя человек в большей степени опирается на внешние условия. В итоге, результатами такого самопознания являются единичные образы своего поведения и самого себя, привязанные как бы к конкретной ситуации. Здесь еще нет настоящего, цельного понимания себя, которое связано с пониманием своей сущности. Главными формами самопознания в пределах сравнения «Я-другой» представляются самовосприятие и самонаблюдение[65, с.89].

На втором, гораздо высоком уровне самопознания, формирование самоотношения исполняется в пределах сравнения «Я-Я» с помощью внутреннего диалога. Главными формами такого самопознания являются самоосмысление и самоанализ.

С позиции таких авторов, как Столин В.В., Пантлеев С.Р. основным элементом в структуре самосознания является эмоциональный компонент, либо самоотношение. Отношение к себе определяет поведенческие проявления и картину представления о себе. Позитивное самоотношение образует позитивную Я-концепцию. Самоотношение определяет собственное восприятие и представление о себе[65, с.91].

В трудах отечественных и зарубежных психологов особое положение в устройстве самосознания отводится самооценке. Так Савонько Е.И. описывает самооценку как специальный уровень в развитии самосознания, являющейся

предпосылкой осознания человеком самого себя, своих умственных способностей, физической силы, целей и мотивов своего поведения, поступков, своего отношения к окружающему, к другим людям и к самому себе[30, с.37]. Самооценка состоит из осознания личных поступков, умений и оценочного отношения к ним.

Пантिलеев С.Р. описывает два положения, принятых многими исследователями: во-первых, это обобщенная самооценка (самооценка, самооценка), которая представляет собой единое, многофункциональное и однозначное образование, выражающее уровень позитивного отношения к собственному образу сам. Во-вторых, это обобщенное самоотношение, которое интегрируется из личных самооценок[48, с. 94].

Многие исследователи фокусируют внимание на разных видах самооценки. Но в большей степени известны два основных типа: общая (глобальная) и частная самооценка. Термин «глобальная самооценка» рассматривается большинством авторов как «самоотношение». Сформулировав основу общей самооценки, многие авторы отмечают, что это не просто результат личной самооценки. Между общей и частной самооценкой существует глобальная связь[7, с. 17].

Пантिलеев С.Р. подчеркивает, что общая самооценка равносильна эмоционально-позитивному отношению к себе, мере уверенности в себе. Признаком отличительной черты общей самооценки является также мера индивидуального самоудовлетворения или «сила Я», которая связана с эмоциональной стабильностью и развитием дополнительных качеств личности. Частные самооценки - это оценки личности в частных сферах жизни, их психические и физические характеристики, их способности и возможности социального статуса[48,с.95]. Частные самооценки также включают функционирование структуры данных определенного аспекта «Я». Поскольку это вытекает из того факта, что системы автономий и частных самооценок представляют собой разные системы, они согласованы и расположены по-разному. По мнению Пантилеева, самооценка связана с чувствами, которые

указывают на успех стимулирующей деятельности.

В свою очередь, самоотношение связано с ведущими мотивами, которые в большей степени занимают высокое положение в мотивационной сфере[48, с. 98].

В частности, различие между содержанием, воплощенным в концепции самооценки и самоотношения, содержится в принципах самооценивания. Самооценка подразумевает механизм в форме социального сравнения, в случае самоопределения оно немного отличается, это «... отражение отношений внутри системы «Я-Я», которое не имеет внешней основы. Другими словами, процесс самоотношения напрямую связан с отношениями «Я-Я»[11, с. 76].

Согласно исследованию Столина В.В., фундаментальными макроструктурами самоотношения как эмоционально-оценочной системы являются три эмоциональных измерения: аутосимпатия, самоуважение и близость к себе (самоинтерес), которые благодаря аддитивности этой структуры интегрируются в общее чувство положительного или отрицательного отношения к себе[65, с.69].

Это отношение либо позитивное («Я»-условие, которое позволяет самореализоваться), либо негативное («Я»-условие, которое мешает самореализации), либо конфликтное («Я»-условие, которое предотвращает и реализует самореализацию)[11, стр. 80].

Самоотношение может быть понято как проявление сущности «Я» для субъекта, такого как фиксированное чувство к моему собственному «Я», которое содержит несколько отличительных измерений, в отличие от обобщения, которые различаются как по эмоциональному тону переживания, так и по смысловому содержанию соответствующего самоотношения[8,с.178].

Пантеев С.Р. предлагает такую основу для организации самоотношения как системы: психологическая структура отношения к самому себе не аддитивна, а основана на динамической классификации, заключающейся в том, что та или иная специфическая форма эмоционального отношения представлена в виде ядерной структуры системы и занимает первое место в

классификации других аспектов самоотношения и по сути определяет содержание и выразительность обобщенного устойчивого отношения к себе[8, с. 180]. Через эксперименты Пантилеева С.Р. В структуре самоотношения подчеркиваются три фактора:

1. Самоуважение, в которое входят разные шкалы, такие как самоуверенность, саморуководство, социальная желательность «Я», отражённое самоотношение.
2. Самоуничижение. Оно включает в себя самообвинение и внутреннюю конфликтность.
3. Аутосимпатия, включающая самооценку, самопривязанность, самопринятие[48, с.53]

Рассматривая различные взгляды на соответствие понятий самооценки и самосознания, Пантилеев пришел к выводу, что в самоотношении существуют две подсистемы, сформированные как феномен выражения понятия «Я» для субъекта - системы эмоционально-ценностных отношений и система самооценки. Подсистемы существуют в отношениях взаимопревращения и по-разному соответствуют понятию «Я» субъекта[48, с. 58].

Учитывая организацию поведения по отношению к себе, многие авторы выдвигают гипотезу о том, что отношение к себе можно поддерживать с помощью различных психологических защит. Для того чтобы поддержать ценность «Я», определить его направление, способность нормализовать поведение, самосознание разрабатывает конкретные приемы изменения эмоций и мыслей[53, с. 109].

Столин В.В. утверждает, что ресурсы защиты уже находятся в его структуре. Факт разделения самоотношения в начале связан с необходимостью защитить «Я» от негативных чувств и поддерживать общее самоуважение на относительно стабильном уровне[53, с.111].

Исходя из вышесказанного, в этой работе мы основываемся на точке зрения Столина В.В., нашедшей свое отражение в трудах Пантилеева С.Р., а

также рассматриваем отношение к себе как «целостную личностную систему», которая обеспечивает переживание смысла «Я» для субъекта.

Самоотношение состоит из стабильного и обобщенного отношения субъекта к себе. Отношение к себе и самооценка существуют в отношениях взаимной трансформации и переплетаются с понятием «Я» субъекта. Самоотношение также включает в себя самооценку. Глобальное самоотношение защищает интегрированность и целостность «Я», тогда как частные самооценки выполняют функцию саморегуляции. Подсистема частных самооценок описывает регуляторные особенности самоотношения [68, с.59].

Отношение к себе может быть позитивным (самопринятие), негативным (самонепринятие), конфликтным. Структура самоотношения может быть представлено такими признаками, как «уверенность в себе», «отраженное самоотношение», «саморуководство», «самопривязанность», «социальная желательность «Я», «самоценность», «самопринятие», «самообвинение», «внутренняя конфликтность» [68, с.64].

Таким образом, уверенность в себе является основной детерминантой самосознания, определяющей самовосприятие, содержание установок на себя. Отношение к самому себе оказывает существенное влияние во всех сферах жизнедеятельности человека, таких как волевая саморегуляция, общение и адаптация к обществу. Самоотношение определяет действия и поступки человека в целом. Отношение к себе характеризуется механизмами самозащиты в относительно стабильном состоянии с помощью психологических защит.

1.2 Особенности самоотношения подростков с низким социометрическим статусом

В подростковом возрасте складываются основы нравственности, формируются отношения к себе, к людям сообществу, социальные установки [69, с.34]. В этом возрасте становятся устойчивыми черты характера и главные формы межличностного поведения.

На взгляд Выготского Л. С. основным новообразованием этого возраста является трансформация самосознания, которое переходит на новый уровень. Это выражается в потребности осознать себя как личность[37, с. 36].

Исследования содержания образа Я, которые были проведены под руководством Дубровиной И.В., показали, что на рубеже подросткового и раннего юношеского возрастов в развитии познавательного компонента Я-концепции возникают существенные изменения, которые объясняют переход самосознания на новый высокий уровень[10, с.65].

Подростковый возраст является критическим и переходным, исходя из точки зрения перестройки всех психофизиологических систем организма, социальной ситуации развития и изменения ведущей деятельности. В данном возрастном периоде самоотношение является главным образованием самосознания личности, определяющим общую социальную адаптацию, возрастные особенности и являющимся регулятором поведения и деятельности[37, с.41].

Актуальность проблемы отношения к себе в подростковом возрасте объяснено тем, что в данный период осуществляется становление самосознания (Фельдштейн Д.И., Божович Л.И., Чеснокова И.И.), которое сопровождается рядом психосоциальных разногласий. Прежде всего подросток воспринимает себя как исключительную личность, ставит себя выше других людей, но с другой стороны сомневается в себе и старается не допускать в сознание сомнения[8, с.70].

Помимо всего этого, проблема самоотношения актуальна потому, что система оценочных суждений в свой адрес, и в адрес "других", которая раньше выработалась подростком и сложившееся эмоционально-ценностное отношение к личному "Я" подвергается влиянию оценочных суждений ровесников, которые выступают на этом возрастном этапе важной референтной группой. Создаются внутриличностные противоречия в оценке себя и "других", ценностях, интересах, которые имеют своё проявление в поведении, отражающие наличие той, либо иной личностно важной проблемы[15, с.58].

Подростковый возраст - это стадия быстрого и парадоксального развития, которое происходит после довольно спокойного развития и накопления сил в предшествующий младшем школьном возрасте. Между тем происходят значительные изменения в теле и психике подростка, которые играют важную роль в развитии его личности. Личность подростка столь же противоречива, как и его физическое развитие. Подростковый возраст является одним из важнейших в развитии. Он содержит три переломных момента возрастного развития: одиннадцать лет - младший подростковый или предпубертатный возраст, тринадцать лет - средний подростковый или пубертатный и пятнадцать лет – старший подростковый или постпубертатный[38, с.33].

В этом возрасте адаптация к новым жизненным условиям и перестройка происходит трижды. Любой из этих кризисов и характеризуется положительными и отрицательными чертами. Подросток старшего возраста определяется как самооцениваемый в соответствии с общепринятыми правилами. Это новый уровень самосознания, который связан со способностью познавать себя как личность. Самоопределение также является своеобразным, с фиксированными интересами, которые зависят от внешних факторов и их потенциала. Более того, характерным качеством подросткового возраста является развитие самоанализа (рефлексии) как новообразование этого периода[28, с. 23].

В общем подростковый возраст описывается как «возраст социализации, социальных ценностей», а также время открытия и подтверждения уникального «Я» и персонализации.

Исследованием проблемы самосознания личности подростка в отечественной психологии занималось много исследователей. В работах И. И. Чесноковой, Л. И. Божович, Д. И. Фельдштейн, А. М. Прихожан рассматривается генезис самосознания подростка через динамику его составляющих, таких как самоотношение, самопознание, саморегуляция[13, с.47].

На формирование проблемы самосознания подростка влияют различные

условия, например, такие как жизненные социальные факторы, конец физического и полового созревания, новые требования к поведению и действиям, разделение эмоциональной сферы, развитие духовно-эмоциональной сферы, «изменения в структуре общения»[34, с. 87].

В поведении подростков характерны такие особенности, как негативизм, упрямство, стремление к независимости, яркое безразличие к оценке успеха в школе. Основным видом деятельности в этот период является интимное - личное общение. Общение проявляется во всех аспектах жизни подростков, накладывает отпечаток на образовательную и внешкольную деятельность, а также на отношения с родителями[51, с. 134].

Отношение к подростку включает в себя такие элементы взрослой личности, как когнитивный, поведенческий и эмоциональный. Но в сфере «Я» подростка обнаруживается преобладание эмоционального элемента. Это связано с тем, что эмоциональное отношение к себе становится главным переживанием внутренней жизни подростка. Это во многом задерживает развитие когнитивного компонента и усиливает восприятие внешних соображений и отношения к себе[59, с. 59].

По мнению Ольшанского Д.В., в развитии подросткового возраста наиболее важным является стремление утвердить, защищать и отделить себя. Теоретически, в этот период подросток изучает свое «Я», которое начинает формироваться из двух предыдущих - эмоционально и рационально[11, с.37].

По мнению Борисовой И.Б., особенностью отношения к себе в подростковом возрасте является то, что в этот период впервые в развитии личности элементы самоотношения-самонаблюдение, самопознание, саморегуляция поведения становятся одной из главных потребностей личности. До подросткового возраста развитие самоотношения происходит стихийно, в основном без интеграции человека в процесс формирования. В то же время сохранение стихийной линии роста самосознания в это время представляется еще одной основной линией его развития, предполагающей активность личности в этом процессе[37, с.54].

Отношение подростка к себе изменяется в строгом соответствии с получаемой индивидом обратной связью. Пребывание внешних условий влияет на манеру поведения подростков и на оценку их поведения. Подростки могут укреплять социально желательные и исключать социально неприемлемые формы поведения. Это оказывает определённое влияние на их самовосприятие. Развитие устойчивого оценивания себя идёт параллельно развитию произвольного поведения, в итоге, сокращая подверженность самооценки влиянию наружных условий; и тогда она начинает проявляться как мотив поведения[69, с.89].

При анализе основного содержания «образа Я» мы замечаем, что на пороге подросткового возраста с ранним юношеским в развитии познавательного компонента самосознания происходят веские изменения, которые характеризуются переходом самоотношения на новый высокий уровень.

Эмоциональная сторона самосознания оказывает существенное влияние на формирование личности подростка. Чеснокова И.И. рассматривается его как аффективное образование. Захарова А.В. отмечает, что в сфере «Я» подростка доминирует эмоциональный компонент. Это приводит к тому, что самовосприятие и восприятие внешних соображений усугубляется эмоционально-оценочным отношением внутренней жизни подростка. Развитие самоотношения в подростковом возрасте делает подростка тревожным[70, с. 20].

По мнению Прихожан А.М., эмоционально-ценностное отношение к себе в юности является основным образованием самоотношения, определяющим его возрастные характеристики. При рассмотрении позиции автора эмоционально-ценностное самосознание проходит через различные этапы своего развития[62, с.55].

Самоотношение часто является средством психологической защиты, желанием иметь позитивный образ «Я» иногда побуждает человека преувеличивать свои преимущества и уменьшать недостатки. В результате

адекватность отношения к себе возрастает с возрастом[10, с. 90].

Независимость отношения к себе в конечном итоге формируется в подростковом возрасте, и доминирующее направление для оценки важными людьми или для личной оценки становится показателем стабильных индивидуальных различий. В результате они характеризуют человека в целом. Самоотношение как механизм саморегуляции более или менее организует поведение и отношения подростка с другими важными людьми. Самоотношение характеризуется сложным характером оценки личных способностей и качеств. Если до подросткового возраста семья играет основную роль в формировании самоотношения, то в подростковом возрасте происходит межличностное общение со сверстниками. Они становятся референтной группой, их оценки и мнения преобладают в своей значимости[50, с.109].

Динамика уровня притязаний под влиянием успеха и неудачи является показателем развития поведенческой стороны самоотношения. С самого начала подросткового возраста у подростков формируется способность делить успехи или неудачи в определенных видах деятельности и оценивать себя как личность[50, с. 115].

С помощью рефлексии происходит развитие самоотношения. Дубровина И.В. понимает личностный самоанализ как механизм самосознания, как особая исследовательская деятельность, в которой человек рассматривает себя как исследователя, а также изучает свой внутренний мир[51, с. 65].

Одним из аспектов является полное формирование гендерной идентичности. Это означает «взгляд человека на себя как представителя определенного пола по сравнению с сексуальными идеалами». Формирование сексуального сходства тесно связано с развитием самоанализа, самопознания, ценностных ориентаций, индивидуальности содержания и структуры оценочных условий. По признанию Мухиной В.С., половая идентичность усиливает способность подростков самостоятельно анализировать формирование новых, более взрослых отношений со сверстниками обоих

полов[44, с. 46].

Понимание гендерной идентичности в любом возрасте является одним из наиболее важных и последовательных элементов самоотношения. Первоначальная половая идентификация является важной основой всей системы самооценки, посредством которой человек определяет уровень участия в традиционных идеях. В то же время, оценка тела и его внешнего вида имеет большое значение[56, с.67].

В период полового созревания и юности отношения между моральным, психологическим и «естественным» компонентами «Я» изменяются. В частности, подростки чувствительны к различным особенностям тела и их внешности. От представления девочек и мальчиков о том, что должны делать женщины и мужчины, зависит самоотношение. Эти стереотипы происходят из исторически определенного разделения гендерных ролей в разных сообществах[59, с. 79].

Одним из критических этапов в формировании отношения к себе является подростковый возраст. В данный период самосознание развивается от простой некомпетентности по отношению к самому себе, до более углубленного самопознания. В дальнейшем оно взаимосвязывается с более определённой и порой колеблющейся самооценкой. Особенности самосознания и самооценки главным образом влияют на поведение подростка. Подросток может недооценивать свои возможности и стремиться к исполнению самых простых задач при заниженной самооценке. При завышенной самооценке происходит переоценивание своих возможностей[59, с.87].

При этом подростковый возраст является самым благоприятным для коррекции самоотношения и формирования адекватной самооценки. Субгатуллина О.Л. отмечает, что возрастные особенности и отличительные качества формирования самоотношения предоставляют возможность рассматривать подростковый возраст как эффективный для социально-психологической коррекции самоотношения личности[66, с.25].

Основная суть компонентов самоотношения, длительность переходного

возраста, напряженность переживаний и уровень развития образа «Я», связанных с этим, зависят от различных факторов. Эти факторы включают в себя интеллектуальный рост личности, состав семьи и отношение к ребёнку в семье[56, с.80].

Вследствие особенностей поведения подростков формируется низкий социометрический статус. Прежде всего неадекватность его коммуникативных особенностей условиям к общению, предъявляемая ему ученической группой повлекает за собой изолированное положение. К примеру, скованные, замкнутые, неуверенные в себе подростки чаще всего вызывают у ровесников пренебрежение и в конечном итоге становятся «изгоями». Многие подростки компенсируют свою неуверенность высоким уровнем агрессивности, заносчивостью, саркастичностью и эгоистичностью, что вызывает у ровесников наибольшую неприязнь[57, с.68]. Возможными причинами, разрушающими взаимоотношения подростка с одноклассниками, могут являться неуважение к друзьям, несоблюдение верности в дружбе, лживость, проявление недоверия, неумение сохранять секрет, нежелание понять своих друзей.

Установлению и поддержанию благоприятных отношений с одноклассниками также могут препятствовать отрицательные особенности эмоциональной сферы[59, с.67].

Крушельницкая О. и Третьяков А. выделяют следующие отличительные качества детей - которые становятся отвергаемыми и гонимыми:

1. Недостаточные поведенческие и эмоциональные реакции. Дети молча терпят в тех ситуациях, в которых было бы целесообразно ответить. Но в ответ на минимальное оскорбление они вступают в отчаянную борьбу, совершенно не контролируя себя и свои эмоции[34, с.45].

2. Развитие отношений со сверстниками в благоприятном направлении сдерживается и чертами уверенности в себе. Оно функционирует не только как «регулятор отношений», но и как одно из важнейших условий, определяющих членство в группе.

3. Повышенная чувствительность к отношению окружающих.

Подростки могут заниматься различными видами деятельности, и главное в них - не личный успех или неудача, а то, как реагируют другие. Эти ребята могут покинуть группу только потому, что кто-то сказал им что-то плохое[34, с.46].

Таким образом, в подростковом возрасте отношение к себе переживает серьезные изменения в направлении стабильности, усложнения, дифференциации характеристик и их интеграции в единую целостную систему. В частности, главное, что в подростковом возрасте самосознание сильно моделируется и систематизируется, а также стабилизируется представление «Я»[11, с.30].

Формирование самоотношения - это постоянный процесс, в котором структурные элементы претерпевают некоторую динамику. Учитывая этот факт, наиболее важным является его изучение в подростковом возрасте, поскольку именно эта возрастная стадия наиболее чувствительна к развитию этого психологического феномена.

1.3 Модель психологической коррекции самоотношения подростков с низким социометрическим статусом

Коррекция - исправление некоторых недостатков, неправильностей, не требующих значительных изменений корректируемого процесса, либо явления.

Коррекция - внесение изменений во что-либо, а также устранение недостатков.

Коррекция является одной из форм психологической и образовательной помощи[25, с.33]. Она может исполняться воспитателем в ходе его обычной деятельности с помощью реорганизации деятельности детей, изменения своего отношения к детям, системы их взаимодействия, а также при помощи применения методика индивидуально-дифференцированного подхода, специальных методик, методов, консультирования и тренингов.

Психокоррекция - это совокупность занятий, направленных на исправление недостатков психологии, либо поведения человека

при помощи специальных средств психологического влияния.

Психокоррекция - система психологических приёмов, применяемых психологом для исправления недостатков психологии, либо поведения психически здорового человека[26, с.26].

Понятие «коррекция» дословно значит «исправление».

Психокоррекции подлежат нехватка, не имеющие органической основы и не представляющие собой стабильные качества, которые формируются достаточно рано и в последствии практически не изменяются.

Психолого-педагогическая коррекция – это обоснованное влияние педагога на дискретные характеристики внутреннего мира ребёнка, когда воспитатель сталкивается с конкретными проявлениями желаний, переживаний, действий и познавательных процессов человека. Влияние основано на теоретических представлениях о норме выполнения действий, проценте опыта, потоке когнитивных процессов, скорости постановки целей в конкретном возрастном периоде[54, с.106].

Психокоррекция планируется и исполняется самим психологом. В зависимости от формы фирмы психологической коррекции выделяют следующие её виды: индивидуальная, микрогрупповая, групповая и смешанная.

Индивидуальная психокоррекция подразумевает работу с клиентом один на один при отсутствии посторонних лиц. В данном случае обеспечивается интимность отношений, конфиденциальность, и происходит более глубокая и результативная работа[54, с.110].

Программа психологической коррекции составляется на основании психологических рекомендации в сотрудничестве психолога с преподавателями, классными руководителями, воспитателями, либо родителями находясь в зависимости от того, кто в последствии будет заниматься ребёнком.

Общая цель коррекционных программ — создание психолого-педагогических условий для сбалансированной развития отдельных структурных компонентов личности как целостности[25, с.40].

Моделируемыми объектами в психологии в самом общем плане выступают психика (с ее психофизиологическими механизмами), личность, общение, поведение, деятельность.

В ходе психокоррекционной работы традиционно выделяются три главных модели коррекции: общая, типовая и индивидуальная психокоррекция[26, с.32].

Общая модель коррекции представляет собой систему оптимального возрастного развития личности в целом. Включает в себя щадящий защитный стимул для ребенка, соответствующее распределение нагрузки с учетом психического состояния, организации жизни ребенка в образовательном учреждении, семье и других группах.

Типовая модель коррекции основана на организации конкретных психокоррекционных влияний с применением разных методов: семейной терапии, игротерапии, психорегулирующих тренировок и пр.[26, с.30].

Индивидуальная модель коррекции направлена на психологическую коррекцию разных нарушений у ребёнка или подростка с учётом его психологических, индивидуально-типологических, клинко-психологических особенностей. Это достигается в процессе создания индивидуальных психокоррекционных программ, направленных на коррекцию имеющихся недостатков с учётом индивидуальных факторов[25, с.22].

Таким образом, можем перейти к формулировке основных принципов психологической коррекции.

Первый принцип – единство коррекции и развитие. Это означает, что решение о необходимости коррекционной работы принимается только на основании психолого-педагогического исследования внутренних и внешних факторов развития ребёнка[26, с.21].

Второй принцип – единство возрастного и индивидуального в развитии. Это значит, что применяется индивидуальный подход к ребёнку в контексте его возрастного развития. Коррекционная работа подразумевает знание основной логики психического развития, понимание значений последовательности

возрастных стадий для формирования личности ребёнка[26, с.19].

Третий принцип – единство исследование и коррекции развития. Задачи коррекционной работы могут быть поняты и поставлены только на основании полного исследования и оценки ближайшего вероятностного прогноза развития, который определяется исходя из зоны ближайшего развития ребёнка. Коррекция и развитие взаимообусловлены. Перед тем, как решать, необходима ли коррекционная, либо развивающая работа с ребёнком, нужно выявить особенности его психического развития, сформированы ли определённые психологические новообразования, соответствует ли уровень развития знаний, умений, навыков, личностных и межличностных образований возрастным ориентирам, условиям общества и др.[26, с.24].

Четвёртый принцип – деятельностный принцип, где осуществляется коррекция. Данный принцип определяет выбор путей, средств и способов достижения поставленной цели. Деятельностный принцип основан на признании того, что именно активная деятельность самого ребёнка является движущей силой развития, что на любом этапе существует так именуемая ведущая деятельность, что в наибольшей степени способствует развитию ребёнка в данном периоде онтогенеза. Данный принцип подразумевает проведение психолого-педагогической коррекционной работы через организацию соответствующих видов деятельности самого ребёнка во взаимодействии со взрослым[26, с.26].

Пятый принцип – подход в коррекционной работе к любому ребёнку как к одарённому. Данный принцип значит, что дети, с которыми проводится психокоррекционная работа, не должны восприниматься как дети «второго» сорта. Они требуют не снисходительности, не понижения общего уровня обучения, а коррекции своего развития до оптимальной нормы. Мобилизация движущих сил развития происходит у ребёнка когда он ощущает, что взрослый верит в него, доверяет ему, включает его в решение все более и более сложных задач и проблем[26, с.27].

Рассмотрев теоретические основы психолого-педагогической коррекции в

работе с подростками, можем перейти к разработке дерева целей и модели психологической коррекции самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом.

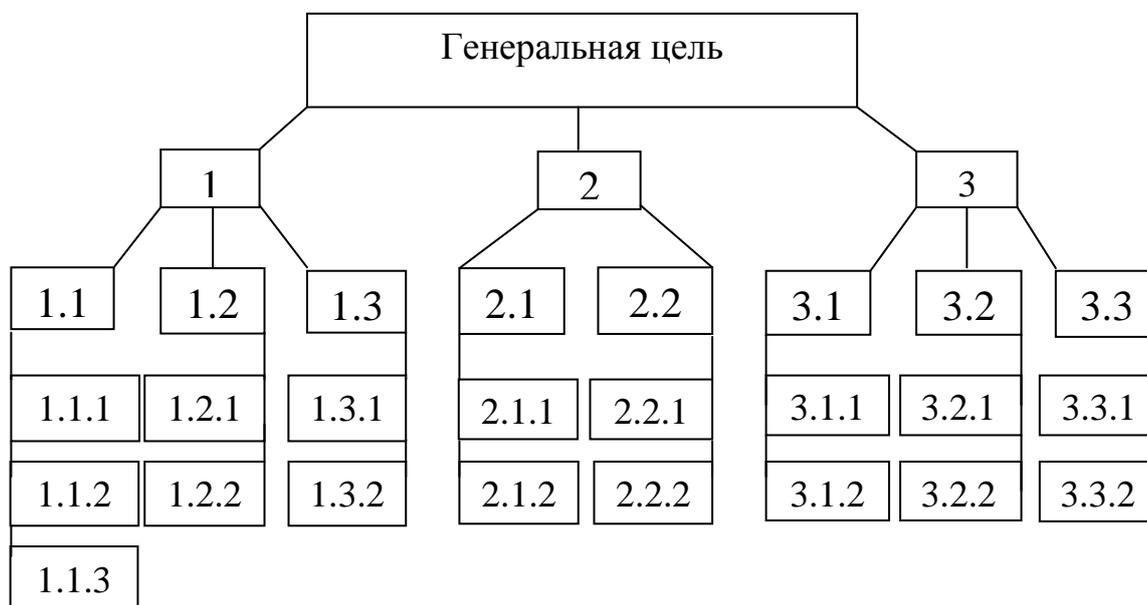


Рис. 1 «Дерево целей» психологической коррекции самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом

Генеральная цель: разработать и апробировать психологическую коррекцию самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом

1. Изучить особенности психологической коррекции самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом.

1.1 Провести анализ понятия «самоотношение» в психолого-педагогических исследованиях.

1.1.1 Изучить и теоретически обосновать феномен самооотношения в психолого-педагогических исследованиях.

1.1.2 Изучить понятие «самоотношение».

1.1.3 Рассмотреть виды и структуру самооотношения.

1.2 Выявить особенности самоотношения подростков с низким социометрическим статусом.

1.2.1 Охарактеризовать особенности подросткового возраста.

1.2.2 Охарактеризовать содержание и особенности формирования самоотношения в подростковом возрасте.

1.3 Разработать модель психологической коррекции самоотношения старших подростков с низким социометрическим статусом.

1.3.1 Выделить генеральную цель исследования в соответствии с заявленной темой, построить дерево целей.

1.3.2 Разработать модель коррекции самоотношения подростков с низким социометрическим статусом.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование психологической коррекции самоотношения старших подростков с низким социометрическим статусом.

2.1 Определить этапы, методы и методики опытно-экспериментального исследования.

2.1.1 Определить выборку диагностируемых. Провести диагностику по методике «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, социометрия.

2.1.2 Выявить уровень самоотношения у старших подростков до проведения программы психологической коррекции самоотношения старших подростков с низким социометрическим статусом.

2.2 Охарактеризовать выборку.

2.2.1 Проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

2.2.2 Описать результаты диагностируемых методик.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование эффективности психологической коррекции самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом.

3.1 Разработать программу психологической коррекции самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом.

3.1.1 Провести вторичную диагностику по методике «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, социометрия в соответствии с разработанной программой.

3.1.2 Дать характеристику формирующего этапа исследовательской деятельности.

3.2 Проанализировать повторное диагностирование учащихся после проведения коррекционной работы.

3.2.1 Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

3.2.2 Описать результаты диагностируемых методик.

3.3 Составить рекомендации по коррекции самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом.

3.3.1 Разработать технологическую карту внедрения программы психологической коррекции самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом.

3.3.2 Составить рекомендации родителям по формированию позитивного самооотношения.

На основе дерева целей можно составить модель психологической коррекции самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом.

Моделями определим сознательно искусственно созданные объекты, сходные с реальными объектами, подлежащими изучению.

Моделирование необходимо тогда, когда исследование самого реального объекта невозможно или затруднено в силу его недоступности.

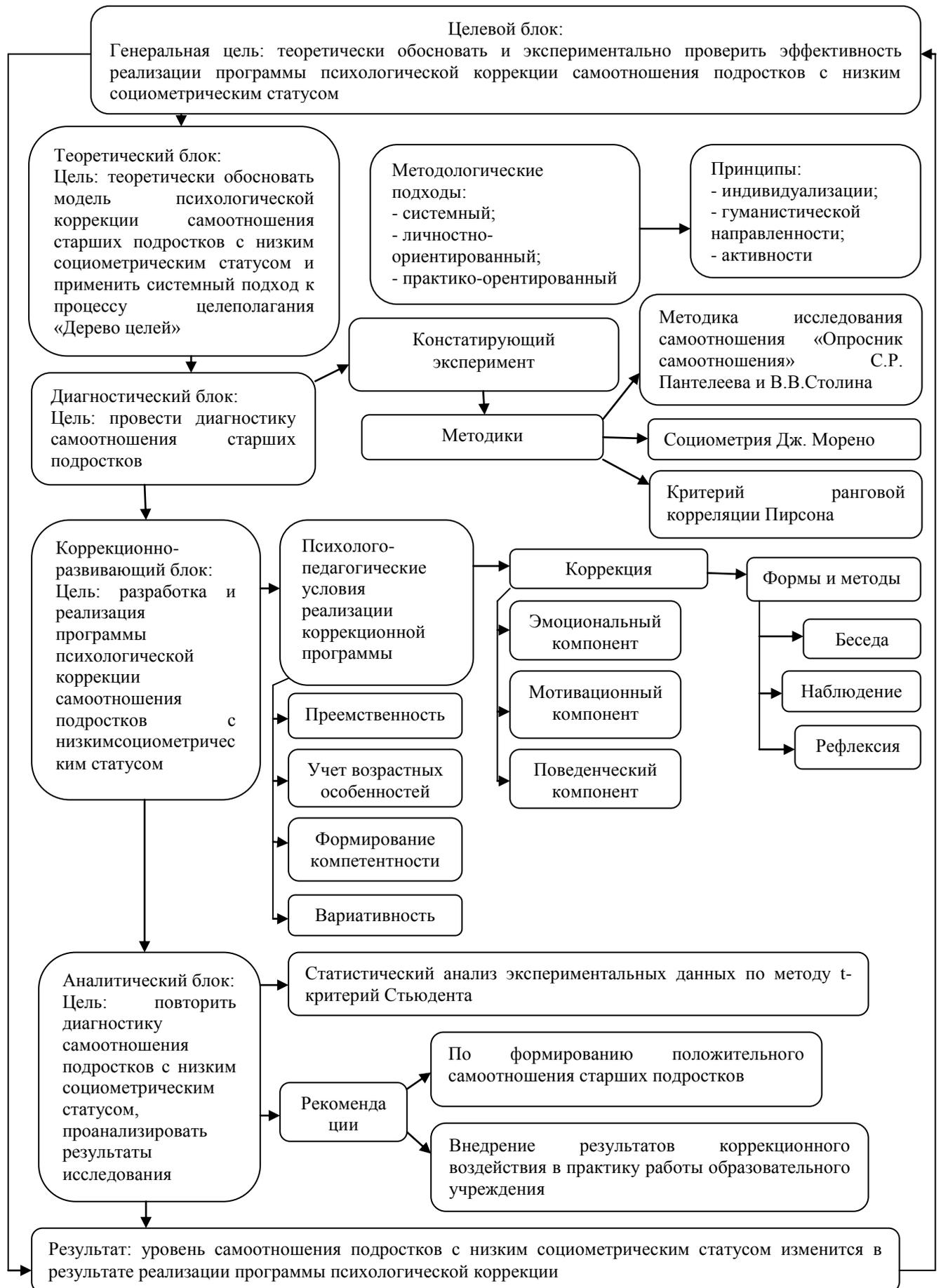


Рис. 2 Модель психологической коррекции самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом

Разработанная модель является совокупностью входящих в нее 4 блоков: теоретико-методологического, диагностического, коррекционного и аналитического блоков. Модель представляет собой единую структуру, так как все блоки в ней взаимосвязаны. Ее основой является результат – повышение уровня показателей самооотношения.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы психологической коррекции самооотношения подростков с низким социометрическим статусом.

Теоретико-методологический блок является целеполаганием, так как включает в себя цель нашего квалификационного исследования. Цель – изучить проблему в психолого-педагогической литературе, проанализировать, обобщить, структурировать теоретический материал, выявить основные понятия, характеристики, подобрать методики для проведения констатирующего эксперимента. В блок включены теоретико-методологические подходы и принципы квалификационного исследования.

Диагностический блок отражает подготовку, проведение и обработку результатов исследования самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом. Для этого выбраны методики: Методика исследования самооотношения «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина., социометрия. Обработка результатов исследования проводится по приведенным критериям. Проводится математико-статистическая обработка данных по критерию К. Пирсона.

Коррекционный блок посвящен разработке и реализации программы психологической коррекции самооотношения подростков с низким социометрическим статусом. Представлены методы, формы и средства проведения коррекционных занятий со студентами.

Аналитический блок включает в себя осуществление повторной диагностики уровня самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом, сопоставление и анализ результатов. При

повторном исследовании самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом были применены ранее используемые методики. Проведение математико-статистической обработки полученных результатов по t-критерию Стьюдента.

На основании сказанного, определено, что психологическая коррекция – это деятельность, которая направлена на исправление индивидуальных особенностей психологического развития личности, не соответствующих модели социума, с помощью специальных средств психологического воздействия; направлена на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям. В данном исследовании на основе теоретического анализа психолого-педагогической литературы разработано дерево целей и модель психологической коррекции самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом.

Выводы по I главе

На основе проведенного нами в первой главе теоретического анализа, можно сделать следующий вывод.

Обобщив общие представления о сущности самооценки в зарубежной и отечественной психологии в целом, возможно отметить главные направления в определении самооотношения. Самоотношение является центральной детерминантой самосознания, определяющей самовосприятие, содержание отношения к себе. Самоотношение оказывает значительное влияние на все сферы человеческой деятельности, такие как саморегуляция, социальная адаптация, общение, то есть выявление действий в целом. Самоотношение имеет механизмы самоподдержания в относительно устойчивом состоянии с помощью психологических защит.

Есть три вида самооотношения – амбивалентное (конфликтное),

позитивное, негативное, которые отличаются различными качественными параметрами.

Позитивное самоотношение непосредственно связано с высокой личностной оценкой, которая определяется средними и высокими значениями когнитивных и эмоциональных элементов отношения к себе при низком уровне самообвинения.

Амбивалентное (конфликтное) самоотношение относится к конфликтному самооцениванию и самовосприятию, что означает повышенный уровень самообвинения.

Негативное самоотношение отличается общей отрицательной личностной оценкой, что означает высокий уровень самообвинения.

В соответствии с результатами исследования Столина В.В., основополагающими макроструктуры самоотношения как эмоционально-оценочной системы, являются три эмоциональных измерения: аутосимпатия, самоуважение и близость к себе (самоинтерес), которые посредством аддитивности данной структуры интегрируются в общее чувство положительного, либо отрицательного отношения индивида к себе.

В подростковом возрасте отношение к себе переживает серьезные изменения в направлении стабильности, усложнения, дифференциации характеристик и их интеграции в единую целостную систему. В частности, главное, что в подростковом возрасте самосознание сильно моделируется и систематизируется, а также стабилизируется представление «Я».

Формирование самоотношения - это постоянный процесс, в котором структурные элементы претерпевают некоторую динамику. Учитывая этот факт, наиболее важным является его изучение в подростковом возрасте, поскольку именно эта возрастная стадия наиболее чувствительна к развитию этого психологического феномена.

Исследование литературы по проблеме, а также сформулированные во введении выпускной квалификационной работы цели и задачи работы, позволили нам разработать дерево целей исследования. На основе дерева целей

была разработана модель психологической коррекции самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом. Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ какого-либо объекта или системы объектов, который используют в качестве их «заместителя» и средства оперирования. Генеральная цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы психологической коррекции самооотношения подростков с низким социометрическим статусом

Разработанная модель психологической коррекции самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего и аналитического. К каждому блоку указаны соответствующие им задачи и формы работы по психологической коррекции самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом.

Глава 2. Организация опытно-экспериментального исследования психологической коррекции самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом

2.1 Этапы, методы и методики опытно-экспериментального исследования

Данное исследование проводилось в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Челябинский педагогический колледж №1».

Цель работы – изучить самооотношение старших подростков

Для достижения поставленных целей необходимо решить ряд задач:

1. Провести теоретический анализ самооотношения старших подростков
2. Подобрать психодиагностические методики и провести психодиагностическое изучение по проблеме квалификационной работы;
3. Осуществить анализ полученных результатов [3, с.45].

Объект работы – самооотношение старших подростков с низким социометрическим статусом

Предмет работы – психологическая коррекция самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом

В соответствии с поставленными задачами, было спланировано исследование, которое включало в себя следующие этапы [14, с.89].

I этап - поисково-подготовительный. Он включает в себя:

- изучение психолого-педагогической литературы по проблеме самооотношения подростков с низким социометрическим статусом в психолого-педагогической литературе;

- выбор методик для проведения исследования на основе возрастных характеристик и темы работы [14, с.90].

II этап – опытно-экспериментальный. Включает в себя:

- проведение диагностики старших подростков по методикам: методика

исследования самооотношения «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, социометрия (Дж. Морено, критерий ранговой корреляции Пирсона;

- обработка результатов методик, формирование коррекционной группы;
- на основе полученных результатов составление программы психологической коррекции самооотношения подростков с низким социометрическим статусом;

- апробирование программы психологической коррекции самооотношения подростков с низким социометрическим статусом[35, с.65].

III этап – контрольно-обобщающий. Включает в себя:

- повторное проведение диагностики старших подростков по методикам методика исследования самооотношения «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, социометрия (Дж. Морено), t-критерий Стьюдента;

- анализ и обобщение результатов программы коррекции самооотношения подростков с низким социометрическим статусом, проверка гипотезы.

При организации психолого-педагогического исследования нами определена цель данной работы. В соответствии с целью выдвинута гипотеза, с помощью которой мы сформулировали задачи исследования и подобрали диагностический инструментарий[35, с.70].

Изучение самооценки подростков проводилось с помощью комплекса методов и методик. Для достижения поставленной цели и решения задач мы использовали данные теоретические методы исследования[49, с.50].

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, синтез, обобщение, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование[49, с.51].

3. Психодиагностические:

1. Методика исследования самооотношения «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина.

2. Социометрия (Дж. Морено)

4. Математико - статистические: t-критерий Стьюдента

Метод исследование психолого-педагогической литературы – главный метод научного исследования, подразумевающий изучение теоретический предпосылок проблемы работы, выделение наиболее важных данных,, формирование библиографического списка источников, которые имеют прямое отношение к изучаемому феномену[54,с.131].

Метод обобщения – логическая операция, которая заключается в переходе от частного к общему, на основании свойств или системы свойств. Он позволяет сгруппировать явления и обозначить группу каким-либо термином[54,с.170].

Метод тестирования - это метод психодиагностики, который включает в себя стандартизировать вопросы и задачи – тесты, имеющие определённую шкалу значений. При помощи этот метода возможно дать характеристику индивидуальным особенностям подростков в рамках исследования. Тесты удобны при получении данных в количественной оценке, а также при математической обработке. Данный метод относительно оперативен для оценки большого количества учащихся, способствующий объективности оценок, не находящихся в зависимости от субъективных установок лица, проводящего исследование, обеспечивает валидность. Главные достоинства этот метода: стандартизация условий и результатов, количественный понятийный характер оценки, оперативность и экономичность, задания составлены в строгом соответствии с возрастными нормами[54,с.177].

Метод констатирующего эксперимента – главный вид эксперимента, целью которого является изменение одного, либо несколько самостоятельных переменных и определение их влияния на зависимые переменные. Констатирующий эксперимент отличается от эксперимента формирующего основным образом целями проведения. Целью констатирующего эксперимента выступает фиксация изменений, которые происходят с зависимыми переменными, а не влияние на последние, как в формирующем

эксперименте[54,с.231].

Метод формирующего эксперимента — метод психологического исследования, где исследователь строит обучение или воспитание испытуемого таким образом, чтобы получить заданное изменение его психики. В отличие от метода констатации (срезов), который направлен на изучение фактов, и лонгитюдного исследования, который направлен на описание процессов в естественных условиях, формирующий эксперимент направлен, в первую, на выявление причин и фактор протекания процессов[54,с.254].

Метод математической статистики - это оперирование со значениями признака, полученных у испытуемых в психологическом исследовании. На данный момент методы математической обработки всегда обретают своё использование в психологических и педагогических исследованиях. В психолого-педагогических измерениях, которые выполнены при помощи тестов, постоянно имеется некоторая ошибка, вызванная несовершенством диагностического инструментария, а также разными обстоятельствами проведения диагностики. Именно в соответствии с этим нужно аргументировать значимость полученных результатов в ходе исследований.

В работе была применена методика исследования самоотношения «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина.

Тест опросник самоотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В. В. Столиным иерархической моделью структуры самоотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самоотношения, которые отличаются по степени обобщенности:[48, с.110]

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

В качестве исходного принимается различие содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности

тех или иных черт) и самоотношения.. В ходе жизни человек узнает себя и накапливает о себе знания. Именно эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Но знания о себе самом, соответственно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его оценок, эмоций, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения[48, с.115].

Опросник включает 12 шкал. Семь из них, направлены на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» испытуемого[65, с.87].

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

Самоуважение - шкала из 15 пунктов, которая объединяет утверждения, которые касаются «внутренней последовательности»,«самоуверенности», «самопонимания»[65, с.50].

Аутосимпатия - шкала из 16 пунктов, которая объединяет пункты, отражающие дружелюбность-враждебность к собственному «Я»

Самоинтерес - шкала из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе.

Ожидаемое отношение от других - шкала из 13 пунктов, которые отражают ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих[65, с.55].

Социометрическая техника, разработанная Дж. Морено, применяется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, совершенствования и улучшения. С помощью социометрии можно судить о социально-психологической совместимости членов конкретных групп, изучать типологию социального поведения людей в условиях групповой деятельности[22, с.45].

Социометрическая процедура имеет цели:

1. измерение степени сплоченности-разобщенности в группе;
2. выявление «социометрических позиций», т. е. определенного

авторитета членов группы по признакам симпатии-антипатии, где на крайних полюсах оказываются «лидер» группы и «отвергнутый»;

3. обнаружение внутригрупповых подсистем, сплоченных образований, во главе которых могут быть свои неформальные лидеры[22, с.55].

Использование социометрии позволяет проводить измерение авторитета, формального и неформального лидеров для перегруппировки людей в командах для того, чтобы снизить напряженность в коллективе, которая возникает на основе взаимной неприязни некоторых членов группы. Социометрическая методика проводится групповым методом, ее проведение не требует больших временных затрат. Она весьма полезна в прикладных исследованиях, особенно в работах по совершенствованию отношений в коллективе. Однако методика не является радикальным способом разрешения внутригрупповых проблем, причины которых следует искать не в симпатиях и антипатиях членов группы, а в более глубоких источниках[22, с.58].

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Экспериментальная база исследования: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Челябинский педагогический колледж №1». В исследование принимали участие учащиеся 1 курса.

В изучаемой группе обучаются 20 человек: 2 мальчика и 18 девочек. Полнозрелый состав группы находится между 16 и 17 лет.

В группе дружная атмосфера. Учащиеся уже проходят период адаптации. Образовались микрогруппы, в которых учащиеся общаются друг с другом. Уже сейчас выявились лидерские качества у некоторых учеников. У большинства второкурсников наблюдается интерес к обучению, активно работают на парах, отвечают на вопросы преподавателей, как по желанию, так и по запросу. В

основном взаимоотношения преподавателей и группы положительные, но есть ученики, которые испытывают негативные эмоции при общении с преподавателями. Учащиеся открыты для общения, очень любознательные и дружелюбные.

Изучив особенности коллектива и получив согласие на проведение эксперимента, было проведено исследование, используя «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина. Рассмотрим полученные результаты.

В таблице 1 представлены «сырые» баллы проведенной методики. (см. приложение 2, табл. 1)

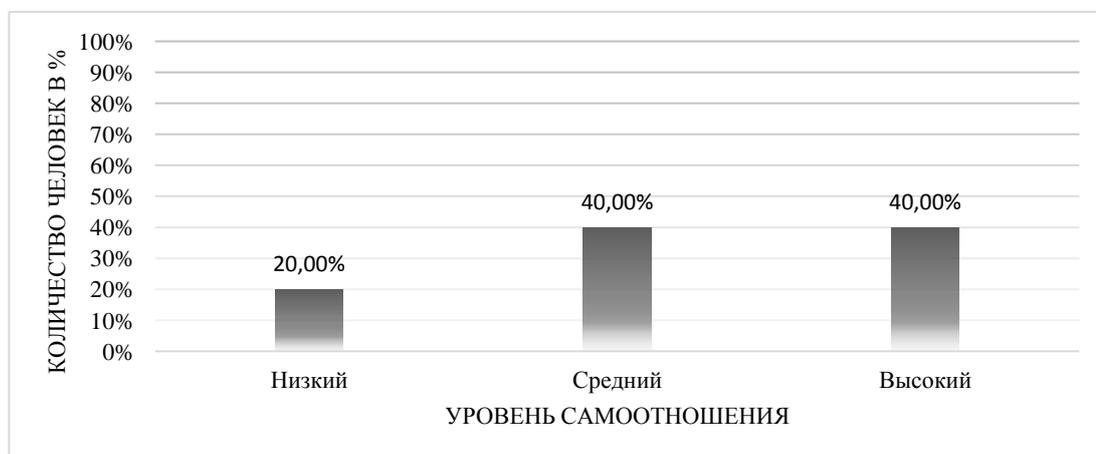


Рис. 3 – Результаты диагностики уровня самооотношения («Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина)

После анализа результатов шкалы сумма самооотношение нами было выявлено, что испытуемые могут набрать максимум 120 баллов.

Из данных, полученных при анализе, можно сделать вывод, что у 20% испытуемых (4 человека) имеют низкий уровень самооотношения или негативное самооотношение. Низкий уровень самооотношения говорит о самоуничижении, внутренней конфликтности, самообвинении и неприятии себя.

Средний уровень самооотношения был выявлен у 40% учащихся (8 человек). Он выражается в самоуважении и аутосимпатии при наличии внутренней конфликтности.

У 40% учащихся (8 человек) высокий уровень самоотношения или позитивное самоотношение. Это проявляется в самоуважении, способности к саморуководству, самоуверенности, сформированности социально желательного Я, самооценности и самопринятии.

В таблице 2 представлены данные социометрии(см. приложение 2,табл. 2)

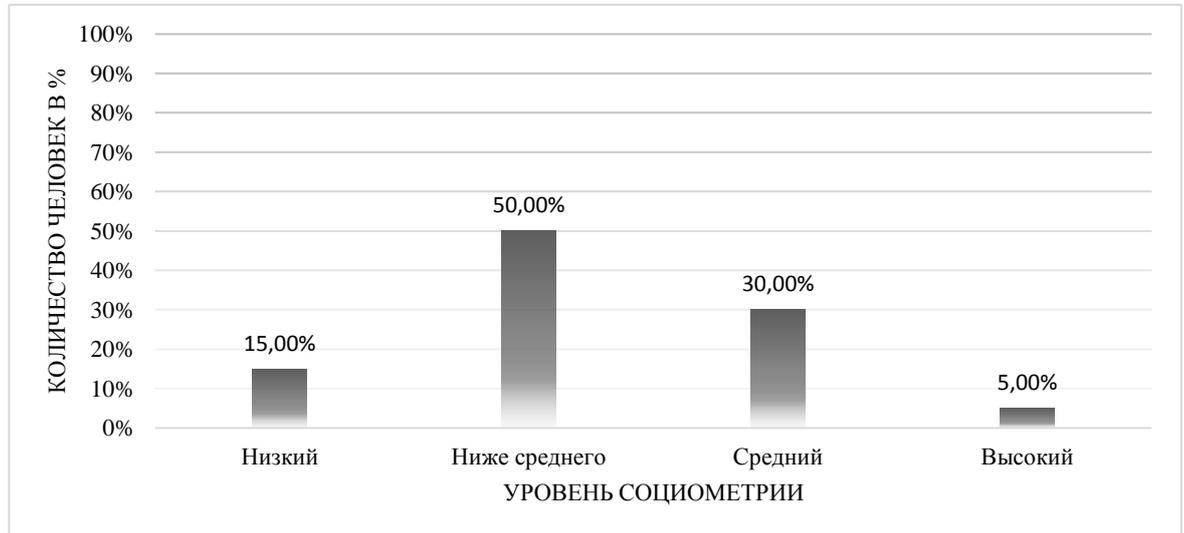


Рис. 4 – Результаты диагностики уровня социометрического статуса (социометрия Дж. Морено)

По данным социометрии высокий социометрический статус имеют 5 % испытуемых (1 человек). Это люди, которые являются наиболее эмоционально привлекательными личностями для остальных членов группы. Они получают в социометрическом измерении наибольшее количество положительных оценок и выборов от других участников измерения и членов группы.

Низкий социометрический статус имеют 15 % учащихся (3 человека). Это люди, которые получают достаточно маленькое количество положительных выборов, и при этом имеют большое количество отвержений от остальных членов группы.

Уровень социометрического статуса ниже среднего имеют 50% учащихся (10 человек).

Средний социометрический статус имеют 30 % учащихся (6 человек). Это люди, которые в большей степени получает положительные выборы, и при

этом не получает вовсе или получает незначительное число отвержений. Эти люди также являются востребованными и популярными в группе, могут бороться за статус «звезды», но лишь в том случае, если полностью избавиться от оценок отвержения и также получит одобрение со стороны других популярных лиц.

С целью выявления взаимосвязи самооотношения и социометрического статуса мы использовали математико-статистическую обработку результатов исследования программы «SPSS 19.0 for WINDOWS». Она проводилась нами по коэффициенту ранговой корреляции Пирсона, потому что он позволяет определить тесноту и направление корреляционной связи между двумя признаками.

Результаты расчета критерия Пирсона показаны в таблице 3 (Приложение 2)

Таблица 1

	Интегральная	Самоуважения	Аутосимпатии	Ожидаемого отношения от других	Самоинтерес	Самоуверенность	Отношение других	Социометрия
Интегральная	1	705**	,638**	936**	647**	781**	721**	456*
Самоуважение	705**	1	0,243	642*	0,36	0,39	0,027	0,3
Аутосимпатия	638*	0,243	1	671*	0,15	660**	537*	0,5*
Ожидаемого отношения от других	936**	642*	671**	1	689*	729*	712**	485*
Самоинтерес	647**	0,36	0,151	689*	1	539*	513*	0,14
Самоуверенность	781**	0,39	660**	729*	539*	1	610**	0,37
Отношение других	721**	0,33	537*	712*	513*	610*	1	0,31
Социометрия	456*	0,3	0,417	485*	0,14	0,37	0,313	1
Метод К. Пирсона * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$, *** - $p \leq 0,001$. N(n) – кол-во испытуемых = 20 Человек								

Примечания:

*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

Следовательно, принимается гипотеза: социометрический статус зависит от уровня самооотношения.

Результаты математико-статистической обработки по коэффициенту ранговой корреляции Пирсона подтвердили нашу гипотезу о том, что существует зависимость между самооотношением и социометрическим статусом.

Данные, полученные в ходе констатирующего эксперимента, носят как теоретический, так и прикладной характер, и имеют важное значение для планирования формирующего эксперимента.

Применение методов корреляционного анализа к результатам обследования данной выборки позволило нам выявить следующие закономерности. В системе корреляций между показателями самооотношением старших подростков ведущее место по количеству и тесноте связей занимают такие показатели самооотношения как интегральное, аутосимпатия и ожидаемое отношение от других.

Из данных, полученных при анализе, можно сделать вывод, что у 20% испытуемых (4 человека) имеют низкий уровень самооотношения или негативное самооотношение, у 40% (8 человек) средний уровень самооотношения и у 40% (8 человек) высокий уровень самооотношения.

По данным социометрии высокий социометрический статус имеют 5% (1 человек), низкий – 15% (3 человека), уровень социометрического статуса ниже среднего имеют 50% учащихся (10 человек), 30% учащихся (6 человек) имеют средний социометрический статус.

Таким образом, в программе психолого-педагогической коррекции будут участвовать ученики, у которых уровень социометрического статуса низкий и ниже среднего.

Выводы по II главе

Для проверки гипотезы мы организовали и провели исследование взаимосвязи самооотношения и социометрического статуса, которое проходило в три этапа: поисково-подготовительный, экспериментальный, контрольно-обобщающий. Для проверки гипотезы и решения поставлены задачи были использованы следующие методы исследования: теоретические - изучение данной проблемы в психолого-педагогической литературе (анализ, обобщение); эмпирические – тестирование, констатирующий эксперимент. Для реализации методов исследования мы использовали «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, социометрию (Дж. Морено), коэффициент корреляции К. Пирсона.

Из данных, полученных при анализе, можно сделать вывод, что у 20% испытуемых (4 человека) имеют низкий уровень самооотношения или негативное самооотношение, у 40% (8 человек) средний уровень самооотношения и у 40% (8 человек) высокий уровень самооотношения.

По данным социометрии высокий социометрический статус имеют 5% (1 человек), низкий – 15% (3 человека), уровень социометрического статуса ниже среднего имеют 50% учащихся (10 человек), 30% учащихся (6 человек) имеют средний социометрический статус.

Результаты математико-статистической обработки по коэффициенту ранговой корреляции Пирсона подтвердили нашу гипотезу о том, что существует зависимость между самооотношением и социометрическим статусом.

Таким образом, в программе психолого-педагогической коррекции будут участвовать ученики, у которых уровень социометрического статуса низкий и ниже среднего.

Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование эффективности психологической коррекции самооотношения подростков с низким социометрическим статусом

3.1 Программа психологической коррекции самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом

Данная психолого - педагогическая программа составлена, в первую очередь, исходя из возрастных особенностей, а так же выявленной проблематики.

Цель программы: развитие позитивного самооотношения в старшем подростковом возрасте.

Задачи:

1. Расширить знания и представления подростков о себе.
2. Сформировать способности адекватно оценить себя на основании внутренней системы ценностей, взглядов.
3. Сформировать стремление к самопознанию и саморазвитию.
4. Сформировать уверенность в себе, ощущение ценности и значимости личности.

Организационные рекомендации, принимаемые во внимание в психокоррекционной работе:

1. При формировании группы принимать во внимание принцип добровольности.
2. Состав группы, должен быть не небольшой 15 человек.
3. Ведущий обязан быть участником группы.
4. На все время проведения занятий, должно быть одно и тоже помещение.
5. Стимульный материал должен быть готов заранее и во время занятий находиться рядом.
6. При исполнении упражнений в парах, желаемая схема партнёров, для

того, чтобы обогатить индивидуальный познавательный опыт, общение, понимание, наработки стратегического плана обучения.

7. Время проведения психокоррекционного занятия 40 – 45 минут.

Принципы психологической коррекции:[32,с.78].

- 1) принцип комплексности психологической коррекции;
- 2) принцип единства исследование и коррекции;
- 3) принцип деятельностного подхода (личность проявляется и формируется в процессе деятельности);
- 4) принцип личностного подхода (это подход к ребёнку как целостной личности с учётом всей ее сложности и всех ее индивидуальных особенностей);
- 5) иерархический принцип психологической коррекции;
- 6) каузальный принцип психологической коррекции, реализация которого направлена на устранение причин и источников отклонений в психическом развитии[32,с.80].

Методическое обеспечение.

На первых этапах занятий, упражнения должны быть ориентированы на пары, потому что это позволит скорее вовлечь всю группу в активную, творческую работу. Посредством разных игр, возможно выровнять эмоциональный фон группы, а также активизировать и сконцентрировать внимание участников на последующую работу.

Ведущий должен иметь конкретную и чёткую цель на любой занятие. Пристальное внимание стоит уделить первой встрече, т.к. на ней происходит процесс знакомства.

Важно помнить, что центральная процедура всех занятий – это рефлексия, которая выражается на языке чувств и эмоций. Сначала она носит схематический характер, затем поэтапно переходит в личностный.

Методы, стили, позиция работы школьного психолога, в течении занятия, должны быть , мобильными, гибкими и разнородными. Стратегический план работы зависит от целей, от контекста групповой ситуации, потребностей участников и уровня сформированность группы.

Структура программы.

Программа состоит из 10 занятий, с учетом учебной занятости детей. Одно занятие в среднем длится 40-45 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Занятие №1. «Узнайте себя»

Цель занятия: стимулирование самопознания.

Задачи:

- Познакомиться со всеми участниками, создать положительный эмоциональный фон;
- Сформировать мотивацию к совместной деятельности;
- Сформировать представления о системе знаний человека о себе;
- Стимулировать осознание своего «Я».

Упражнение 1. «Круги». Цель: знакомство с участниками занятия

Упражнение 2. «Я и мой внутренний мир». Цель: создание представлений о внутреннем мире, формирование стимулов для совместной деятельности.

Упражнение 3. «10 положительных и 10 отрицательных моих качеств». Цель: самопознание, актуализация своих плюсов и минусов.

Упражнение 4. «Походите так, как...». Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение 5. «Необычные вопросы». Цель: самоактуализация и актуализация представлений о внутреннем мире.

Упражнение 6. «Эмоции». Цель: рефлексия

Занятие №2. «Путешествие к внутреннему Я».

Цель занятия: углубление системы знаний подростков о себе.

Задачи:

- Сформировать знания о собственной исключительности
- Развить умения осознания своего «Я»
- Актуализировать знания о самом себе
- Понять самооценку

Упражнение 1. «Традиции приветствия». Цель: создание настроения на

рабочий процесс и положительного фона

- Упражнение 2. «Я - уникальный». Цель: формирование знания о собственной исключительности

Упражнение 3. «Отношение к себе». Цель: формирование представления о самоотношении подростка.

Упражнение 4. «Остров мечты». Цель: разрядка обстановки

Упражнение 5. «Как я себе воспринимаю». Цель: развитие способности к осознанию своего «Я».

Упражнение 6. «Благодарность за занятие». Цель: рефлексия

Занятие №3. «Кто я?».

Цель занятия: увеличение знаний и представлений о своем «Я»

Задачи:

- Сформировать более полное представление о себе и своих особенностях;

- Раскрыть многогранность своего «Я» и сформировать стремление к самосовершенствованию;

- Сформировать представление о своем идеальном «Я».

Упражнение 1. «Отражение». Цель: создание настроения на рабочий процесс и положительного эмоционального фона

Упражнение 2. «Кто Я?». Цель: формирование точного представления о собственных возможностях

Упражнение 3. «Символ своего «Я»». Цель: раскрытие внутреннего потенциала, формирование стремления к самосовершенствованию

Упражнение 4. «Какое я животное?». Цель: самоактуализация и актуализация представлений о внутреннем мире.

Упражнение 5. «Прогулка». Цель: двигательная и эмоциональная разминка.

Упражнение 6. «Новые знания». Цель: рефлексия и обратная связь

Занятие №4. «Оценка своего «Я»».

Цель занятия: формирование адекватной самооценки

Задачи:

- Сформировать представление о многогранности самоотношения
- Сформировать представление о факторах, которые влияют на отношение к себе;
- Стимулирование осознания влияния внешних факторов на идеи и отношение подростка к себе.
- Включение мотивации для формирования уверенности в себе, основанную на внутренней системе ценностей, убеждений, отношений.

Упражнение 1. «Здравствуйте!». Цель: создание настроения на рабочий процесс и положительного эмоционального фона

Упражнение 2. «Пирог». Цель: формирование представления о многогранности самоотношения

Упражнение 3. «Самоисследование». Цель: формирование представления о факторах, которые влияют на формирование отношения к себе.

Упражнение 4. «Что думают обо мне окружающие?». Цель: побуждение осознанного влияния людей на отношение к себе

Упражнение 5. «Необитаемый остров». Цель: снятие психоэмоционального напряжения, двигательная разминка.

Упражнение 6. «История про ворону и павлина». Цель: создание мотивации к формированию самоотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.

Упражнение 7. «На занятии было...». Цель: получение обратной связи от участников.

Занятие №5. «Все мы носим маски».

Цель занятия: формирование стремления адекватно оценивать себя, свои возможности.

Задачи:

- Сформировать представление о факторах, которые влияют на формирование самоотношения;
- Осознать представление о себе в глазах других людей.

- Осознать сущность своего «Я».

Упражнение 1. «Приветствие». Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Упражнение 2. «Волшебное зеркало». Цель: осознание представления о себе в глазах других людей.

Упражнение 3. «Маски». Цель: формирование представления о факторах, влияющих на формирование самоотношения.

Упражнение 4. «Без маски». Цель: осознание сущности своего «Я».

Упражнение 5. «Калейдоскоп». Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение 6. «Эмоции». Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников

Занятие №6. «Я и мой мир».

Цель занятия: развитие способности к осознанию своего «Я».

Задачи:

- Развитьсамоанализ (рефлексию) и критичность по отношению к себе;
- Осознать собственные ресурсы;
- Стимулировать развитие механизмов самопознания;
- Сформировать положительную самооценку.

Упражнение 1. «Традиции приветствия». Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Упражнение 2. «Афоризмы». Цель: развитие рефлексивности и критичности по отношению к себе.

Упражнение 3. «Мои достоинства». Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития.

Упражнение 4. «Необычная обезьяна». Цель: снятие психоэмоционального напряжения

Упражнение 5. «Ладонка». Цель: стимулирование развития механизмов самопознания, формирование положительной самооценки.

Упражнение 6. «Эмоции». Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Занятие №7. «Уверенность в себе».

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

- Сформировать способность к безусловному принятию себя;
- Осознать личностные ресурсы и возможности;
- Овладеть навыками саморегуляции;
- Сформировать навыки самораскрытия и самопрезентации.

Упражнение 1. «Художники». Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Упражнение 2. «Уверены ли вы в себе?». Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Упражнение 3. «Мой радужный портрет». Цель: осознание личностных ресурсов, возможностей.

Упражнение 4. «Необычный куст». Цель: формирование способности к безусловному принятию себя.

Упражнение 5. «Путаница». Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей.

Упражнение 6. «Герб уверенности». Цель: снятие психоэмоционального напряжения

Упражнение 7.«Управление собой». Цель: овладение навыками саморегуляции, осознание своих возможностей.

Упражнение 8. «Эмоции». Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Занятие №8. «Быть увереннее».

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

- Сформировать способность к безусловному принятию себя;
- Осознать личностные ресурсы и возможности;

- Сформировать навыки самораскрытия и самопрезентации.

Упражнение 1. «Сигнал». Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу

Упражнение 2. «Письмо себе любимому». Цель: формирование способности к безусловному принятию себя, осознание своих особенностей.

Упражнение 3. «Объявление». Цель: формирование навыков самораскрытия, самопрезентации.

Упражнение 4. «Великаны и карлики». Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение 5. «Если бы я был». Цель: развитие навыков самопрезентации.

Упражнение 6. «Скульптура». Цель: формирование навыков самораскрытия, самопрезентации.

Упражнение 7. «Аплодисменты». Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Занятие №9. «Идеальное «Я»».

Цель занятия: формирование стремления к саморазвитию.

Задачи:

- Сформировать представление о своем идеальном «Я»;
- Сформировать представление о своем потенциале, ресурсах развития личности;

- Создать мотивацию для дальнейшей работы над собой.

Упражнение 1. «Изменяющаяся комната». Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Упражнение 2. «Эхо». Цель: формирование представления о своем идеальном «Я».

Упражнение 3. «Годы юности». Цель: осмысление ресурсов личности.

Упражнение 4. «Моя Вселенная». Цель: формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности.

Упражнение 5. «Бумажные мячики». Цель: эмоциональная разрядка.

Упражнение 6.«Мои жизненные цели». Цель: создание мотивации для саморазвития и самосовершенствования.

Упражнение 7. «Самоанализ». Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Занятие №10. «Психология счастливого человека».

Цель занятия: формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Задачи:

- Сформировать безусловное самопринятия;
- Сформировать представление о возможных путях саморазвития;
- Осознать личностные ресурсы и возможностей;
- Сформировать уверенность в себе.

Упражнение 1. «Ассоциация со встречаей». Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Упражнение 2. «Манифест свободного человека». Цель: формирование представления о возможных путях саморазвития.

Упражнение 3. «Походите так, как». Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение 4. «Чемодан». Цель: осознание личностных ресурсов, возможностей.

Упражнение 5. «Самоанализ». Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Таким образом после реализации программы были расширены знания и представления подростков о себе, сформирована способность адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей, развита уверенность в себе, ощущение ценности собственной личности и сформировано стремление к самопознанию и саморазвитию.

3.2 Анализ результатов коррекционной программы

После реализации программы психологической коррекции самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом проведенной на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Челябинский педагогический колледж №1». В исследование принимали участие учащиеся 2 курса. В изучаемой группе обучаются 20 человек: 2 мальчика и 18 девочек. Полновозрастной состав группы находится между 17 и 18 лет.

В психокоррекционной программе участвовали 13 человек с низким и ниже среднего уровня социометрического статуса.

Мы сравнили показатели констатирующего этапа эксперимента и проведенного нами контрольного исследования. Целью повторного исследования, на контрольно-обобщающем этапе, является обработка и обобщение результатов опытно-экспериментальной работы, оформление психолого-педагогического эксперимента. Использовался повторно тот же пакет психодиагностических методик. Результаты исследования самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом представлены в сравнении с первичной диагностикой.

На рисунке 3 изображена диаграмма сравнения показателей первичной и контрольной диагностики уровня самооотношения по методике диагностики уровня самооотношения «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина (см. приложение 4, табл.4)

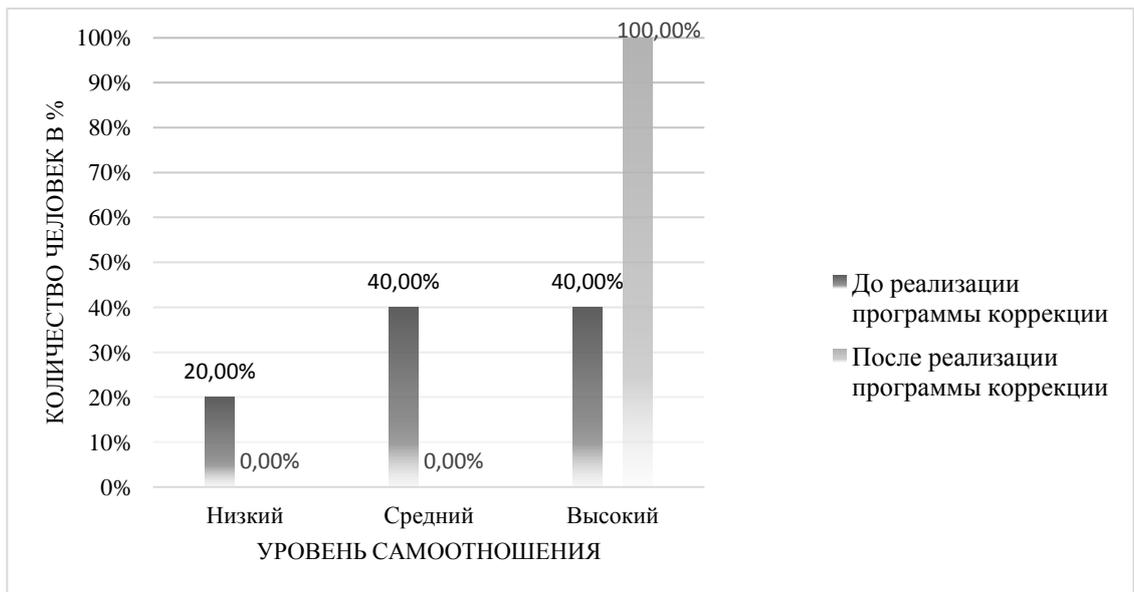


Рис. 5 – Результаты диагностики уровня самооценки («Опросник самооценки» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина) до и после формирующего эксперимента

Исходя из результатов данной методики можно сделать вывод, что уровень самооценки изменился. Уровень высокого самооценки стал 100%. Высокий уровень самооценки характеризуется самоуважением, способностью к саморуководству, самоуверенностью, сформированностью социально желательного Я, самоценностью и самопринятием.

В целом количество подростков высоким уровнем самооценки увеличилось. Поэтому можно говорить о тенденции в направлении повышения уровня самооценки после проведения программы коррекции.

На рисунке 3 изображена диаграмма сравнения показателей первичной и контрольной диагностики уровня социометрического статуса по методике социометрия(см. приложение 4 табл. 5)

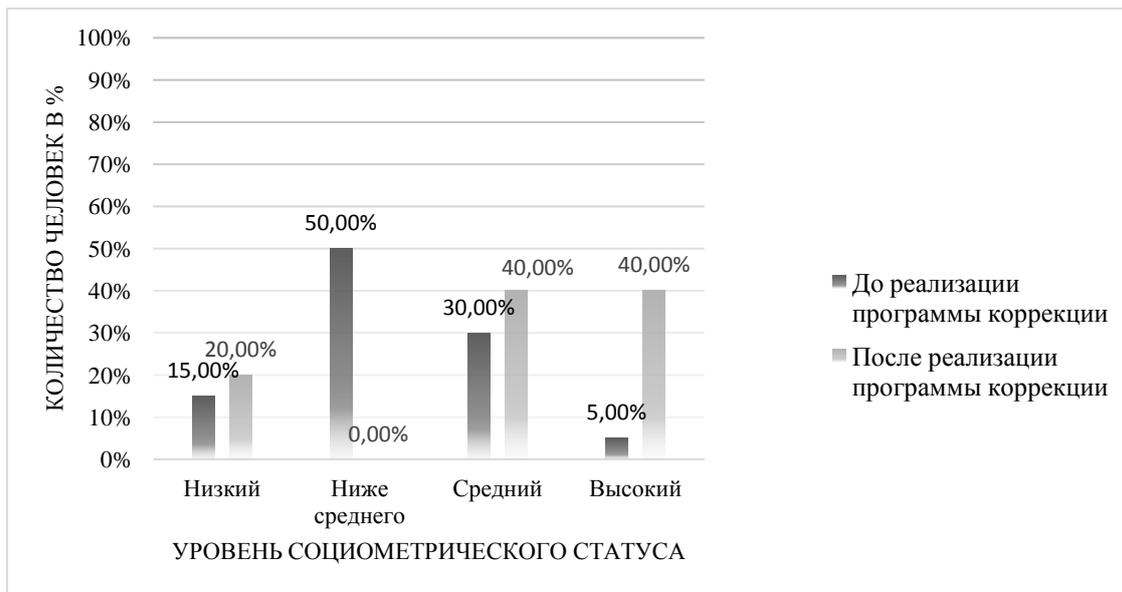


Рис. 6 – Результаты диагностики уровня социометрического статуса (социометрия Дж. Морено) до и после формирующего эксперимента

Исходя из результатов данной методики можно сделать вывод, что низкий уровень вырос на 5 % (4 человека), уровень ниже среднего снизился до 0%, средний уровень увеличился на 10% (8 человек), а высокий уровень вырос на 35 % (8 человек).

Таким образом, можно сделать вывод, что у старших подростков наблюдается изменение самоотношения и социометрического статуса после проведения психокоррекционной программы. Анализ результатов повторного исследования показывает, что уровень самоотношения у всех учащихся стал высоким.

Для расчета значимости и подтверждения гипотезы необходимо провести математическую обработку по t-критерию Стьюдента. Результаты математической статистики представлены в Приложении. Для обработки данных была использована программа «SPSS 19 for WINDOWS». Значимые для исследования результаты представлены в таблице (см. приложение 4, табл.6)

Таблица 2

Показатели	M1	M2	t-value	P
Интегральный уровень самооотношения	13,333	22,333	-5,2005	0,000***
Самоуважение	8,000	13,750	-8,5109	0,000***
Аутосимпатия	6,500	13,833	-13, 54	0,000***
Ожидаемое отношение от других	8,000	7,833	0,1979	0,844
Самоинтерес	5,916	6,083	-0,2769	0,784
Самоуверенность	3,583	7,416	-7,5717	0,000***
Отношение других	5,166	5,083	0,1503	0,881
Самопринятие	4,000	6,583	-8,2583	0,000***
Самопоследовательность	3,750	4,083	-0,8748	0,391
Самообвинение	5,416	5,583	-0,2397	0,812
Самотнтерес	4,750	6,750	-3,2995	0,003**
Самопонимание	2,833	6,416	-7,4444	0,000***
Социометрия	2,000	5,500	10,3827	0,000***

t – критерий значимости различий Стьюдента; * - различия, значимые при $p \leq 0,05$; M – среднее значение показателя

Примечание:

M1- среднее значение до проведения психокоррекционной программы, M2 - среднее значение после проведения психокоррекционной программы

Программа психологической коррекции самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом способствовала коррекции самооотношения, на основе повышения социометрического статуса, так как они взаимосвязаны. Чем выше социометрический статус в группе, тем выше уровень самооотношения.

С помощью математической обработки по t-критерию Стьюдента, мы выявили статистически значимый сдвиг в таких показателях как интегральное самооотношение, самоуважение, аутосимпатия, самоуверенность, самопринятие, самоинтерес и самопонимание. Таким образом, гипотеза исследования- психологическая коррекция самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом будет эффективной, если будет разработана модель психологической коррекции самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом, характеризующаяся целостностью, согласованностью и взаимосвязанностью составляющих ее блоков, доказана.

3.3 Рекомендации родителям и педагогам по коррекции самооотношения

Формирование позитивного отношения подростков - это непрерывный процесс, который предполагает позитивное отношение к себе, своим занятиям, стремление максимально использовать свои возможности. Это связано с личностными характеристиками: ценностями, мотивами, ориентацией личности, а также такими качествами, как самооценка, независимость, активность, самоуважение, саморегуляция[30, с. 67].

В процессе формирования позитивного отношения к себе в подростковом возрасте присутствует динамическая структура, включающую когнитивный и эмоциональный компоненты[22, с.33].

Когнитивный компонент состоит из стремления к самопознанию, самопознания и адекватной самооценки.

Эмоциональный элемент состоит из наличия чувства собственного достоинства, самопривязанности, аутосимпатии и самопринятия(согласие самого себя)[22, с.45].

Формированию позитивного самооотношения в подростковом возрасте будет способствовать: 1)коррекция отношения к себе;2) развитие внутренней деятельности; 3) формирование самоуверенности; 4) формирование адекватной самооценки; 5) формирование общественного доверия; 6) развитие коммуникативных умений и навыков; 7) развитие социальных эмоций; 8) анализ и отражение своих мыслей, эмоциональных состояний[30, с.32].

Это достигается методами игр, элементами психогимнастики, созданием проблемных ситуаций, которые направлены на развитие навыков общения, самоанализа, элементами психодрамы, релаксации.

Для расширения представлений о себе, получения новой информации о своей внешности, поведении применяются психодиагностические тесты, метафорические рисунки, самопрезентация[28, с.30].

В подростковом возрасте необходимо применять психологические элементы создания позитивного самооотношения. К ним относятся: знакомство

подростков с концепцией психологических представлений о возрастных особенностях, самооценка личности, развитие ценностных ориентаций и ориентация личности, понимание подростками психологических элементов личностного развития, необходимых для самореализация[64, с.87].

Развитию позитивного самоотношения в подростковом возрасте способствует развитие личностно важных качеств: самоопределение и саморуководство, способствующие созданию условий для последующего развития самосознания, осознания установок, повышения уровня самореализации, повышение уровня самоуважения и саморегуляцию[51, с.135].

Формирование отношения к себе - это деликатный процесс, и его необходимо начать с создания такой группы учащихся, в которой характеристики личности подростка считаются благоприятными в соответствии с его действительными поступками. Или иначе: чтобы сформировать социально активную личность подростка с его позитивным отношением к собственному «Я», нужно сформировать группу учащихся с благоприятным психологическим климатом. Чем позитивнее психологический климат в группе, тем выше учащиеся оценивают друг друга; чем выше они оценивают друг друга, тем выше уровень самоотношения и наоборот[64, с.95].

Выводы по III главе

В третьей главе была разработана психокоррекционная программа, цель которой создание условий для коррекции самоотношения старших подростков. В программе собраны упражнения на расширение знаний и представлений подростков о себе; формирование способности адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей, взглядов; формирование уверенности в себе, ощущения ценности и значимости собственной личности и формирование стремления к самопознанию и саморазвитию.

Таким образом, программа состоит из десяти занятий, которые

направлены на развитие позитивного самоотношения в старшем подростковом возрасте. Благодаря данной программе каждый из учащихся научиться лучше понимать себя и других, а также улучшит навыки рефлексии.

После анализа методик, можно отметить, что уровень самоотношения и уровень социометрического статуса в классе вырос.

Для того, чтобы закрепить полученный эффект после проведения психологической коррекции, были разработаны рекомендации родителям и педагогам по коррекции самоотношения.

Заключение

Обобщив общие представления о сущности самооценки в зарубежной и отечественной психологии в целом, возможно отметить главные направления в определении самоотношения. Самоотношение является центральной детерминантой самосознания, определяющей самовосприятие, содержание отношения к себе. Самоотношение оказывает значительное влияние на все сферы человеческой деятельности, такие как саморегуляция, социальная адаптация, общение, то есть выявление действий в целом. Самоотношение имеет механизмы самоподдержания в относительно устойчивом состоянии с помощью психологических защит.

Есть три вида самоотношения—амбивалентное (конфликтное), позитивное, негативное, которые отличаются различными качественными параметрами.

Позитивное самоотношение непосредственно связано с высокой личностной оценкой, которая определяется средними и высокими значениями когнитивных и эмоциональных элементов отношения к себе при низком уровне самообвинения.

Амбивалентное (конфликтное) самоотношение относится к конфликтному самооцениванию и самовосприятию, что означает повышенный уровень самообвинения.

Негативное самоотношение отличается общей отрицательной личностной оценкой, что означает высокий уровень самообвинения.

В соответствии с результатами исследования Столина В.В., основополагающими макроструктуры самоотношения как эмоционально-оценочной системы, являются три эмоциональных измерения: аутосимпатия, самоуважение и близость к себе (самоинтерес), которые посредством аддитивности данной структуры интегрируются в общее чувство положительного, либо отрицательного отношения индивида к себе.

В подростковом возрасте отношение к себе переживает серьезные

изменения в направлении стабильности, усложнения, дифференциации характеристик и их интеграции в единую целостную систему. В частности, главное, что в подростковом возрасте самосознание сильно моделируется и систематизируется, а также стабилизируется представление «Я».

Формирование самоотношения - это постоянный процесс, в котором структурные элементы претерпевают некоторую динамику. Учитывая этот факт, наиболее важным является его изучение в подростковом возрасте, поскольку именно эта возрастная стадия наиболее чувствительна к развитию этого психологического феномена.

Исследование литературы по проблеме, а также сформулированные во введении выпускной квалификационной работы цели и задачи работы, позволили нам разработать дерево целей исследования. На основе дерева целей была разработана модель психологической коррекции самоотношения старших подростков с низким социометрическим статусом. Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ какого-либо объекта или системы объектов, который используют в качестве их «заместителя» и средства оперирования. Генеральная цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность реализации программы психологической коррекции самоотношения подростков с низким социометрическим статусом

Разработанная модель психологической коррекции самоотношения старших подростков с низким социометрическим статусом состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего и аналитического. К каждому блоку указаны соответствующие им задачи и формы работы по психологической коррекции самоотношения старших подростков с низким социометрическим статусом.

Для проверки гипотезы мы организовали и провели исследование взаимосвязи самоотношения и социометрического статуса, которое проходило в три этапа: поисково-подготовительный, экспериментальный, контрольно-обобщающий. Для проверки гипотезы и решения поставлены задачи были

использованы следующие методы исследования: теоретические - изучение данной проблемы в психолого-педагогической литературе(анализ, обобщение); эмпирические – тестирование, констатирующий эксперимент. Для реализации методов исследования мы использовали «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, социометрию (Дж. Морено), коэффициент корреляции К. Пирсона.

Из данных, полученных при анализе, можно сделать вывод, что у 20% испытуемых (4 человека) имеют низкий уровень самооотношения или негативное самооотношение, у 40% (8 человек) средний уровень самооотношения и у 40% (8 человек) высокий уровень самооотношения.

По данным социометрии высокий социометрический статус имеют 5% (1 человек), низкий – 15% (3 человека), уровень социометрического статуса ниже среднего имеют 50% учащихся (10 человек), 30% учащихся (6 человек) имеют средний социометрический статус.

Результаты математико-статистической обработки по коэффициенту ранговой корреляции Пирсона подтвердили нашу гипотезу о том, что существует зависимость между самооотношением и социометрическим статусом.

Таким образом, в программе психолого-педагогической коррекции будут участвовать ученики, у которых уровень социометрического статуса низкий и ниже среднего.

В третьей главе была разработана психокоррекционная программа, цель которой создание условий для коррекции самооотношения старших подростков. В программе собраны упражнения на расширение знаний и представлений подростков о себе; формирование способности адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей, взглядов; формирование уверенности в себе, ощущения ценности и значимости собственной личности и формирование стремления к самопознанию и саморазвитию.

Таким образом, программа состоит из десяти занятий, которые направлены на развитие позитивного самооотношения в старшем подростковом

возрасте. Благодаря данной программе каждый из учащихся научиться лучше понимать себя и других, а также улучшит навыки рефлексии.

После анализа методик, можно отметить, что уровень самооотношения и уровень социометрического статуса в классе вырос.

Для того, чтобы закрепить полученный эффект после проведения психологической коррекции, были разработаны рекомендации родителям и педагогам по коррекции самооотношения.

Библиографический список

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Учебник и практикум. М.: Юрайт, 2015.- 818с.
2. Аверин В.А. Психология детей и подростков. - СПб.: Издательство Михайлова В.А., 2009. - 379 с.
3. Акимова М.К. Психологическая диагностика / Под ред. М.К. Акимовой. – СПб.: Питер, 2010. – 303с.
4. Альбуханова-Славская К.А. Активность и сознание личности как субъекта деятельности // Психология личности. Активность и развитие личности. - М., 2012. – с.17-23
5. Амельков, А.А. Психологическая диагностика межличностного взаимодействия /А.А. Амельков. - Мозырь: Содействие, 2009 . - С. 42 - 47.
6. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2010. -288 с.
7. Асмолов А.Г. Психология личности. М.: Юрайт, 2009. – с.15-38
8. Баданина Л. П. Основы общей психологии. М.: Флинта, 2017.- 448 с.
9. Батаршев, А.В. Психология личности и общения/ А.В. Батаршев. М.: Владос, 2009. - 246 с.
10. Беляева Л.А. Построение "Я-Концепции" как важнейшее условие профессионального самоопределения старшеклассников. – М.: МГППУ // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2010. – 80 с.
11. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание /Пер. с англ. - М.: "Прогресс", 2010. – 263 с.
12. Бехтерев В.М. Проблемы развития и воспитания человека. М. Воронеж, 2010.-340 с.
13. Божович, Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе: Вопросы психологии / Л.И. Божович. - М.: "Прогресс", 2009. - 56 с.
14. Бодалёв А.А., Столина В.В. Общая психодиагностика. СПб.: Речь, 2009.- 440 с.

15. Брунер Д.С. Психология познания: за пределами непосредственной информации. - М.: "Прогресс", 2011. - с. 377-403
16. Бурлачук Л.Ф. Словарь - справочник по психодиагностике. 3-е изд. СПб.: Питер, 2011. - 262 с.
17. Вачков И.В. Структура профессионального самосознания // Психология. - 2010. - № 13. - С. 45-49.
18. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 240 с.
19. Габдреев Р.В. Моделирование познавательной деятельности студентов. Казань.: КГУ, 2009. - 112 с
20. Гамезо М.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М. возрастная психология личности от молодости до старости: Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2012. - 272 с.
21. Гиппенрейтер Ю.Б. О чувстве самооценности ребенка // Семейная психология и семейная терапия. 2007. № 2. С. 115 – 123
22. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений: Учебник / Л.Я. Гозман - М.: МГУ, 2011. - 176 с.
23. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. М.: Харвест, 2009. - 800 с.
24. Долгова В.И., Барышникова Е.В., Попова Е.В. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе со старшеклассниками: монография. – М.: Издательство Перо, 2015. – 208 с.
25. Долгова В.И. Системные инновационные технологии целеполагания [Электронный ресурс] // “Global crisis of contemporaneity in the sphere of mindset, social values and political interests correlation» : XXXV International Research and Practice Conference : сб. тр. Международной виртуальной Интернет-конференции (Лондон, 05 – 12 ноября 2012). – Лондон (Великобритания), 2012. - С. 41-45. – Режим доступа : <http://gisap.eu/ru/node/16023>

26. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А. Адаптирующее воздействие социума на профессиональное самоопределение его субъектов [Электронный ресурс] // Forms of social communication in the dynamics of human societ : сб.тр. Международной виртуальной Интернет-конференции (Лондон, november 20 – 26, 2012). - Лондон (Великобритания), 2012. – С. 51-54. – Режим доступа : <http://gisap.eu/ru/node/16806>
27. Дубровина И.В. Особенности обучения и психического развития школьников 13—17 лет. М.: Содействие, 2009. - 388 с.
28. Дьяченко О.М. Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Как развивается подросток?: о чем нужно помнить психологам, педагогам и родителям. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.
29. Ефремцева, А.С.Тренинг общения для старшеклассников; редакция. Ю. 3. Гильбуха 2011.- 120 с.
30. Захарова А. В. Психология формирования самооценки / А.В. Захарова. - Минск: РБПК «Белинкомаш», 2010. - 145 с.
31. Зинченко В.П. Миры сознания и структура сознания // Вопросы психологии. - 2009. -200 с.
32. Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции. Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. - 444 с.
33. Истратова О.Н., Эскакусто Т.В. Большая книга подросткового психолога. М: Феникс, 2018. - 640 с.
34. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления. Спб.: Питер,2010. – 320 с.
35. Кольшко А.М. Психология самоотношения: Учебник / А.М. Кольшко. - Спб.: Питер, 2011. - 341 с.
36. Кон И.С. Психология ранней юности: кн. для учителя. М.: Просвещение, 2009. - 255 с.
37. Крайг Г. Психология развития: Учебник / Г. Крайг. - СПб.: Питер, 2010. - 992 с.

38. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Феникс, 2009. – с. 23 - 33
39. Лилерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – М.:Издательский центр «Академия», 2013. – 130 с.
40. Липкина А.И. Самооценка подростка. М.: Знание, 2010. - 64 с.
41. Мантикова А.В Исследование психологической эффективности тренинга коммуникативных навыков у старших подростков // Вестник кемеровского государственного университета, 2015. – С. 130- 134
42. Мантикова А.В. Формирование личности в старшем пубертатном возрасте // Наука. Мысль. - 2016. - С. 38-42
43. Молчанова О.Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие - М.: Флинта, 2010. - 46 с.
44. Мухина, В.С. Возрастная психология: Учебник для студентов / В.С. Мухина. - М: Академия, 2010. - 456 с.
45. Мясищев В.Н. Психология отношений: Учебник / В.Н. Мясищев. - М.: МГУ, 2010. - 356 с.
46. Неймак М. С. Некоторые проблемы личности школьника. М.: Знание, 2015. – 213 с.
47. Осипова А.А. Введение в теорию психокоррекции. М.: Изд-во НПО «МОДЭК», 2010. - 321 с.
48. Пантилеев С. Р. Самоотношение // Психология самосознания. Хрестоматия. - Самара: БАХРАХ-М, 2010. - С. 208-242.
49. Петровский А. В. , Брушлинский А. В. , Зинченко В. П. И др. “ Общая психология “, учебник для студентов педагогических институтов под ред. Петровского А. В. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.; Просвещение , 2011. – 150 с.
50. Приписнова В. В. К вопросу о развитии самосознания подростков // Молодой ученый. — 2015. - С. 336-338.
51. Психология подростка. Полное руководство / под редакцией члена-

- корреспондента РАО А. А. Реана. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. - 432 с.
52. Психология развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М.: Просвещение, 2011. - 128 с.
53. Психология самосознания. Хрестоматия / Д.Я. Райгородский. - М.: Наука, 2012. - 672 с.
54. Психология. Словарь / Под общ.ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Политиздат, 2014. - 494 с.
55. Психолого-педагогические исследования качества образования в условиях инновационной деятельности образовательной организации : материалы IX Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф. (г. Славянск-на-Кубани, 9 апр. 2016 г.) / под ред.: Т. С. Анисимовой, Т. В. Сунайкиной. – Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2016. – 342 с.
56. Реан А.А. Психология изучения личности. Учебное пособие. - СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2009. – С. 68- 73
57. Реан А.А. «Психология подростка» учебник. Спб.: «праймЕВРОЗНАК», 2010. - 381 с.
58. Резникова Е.В. Психолого-педагогическая программа коррекционной работы: методическое пособие. Челябинск: Цицеро, 2013. - 107 с.
59. Ремшмидт Х. Становления личности, подростковый и юношеский возраст, 2008. – 250 с.
60. Романова, А. И. Ключевые направления исследования самопознания в зарубежной психологии, 2012. – 210 с.
61. Ромек В.Г. Развитие уверенности в межличностных отношениях. М.: Владос, 2012. - 113 с.
62. Рытченко Т.А. Психология и педагогика: Учебно-практическое пособие. - М.: МЭСИ. 2009. - 85с.
63. Сарджвеладзе, Н.И. Личность и её взаимодействие с социальной средой / Н.И. Сарджвеладзе. - СПб: Питер, 2009. - 448 с.

64. Сидоров К.Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности подростков // Вопросы психологии. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, - 2011. – 157 с.
65. Столин В.В. Самосознание личности. - М.: Изд-во МГУ, 2010. - 287 с.
66. Столяренко Л. Д. , Самыгин С. И. «Психология и педагогика в вопросах и ответах» - Ростов - на Дону; «Феникс», 2011. - 576 с.
67. Хухлаева О.В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция: учебник для бакалавров / О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаева. Москва: Юрайт, 2013. - 423 с.
68. Чевачина А.В. Самоотношение как значимый компонент развития личности // Менеджмент качества образования в условиях обновляющейся России: сб. науч. ст. - Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. экон. ун-та, 2011. – Вып. 5. – С. 320-325.
69. Черепкова Н. В., Кузнецова М. Ю. Формирование самоотношения в подростковом возрасте // Научно-методический электронный журнал «Концепт».-2013.-С.2976–2980 URL: <http://e-koncept.ru/2013/53601.htm> дата обращения (15.04.2019)
70. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. - М: Наука, 2010. - 144 с.
71. Чурило Н.В. Субъективное благополучие юношей и девушек в контексте реализации индивидуальной жизненной стратегии // Психологический журнал: Ежекварт. научно-практич. издание. - 2009. - С. 63-69.

Приложения

Приложение 1

Методики диагностики самооотношения и уровня социометрического статуса старших подростков

Методика «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина

Цель: выявление уровня самооотношения испытуемого к самому себе

Процедура проведения.

Инструкция: Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений.

Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак «+», если не согласны то знак «-».

Текст опросника:

- 1.Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
- 2.Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
- 3.Думаю, что многие видят во мне что-тосходное с собой.
- 4.Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
- 5.Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
- 6.Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
- 7.Мое "Я" всегда мне интересно.
- 8.Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
- 9.В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди с которыми я был чрезвычайно близок.
- 10.Собственное уважение мне еще надо заслужить.
- 11.Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел;
- 12.Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.

13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное "Я" не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским;
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.

33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю о себе, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимают меня уж так всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе "Я" существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.

54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.

56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: "И поделом тебе".

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

Порядок подсчета: Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком и утверждений, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком. Полученный «сырой балл» по каждому фактору переводится, по приведенным ниже таблицам, в накопленные частоты (в %).

Ключ для обработки: номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

Шкала S(интегральная):

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

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 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, 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.

Значение показателя:

- меньше 50 – признак не выражен;
- 50-74 – признак выражен;
- больше 74 – признак ярко выражен.

Диагностика уровня социометрического статуса старших подростков Дж.

Морено

Цель: оценка межличностных отношений неформального типа: симпатий и

Ключ к обработке:

По вертикали записываются по номерам фамилии всех членов группы, которая изучается; по горизонтали — только их номер. На соответствующих пересечениях цифрами 1, +2, +3 обозначают тех, кого выбрал каждый исследуемый в первую, вторую, третью очередь, цифрами 1, 2, -3 — тех, кого испытуемый не выбирает в первую, вторую и третью очередь.

Взаимный положительный или отрицательный выбор обводится в таблице кружком (независимо от очередности выбора). После того, как положительные и отрицательные выборы будут занесены в полученные каждым членом группы выборы (сумма выборов), тогда подсчитывают сумму баллов для каждого члена группы учитывая при этом, что выбор в первую очередь равен +3 баллам (-3), во вторую — 2 (-2), в третью — 1 (-1). После этого подсчитывается общая алгебраическая сумма, которая и определяет статус в группе.

Результаты диагностики самоотношения по методике «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина

№	S	I	II	III	IV	1	2	3	4	5	6	7
1	20	10	8	11	8	6	6	4	2	6	7	5
2	21	11	7	10	8	7	6	3	3	5	7	4
3	11	9	6	7	4	2	3	5	3	5	4	4
4	19	8	9	11	6	4	8	4	4	3	7	3
5	8	8	5	5	4	4	4	4	5	7	2	0
6	23	11	13	13	6	8	7	4	4	3	7	3
7	18	11	7	11	8	4	6	5	5	7	7	3
8	19	12	6	11	7	3	6	4	4	6	6	3
9	10	9	7	7	5	3	4	5	4	7	4	1
10	22	10	12	12	6	7	8	5	5	2	6	3
11	18	11	7	11	8	4	6	5	5	7	7	3
12	12	6	8	7	5	2	3	5	4	4	5	2
13	11	7	6	6	5	2	6	3	4	4	2	4
14	11	7	6	6	5	2	6	3	4	4	2	4
15	11	9	6	7	4	2	3	5	3	5	4	4
16	18	6	11	10	7	7	6	6	4	4	7	1
17	23	12	6	11	7	6	6	2	2	5	6	4
18	8	4	4	7	7	3	4	4	4	7	6	2
19	11	6	5	8	6	4	6	3	3	6	4	2
20	14	8	4	7	6	4	5	4	3	6	5	2

Результаты диагностики уровня социометрического статуса по методике
социометрия Дж. Морено

№	Положительный выбор
1	3
2	1
3	2
4	2
5	1
6	6
7	1
8	4
9	2
10	4
11	5
12	2
13	2
14	3
15	4
16	4
17	4
18	2
19	3
20	4

Результаты расчета критерия Пирсона

NEW FILE.

DATASET NAME Наборданных1

WINDOW=FRONT.

CORRELATIONS

/VARIABLES=Интегральная Самоуважения Аутосимпатии Ожидаемого Самопринятие Самопоследовательность Самообвинения Самоинтерес Самопонимание Социометрия

/PRINT=TWOTAIL

NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

	Интегральная	Самоуважения	Аутосимпатии	Ожидаемого отношения от других	Самоинтерес	Самоуверенность	Отношение других	Социометрия
Интегральная	1	705**	,638**	936**	647**	781**	721**	456*
Самоуважение	705**	1	0,243	642*	0,36	0,39	0,027	0,3
Аутосимпатия	638*	0,243	1	671*	0,15	660**	537*	0,5*
Ожидаемого отношения от других	936**	642*	671**	1	689*	729*	712**	485*
Самоинтерес	647**	0,36	0,151	689*	1	539*	513*	0,14
Самоуверенность	781**	0,39	660**	729*	539*	1	610**	0,37
Отношение других	721**	0,33	537*	712*	513*	610*	1	0,31
Социометрия	456*	0,3	0,417	485*	0,14	0,37	0,313	1
Метод К. Пирсона * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$, *** - $p \leq 0,001$. N(n)_ – кол-во испытуемых = 20 человек								

Программа психологической коррекции самооотношения старших подростков с низким социометрическим статусом

Занятие №1. «Знаете ли вы себя?».

Цель занятия: актуализация знаний и представлений подростков о себе.

Задачи:

- знакомство, создание положительного эмоционального фона;
- формирование мотивации к совместной деятельности;
- формирование представлений о системе знаний человека о себе;
- стимулирование осознания своего «Я».

Оборудование: плакат с принципами работы в группе, листы формата А4, А5, таблички с вопросами, фломастеры, бланки для рефлексии.

Вводная часть.

Цель: знакомство, создание положительного эмоционального фона.

Здравствуйте, меня зовут Анастасия Андреевна, я педагог-психолог. Я проведу с вами курс занятий, направленных на самопознание, совершенствование ваших представлений о себе. Занятия будут проходить в группе, поэтому для начала я предлагаю определить правила, которыми мы будем руководствоваться в совместной работе. Я предлагаю следующие правила (они отражены на плакате):

1. Правило активности. В групповой работе участвуют все.
2. Правило искренности. Каждый участник искренен, что способствует установлению доверительных отношений в группе.
3. Правило равноценности. В группе все равны.
4. Правило "здесь и теперь". Обсуждению в группе подлежит только то, что происходит непосредственно в ходе тренинга.
5. Правило конфиденциальности. Информация, обсуждаемая в группе и касающаяся личных жизненных историй каждого, не выносится за ее пределы.
6. Правило конструктивной обратной связи. Участники договариваются не давать общую оценку личности, а говорить о поведении, описывать происходящее

7. Правило «поднятой руки».

У кого-нибудь есть дополнения? Все согласны с предложенными правилами? А теперь давайте познакомимся.

Упражнение 1. «Круги».

Цель: знакомство с участниками занятия.

Участникам предлагается на листах формата А5 нарисовать три круга, в которых указать имя, позитивное качество на первую букву имени, увлечение (хобби). По окончании задания каждый представляется.

Упражнение 2. «Я и мой внутренний мир».

Цель: формирование представления о внутреннем мире, создание мотивации к совместной деятельности. Как я уже сказала, наши занятия будут посвящены самопознанию. Давайте попробуем определить, что такое самопознание? Как вы себе представляете? Зачем человеку познавать себя? Ответы учащихся записываются на доске.

В психологии самопознание определяется как сложный продолжительный процесс получения человеком знаний о самом себе. А как вы думаете, какими способами можно осуществлять самопознание? Что для этого нужно? (ответы учащихся). Действительно самопознание осуществляется посредством самонаблюдения, а также общения с другими людьми, так как, сравнивая себя с ними, мы получаем больше информации о своих особенностях, своей индивидуальности. Процесс самопознания очень тесно связан с самовоспитанием и самосовершенствованием. Только познав себя, мы можем начать работу по самосовершенствованию, достижению своего идеала. В результате самопознания у нас формируется система представлений о себе, которые регулируют всю нашу жизнь: общение с другими людьми, успешность в различных видах деятельности, цели, которые мы ставим перед собой. К сожалению, часто люди не могут адекватно оценить себя, свои возможности, их самоотношение искажено. Это приводит к возникновению различных трудностей.

Основная часть.

Упражнение 3. «10 положительных и 10 отрицательных «Я» моих качеств».

Цель: самопознание, актуализация своих плюсов и минусов.

Первое упражнение, которое сейчас мы выполним, называется «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне». Сейчас я хочу попросить вас на листочке написать 10 своих положительных качеств и 10 негативных, которые вам не нравятся, мешают.

Обсуждение: В чём были сложности? Вы что-нибудь заметили в себе нового, выполняя это задание? Или может, задумались над чем-нибудь? Все ли качества, которые первоначально воспринимаются как отрицательные таковыми и являются, в чем может быть их польза для человека.

Упражнение 4. «Походите так, как...»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Мы хорошо потрудились, прекрасно справились с заданиями, а теперь я предлагаю немного отдохнуть. Встаньте со своих мест и походите по комнате так, как ходили бы: король, грозный начальник милиции, жираф, маленькая мышка, слон, актер комедийного жанра. Всем спасибо, у вас отлично получилось.

Упражнение 5. «Необычные вопросы».

Цель: актуализация знаний о себе, осознание своего «Я».

В центре лежат таблички, на которых написаны вопросы. Сейчас по очереди каждый будет брать по одной табличке, и отвечать на вопрос, который там написан. Только необходимо помнить, что вопросы там необычные, прежде чем отвечать подумайте, возможно, придется использовать фантазию и воображение.

1. С каким цветком вы можете себя сравнить?
2. Каким предметом вы можете себя представить?
3. Каким сказочным героем?
4. Каким животным?
5. Каким временем года?

6. Каким музыкальным инструментом?
7. Каким литературным жанром вы могли бы быть?
8. Каким природным явлением?
9. С каким литературным персонажем вы могли бы себя сравнить?
10. Если бы вы были деревом, то, что это было бы за дерево?
11. Какое качество вам больше всего в себе нравится?
12. Какое качество в себе вы хотели бы развить?
13. Какое качество в людях вам больше всего нравится?
14. Какие у вас увлечения?
15. Чем бы вы хотели еще заниматься и почему?

Заключительная часть.

Упражнение 6. «Эмоции»

Цель: рефлексия проведенных упражнений, получение обратной связи от участников. В завершении мне бы хотелось узнать ваше мнение о нашем первом занятии. Сейчас я раздаю вам листы бумаги, на которых изображены круги. Вам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает ваше состояние в конце занятия. Далее каждый по кругу скажет, что он нарисовал и почему, что ему понравилось или не понравилось на нашем занятии. Подводятся итоги занятия.

Занятие №2. «Путешествие к внутреннему Я»

Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе.

Задачи:

- формирование представления о собственной уникальности;
- развитие способности к осознанию своего «Я»;
- актуализация представления об отношении к самому себе;
- формирование представления о ценности собственной личности.

Оборудование: мячи разного цвета, таблицы с качествами личности, цветные карандаши.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Традиции приветствия».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Здравствуйте, ребята, сегодня наше занятие будет называться «Путешествие к своему «Я». В прошлый раз мы говорили о том, как важно знать самого себя, свои особенности, обсудили, что это довольно непросто и многие люди не могут адекватно оценивать свою личность. Мы выполнили несколько упражнений, направленных на самопознание и сегодня продолжим узнавать о себе и других что-то новое. Но для начала давайте поприветствуем, друг друга. Вы, наверное, знаете, что в разных странах используются различные ритуалы приветствия. Например, в Японии распространен такой вариант: легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам, а жители Индии в знак приветствия делают легкий поклон, складывая ладони перед лбом. Сейчас я предлагаю вам попробовать самим придумать какой-нибудь необычный вариант приветствия (обсуждаются варианты, выбирается наиболее интересный). А затем участники становятся в круг и приветствуют друг друга.

Основная часть.

Упражнение 2. «Я - уникальный».

Цель: формирование представления о собственной уникальности. Вот мы с вами поприветствовали друг друга, а теперь я предлагаю выполнить следующее упражнение, которое называется «Я - уникальный». Как все мы знаем, на планете нет ни одного человека, подобного нам. Каждый человек неповторим. Но иногда мы об этом забываем. Сейчас я дам вам два мяча разного цвета. Один передам налево, другой - направо. Учащийся слева, получив мяч, продолжает высказывание «Я, как все...». Учащиеся, получившие второй мяч, продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.

В конце упражнения проводится обсуждение, в результате которого психолог подводит учащихся к выводу, что у всех нас есть какие-то общие

качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

Упражнение 3. «Отношение к себе».

Цель: формирование представления о самоотношении подростка. Сейчас я раздам вам таблицы, в которых перечислены утверждения, отражающие разные личности. Прочитайте список утверждений, подчеркните те характеристики, которые можете отнести к себе и раскрасьте место рядом с ним тем цветом, который наиболее полно выражает ваше отношение к данному утверждению. Помните, что нет правильных или неправильных ответов, подходящих или неподходящих цветов. Старайтесь делать выбор, долго не раздумывая (таблица представлена в приложении).

Обсуждение: теперь внимательно посмотрите на эту таблицу. Какие цвета преобладают в ваших таблицах? Как вы думаете почему? Как это связано с вашим отношением к самим себе? А теперь давайте немного отдохнем и расслабимся.

Упражнение 4. «Остров мечты».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Закройте глаза. Представьте, что вы находитесь на чудесном тропическом острове, где есть все, чего только можно желать: пальмы и песок, фрукты и море, горы и ручьи, трава и солнце. Поищите для себя на этом острове место, займите его и наслаждайтесь жизнью. Подумайте о тех, кто находится там, рядом с вами – ваши самые близкие люди, любимые предметы. Пауза. Посмотрите вокруг себя. Каждому здесь хорошо. Шум волн, теплое солнышко, белый песок. Вы лежите в тени пальм, каждая клеточка тела расслаблена, вы наслаждаетесь жизнью. Запомните это чувство. Почувствуйте свободу. А теперь медленно открывайте глаза.

Упражнение 5. «Как я себя воспринимаю».

Цель: развитие способности к осознанию своего «Я».

Сейчас посмотрите на схему (таблица представлена в приложении). Подчеркните те характеристики, которые можете отнести к себе. Отметьте,

какие из них, на ваш взгляд, наиболее устойчивы. Распределите выделенные характеристики по трем столбцам, отражающим отношение к собственным качествам. Много ли характеристик, которые вас устраивают? Какие бы качества хотелось развить? Как, это можно сделать? Почему вы считаете, что важны именно эти качества?

Обсуждение: теперь давайте попытаемся сравнить два упражнения, где вы работали с одними и теми же таблицами, но в первом случае, вы выражали свое отношение к тем или иным своим качествам с помощью цвета, а во втором случае уже на словесном, осознанном уровне пытались оценить их. Какое упражнение было наиболее сложным и почему? Совпали ли ваши описания качеств в первом и втором случаях? Если нет, то почему? Всегда ли наше отношение к самим себе является осознанным? Почему?

Заключительная часть.

Упражнение 6. «Благодарность за занятие»

Цель: рефлексия упражнений, получение обратной связи от участников.

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Сейчас мы постараемся выразить благодарность друг другу. Я попрошу одного из вас встать в центр, второй человек подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба участника остаются в центре, держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг.

А теперь пусть каждый по кругу выскажется, что понравилось ему на сегодняшнем занятии? Что нового он узнал? Какие трудности возникали при выполнении упражнений?

Занятие №3. «Кто я?».

Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе

Задачи:

- формирование более полного представления о себе, своих особенностях;
- раскрытие многоаспектности своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию;
- формирование представления о своем идеальном «Я».

Оборудование: листы формата А4, ручки, фломастеры.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Отражение».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Здравствуйте, я рада видеть вас на нашем занятии. И для начала предлагаю поприветствовать друг друга. Участники группы по очереди произносят свои имена, сопровождая их определенным жестом. Затем группа хором называет его имя, и повторяют жест.

Основная часть: Упражнение 2. «Кто Я?».

Цель: формирование более полного представления о себе, своих особенностях.

Возьмите, пожалуйста, лист бумаги и напишите 20 ответов на вопрос «Кто Я?». Старайтесь отвечать, не задумываясь, и писать первое, что придет в голову. А теперь можете посмотреть все, что вы написали.

Обсуждение: трудно было писать о себе? Какие характеристики вы поставили на первое место? С каких позиций вы рассматриваете себя в данном самоописании и почему? (ученик, сын, спортсмен и т.д.). С какими трудностями вы столкнулись, выполняя данное задание?

Упражнение 3. «Символ своего «Я»».

Цель: раскрытие своего «Я», формирование стремления к самосовершенствованию.

На листах бумаги с помощью фломастеров вам нужно будет изобразить свой личный герб. Материал для вашего герба у вас уже есть. В идеале человек, увидевший ваш герб, смог бы понять, с кем он имеет дело. Нарисуйте контур

герба, в любой форме, но при этом соблюдайте одно правило: контур должен быть разделен на несколько областей.

Обсуждение: замечательно, а теперь давай попробуем проанализировать то, что вас получилось. Легко или трудно было рисовать свой герб? Насколько полно, по вашему мнению, вам удалось отразить свои особенности? Как вы думаете, смогли бы ваши близкие и друзья понять, что это именно ваш герб? Какие трудности возникли при создании герба? Что вы пытались отразить в первую очередь? Представлены ли в гербе недостатки? Почему?

Упражнение 4. «Какое я животное?».

Цель: актуализация представлений о себе самом и своем идеальном «Я».

А сейчас попробуйте изобразить себя в виде животного, которым вы бы хотели больше всех быть. Объясните, пожалуйста, причины, по которым вы выбрали именно это животное, какие его черты вас привлекают? Есть ли у вас черты? Какие есть, а каких нет? Как их можно развить? Как вы думаете, окружающие люди видят в вас эти качества?

Упражнение 5. «Прогулка».

Цель: двигательная и эмоциональная разминка.

Представьте себе, что мы находимся в лесу. У нас нет палаток, конечно же, нет зонтов, а гроза надвигается. Мы видим, что недалеко от нас пещера. Мы все дружно бежим туда, прибежали вовремя, началась гроза. Гроза прошла очень быстро, перестал идти дождь. Все мы вышли и увидели просто чудо, перед нами появилось огромное искусственное озеро, ведь мы не заметили, что среди камней имеется «корыто для воды». Давайте поплескаемся! В игре используется народная музыка в эстрадной обработке, поп-музыка. Желательно хиты (учесть интерес подростков).

Заключительная часть.

Упражнение 6. «Новые знания»

Цель: рефлексия упражнений, получение обратной связи от участников.

По кругу каждому из участников предлагается закончить предложение. «Сегодня на занятии мне было(вырази чувство)».

Занятие №4. «Оценка своего Я».

Цель занятия: формирование способности адекватно оценить себя.

Задачи:

- формирование представления о многоаспектности самоотношения;
- формирование представления о факторах, влияющих на самоотношение;
- стимулирование осознания влияния окружающих на представления и отношение подростка к самому себе;
- создание мотивации к формированию самоотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.

Оборудование: бланки для упражнения «Пирог»,

Вводная часть.

Упражнение 1. «Здравствуй!».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Здравствуй, сегодня наше занятие называется «Оценка своего «Я». В психологии для определения данного явления используется термин самооценка, однако в повседневной жизни мы постоянно оцениваем себя, не задумываясь о психологических аспектах. В результате у нас формируется самоотношение как совокупность всех знаний о себе и эмоций, которые эти знания вызывают. Но прежде чем мы начнем наше занятие сегодня предлагаю настроиться на совместную деятельность следующим образом: сейчас по кругу мы будем приветствовать друг друга. Наше приветствие должно начинаться со слов: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать тебе, что ты... (прекрасно выглядишь, как всегда очень весел и энергичен и т.д.).

Основная часть:

Упражнение 2. «Пирог».

Цель: формирование представления о многоаспектности самоотношения.

Наше самоотношение очень многогранно, затрагивает все сферы нашей личности. Каждый человек ведет себя по-разному в различных ситуациях.

Например, сильно разнится ваше поведение дома, в школе, в общении с близкими друзьями. У всех нас разные интересы, склонности, увлечения и т.д.

Сейчас мы выполним упражнение, которое называется «Пирог». Каждому из вас я раздам листы бумаги, на которых изображен круг, напоминающий бублик. Он разделен на 4 сегмента, а в центре есть круг. Нарисуйте в каждом сегменте картинку, отражающую различные стороны вашей личности.

Когда участники рисуют, внимание обращается на необходимость по завершении работы объяснить, что же находится в центре. Это придает работе интригу и дополнительную мотивацию к выполнению задания. Когда рисунок создан, спрашивается, не забыл ли кто-то еще что-нибудь отразить или что еще следует нарисовать, чтобы придать работе завершенность. Подростки скажут, что остается что-нибудь нарисовать в центре. Ответ: в центре находится глаз пирога, который вы рисуете. Поясняется, что у каждого из нас есть внутренний глаз, позволяющий нам осознавать все стороны своей личности, понимать, что мы переживаем и что мы делаем в тот или иной момент жизни, помогающий нам решать, как поступать в определенной ситуации.

Упражнение 3. «Самоисследование».

Цель: формирование представления о факторах, влияющих на формирование самооотношения. Мы с вами обсудили, что наше самооотношение очень многоаспектно, но при этом есть так называемый «внутренний глаз», о котором знаем только мы. Он где-то глубоко и окружающие люди не могут увидеть его, узнать что-то о нас, если мы сами этого не захотим. Однако в нашей повседневной жизни мы общаемся с разными людьми: родителями, учителями, друзьями, одноклассниками и т.д. Как вы думаете, оказывают ли окружающие влияние на самооотношение человека? Какое влияние? Почему?

Сейчас нарисуйте два круга, один из которых вложен в другой. Внутренний круг описывает границу вокруг вашего «Я». Что он содержит в себе? Нарисуйте, напишите или символически изобразите то, что составляет содержание вашего "Я". Внешний, большой круг – это внешний мир, в котором

развивается ваше «Я». Отрадите в этом круге то, что оказывает наибольшее влияние на ваше "Я".

Обсуждение: расскажите, что вы нарисовали. У всех ли одинаковое соотношение внутренних и внешних кругов? Почему? Как вы думаете, что или кто в большей степени влияет на самоотношение человека? Какую роль сам человек играет в формировании своего самоотношения?

Упражнение 4. «Что обо мне думают окружающие?».

Цель: стимулирование осознания влияния окружающих людей на самоотношение.

Мы обсудили, кто и что оказывает влияние на формирование самоотношения. Теперь мы попробуем посмотреть, как это происходит в реальной жизни. Для этого сейчас по очереди будем называть одно лучшее качество каждого из участников. В сумме должна получиться привлекательная характеристика. Причем мнение должно выражаться метафорично («колючий ежик», «вечный двигатель», «головоломки»).

Обсуждение: приятно ли говорить человеку о его положительных качествах? Трудно ли выделить эти качества у человека? Как менялось ваше настроение в зависимости от того, как вы слышали хорошие отзывы о себе? Как вы думаете, положительная оценка других влияет на самоотношение? Почему?

Упражнение 5. «Необитаемый остров».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, двигательная разминка. А теперь давайте немного отдохнем. На полу из старых газет выкладывается маленький остров. Объявляется, что группа, попавшая на этот островок, должна дождаться спасателей. Все участники встают на «остров», передвигаются по нему. Начинается «прилив» (убирается часть газет), остров уменьшается, подростки уже не могут двигаться, а только стоят на острове. Затем убирается еще часть газет, «остров» становится совсем маленьким. Уменьшается «остров», насколько это возможно. Наконец, прибывают спасатели и оставшиеся в «живых» и утонувшие переправляются на материк, рассаживаются на стульях.

Упражнение 6. «История про ворону и павлина»

Цель: создание мотивации к формированию самооотношения на основе внутренней системы ценностей, взглядов, убеждений.

А сейчас, послушайте пожалуйста историю про ворону и павлина. В парке дворца на ветку апельсинового дерева опустилась чёрная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк?»

Он выступает так важно, что можно подумать – это сам султан, а при этом у него невероятно некрасивые ноги. А перья, что за жуткий голубой цвет! Такой цвет я бы никогда не надела. Он тянет за собой свой хвост, как будто он лиса».

Ворона перестала делать замечания и выжидательно замолчала.

Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, я важничая, потому что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся, и на шее появляется второй подбородок.

В действительности, я совсем не важничая. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я и держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки, а на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

Обсуждение: как вы думаете, в чем смысл этой притчи? Кто прав: ворона или павлин? Почему?

Заключительная часть.

Упражнение 7. «На занятии было...»

Цель: получение обратной связи от участников. По кругу каждому из участников предлагается закончить предложение. «Сегодня на занятии мне было(вырази чувство)».

Обсуждение: какое упражнение больше всего понравилось и почему?
 Какое упражнение было наиболее эффективным для самопознания и почему?

Занятие №5. «Маски»

Цель занятия: формирование стремления адекватно оценивать себя, свои возможности.

Задачи:

- формирование представления о факторах, влияющих на формирование самооотношения;
- осознание представления о себе в глазах других людей.
- осознание сущности своего «Я».

Оборудование: листы формата А4, картон, фломастеры, карточки с неоконченными предложениями, бланки для рефлексии.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Здравствуйте, сегодня наше занятие называется «Маски». На прошлом занятии мы начали говорить о влиянии окружающих людей на наше самооотношение и сегодня продолжим наш разговор. Но для начала давайте поприветствуем друг друга. Приветствие на этот раз мы проводим в виде светского приема. Все члены группы, свободно передвигаясь по комнате, должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т.е. подчеркивать лучшие качества партнера, которые вы видите в нем и цените больше всего.

Основная часть:

Упражнение 2. «Волшебное зеркало».

Цель: осознание представления о себе в глазах других людей. Сейчас я предлагаю вам представить себя в трех зеркалах

в зеленом - какими их видят родители, учителя;

в красном - такими, какими их видят друзья;

в синем – такими, какими они представляются себе сами. Запишите, желательно в форме метафоры.

Обсуждение: как различаются метафоры, перечисленные черты в разных зеркалах? Почему? Хорошо ли это или плохо? Почему?

Упражнение 3. «Маски».

Цель: формирование представления о факторах, влияющих на формирование самооотношения.

Сейчас я предлагаю обобщить все те различия, которые были выявлены в восприятии вас окружающими и теми чертами, свойствами, которыми вы обладаете на самом деле. И я предлагаю вам сделать маску. По типу тех, которые носят на карнавалах. Только это будут те маски, которые вы носите в жизни. Маски должны содержать ту информацию, которую о вас знают окружающие и как они воспринимают вас, вне зависимости так ли это на самом деле или нет. В маске нужно отразить особенности, например: любовь к рисованию — на маске брови изображены в виде карандаша и кисточки; пунктуальность — на щеке изображены часы; любовь к путешествиям — на другой щеке маски нарисован компас; музыкальные способности — волосы изображены в виде скрипичных ключей и т.д.

Обсуждение: участникам предлагается надеть маски и обсудить, кто каким образом пытался передать информацию о себе. Участники пытаются угадать, какие особенности были отражены в маске других участников, необходимо выявить их и написать на отдельном листочке. Когда обсудили все маски, переходят к следующему упражнению.

Упражнение 4. «Без маски».

Цель: осознание сущности своего «Я».

Сейчас каждому из нас нужно будет снять маску, которую мы одеваем для окружающих. Для этого я дам карточку с написанной фразой, не имеющей окончания. Попробуйте без подготовки продолжить и завершить фразу, на основе тех расхождений в качествах, свойствах личности, которые видят в вас

окружающие, но на самом деле в вас их нет. Постарайтесь, чтобы высказывание было искренним.

Содержание карточек:

"Люди, окружающие меня, ошибаются в том, что я..."

«Никто не знает, что я.....»

«Люди думают, что я, а на самом деле.....»

«Иногда мне кажется, что люди думают обо мне, хотя на самом деле....»

«Надеюсь, что окружающие, наконец, поймут, что я не ..., а я»

"Мне по-настоящему хочется, чтобы окружающие, наконец поняли, что я..."

"Иногда люди не понимают, что я ..."

"Верю, что друзья, родители, наконец, поймут, что на самом деле я ...".

Обсуждение: Сложно ли вам было завершать высказывания? Хотелось ли снять маску, или в маске вы чувствовали себя комфортнее? Были ли ребята, у которых мнение окружающих и их реальное самоотношение совпадали? Возможно ли такое? В каких случаях? С чем это связано? Что нового вы узнали о своих товарищах? Сложно ли вам было искренне высказывать свои мысли?

Упражнение 5. «Калейдоскоп».

Цель: снятие эмоционального напряжения. Представьте себя какой-либо частью тела. Я буду называть различные эмоции, а вы попробуйте ее выразить той частью тела, которую вы выбрали.

Обсуждение: какие эмоции сложнее передавать? Важно ли правильно выражать эмоции, чтобы тебя понимали окружающие? Помогают ли эмоции при общении?

Заключительная часть.

Упражнение 6. «Эмоции».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

В завершении мне бы хотелось узнать ваше мнение о нашем занятии. Сейчас я раздам вам листы бумаги, на которых изображены круги. Вам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает ваше состояние в конце занятия. Далее

каждый по кругу скажет, что он нарисовал, почему, что ему понравилось или не понравилось на нашем занятии.

Занятие №6. «Я и мой мир»

Цель занятия: развитие способности к осознанию своего «Я».

Задачи:

- развитие рефлексивности и критичности по отношению к себе;
- осознание ресурсов собственной личности;
- стимулирование развития механизмов самопознания;
- формирование положительной самооценки.

Оборудование: листы формата А4, мяч, список афоризмов, бланки для рефлексии.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Традиции приветствие».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Здравствуйте, сегодня мы начнем наше занятие с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Основная часть:

Упражнение 2. «Афоризмы».

Цель: развитие рефлексивности и критичности по отношению к себе. Перед вами лежит лист, на котором написаны афоризмы, высказывания великих людей. В них отражается понимание тех огромных возможностей, которыми человек располагает для направления своих мыслей, чувств, благоприятных для личностного роста. В них осознается необходимость пытаться переломить обстоятельства в свою пользу, а не подчиняться им. В нашей власти приобрести большую уверенность в себе, изменяя свой стиль

мышления и настраивая свои мысли на позитивный лад. Мы часто не осознаем всю полноту своих возможностей сделать себя счастливее, опираясь на механизмы психологической самоподдержки. Нет для человека большей ценности, нет в его психологическом развитии и мотивации фактора более решающего, чем та оценка, которую он сам себе дает. Прочитайте афоризмы про себя. Какие из них вас больше привлекают? Почему? Что они значат? Выберите тот афоризм, который мог бы быть твоим девизом и почему? Что для этого нужно сделать? Что ты делаешь сейчас? Как можно сейчас охарактеризовать твой афоризм?

Упражнение 3. «Мои достоинства».

Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития. Идеальных людей не бывает, у всех нас есть свои недостатки или какие-то качества, которые мы воспринимаем как таковые. Сейчас возьмите лист бумаги, и напишите какие, по вашему мнению, у вас есть недостатки или то, что вам в себе не нравится, начиная со слова «Я». Запишите их. Почему вы думаете, что это недостатки? Чем эти качества мешают вам? А сейчас продолжите каждое предложение, начиная со слов: «зато я...».

Обсуждение: как можно компенсировать свои недостатки? Все ли, что нам в себе не нравится, является недостатками? Почему?

Упражнение 4. «Необычная обезьяна».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

А теперь представьте себе хромую обезьяну, ее ужимки, походку. А теперь я вам запрещаю думать об этой обезьяне в течение двух минут (засекается время). Засмеявшиеся выходят в середину круга. Изображать хромую обезьяну не нужно, важно просто не думать о ней.

Упражнение 5. «Ладонка».

Цель: стимулирование развития механизмов самопознания, формирование положительной самооценки.

Возьмите лист бумаги и каждый обведите ладонку и внутри контура напишете качество, которое вам нравится в самом себе. Листки передайте по

кругу, а остальные участники допишите те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Писать необходимо только положительные качества. Они есть у каждого человека, поэтому даже если вы сразу не можете написать это качество, присмотритесь внимательнее к человеку, будьте более наблюдательными. Постарайтесь не повторять качества в одной ладошке. Качества должны действительно соответствовать хозяину ладошки. Листки подпишите. Когда ладошки вернутся к своему хозяину, поблагодарите друг друга.

Обсуждение: легко ли анализировать личность другого человека?
Приятно ли получать положительные отзывы о себе?

Замечание: важно проследить, чтобы в ладошке действительно были написаны положительные черты. Если группа еще не готова к выполнению такого упражнения, его лучше не проводить.

Заключительная часть.

Упражнение 6. «Эмоции».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

В завершении мне бы хотелось узнать ваше мнение о нашем занятии. Сейчас я раздам вам листы бумаги, на которых изображены круги. Вам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает ваше состояние в конце занятия. Далее каждый по кругу скажет, что он нарисовал, почему, что ему понравилось или не понравилось на нашем занятии.

Занятие №7. «Уверенность в себе»

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

- формирование способности к безусловному принятию себя;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- овладение навыками саморегуляции;
- формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.

Оборудование: листы бумаги формата А4, фломастеры, карандаши, бланк теста, бланки для рефлексии.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Художники».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Здравствуйте, сегодня мы начнем наше занятие с необычного приветствия. Сейчас я дам одному из вас лист бумаги и карандаши. Первый человек нарисует какую-то деталь, передаст следующему, который должен попробовать угадать, что хотел нарисовать его предшественник и продолжить рисунок. И так далее, пока у нас не получится картина. А тема ее будет «Что я жду от сегодняшнего занятия».

Упражнение 2. «Уверены ли вы в себе?»

Цель: осознание личностных ресурсов, возможностей.

На предыдущих занятиях мы много говорили о самоотношении, самопознании, как важно знать свои особенности, ресурсы, хорошо относиться к себе, ценить свое «Я». Теперь мы попробуем посмотреть, как непосредственно положительное самоотношение влияет на нашу реальную жизнь, поведение, общение с окружающими. Сейчас я предлагаю провести небольшой тест, чтобы понять, насколько вы уверены в себе (см. приложение).

Основная часть:

Упражнение 3. «Мой радужный портрет».

Цель: формирование способности к безусловному принятию себя.

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?». Сохраните этот рисунок, и когда вам будет грустно, смотрите на него и вспоминайте, что вас есть за что уважать и любить.

Упражнение 4. «Необычный куст».

Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей.

Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и представьте, будто вы превращаетесь в розовый куст. Ты можешь стать любым цветущим кустом, например розовым кустом. В какой же именно куст вы превратились? Этот куст маленький или большой? Сильный или слабый?

Есть ли на этом кусте цветы? Если есть, то какие? Какого они цвета?

Их много или мало? Они полностью распустились или имеются лишь бутоны? Есть ли листья? Как они выглядят? Как выглядят побеги ветви? Какие корни у этого куста или у него, может быть, вовсе нет корней? Если все же есть, то они длинные и прямые или изогнутые? Как глубоко они проникают в землю? Есть ли на кусте шипы? Где растет этот куст: во дворе, в парке, в пустыне, в поле, под луной или где-нибудь еще? Он стоит в горшке или растет прямо из земли, а может быть, пробивается сквозь бетон или асфальт? Что находится вокруг куста? Есть ли рядом другие розовые кусты, или он стоит один? Есть ли вокруг деревья, животные, птицы или люди? За счет чего живет этот куст? Кто за ним ухаживает? Хорошая ли стоит погода? Есть ли вокруг куста ограда, а может быть, камни или скалы?

Откройте глаза и нарисуйте розовый куст на фоне окружающего пейзажа. Не беспокойтесь за свой рисунок — он вовсе не должен быть лучшей работой; если где-то не получится, о можно объяснить. Далее каждый рассказывает про свой куст, который он нарисовал.

Упражнение 5. «Путаница».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Один человек выходит из комнаты, все остальные «перепутываются» не разжимая рук. Задача водящего распутать путаницу».

Обсуждение: легко ли было справиться с заданием? Почему? Что необходимо для успешного выполнения этого упражнения?

Упражнение 6. «Герб уверенности»

Цель: развитие позитивного принятия себя.

А теперь закройте глаза и представьте какой-то предмет, дерево или животное, который вы бы хотели сделать символом своей уверенности. Это

может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются морские волны. Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным, насладись этим ощущением. Расскажите, что вы видели. Почему вы выбрали именно этот символ. Чем этот символ похож на вас?

Упражнение 7. «Управление собой».

Цель: овладение навыками саморегуляции, осознание своих возможностей.

Сядьте поудобнее и расслабьтесь; сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. После этого медленно и осмысленно скажите себе следующее.

1. У меня есть тело. Но я – это не мое тело. Мое тело может быть здоровым или больным, уставшим или отдохнувшим. Мое тело – это только инструмент познания и деятельности в окружающем меня мире. Я берегу его, но я – это не мое тело. Я обладаю своим телом, я могу управлять своим телом, я хозяин своего тела.

2. У меня есть чувства, но я – это не мои чувства. Мои чувства многообразны и изменчивы. Я могу переживать любовь и ненависть, радость и горе, гнев и восторг. Я могу наблюдать и понимать свои чувства, пользоваться ими и соединять их в себе. Но я – это не чувства. Я обладаю своими чувствами, я могу управлять ими, я хозяин своих чувств.

3. У меня есть ум, но я – это не мой ум. Мой ум – это ценный инструмент исследования и самовыражения. Его содержание постоянно меняется, обогащается новыми идеями, знаниями и опытом. Это орган познания внешнего и внутреннего мира. Но я – это не мой ум. Я обладаю своим умом, я могу управлять своими мыслями, я хозяин своего ума.

4. У меня есть множество отношений с разными людьми. Но я – это не мои отношения. Я сын (дочь) своих родителей. Я ученик, я хороший друг. Я вовлечен в разные виды деятельности, я общаюсь с разными людьми. Но я – это

не мои отношения. Я имею отношения с людьми, я могу управлять этими отношениями, я хозяин своих отношений.

5. Я – это человек, который имеет тело, чувства, ум, отношения. Я могу управлять всем, что есть у меня. Я хозяин своего тела, своих чувств, ума и своих отношений. Я хозяин самому себе. Я могу управлять собой и своей жизнью. И я понимаю ответственность перед самим собой.

Заключительная часть.

Упражнение 8. «Эмоции».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

В завершении мне бы хотелось узнать ваше мнение о нашем занятии. Сейчас я раздам вам листы бумаги, на которых изображены круги. Вам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает ваше состояние в конце занятия. Далее каждый по кругу скажет, что он нарисовал, почему, что ему понравилось или не понравилось на нашем занятии.

Занятие №8. «Будь увереннее»

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

- формирование способности к безусловному принятию себя;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Сигнал».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет сигнал», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

Основная часть:

Упражнение 2. «Письмо себе любимому».

Цель: формирование способности к безусловному принятию себя, осознание своих особенностей. Каждый пишет письмо самому себе, любимому. После выполнения упражнения желательно обменяться мнениями, с какими чувствами делали это задание. По желанию можно пересказать или зачитать свое письмо.

Упражнение 3. «Объявление в газету».

Цель: формирование навыков самораскрытия, самопрезентации.

А теперь попробуйте дать объявление о себе в газету. Объявления должны быть короткими, но информативными. Подумайте, что бы вы хотели написать о себе в первую очередь? Затем объявления зачитываются и обсуждаются. Важно отметить, что в большей степени нашло отражение в объявлениях участников: черты их характеры, желания, мечты и т.д.

Обсуждение: что вас заинтересовало в объявлениях других ребят? Легко ли было писать объявление? Что пытались отразить в первую очередь? Почему вы думаете, что именно это важно?

Упражнение 4. «Великаны и карлики».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны».

Упражнение 5. «Если бы я был»

Цель: развитие навыков самопрезентации.

Теперь вам нужно будет подключить свою фантазию. Выберите себе какой-либо предмет или вещь (мороженое, абажур, стул, ручку и т. д.). Погрузитесь в ее мир, вообразите себя этой вещью, ощутите ее «характер». От лица этой вещи расскажите, как она себя чувствует в окружающем мире. О ее заботах, ее прошлом и будущем. Выбирайте только те, предметы, которые не шокируют других.

Обсуждение: по какому принципу вы выбирали предмет? Трудно ли самораскрываться? Трудно ли было проникать в смысл, прогнозировать будущее?

Упражнение 6. «Скульптура».

Цель: формирование навыков самораскрытия, самопрезентации. Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру с чувством собственного достоинства, другая – человека, не уважающего себя, неуверенного. Фигура «лепится» из одного участника, остальные придают фигуре необходимую позу, мимику. Далее проходит представление скульптур, проводится обсуждение.

Заключительная часть.

Упражнение 7. «Аплодисменты».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Мы хорошо потрудились сегодня, и мне хочется предложить вам такую игру. Сначала я начинаю тихонько хлопать в ладоши и подходить к одному из участников группы, постепенно увеличивая интенсивность хлопков. Затем этот участник выбирает еще одного участника группы и делает тоже самое, но уже вдвоём с первым ведущим. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует вся группа.

Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

Занятие №9. «Идеальное Я»

Цель занятия: формирование стремления к саморазвитию.

Задачи:

- формирование представления о своем идеальном «Я»;
- формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности;
- создание мотивации для дальнейшей работы над собой.

Оборудование: листы формата А4, фломастеры, список вопросов

Вводная часть.

Упражнение 1. «Изменяющаяся комната».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате и приветствовать друг друга. А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее. А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые...

Основная часть.

Упражнение 2. «Эхо».

Цель: формирование представления о своем идеальном «Я». Сейчас вам предлагается написать о себе в двух зеркалах: в одном зеркале отражается то, какие вы есть на самом деле сейчас на данный момент, а в другом зеркале – то какими вы бы хотели стать.

Обсуждение: существенны ли различия в двух зеркалах? С чем они преимущественно связаны? Как можно добиться изменения в себе? Что для этого нужно?

Упражнение 3. «Годы юности».

Цель: осмысление ресурсов личности.

Знаменитое высказывание Иммануила Канта «Годы юности — самые трудные годы, ибо это годы выбора» записано на доске. Проводится дискуссия: одна группа учащихся должна подтвердить данное высказывание, а другая — опровергнуть.

По итогам дискуссии ведущий делает вывод о влиянии индивидуальности на осознанный выбор и об ответственности каждого за свои решения.

Упражнение 4. «Моя Вселенная».

Цель: формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности.

В центре листа формата А4 нарисовать солнце и в нем написать букву «Я». От центра (солнца) прочертить линии — лучи солнца (18–20). Над каждым лучом написать вопрос, а под лучом ответ:

- Какие способности у меня есть?
- Какие книги мне нравятся?
- Какие музыкальные жанры я предпочитаю?
- О чем я мечтаю?
- О чем мне приятно вспоминать?
- Какой у меня характер?
- С каким настроением я чаще всего просыпаюсь по утрам?
- Что я умею делать лучше других?
- Какое у меня хобби?
- Есть ли у меня интересы и увлечения?
- Кем я хочу стать в будущем?
- Чего во мне больше: уверенности в себе или робости?
- Есть ли у меня чувство юмора?
- Как я отношусь к самому себе?

Ведущий подводит учащихся к выводу, что «звездная карта» каждого ученика показывает, сколько у него возможностей, насколько он уникален, что является общим для всех, что помогает человеку достичь успеха в жизни.

Упражнение 5. «Бумажные мячики».

Цель: эмоциональная разрядка.

А сейчас я предлагаю вам сделать из старых газет мячики. Поделитесь пополам и постройтесь в две линии на расстоянии 4- 5 метров друг напротив друга. На полу мелом проведена «граница», за которую переступать нельзя, иначе можно оказаться в стане противника. По команде бросайте свои мячики в сторону «противника». Задача: перебросить все мячи через границу. По команде «Стоп» вы перестаете бросаться мячами. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей. Необходимо соблюдать технику безопасности, не цельтесь друг другу в лицо и голову.

Упражнение 6. «Мои жизненные цели».

Цель: создание мотивации для саморазвития и самосовершенствования.

Сейчас я предлагаю вам поработать с жизненными целями. Запишите цели, которых вы бы хотели добиться в жизни.

1. Проанализируйте их. Что для вас значит добиться этой цели? Зачем вам это нужно? В чем будет проявляться то, что вы добились этой цели?

2. Оцените, где вы находитесь сейчас по отношению к достижению этой цели. Какими необходимыми знаниями и умениями вы обладаете на данный момент, а чего еще предстоит добиться?

3. Оцените свои возможности (запишите). Постарайтесь выделить как можно больше ваших возможностей, как внутренние, так и внешние (обстоятельства, помощь друзей, родителей и т.д.).

4. Определите, что вам нужно сделать, чтобы достичь цели.

5. Конкретизация каждого из действий по времени, определение того, сколько оно должно продолжаться.

Ну вот, мы проанализировали ваши цели, посмотрите внимательно на них еще раз! А следующий шаг вам нужно сделать самим. Начните реализовывать их уже сегодня, действуйте в соответствии с планом и у вас обязательно все получится.

Заключительная часть.

Упражнение 7. «Самоанализ».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников. Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

Занятие №10. «Психология счастливого человека»

Цель занятия: формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Задачи:

- формирование безусловного самопринятия;

- формирование представления о возможных путях саморазвития;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- формирование уверенности в себе.

Оборудование: листы формата А4, карандаши, фломастеры.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Ассоциация со встречаей».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречаей. К примеру: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

Основная часть:

Упражнение 2. «Манифест свободного человека».

Цель: формирование представления о возможных путях саморазвития.

На протяжении наших занятий вы много узнавали о себе, своих возможностях, ресурсах, учились анализировать свои поступки и поступки других людей. Я надеюсь, вы научились любить и ценить себя, обрели внутреннюю свободу. Сейчас я предлагаю вам самостоятельно выполнить упражнение «Манифест свободного человека. Вы знаете, что такое манифест? (ответы учащихся). Манифест (от позднелат. manifestum — призыв. Сейчас я предлагаю вам написать манифест свободного человека. Призыв к себе самим жить так, как вам хочется, любить себя и окружающих, ценить мгновения, которые есть у вас в жизни. Манифест должен содержать минимум 10 положений. Примеры: «Я люблю себя таким, какой я есть», «Я поддерживаю проявление свободы в других и уважаю чужое мнение» и т.д.

Обсуждение: какие трудности у вас возникли при написании манифеста? Что вы хотели отразить в первую очередь и почему? Какие чувства вы испытывали при написании манифеста?

Упражнение 3. «Походите так, как».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Мы хорошо потрудились, прекрасно справились с заданиями, а теперь я предлагаю немного отдохнуть. Встаньте со своих мест и походите по комнате

так, как ходили бы: король, грозный начальник милиции, жираф, маленькая мышка, слон, актер комедийного жанра. Всем спасибо, у вас отлично получилось.

Упражнение 4. «Чемодан».

Цель: осознание личностных ресурсов, возможностей.

Мы завершаем нашу работу. И, чтобы не забыть все, чем мы занимались на протяжении наших занятий, я предлагаю каждому собрать чемодан в жизнь с новыми знаниями. У каждого из вас лист бумаги, нарисуйте на нем чемодан, который вам хочется. Подпишите свой чемодан. А сейчас, вы будете передавать свои чемоданы по кругу, и каждый участник группы должен написать в нем одно качество, который он хотел бы вам дать, которое, на его взгляд вам поможет жизни. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы или недостаточно развиты у конкретного человека. В конце упражнения каждому участнику собирается «чемодан» с теми качествами, которые являются его личностным ресурсом.

Заключительная часть.

Упражнение 5. «Самоанализ».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников. Ребята, мы прошли с вами долгий путь самопознания, саморазвития, самосовершенствования. Надеюсь, эти занятия не прошли для вас даром, и вы получили новую информацию, которая будет полезна для вас. В завершении мне бы хотелось, чтобы каждый высказался относительно наших занятий, что они дали ему в плане саморазвития, личностного роста.

Я в свою очередь хочу поблагодарить вас за приятное общение, за то, что вы старались, успешно выполняли задания и, в соответствии с названием программы наших занятий, хочу пожелать вам: будьте собой! Будьте лучшими!

Результаты диагностики самоотношения по методике «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина

№	S	I	II	III	IV	1	2	3	4	5	6	7
1	27	15	16	10	8	8	5	7	3	6	7	7
2	25	14	14	10	7	7	6	7	3	6	7	7
3	19	13	13	8	4	6	4	6	3	5	7	7
4	24	14	14	10	7	7	8	5	4	3	7	7
5	28	14	12	4	5	7	5	7	5	8	6	6
6	23	13	14	10	7	8	4	7	6	7	7	7
7	17	13	14	8	5	8	4	6	5	8	7	5
8	21	15	15	8	6	8	4	7	4	3	7	6
9	19	13	12	6	4	8	5	7	4	5	6	7
10	20	15	14	7	5	7	5	6	4	3	6	6
11	19	12	13	6	8	7	5	7	5	8	7	5
12	26	14	15	7	7	8	6	7	3	5	7	7
13	15	11	11	9	8	8	6	6	5	7	6	7
14	16	13	12	8	7	7	5	5	4	6	7	6
15	17	14	14	7	6	6	4	6	5	5	6	5
16	20	11	13	9	7	5	5	5	6	7	5	7
17	22	12	11	8	5	7	4	7	3	8	7	6
18	19	13	12	10	6	6	6	6	5	6	6	5
19	18	14	10	8	7	8	6	7	4	7	7	7
20	25	15	11	9	8	6	5	7	6	6	5	5

Таблица 5

Результаты диагностики уровня социометрического статуса по методике социометрия Дж. Морено

№	Положительный выбор
1	7
2	5
3	4
4	5
5	5
6	6
7	5
8	5
9	6
10	7
11	5
12	6
13	3
14	4
15	4
16	3
17	2
18	4
19	3
20	3

Таблица 6

CORRELATIONS

/VARIABLES=интегральная самооужание аутосимпатия самоуверенности самопринятия самоинтереса самопонимание социометрия

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

	Средств о	Средств о	t-value	df	P
1Интегральная vs. 2Интегральная	13,33333	22,33333	-5,2005	22	0,000032
1Самоужание vs. 2Самоужания	8,00000	13,75000	-8,5109	22	0,000000
1Аутосимпатии vs. 2Аутосимпатии	6,50000	13,83333	13,549 4	22	0,000000
1Ождаемого vs. 2Ождаемого	8,00000	7,83333	0,1979	22	0,844977
1Самоинтереса vs. 2Самоинтереса	5,91667	6,08333	-0,2769	22	0,784467
1Самоуверенности vs. 2Самоуверенности	3,58333	7,41667	-7,5717	22	0,000000
1Отношениедр vs. 2Отношениедр	5,16667	5,08333	0,1503	22	0,881905
1Самопринятие vs. 2Самопринятие	4,00000	6,58333	-8,2583	22	0,000000
1Самопоследовательность vs.	3,75000	4,08333	-0,8748	22	0,391151

2Самопоследовательность					
1Самообвинения vs. 2Самообвинения	5,41667	5,58333	-0,2397	22	0,812806
1Самотнтерес vs. 2Самотнтерес	4,75000	6,75000	-3,2995	22	0,003266
1Самопонимание vs. 2Самопонимание	2,83333	6,41667	-7,4444	22	0,000000
1Социометрия vs. 2Социометрия	2,00000	5,50000	10,382 7	22	0,000000

Технологическая карта внедрения программы психологической коррекции самоотношения старших подростков с низким социометрическим статусом

Цель	Содержание	Методы	Формы	Ко л- во	Время	Ответств енные
1-й этап. Анализ психолого-педагогическхе аспектов проблемы формирования самоотношения подростков с низким социометрическим статусом						
1.1. Проанализиро вать проблему эмоционально го состояния в теоретических исследования х	Изучение проблемы в психолого- педагогическо й литературе, анализ, обобщение, структурирова ние теоретическог о материала, выявление основных понятий, характеристик	Анализ, обобщение литературы	Работа с научной литературой	30	Октябрь	Студент
1.2.Выявить Особенности самоотношени я подростков с низким социометриче ским статусом	Изучение особенностей самоотношени я подростков с низким социометричес ким статусомв психолого- педагогическо й литературе, анализ, обобщение, структурирова ние теоретическог о материала, выявление основных понятий, характеристик.	Анализ, обобщение литературы	Работа с научной литературой	25	Октябрь- ноябрь	Студент
1.3. Разработать модель психологичес кой	Разработка модели психологическ ой коррекции самоотношени	Моделиров ание	Работа с научной литературой	1	Ноябрь	Студент

коррекции самооотношения подростков с низким социометрическим статусом	я подростков с низким социометрическим статусом					
2-й этап. Проведение исследования самооотношения подростков с низким социометрическим статусом						
2.1. Охарактеризовать этапы, методы, методики исследования	Характеристика этапов, методов, методик исследования	Анализ научной литературы	Работа с научной литературой	15	Декабрь	Студент
2.2. Охарактеризовать выборку и анализ результатов констатирующего эксперимента	Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	Беседа, наблюдение, анализ результатов	Беседа со студентами, наблюдение за группой, проведение и обработка методик	5	Февраль	Студент
3-й этап. Экспериментальная работа по организации и проведению психологической коррекции самооотношения подростков с низким социометрическим статусом						
3.1. Разработать и реализовать программу психологической коррекции самооотношения подростков с низким социометрическим статусом	Разработка и реализация программы психологической коррекции самооотношения подростков с низким социометрическим статусом	Работа с литературой	Составление программы психологической коррекции самооотношения подростков с низким социометрическим статусом	10	Февраль	Студент
3.2. Провести анализ результатов повторного диагностического исследования	Проведение повторной диагностики и анализа результатов	Обработка и анализ результатов	Проведение и обработка результатов диагностики	4	Март	Студент
3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации родителям и педагогам по коррекции самооотношения	Составление психолого-педагогических рекомендаций родителям и педагогам по коррекции самооотношения	Анализ и обобщение литературы	Составление рекомендаций студентам	10	Апрель	Студент

я подростков	я подростков					
--------------	--------------	--	--	--	--	--