

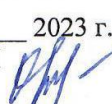


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГППУ»)


ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция самооотношения у учащихся  
9-х классов**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль): Психологическое консультирование  
Форма обучения: заочная**

Проверка на объем заимствований:  
62, 28 % авторского текста  
Работа рекомендов. к защите  
рекомендована/не  
рекомендована  
« 29 » 08 2023 г.  
Зав. кафедрой ТиПП  
Кондратьева О.А. 

Выполнила:  
Студентка группы ЗФ-510/227-5-1  
Яковлева Марина Олеговна

Научный руководитель:  
зав. кафедрой ТиПП,  
к. психол. н., доцент   
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООТНОШЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ 9-Х КЛАССОВ.....	9
1.1 Проблема самоотношения в психолого-педагогических исследованиях.....	9
1.2 Особенности развития самоотношения у учащихся 9-х классов.....	16
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самоотношения у учащихся 9-х классов.....	24
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООТНОШЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ 9-Х КЛАССОВ.....	35
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	35
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	43
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООТНОШЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ 9-Х КЛАССОВ.....	53
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самоотношения у учащихся 9-х классов.....	50
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы.....	65
3.3 Психолого-педагогические рекомендации родителям, педагогам и учащимся 9-х классов по коррекции самоотношения.....	69
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	80

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики .....	100
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования самооотношения у учащихся 9-х классов.....	108
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции самоотношения у учащихся 9-х классов.....	123
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования самооотношения у учащихся 9-х классов.....	154

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема самоотношения и его роли в структуре личности в данный момент является чрезвычайно актуальной для психологической науки. Рост и саморазвитие личности педагога и психолога 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 самоотношения 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., Пантелеев 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 (Божович Л.И., Фельдштейн Д.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.

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

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

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

Подростничество является одним из главных периодов в развитии ребенка, так как именно на данном этапе зарождаются основы нравственности, складываются общественные установки, отношения к самому себе, к сверстникам, к взрослым людям и к обществу в целом. Также в этом периоде нормализуются такие важные вещи как компоненты характера, структура и основные формы межличностного взаимодействия. Данные описанные характеристики раскрываются при общении ребенка с значимыми близкими людьми, а именно сверстниками.

Если подросток осознает свою ценность в коллективе, его самоотношение становится более положительным. И наоборот, положительное, умение оценить свои слабые и сильные стороны, возможности и способности позволяют подростку положительно проявить себя в общении с другими. За счет всего этого достигается внутренняя гармония личности, ее психологическое благополучие. В то же время, самоотношение в подростковом возрасте чаще всего является не стабильным, не реалистичным и внутренне противоречивым. Многих современных подростков отличает повышенная межличностная конфликтность, агрессия, нетерпимость и раздражительность по отношению к окружающим на фоне чрезмерной самоуверенности и чувства собственной уникальности.

Актуальность проблемы, ее практическая значимость и недостаточная разработанность в теоретическом и методологическом аспектах определили выбор темы исследования: «Психолого-педагогическая коррекция самоотношения у учащихся 9-х классов».

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы по психолого-педагогической коррекции самоотношения у учащихся 9-х классов.

Объект: самоотношение личности.

Предмет: психолого-педагогическая коррекция самоотношения у учащихся 9-х классов.

Гипотеза:

1. Самоотношение у учащихся 9-х классов характеризуется низкими показателями и требует специально организованной, программируемой деятельности по ее формированию и психолого-педагогической коррекции;

2) Психолого-педагогическая коррекция самоотношения у учащихся 9-х классов будет эффективной, если:

– учесть корреляционные связи показателей самоотношения и уровня самоактуализации личности подростков;

– разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самоотношения у учащихся 9-х классов, содержащую психолого-педагогическую программу.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать состояние проблемы самоотношения в психолого-педагогических исследованиях.

2. Изучить особенности самоотношения у учащихся 9-х классов.

3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогического самоотношения у учащихся 9-х классов.

4. Описать этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать и апробировать программу психолого-педагогического самоотношения у учащихся 9-х классов.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Составить психолого-педагогические рекомендации родителям, педагогам и учащимся 9-х классов по коррекции самоотношения.

Теоретико-методологической основой исследования являются: системный подход в психологии (П.К. Анохин, А.Д. Глоточкин, В.П.

Кузьмин, Б.Ф. Ломов, М.С. Роговин и др.); деятельностный подход к развитию личности (Б.Г. Ананьев; А.Н. Леонтьев; А.Р. Лурия; С.Л. Рубинштейн и др.); психологические теории развития и возрастной психологии (А.А. Реан, И.С. Кон, А.М. Прихожан, Л.А. Регуш и др.).

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы и исследований по проблеме, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий), тестирование.

3. Психодиагностические: методика исследования самооотношения «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, Методика САМОАЛ Э. Шостром (авторы: А.В. Лазукин, в адаптации Н.Ф. Калина).

4. Математико-статистические: методы описательной статистики; коэффициент ранговой корреляции Спирмена, критерий Т – Вилкоксона. Для обработки данных были использованы пакеты программ «Statistic 6.0.», «SPSS 19.0 for WINDOWS».

База исследования: учащиеся 9 класса Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 28» г. Челябинска, в количестве 20 человек.

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

Практическая значимость исследования заключается в разработке и реализации программы психолого-педагогической коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов, которая может быть использована в деятельности педагога-психолога образовательного учреждения



# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООТНОШЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ 9-Х КЛАССОВ

## 1.1 Проблема самооотношения в психолого-педагогических исследованиях

В научных исследованиях термин «самоотношение» определяют, как специфику или особенности отношения личности к своему «Я». Многие отечественные и зарубежные исследователи в области прикладной психологии (Р. Бернс, У. Джеймс, И.С. Кон, С. Куперсмит, С.Р. Пантелеев, К. Роджерс, Е.Т. Соколова, Н.И. Сарджвеладзе, В.В. Столин, И.И. Чеснокова и др.) изучали самооотношение в своих трудах.

Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования показал, что имеют место разные подходы к определению, функциям, а также структуре самооотношения. При этом, ученые сходятся во мнении о том, что особенности самооотношения личности к собственному «Я» напрямую влияют и взаимосвязаны с особенностями поведения и деятельности человека, а также влияют на формирование структуры и форм проявления системы различных образований психики.

Впервые понятие «самоотношение» появилось в 1974 г. По мнению ученых, к самооотношению можно отнести следующие проявления: самоуверенность, самообвинение, самоуважение, самопринятие, симпатии, самооценку, любовь к себе и чувство расположения, а также недовольство собой и т.д. В 1985 г. В.В. Столин в своих трудах отметил, что к эмоциональному самооотношению можно отнести уважение, близость и симпатию [Цит. по: 20, с. 23].

Следуя логике такого рассуждения, можно заключить: «Я» существует постольку, поскольку оно является одновременно и субъектом, и объектом отношения, самость – это способ отношения к себе; самооотношение конституирует самость.

Однако, необходимо отметить, что самоотношение личности не является отдельной единицей психики, а включено как некая подструктурная часть в общую систему отношений человека. При этом, самоотношение, если рассматривать его с функциональной и содержательной точек зрения, крайне тесно связано со спецификой взаимоотношений человека с внешнепредметным и социальным миром.

В своих исследованиях В. В. Столин отмечает, что социально-индивидуальные, организмические, а также личностно-особенные признаки и состояния находят свое отражение в самоотношении. Эти выводы автор аргументирует результатами теоретических построений и экспериментальных разработок. Однако нам представляется, что в них пропущены, вернее недостаточно четко отмечены, существенные содержательные слои системы самоотношения, например, отношения к своим интеллектуальным, эмоционально-волевым качествам [Цит. по: 15, с. 89].

А. Ф. Лазурский и В. Н. Мясичев в своей теории «отношений» рассматривают и раскрывают самоотношение как абсолютное единство как динамических, так и содержательных аспектов личности, а также как меру осознания и принятия себя в качестве инициативного начала социальной активности [Цит. по: 12, с. 32].

И. С. Кон утверждает, что влияние самоотношения на личность, в первую очередь регуляторное, можно определить глубиной и широтой включенности этого самоотношения в процессы внутриличностной детерминации [8, с. 59].

То, как личность относится к себе в значительной степени влияет на уровень проявления социальной активности, и является важным условием адекватности и дифференцированности этой личности.

И. И. Чеснокова в своих работах утверждает, что мотивом саморегуляции поведения человека выступает его самоотношение, которое не теряет своей актуальности на всех этапах проявления поведенческих

актов. При этом самоотношение задействуется в механизмах регуляции поведения от уровня конкретной ситуации деятельности до уровня реализации идейных замыслов [Цит. по: 21, с. 45].

В своих трудах Ш. Н. Чхартишвили предложил следующее положение, которое включает биологическое, социальное и психологическое структурное измерение существа человека. Исходя из этого положения, автор выделил некоторые потребности индивида, а именно: социогенные, психогенные и биогенные.

Говоря о содержательных характеристиках исследуемого феномена, положение Ш. Н. Чхартишвили могло бы звучать следующим образом: в самоотношении отражены характеристики индивида, берущие начало в биологических, психологических и социальных структурах его активности. Другими словами, речь идет об отношении индивида к тому, как к нему относятся окружающие и что от него ожидают; а также об отношении к себе, как к индивиду, являющимся носителем социально-нравственных норм.

На самом деле, вся система самоотношений многофункциональная и имеет следующие функции:

1. Зеркальность (отображение себя). Данная функция позволяет «отражать» личность человека как во внутреннем, так и во внешнем плане. Зеркальность четко прослеживается в процессе онтогенеза, например, «стадия зеркала» в процессе психического развития ребенка. Зеркало, как физический предмет, часто использовалось в ходе исследований и экспериментов по изучению происхождения феномена самоосознания. Также, на групповых психотерапевтических тренингах часто создают видеозапись процесса, чтобы у участников была возможность при просмотре видео отследить (отобразить) и скорректировать свои поступки, действия или решения, иными словами, запись осуществляется с целью самоотражения и самокоррекции.

2. Самореализация и самовыражение. Функция самоотношения,

которую система выполняет в процессе активности личности, с одноименной целью.

3. Сохранение непрерывности «Я» и внутренней стабильности. Данная функция реализуется в соответствии с стремлением к конгруэнтности и внутренней согласованности. Последнее свойственно особенностям эмоциональных реакций на собственные действия и проявления, а также напрямую зависит от когнитивных представлений о собственном «Я».

4. Самоконтроль и саморегуляция. Личность способна к самоконтролю и саморегуляции в первую очередь потому, что имеет устоявшиеся представления о себе, а также потому, что относится к себе тем или иным образом.

5. Психологические защиты. Удивительная функция самоотношения, основная задача которой – рационализировать ситуацию, создать образ «ненастоящего я», чтобы защитить устоявшиеся представления личности о себе. Психологические защиты чаще всего «включаются» при различных психотравмах, неудачах и стремятся спасти личность от травмирующих обстоятельств.

6. Интракоммуникация. Общение или взаимодействие внутри себя. В теории Эрика Берна в процессе внутриличностного общения человек может выступать в трех позициях: ребенок, взрослый и родитель. Человек не только постоянно взаимодействует с социумом, но и с собой, как бы выступая в роли социума для самого себя. При этом, в процессе интракоммуникации личность создает внутри себя разные сценарии и варианты коммуникаций, а система самоотношения в этом случае выступает как база или основа для возникновения такого внутреннего взаимодействия [10, с. 57].

Как самостоятельный объект психологического анализа в процессе самопознания самоотношение разделяют на два процесса: непосредственно самоотношение и получение знаний о самом себе. В то

же время, в условиях психологической реальности, в отличие от теоретических или концептуальных представлений данное разделение практически невозможно, так как знание и отношение к себе разграничить довольно трудно. Такой парадокс связан с тем, что человек оценивает себя относительно общепринятых норм, представлений об уровне достижений приемлемом или неприемлемом. Оценивая себя, личность сравнивает свое поведение и поступки с общественными принципами морали и правилами поведения.

Следовательно, процесс самоотношения и получения знаний о себе в совокупности образуют Я-концепцию, в которой все представления личности о себе объединены с их оценкой. Чаще всего, описывая Я-концепцию, говорят об образе собственного «Я» или представлении о самом себе. В то же время самоотношение включает в себя значительно больше: это и просто самоотношение, и самоуважение, самопринятие, самооценка и эмоционально-ценностное отношение к себе [Цит. по: 28, с. 26].

Таким образом, в ходе анализа литературы мы выявили три варианта, в которых рассматривается отношение человека к самому себе. Ученые рассматривают самоотношение как компонент саморегуляции, как черту личности, а также как эмоциональный компонент самопознания.

В научной литературе исходя из этих трех подходов встречаются разные термины, такие как самооценка, образ «Я», «Я»-концепция, самосознание, представление и отношение к себе и др., но в данном случае речь идет именно о самоотношении.

Понятие «Я-концепции» развивается через различные отношения. В целом, понятие выделяет не внутренние отношения личности, а отношения с окружающими, объединяя при этом концепции Эго-психологии. То есть, индивид создает взаимоотношения с окружающими на основе их структуры.

Структура взаимоотношений личности с окружающими людьми включает в себя шесть аспектов объекта структуры:

- 1) самовосприятие;
- 2) саморегуляция;
- 3) защита;
- 4) восприятие объекта;
- 5) коммуникация;
- б) связь.

Самовосприятие, или иными словами, самоотображение, позволяет человеку разграничить свое «Я» и окружающие его объекты. Самовосприятие во взаимоотношениях с другими людьми необходимо для того, чтобы в течение достаточно долгого времени сохранять «образ себя» и, в том числе, последовательность и значимость таких аспектов, как психосексуальный и социальный. Также самовосприятие в данном случае помогает отличать и разделять эмоциональную составляющую внутренних процессов личности.

Далее – саморегуляция, которая выступает в качестве способности человека к сохранению и восстановлению внутреннего и внешнего баланса, позволяет объединять чувства и потребности, иными словами, самоорганизация. В моменты активной работы процесса саморегуляции достаточно важным является способность личности корректно оценивать чувство собственного достоинства и себя в целом, чтобы иметь возможность внести некоторые коррективы при возможных изменениях этих ощущений.

Под защитой при взаимоотношении с другими людьми понимается неосознанное «включение» механизмов психологической защиты, использование которых способно защитить психику от возможных травмирующих ситуаций. Иными словами, механизмы психологической защиты позволяют психике справиться с внешними и внутренними потребностями или конфликтами, сохраняя при этом баланс.

Следующий аспект при взаимодействии с другими людьми – восприятие объекта этого взаимодействия. При корректном восприятии

объекта человек может дифференцировать внешнюю действительность и внутренние ощущения. Восприятие сопровождается способностью к эмпатии, пониманию целей собеседника, его прав и возможных противоречий.

Коммуникация во взаимоотношениях с людьми играет значительную роль, так как именно посредством использования средств коммуникации человек получает возможность сблизиться с другим человеком, произвести обмен информацией, понять эмоциональный фон собеседника.

Еще один не менее важный аспект взаимоотношений это связь, позволяющая создать длительное взаимодействие, постоянное. Эта часть взаимодействия позволяет отдаляться или сближаться с объектами, проявляя обиду или прощение. Также, способность личность сохранять и развивать связь при взаимодействии позволяет создавать крепкие партнерские взаимоотношения.

Вышеуказанные аспекты, входящие в структуру взаимоотношений личности с окружающими людьми, являются объектом структуры «Я» относительно окружающих» и не могут быть логически разделены друг с другом [Цит. по: 26, с. 32].

Рассматривая подходы отношения личности к себе, мы выделили три основных подхода к изучению самоотношения в структурах:

- в структуре самосознания (как чувственный компонент);
- в структуре личности (как черта личности);
- в системе саморегуляции (как саморегулятивный компонент).

Из вышесказанного следует, что при изучении самоотношения человека необходимо в первую очередь рассматривать его как компонент самосознания. При этом, зачастую, для того, чтобы обозначить исследуемый феномен именно как часть структуры самосознания используют термины оценочная или эмоционально-ценностная.

Таким образом, в ходе анализа психолого-педагогической литературы мы определили, что самоотношение – это то, как личность

относится к своему «Я», а также осознание собственной ценности, посредством проявления чувства самоуважения.

По мнению ученых, к самоотношению можно отнести следующие проявления: самоуверенность, самообвинение, самоуважение, самопринятие, симпатии, самооценку, любовь к себе и чувство расположения, а также недовольство собой и т.д.

Как самостоятельный объект психологического анализа в процессе самопознания самоотношение разделяют на два процесса: непосредственно самоотношение и получение знаний о самом себе.

Вся система самоотношений многофункциональная.

Рассматривая подходы отношения личности к себе, мы выделили три основных подхода к изучению самоотношения в структурах:

- в структуре самосознания (как чувственный компонент);
- в структуре личности (как черта личности);
- в системе саморегуляции (как саморегулятивный компонент).

Из вышесказанного следует, что при изучении самоотношения человека необходимо в первую очередь рассматривать его как компонент самосознания.

## 1.2 Особенности развития самоотношения у учащихся 9-х классов

Юность – возрастной период развития человека, находящийся между подростничеством и взрослостью. Согласно данным возрастной периодизации развития человека в онтогенезе, юность – это период с 17 до 21 года для юношей и с 16 до 20 лет для девушек. В то же время, психологи не сходятся во мнении о точных границах юношеского возраста.

Западные психологи и исследователи часто соединяют отрочество и юность, создавая тем самым единый возрастной период – период взросления, длящийся от 12-14 до 25 лет. В то время как отечественные ученые рассматривают период юности не как общий длительный переход



от детства к взрослости, а как самостоятельный возрастной период, необходимый для полноценного развития личности и индивидуальности человека.

И.С. Кон в своей периодизации выделяет период юности в границах от 14 до 18 лет. При этом, зачастую эти границы сдвигаются к 15-17 лет, что по факту является старшим школьным возрастом, тем периодом, когда дети заканчивают школьную ступень обучения.

Иначе говоря, юношество – это такой период, когда взрослеющий человек выбирает свой жизненный путь, определяет вид деятельности, которым хотел бы заниматься, определяется с выбором будущей профессии, проходит обучение в колледже или вузе, задумывается о создании семьи, а для юношей еще и период с перспективой службы в армии [Цит. по: 35, С. 57-58].

Каждый девятиклассник рано или поздно сталкивается с трудностями в профессиональном самоопределении, у них возникают вопросы относительно их будущего: продолжить учиться в 10-м классе или поступить в учреждение среднего профессионального образования (СПО), какое направление деятельности выбрать, стоит ли прислушиваться к советам родителей, друзей или принять самостоятельное решение. Правильно сделанный выбор девятиклассника – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем.

Для учащихся 8-9 классов школы, юность – это время важных и масштабных размышлений о будущем. Многие молодые люди в этом возрасте пробуют представить себя в различных вариантах будущей взрослой жизни. Кто-то вместо мечтаний уже начинает активно действовать, а кто-то уже соотносят свои умения и возможности с теми требованиями, которые выдвигаются к людям той профессии, которую они выбирают.

Многие подростки активно интересуются учебными заведениями и профессиями, которые могут освоить; беседуют с одноклассниками на эти темы, обсуждают возможные страхи и переживания. Очень часто в этом возрасте подростки легко поддаются влиянию более старших товарищей, отдавая предпочтение той или иной профессии, опираясь не на свои размышления, а на подсказки «старших». Безусловно, в этот период возникают разногласия и некоторые спорные ситуации в отношении выбора более престижной или востребованной профессии, а также возможных учебных заведений. Скорое окончание школы и перспектива важного жизненного выбора подталкивают подростков к размышлениям о собственном будущем.

«Самоопределение, профессиональное и личностное», - говорила Л.И. Божович – «это характерная черта юношеского возраста. Необходимость выбора будущей профессии заставляет собраться и дисциплинироваться. Эта ситуация упорядочивает и систематизирует мотивации и интересы подростков, которые порождают ситуацию выбора».

Для юношеского возраста характерны рефлексия и самоанализ. Этот возрастной период сопровождается достаточно высоким уровнем эмоциональной возбудимости, которая может проявляться в резких сменах настроения, неуравновешенности, ситуативной и/или личностной тревожности и т.д. Однако, чем старше становится подросток, тем быстрее улучшается его эмоциональное состояние.

Такие проявления эмоциональности в юношеском возрасте коррелируется с такими индивидуально-личностными качествами человека как самооценка и самоосознание. В этот возрастной период происходит закрепление устойчивого самосознания и нерушимого образа «Я» как центрального и главного новообразования возрастного периода юности [Цит. по: 32, с. 67].

В это время у юношей систематизируются представления о себе, которые представляют собой психологическую реальность, непосредственно влияющую на поведение индивида, а также появление и развитие различных переживаний.

В это период у подростка формируется своеобразная структура представлений о себе, оказывающая особое влияние на поведение и способная вызывать определенные переживания. В это время в самосознание включается временной фактор, благодаря которому подросток начинает жить будущим и думать о нем.

Все эти новообразования связаны с увеличением личностного контроля и развитием навыка самоуправления. Также, этот возраст характеризуется открытием внутреннего мира и новой стадией развития интеллекта.

Еще одним главным событием юношеского возраста становится эмансипация подростка от взрослых. Подросток перестает полностью зависеть от родителей, их мнений и выборов и начинает воспринимать окружающий мир не через призму родительских установок и правил, а через себя и собственный накопленный опыт. Как следствие, активно продолжает свое развитие склонность к самоанализированию, а также потребность обобщать и систематизировать знания о себе. В значительной степени увеличивается волевая регуляция и активно проявляется тяга к самоутверждению.

Также не менее активно происходит самооценка внешности. Появляются расхождения между реальным «Я» и идеальным. В юношеском возрасте на первый план выходит одна из важных возрастных характеристик, называемая самоуважением. Самоуважение юноши включает в себя принятие или непринятие себя, одобрение или неудовлетворенность собой.

В период юношества социальная ситуация развития заключается в том, что подростку необходимо осознать важность и значимость

собственных решений, так как он сейчас находится на этапе перехода во взрослую самостоятельную жизнь. Юношам и девушкам важно принять факт того, что скоро начнется их трудовая деятельность, направление которой зависит от их собственного выбора [28, с. 25].

Ведущим видом деятельности на этом возрастном этапе является учебно-профессиональная. Мотивационная сфера, направленная в будущее, воздействует на учебную деятельность. Одной из особенностей данного возраста является то, что у подростков появляется значительная избирательность в выборе учебных предметов. В это же время основным мотивом учебной и познавательной деятельности становится желание приобрести профессию.

Существуют другие особенности развития человека в период юности. Мышление, например, становится личностно-эмоциональным. В это время появляется активный интерес к проблемам теории и мировоззрения. Чрезмерная эмоциональность юношеского возраста четко прослеживается в переживаниях относительно своих способностей, сил, возможностей и личностных качеств.

Интеллектуальное развитие в период юношества также имеет свои особенности. Оно проявляется как стремление к обобщениям, подростки начинают искать закономерности и принципы, которые помогут понять какие-то факты. У человека в этом возрасте увеличивается концентрация внимания, объем и возможности памяти, подростки начинают логически понимать учебный материал, что говорит об активном формировании абстрактно-логического мышления. Пройдя некоторые изменения бывшие дети научаются самостоятельно находить решения сложных вопросов и проблем. Активно проходит перестройка сферы эмоций, появляются такие качества как критичность и самокритичность, решительность, самостоятельность, непринятие грубости, лицемерия, обмана.

Период юношества – тот период, когда у подростков формируется собственное мировоззрение. В данном случае, это особая система

убеждений, не только знаний и опыта. Переживая эти убеждения, подростки ощущают чувство истинности, решают проблемы смысла жизни.

В поисках собственных основ мировоззрения подростки включаются в процесс социальной ориентации личности, становятся перед выбором будущего положения в социуме, предполагают способы достижения этого положения, начинают осознавать себя как часть единой социальной группы.

В период юношества у подростков возникает масса вопросов, связанных со смыслом жизни. Они пытаются понять для чего они живут, как нужно жить, каким нужно быть в этой жизни, чтобы приносить этому миру пользу.

Немаловажным в юношеском возрасте является общение со сверстниками, выступающее своеобразным каналом информации, способом научения особенностям межличностных отношений. Взаимоотношения со сверстниками позволяют наладить опыт эмоциональных контактов.

Также в этом возрасте появляются стремления к поиску партнера для жизни, возникают интимные, близкие отношения с людьми; увеличивается необходимость в сотрудничестве с людьми, поиске единомышленников. Кроме того, подростки начинают чувствовать себя частью своей социальной группы, объединенной интересами, целями и устремлениями [Цит. по: 30, с. 89].

Дружба в этом возрасте становится на первый план среди всех возможных привязанностей, но при этом, потребность в интимности в этот период не удовлетворяется, что приводит к увеличению требований и ожиданий в дружбе, усложнению критериев подходящего партнера.

С физиологической точки зрения юношество сопровождается быстрым увеличением роста и окончанием процессов формирования

систем организма и его органов, что свидетельствует о том, что организм подростка начинает функционировать на уровне взрослого человека.

Самоотношение в период юношества также имеет свои особенности. Напомним, что под самоотношением мы понимаем целую систему установок по отношению к собственному «Я». Самоотношение личности прослеживается в принятии или непринятии самого себя, которые выражаются посредством особенных внутренних оценок. Эмоционально-ценностное отношение к себе, или самоотношение в этом возрасте проявляется как осмысление самого себя в собственной деятельности, то есть как совокупный личностный смысл.

В своих работах С. Р. Пантелеев описывает этот феномен как кумулятивную систему личности, включающую в себя системы самооценки (самоуважение, чувство эффективности, компетентности) и эмоционально-целостного отношения (чувство собственного достоинства, ценности, принятия или непринятия себя, симпатия или антипатия). Также существует оценочный компонент эмоционально-ценностного отношения к себе, основанный на оценивании своей же эффективности на пути к поставленным целям.

Самоотношение на основе симпатии в значительной степени меньше зависит от успешности или не успешности индивида, что кардинально отличает его от самоотношения на основе самооценки.

С.Р. Пантелеев в своих трудах сделал выводы о том, что макроструктура самоотношения включает три эмоциональных измерения: самоуничижение, аутосимпатия и самоуважение. Также ученый выявил принципы самоотношения разных уровней и то, что они связаны структурными и функциональными связями, наличие которых позволяет объединить все аспекты самоотношения в единую систему [Цит. по: 39, с. 32].

По данным многочисленных исследований период юношества является сенситивным для перестройки психических функций человека

внутри его интеллекта, следовательно, при столкновении с новыми, более обширными социальными группами и общностями у подростков меняется вся структура личности.

С.Р. Пантелеев в своих исследованиях выявил, что в период юношества самоотношение имеет двойственные черты. С одной стороны, самоотношение выступает как внутренняя самооценка, определение и принятие или непринятие себя в соответствии с собственными убеждениями, а с другой стороны это самооценка по внешним эталонам и установка, которые были заблаговременно навязаны обществом, социумом, значимыми взрослыми в жизни подростка. При этом внешние критерии и требования еще не присвоены подростками в полной мере, но усвоены как некая данность или требование, которому необходимо следовать, чтобы стать социально приспособленным и успешным в понимании социума.

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что самоотношение – многовариантное изменчивое образование, под которым понимают обозначение смысла собственного «Я» для самого субъекта, а также чувства по отношению к этому «Я» позитивное или негативное.

Однако, позитивное самоотношение подростков проявляется в виде ощущения уверенности в себе, ощущения самоценности, а негативное как правило, иллюстрируется попытками подростка винить себя за все неудачи и ошибки, неадекватной самооценкой, возникновением внутренних конфликтов, усиленным использованием механизмов психологической защиты [41, с. 48].

Таким образом, еще один важный подход к изучению самоотношения – рассмотрение его как структурной единицы самосознания.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил утверждать о наличии трех различных подходов изучения отношения личности к себе,

мы выделили три основных подхода к изучению самоотношения в структурах:

- в структуре самосознания (как чувственный компонент);
- в структуре личности (как черта личности);
- в системе саморегуляции (как саморегулятивный компонент).

Из вышесказанного следует, что при изучении самоотношения человека необходимо в первую очередь рассматривать его как компонент самосознания.

Самоотношение личности к самому себе – сложный процесс во всей осознанной жизни человека. Не менее сложен он в раннем юношеском возрасте. В независимости от оценок критериев, которые могут приписывать люди к другим людям (пол, национальность, ориентация, внешность и т.д.), нужно быть таким, каким человек есть на самом деле; таким, каким он хочет видеть и чувствовать себя. Если люди не принимают – это не значит, что человек плохой, главное – чтобы человек сам принимал себя со своими плюсами и минусами, понимал и принимал свои достоинства и недостатки, искал пути саморазвития и самосовершенствования, которые удовлетворяли бы в первую очередь его самого. Такая позиция в свою очередь приведет и к пониманию этих плюсов и минусов окружающими людьми.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции самоотношения у учащихся 9-х классов

Психолого-педагогическая коррекция – одна из самых эффективных форм психологической помощи [25, с. 33]. Производится педагогом или психологом посредством перестроения деятельности детей, специальных упражнений, методик и методов, психологического консультирования или тренингов. Чаще всего при проведении психолого-педагогической коррекции используется индивидуально-дифференцированный подход,



позволяющий внести изменения с поведением детей, а также в систему их взаимодействия.

Термин психокоррекция понимается как система занятий или упражнений, которые направлены на коррекцию поведения человека, его знаний, умений или навыков, посредством применения особых методов психологического воздействия.

Еще одно определение позволяет понять, что психокоррекция проводится с целью исправления психологических недостатков или поведения нормотипичных детей или взрослых [26, с. 26].

Как правило, психолого-педагогическую коррекцию целесообразно использовать в случаях, когда необходимо скорректировать такие качества, которые формируются в раннем возрасте и не имеют органической основы патологии.

Психолого-педагогическая коррекция — это воздействие педагога на отдельные черты душевного мира ребенка в те моменты, когда педагог встречается с особыми проявлениями стремлений, переживаний, поступков и когнитивных процессов человека. В основе этого влияния лежат теоретические понятия о норме реализации действий, количестве опыта, особенностях познавательных процессов, скорости постановки целей в определенном возрасте или периоде [54, с. 106].

Программа психолого-педагогической коррекции при работе с детьми разрабатывается на основании психолого-педагогических рекомендации при взаимодействии и сотрудничестве педагога-психолога с другими педагогами, классными руководителями, родителями, в зависимости от того, кто в дальнейшем будет заниматься ребенком.

Общая цель коррекционных программ — создать психолого-педагогические условия для соразмерного развития отдельных структурных компонентов личности человека как целостности [Цит. по: 25, с. 40].

Первый этап моделирования - целеполагание.

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

Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы по психолого-педагогической коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов.

Дерево целей исследования психолого-педагогической коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов представлено на рисунке 1.

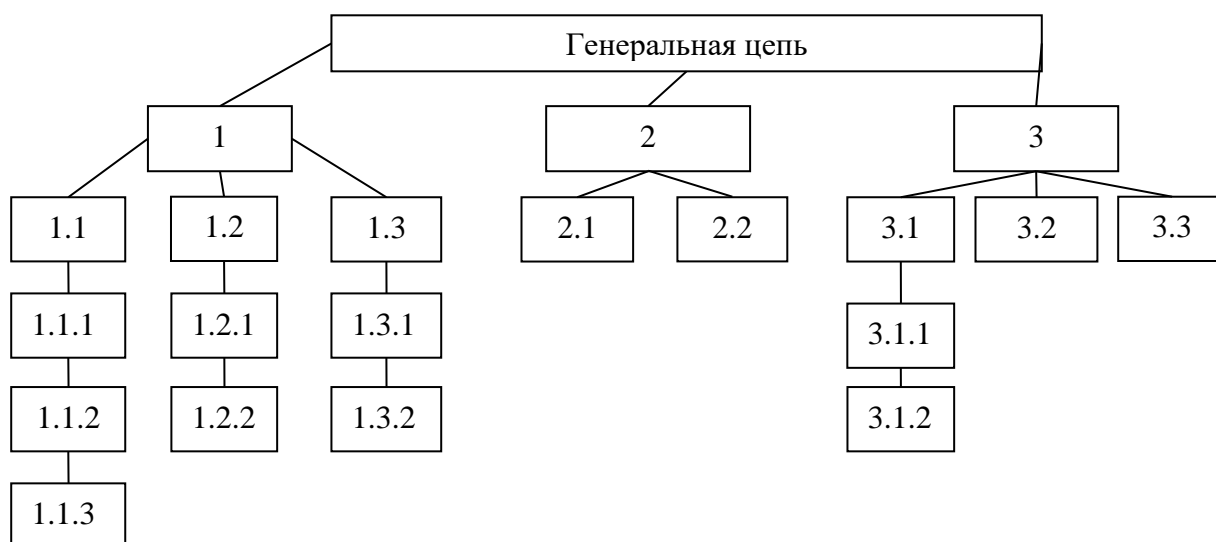


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов

Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы по психолого-педагогической коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов.

1. Определить теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов.

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

1.1.1 Изучить феномен самоотношения в психолого-педагогических исследованиях.

1.1.2 Изучить понятие «самоотношение».

1.1.3 Рассмотреть виды и структуру самоотношения.

1.2 Выявить особенности развития самоотношения у учащихся 9-х классов.

1.2.1 Охарактеризовать особенности подросткового возраста.

1.2.2 Охарактеризовать содержание и особенности формирования самоотношения у учащихся 9-х классов.

1.3 Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самоотношения у учащихся 9-х классов.

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

1.3.2 Разработать модель психолого-педагогической коррекции самоотношения у учащихся 9-х классов.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самоотношения у учащихся 9-х классов.

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

2.2 Проанализировать выборку исследования и результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование эффективности психолого-педагогической коррекции самоотношения у учащихся 9-х классов.

3.1 Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самоотношения у учащихся 9-х классов.

3.1.1 Описать цели и задачи, сроки реализации программы по психолого-педагогической коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов.

3.1.2 Дать характеристику формирующего этапа исследовательской деятельности.

3.2 Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3 Составить рекомендации родителям, педагогам и учащимся по психолого-педагогической коррекции самооотношения.

На основе дерева целей была составлена модель психолого-педагогической коррекции самооотношения учащихся 9-х классов.

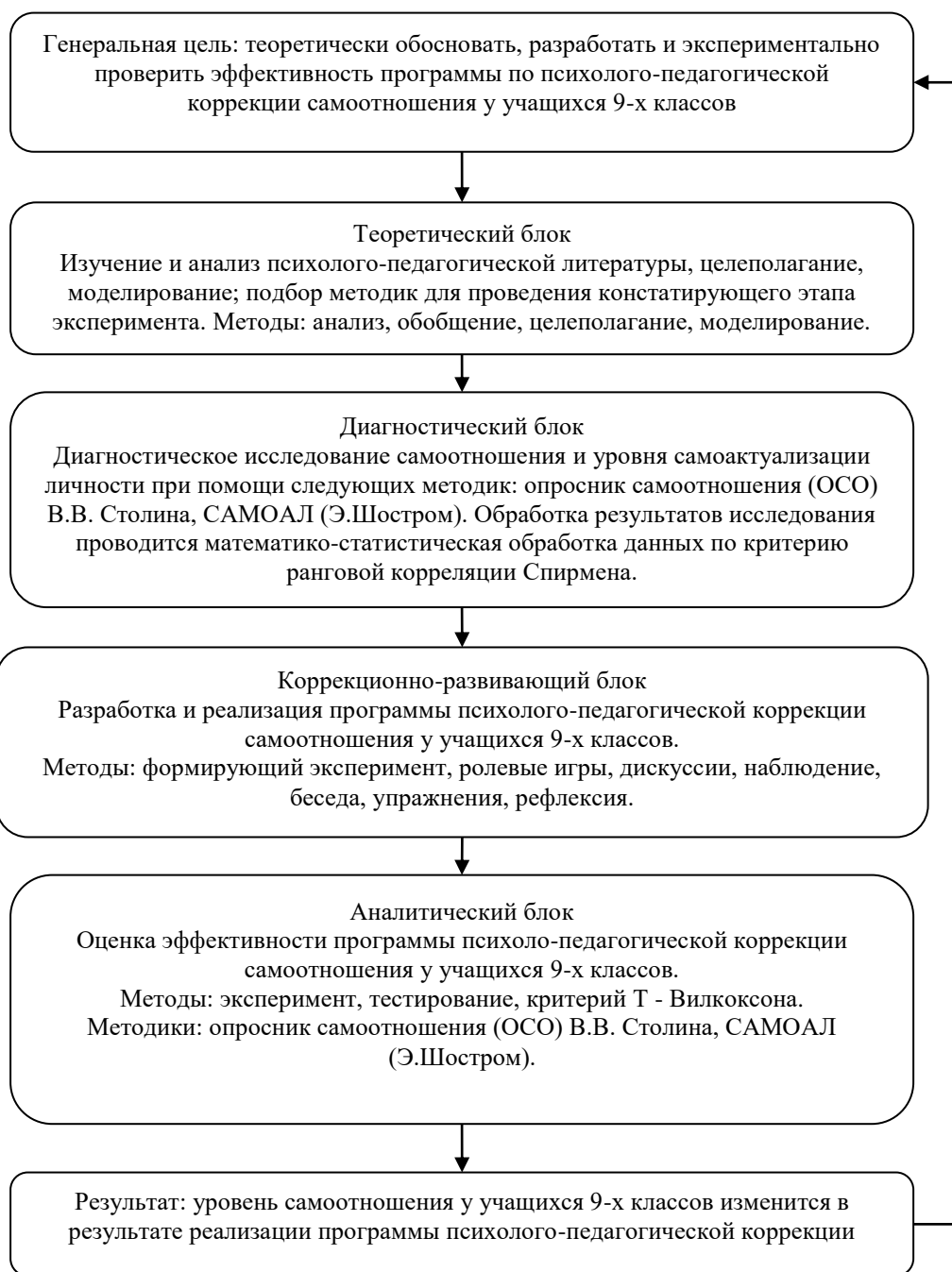


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов

Модель психолого-педагогической коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов содержит 4 блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический.

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

В диагностическом блоке отображается выполнение диагностик самооотношения и уровня самоактуализации личности при помощи следующих методик: опросник самооотношения (ОСО) В.В. Столина, САМОАЛ (Э.Шостром). Обработка результатов исследования проводится математико-статистическая обработка данных по критерию ранговой корреляции Спирмена.

Коррекционно-развивающий блок отражает программу психолого-педагогической коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов.

Основой программы психолого-педагогической коррекции самооотношения у обучающихся 9-х классов является объект изучения многих ученых и исследователей в области психологии – «самоотношение». Данный феномен относится к важным элементам самосознания людей юношеского возраста. Самоотношение подростка включает в себя знания о себе и отношение к себе, что представляет собой когнитивный и эмоционально-ценностный компоненты соответственно. Программа психолого-педагогической коррекции самооотношения у обучающихся 9-х классов целесообразно использовать с целью развития или профилактики нарушений самооотношения подростков, а также в просветительских целях. Программа позволяет познакомить детей с такими сложными для них темами, как самопознание, развитие положительной самооценки, осознание и принятие ценности себя и своей личности.

Принципы программы:

Принципы психологической коррекции [Цит. по: 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;

б) каузальный принцип психологической коррекции, реализация которого направлена на устранение причин и источников отклонений в психическом развитии [Цит. по: 32, с. 80].

Методы: формирующий эксперимент, ролевые игры, дискуссии, тренинг, беседа, упражнения.

Аналитический блок включает в себя сопоставление и анализ результатов, для определения эффективности программы психолого-педагогической коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов.

При повторном исследовании самооотношения подростков 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 психолого-педагогической коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов.

Выводы по 1 главе

В ходе анализа психолого-педагогической литературы мы определили, что самооотношение – это то, как личность относится к своему

«Я», а также осознание собственной ценности, посредством проявления чувства самоуважения.

Как самостоятельный объект психологического анализа в процессе самопознания самоотношение разделяют на два процесса: непосредственно самоотношение и получение знаний о самом себе.

В условиях современных социальных трансформаций, важное значение приобретает осознание человеком того, что в своей жизни он должен полагаться, прежде всего, на себя. Эта проблема имеет очень важное общественное значение, так как самореализация определяет продуктивную направленность личности. Происходящие в обществе изменения предъявляют очень высокие требования к личности, и поэтому на первый план выходит проблема оптимизации всех средств развития личности.

В научном плане проблема самоактуализации имеет сложный характер, являясь предметом педагогики, философии, социологии, акмеологии, медицины и других наук о человеке и обществе.

Данная тема очень актуальна потому, что современное общество предъявляет человеку очень серьезные требования. Чтобы быть успешным, человеку необходимо обладать такими качествами и способностями, как терпеливость, стрессоустойчивость, настойчивость, инициативность и другими. Это очень важно для старшеклассника, так как именно в этом возрасте перед ним стоит задача как личностного, так и профессионального самоопределения.

Несмотря на внимание к проблеме самоактуализации, появление новых подходов к ее решению, она остается слабо разработанной.

Исследование этой проблемы нужно вести не только в теоретическом, но и в экспериментальном направлениях.

Самоотношение личности к самому себе – сложный процесс во всей осознанной жизни человека. Не менее сложен он в раннем юношеском возрасте. В независимости от оценок критериев, которые могут



приписывать люди к другим людям (пол, национальность, ориентация, внешность и т.д.), нужно быть таким, каким человек есть на самом деле; таким, каким он хочет видеть и чувствовать себя. Если люди не принимают – это не значит, что человек плохой, главное – чтобы человек сам принимал себя со своими плюсами и минусами, понимал и принимал свои достоинства и недостатки, искал пути саморазвития и самосовершенствования, которые удовлетворяли бы в первую очередь его самого. Такая позиция в свою очередь приведет и к пониманию этих плюсов и минусов окружающими людьми.

На основе данных, полученных в ходе теоретического анализа психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, включая сформулированные нами цели и задачи выпускной квалификационной работы, мы разработали «Дерево целей» и модель психолого-педагогической коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов.

В нашем понимании, модель - упрощенный мысленный или знаковый образ какого-либо объекта или системы объектов, который используют в качестве их «заместителя» и средства оперирования.

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего и аналитического.

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

В диагностическом блоке отображается выполнение диагностик самооотношения и уровня самоактуализации личности при помощи следующих методик: опросник самооотношения (ОСО) В.В. Столина, САМОАЛ (Э.Шостром). Обработка результатов исследования проводится математико-статистическая обработка данных по t-критерию Стьюдента.

Коррекционно-развивающий блок отражает программу психолого-педагогической коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов.

Аналитический блок включает в себя сопоставление и анализ результатов, для определения эффективности программы психолого-педагогической коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООТНОШЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ 9-Х КЛАССОВ

### 2.1 Этапы, методы и методики исследования

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

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

- изучение психолого-педагогической литературы по проблеме самооотношения у учащихся 9-х классов;
- выбор методик для проведения исследования на основе возрастных характеристик и темы работы.

II этап - опытно-экспериментальный. Включает в себя:

- проведение диагностики учащихся 9-х классов по методикам: методика исследования самооотношения «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, методика САМОАЛ (Э.Шостром) (авторы: А.В. Лазукин, в адаптации Н.Ф. Калина), коэффициент ранговой корреляции Спирмена и критерий Т.Вилкоксона;
- обработка результатов методик, формирование коррекционной группы;
- на основе полученных результатов составление программы психолого-педагогической коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов;
- апробирование программы психолого-педагогической коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов.

III этап - контрольно-обобщающий. Включает в себя:

- повторное проведение диагностики у подростков по методикам методика исследования самооотношения «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, методика САМОАЛ (Э.Шостром) (авторы:

А.В. Лазукин, в адаптации Н.Ф. Калина), коэффициент ранговой корреляции Спирмена и критерий Т.Вилкоксона;

– анализ и обобщение результатов программы коррекции самооотношения подростков, 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 выбрали диагностический инструментарий.

Изучение самооотношения у учащихся 9-х классов проводилось с помощью комплекса методов и методик. Для достижения поставленной цели и решения задач мы использовали следующие методы исследования.

Методы и методики исследования:

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

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование.

3. Психодиагностические:

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

2. Методика САМОАЛ (Э.Шостром) (авторы: А.В. Лазукин, в адаптации Н.Ф. Калина).

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

Метод исследования 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 [Цит. по: 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 [Цит. по: 54, с. 170].

Целеполагание как метод представляет собой процедуру постановки целей для последовательного достижения генеральной цели исследования. Практическое понятие, с помощью которого человек определяет желаемые результаты и методы реализации основной идеи.

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

Метод тестирования – это специальный психодиагностический стандартизированный метод, вопросы для испытуемых в котором имеют специальную шкалу результатов. Метод тестирования используют достаточно часто, в рамках исследования с использованием тестирования возможно дать индивидуальную характеристику психологических особенностей испытуемых, определить уровень развития/сформированности того или иного показателя, выявить норму или патологию развития.

Также еще одним преимуществом метода тестирования является возможность получения не только качественных, но и количественных показателей, которые крайне необходимы при проведении математико-статистической обработки данных. Плюс ко всему, строгая стандартизация данного метода позволяет исключить субъективные оценки, и выявить точные показатели, на основе которых делаются выводы о психическом развитии или состоянии испытуемого.

Основными преимуществами метода тестирования является то, что при проведении диагностики с использованием тестов, как правило используются стандартные условия, не требующие специальной

организации пространства. Также, при использовании тестов при проведении психолого-педагогической диагностики удобно то, что итоговые показатели представлены в количественном формате, что значительно упрощает использование данного метода для использования метода математической-статистики [54, с. 177].

Метод констатирующего эксперимента – важный метод психологического исследования, проводимый, на начальных этапах после изучения теоретических основ исследуемого феномена. Метод констатирующего эксперимента используется для фиксации начальных показателей до проведения, например, коррекционной работы, чтобы иметь возможность впоследствии сравнить показатели до и после проведения коррекционной или формирующей работы, а также провести математико-статистическую обработку полученных результатов.

«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» [Цит. по: 54, с. 231].

Метод формирующего эксперимента — особый метод психологического исследования, используемый для выявления различий в уровне развития или сформированности признака после проведения коррекционной или формирующей работы, то есть, с помощью этого метода отслеживаются возможные изменения психики.

Формирующий эксперимент, как правило, позволяет определить причины возможных отклонений и особенности протекания психических процессов, что в значительной степени отличает данный метод от констатирующего эксперимента и лонгитюдного исследования [Цит. по: 54, с. 254].

Метод математической статистики - это оперирование со значениями признака, полученных у испытуемых в психологическом исследовании.

Сейчас методы математико-статистической обработки данных используются во всех научных исследованиях педагогических и психологических. Использование данного метода позволяет выявить статистически значимые сходства или различия исследуемого признака, и как следствие аргументировать выводы, сделанные на основе данных, полученных в процессе психолого-педагогической диагностики.

Среднее арифметическое значение позволяет оценить среднюю величину исследуемого признака в выборке.

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

При изучении корреляций исследователь преследуют цель установки наличия или отсутствия взаимосвязи показателей или признаков в одной выборке либо между двумя различными выборками, и если эта связь существует, то сопровождается ли увеличение одного показателя возрастанием (положительная корреляция) или уменьшением (отрицательная корреляция) другого.

Корреляционный анализ помогает установить, можно ли предсказывать возможные значения одного показателя, зная величину другого.

Коэффициент корреляции — это величина, которая может изменяться в пределах от +1 до -1. В случае полной положительной корреляции этот коэффициент равен +1, при полной отрицательной — -1.

В случае если эти точки не выстраиваются по прямой линии, а образуют «облако», коэффициент корреляции по абсолютной величине становится меньше единицы и по мере округления этого облака приближается к нулю.

Если же коэффициент корреляции равен 0, обе переменные полностью независимы друг от друга.

Корреляция считается сильной, если коэффициент находится в пределах от  $\pm 0,7$  до  $\pm 1$ ; от  $\pm 0,3$  до  $\pm 0,699$  – средней; от 0 до  $\pm 0,299$  –

слабой.

Ранговая корреляция – соизмеримое количество взаимосвязей между случайными признаками или переменными. Используется в тех случаях, если метод корреляции недостаточно информативен и не позволяет определить количественные показатели зависимостей. При использовании метода ранговой корреляции полученным показателям присваиваются ранги, для упорядочивания. Наиболее часто встречающийся метод – коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Данный метод математической статистики дает возможность установить взаимосвязь между исследуемыми признаками.

Для расчета коэффициента Спирмена пользуются формулой (1).

$$r_{xy} = 1 - \frac{6\sum d^2}{n(n^2-1)}, \quad (1)$$

где

$n$  – количество ранжированных признаков (показателей, испытуемых),

$d$  – разность между рангами по двум переменным для каждого испытуемого,

$\sum d^2$  - сумма квадратов разностей рангов.

Проведение корреляционного анализа с использованием метода Спирмена выполняется по следующему алгоритму: парные сопоставимые признаки располагаются в 2 ряда, один из которых обозначается с помощью  $X$ , другой  $Y$ ; значения ряда  $X$  располагаются в порядке возрастания либо убывания; последовательность расположения значений ряда  $Y$  определяется их соответствием значений ряда  $X$ ; для каждого значения в ряду  $X$  определить ранг — присвоить порядковый номер от минимального значения к максимальному; для каждого из значений в ряду  $Y$  также определить ранг (от минимального к максимальному); вычислить разницу ( $D$ ) между рангами  $X$  и  $Y$ , прибегнув к формуле  $D=X-Y$ ; полученные значения разницы возводятся в квадрат; выполнить



суммирование квадратов разниц рангов; выполнить расчеты по формуле 1.

T-критерий Вилкоксона применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он устанавливает не только направленность изменений, но и их выраженность: является ли сдвиг показателей в каком-то направлении более интенсивным, чем в другом.

Критерий применим в случаях, когда признаки измерены по шкале порядка, и сдвиги между вторым (после проведения коррекционной работы) и первым (до проведения коррекционной работы) могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне. Критерий можно использовать и в случаях, когда сдвиги принимают три значения: -1,0 и +1, но это будет нерационально, поскольку существуют более простые и не менее надежные методы. Если же сдвиги от -30 до +45, то имеет смысл их ранжировать и далее суммировать ранги. То есть первоначально ранжируются все абсолютные величины сдвигов, потом суммируются ранги. Следует отметить, что если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут приблизительно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений превосходит, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Поскольку разности могут содержать и отрицательные значения, то следующее действие предполагает вычисление их абсолютных величин. Далее все сдвиги ранжируются: меньшему значению соответствует меньший ранг. Сумма рангов вычисляется по формуле:

$$\sum R_i = \frac{N(N+1)}{2}$$

В нашем исследовании была применена методика исследования самооотношения «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина.

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

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

В качестве исходного принимается различие содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самооотношения. В ходе жизни человек узнает себя и накапливает о себе знания. Именно эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Но знания о себе самом, соответственно, ему безразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его оценок, эмоций, становится предметом его более или менее устойчивого самооотношения [Цит. по: 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» [Цит. по: 65, с. 87].

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

Самоуважение – шкала из 15 пунктов, которая объединяет утверждения, которые касаются «внутренней последовательности», «самоуверенности», «самопонимания» [Цит. по: 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 [Цит. по: 65, с. 55].

Методика САМОАЛ (Э.Шостром) (авторы: А.В. Лазукин, в адаптации Н.Ф. Калина).

Тест по оценке уровня самоактуализации личности («САМОАЛ») включает в себе следующую цель: определение уровня самоактуализации личности, а также исследование поведенческого компонента самосознания.

Представление о том, что такое самоактуализация и как выглядит самоактуализирующаяся личность, сложилось на основе логического исследования особенностей жизни, ценностей и общения душевно здоровых, творческих и счастливых людей, проведенного А.Маслоу.

Методика включает 100 парных утверждений, из которых в процессе опроса необходимо выбрать одно, распределенных по 11 шкалам, а также предполагает вычисление «общего показателя самоактуализации».

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Экспериментальная база исследования: Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 28» г.Челябинска. В исследование принимали участие учащиеся 9 класса.

В изучаемой группе обучаются 20 человек: 7 мальчиков и 13 девочек.

С целью исследования самоотношения обучающихся 9-х классов мы использовали тест самоотношения, разработанный С.Р. Пантелеевым. В

ходе диагностики по данной методике обучающиеся были проинструктированы, получили все необходимые указания и разъяснения относительно темы, цели и условий тестирования. В ходе проведения диагностики мы отметили, что все испытуемые были открыты к совместной работе, проявляли активный интерес, имели собственное желание поучаствовать в нашем эксперименте.

В ходе инструктажа обучающихся уведомили о том, что тест выполняет каждый самостоятельно, на своем листе, без использования подсказок одноклассников. Также обучающихся проинформировали о том, что неискренность в ответах может исказить результаты констатирующего эксперимента, что может повлиять на конечные результаты всего исследования. Участники исследования имели много времени для обдумывания возможных ответов и заполнения своих листов.

Результаты исследования по методике: «Опросник самооотношения Пантелеева-Столина» представлены в таблице 2.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 2 и на рисунке 3.

На рисунке видно, что в выборке испытуемых высоких показателей нет:

- интегральная шкала (0%) – 0 чел.;
- самоуважение (0%) – 0 чел.;
- аутосимпатия (5%) – 1 чел.;
- ожидаемое отношение от других (5%) – 1 чел.;
- шкала самоинтереса (0%) – 0 чел.;
- самоуверенность (5%) – 1 чел.;
- отношение других (0%) – 0 чел.;
- самопринятие (5%) – 1 чел.;
- самопонимание (0%) – 0 чел.;
- саморуководство (0%) – 0 чел.;
- самообвинение (5%) - 1 чел.;
- самоинтереса (0%) – 0 чел.

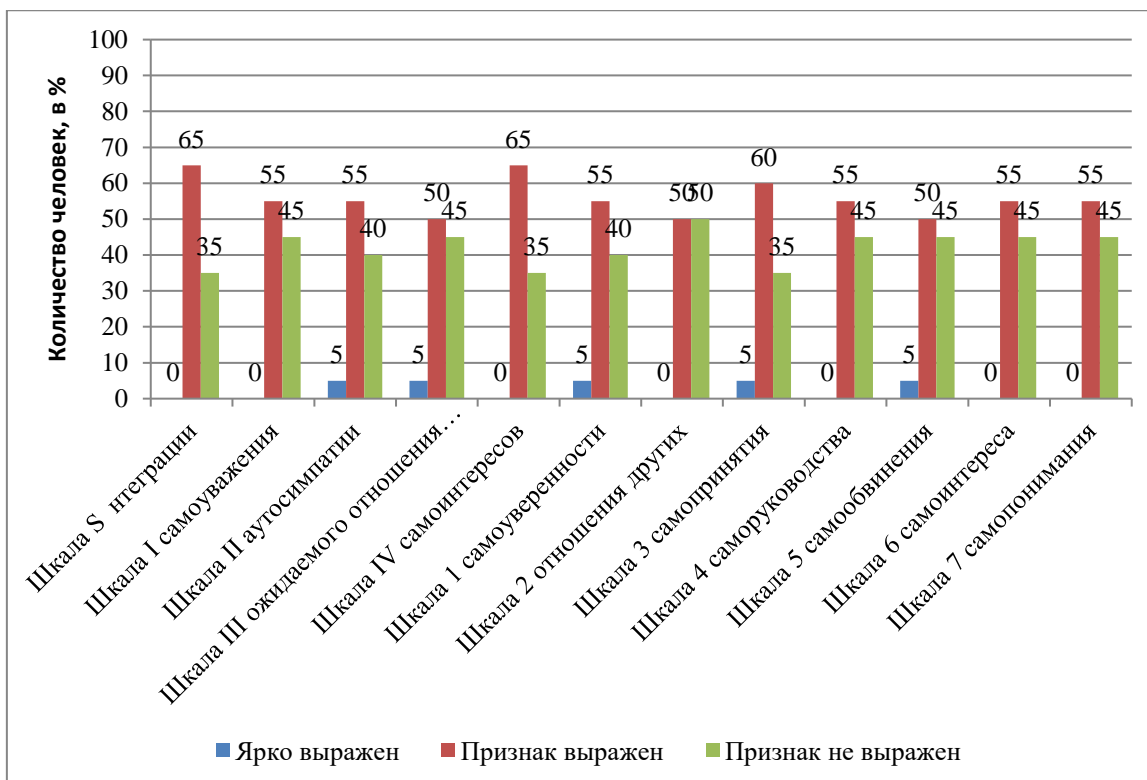


Рисунок 3 – Результаты исследования самоотношения учащихся 9-х классов по методике «Опросник самоотношения Пантилеева-Столина»

По результатам диагностики с использованием данной методики выявлено, что наиболее выраженной в группе являются шкалы интеграции и самопринятия по 65% - 13 чел.

Также выражены следующие шкалы:

- самоуважение (55%) – 11 чел.;
- ожидаемое отношение от других (50%) – 10 чел.;
- самопонимание (55%) – 11 чел.;
- самоуверенность (55%) – 11 чел.;
- саморуководство (55%) – 11 чел.;
- аутосимпатия (55%) – 11 чел.;
- самоинтереса (55%) – 11 чел.;
- самообвинение (50%) – 10 чел.;

Не выражены также шкалы саморуководства (55%) – 11 чел., самоуверенности (55%) – 11 чел., самопонимания (55%) – 11 чел., самопринятия (60%) – 12 чел.

У меньшего количества испытуемых не выраженными являются шкалы: аутосимпатия (40%) – 8 чел., отношение других (50%) – 10 чел., ожидаемое отношение от других (45%) – 9 чел., самоуважение (45%) – 9 чел., самоинтерес (45%) – 9 чел., интегральная шкала (35%) – 7 чел..

Таким образом, по результатам диагностики по методике «Опросник самоотношения Пантилеева-Столина» было выявлено, что такие показатели как самоотношение (65%) и самопонимание (55%) являются наиболее выраженными у обучающихся, входящих в состав нашей выборки. По шкале самоотношения показатели проявляются у испытуемых, которые переживают ярко выраженное благоприятное отношение к собственному «Я» и ощущают собственную ценность. По шкале самопринятия можно судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями. У 60% (12 чел.) принимавших участие в исследовании самопринятие выявлено на среднем уровне, что характеризует их, как изобретательность в отношении к себе, склонность принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

С целью диагностики факторов самоактуализации личности у учащихся 9-х классов мы использовали методику САМОАЛ (авторы: А.В. Лазукин, в адаптации Н.Ф. Калина). По данным проведенной диагностики видно, что самые высокие показатели самоактуализации у исследуемых выборки связаны с креативностью и взглядом на природу человека. Подростки данной группы способны к естественной симпатии, могут доверять людям, доброжелательны и честны по отношению к окружающим, понимают в чем заключается основа гармоничных и искренних взаимоотношений.

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

В таблице 2.15 ПРИЛОЖЕНИЯ 2 и на рисунке 4 представлены данные определения уровня самоактуализации учащихся 9-х классов.

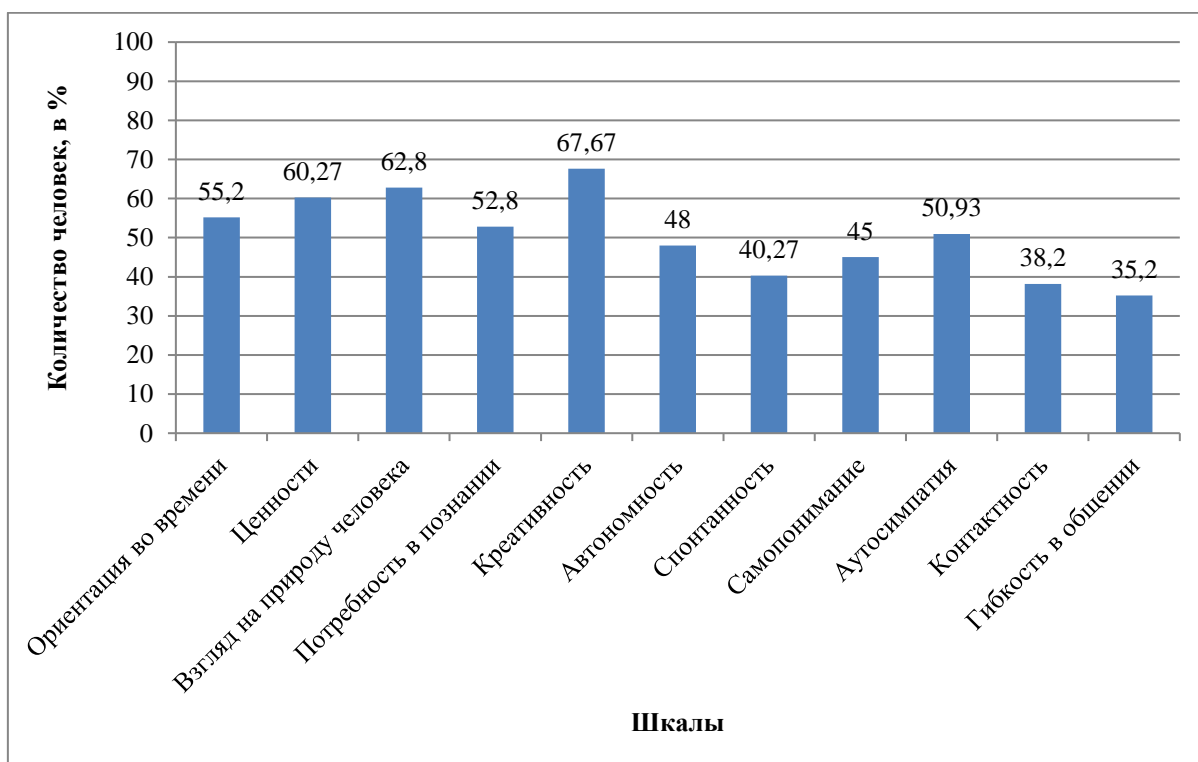


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня самоактуализации учащихся 9-х классов (методика САМОАЛ (авторы: А.В. Лазукин, в адаптации Н.Ф. Калина)

Таким образом, в ходе диагностики по указанной методике мы определили, что 67,67% учащихся 9-х классов имеют наивысшие показатели по шкале креативность, 62,8 % обучающихся отметили значимость взгляда на природу человека, для 60,27% важны ценности и 55,2% - ориентация во времени.

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

Таким образом, исходя из данных, полученных в ходе диагностики по двум методикам было выявлено, что первая часть выдвинутой нами гипотезы о том, что самоотношение у учащихся 9-х классов характеризуется низкими показателями, подтверждается.

С целью определения наличия взаимосвязи самоотношения и самоактуализации у учащихся 9-х классов, мы провели анализ компонентов самооценки, самоотношения и самоактуализации. Для того, чтобы выявить наличие корреляционной связи мы использовали метод ранговой корреляции Спирмена. Расчет представлен в таблице 2.16. ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

По итогам проведенного нами корреляционного анализа было достоверно выявлено несколько взаимосвязей.

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

Также выявлена статистически значимая положительная связь ( $r_s=-0,41$ ,  $p\leq 0,01$ ) данного параметра самоактуализации и самоуважения (чем выше ориентация во времени, тем выше самоуважение) и статистически значимая положительная связь ( $r_s=0,40$ ,  $p\leq 0,01$ ) данного параметра самоактуализации и аутосимпатии (чем выше ориентация во времени, тем выше уровень аутосимпатии для подростка).

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



личности, тем выше его уровень самоотношения. Также выявлена статистически значимая положительная связь ( $r_s=0,45$ ,  $p \leq 0,01$ ) данного параметра самоактуализации и аутосимпатии.

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

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

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

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

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

психического здоровья подростка, тем выше его стремление к самоинтересу.

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

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

Таким образом, первая часть гипотезы о том, что самоотношение подростков характеризуется низкими показателями подтверждается. На основании вышеизложенного, мы можем сказать, что в программе психолого-педагогической коррекции будут принимать участие учащиеся имеющие низкий показатель самоотношения.

#### Выводы по 2 главе

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

В исследование приняло участие 20 учащихся 9 класса МБОУ СОШ № 28 г. Челябинска. Из них 13 девочек и 7 мальчиков. Возраст учеников - 16-17 лет.

Использовались методы исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы и исследований по проблеме, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий), тестирование.

3. Психодиагностические: методика исследования самоотношения «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, Методика САМОАЛ Э. Шостром (авторы: А.В. Лазукин, в адаптации Н.Ф. Калина).

4. Математико-статистические: методы описательной статистики; коэффициент ранговой корреляции Спирмена, критерий Т – Вилкоксона.

Опросник самоотношения (С.Р.Пантелева и В.В. Столина) показал, что низкий уровень выраженности самоотношения представлен у 75% (16 чел.) подростков в исследуемой выборке по шкалам самоуважение, аутосимпатия, самоуверенность, самоинтерес. Средний уровень самоотношения выявлен у 20% подростков (4 чел.). Высокий уровень не выявлен ни у одного учащегося.

Опросник самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ) показал, что испытуемые в количестве 14 человек, 67,67% характеризуются творческим отношением к жизни, предрасположенностью к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, а также способностью к самораскрытию, ориентацией на личностное общение. Чуть меньшее число учащихся характеризуются открытостью к новым впечатлениям, жаждой нового, а также самоподдержкой и чувствительностью, осознанием своих потребностей.

В результате корреляционного анализа методом ранговой корреляции Спирмена между показателями самоактуализации и самооценки как факторов формирования самоотношения обнаружены достоверные связи между факторами «ориентация во времени» и глобальным самоотношением, самоактуализации и самоуважения (чем выше ориентация во времени, тем выше самоуважение), самоактуализации «ценности» и глобальным самоотношением, самоактуализации «взгляд на природу человека и самоинтересом, параметром самоактуализации «креативность» и глобальным самоотношением, «автономность и ожидаемым отношением от других, «самопониманием» и самоуважением, самоактуализации «аутосимпатия» и самоинтересом,, что свидетельствует

о статистической значимости влияния самоактуализации на формирование позитивного самоотношения.

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

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

Таким образом, первая часть гипотезы о том, что самоотношение подростков характеризуется низкими показателями подтверждается. На основании вышеизложенного, мы можем сказать, что в программе психолого-педагогической коррекции будут принимать участие учащиеся имеющие низкий показатель самоотношения в количестве 20 человек.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООТНОШЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ 9-Х КЛАССОВ**

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооотношения учащихся 9-х классов

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция самооотношения у учащихся 9-х классов.

Задачи:

1. Создать условия для увеличения знаний и представлений учащихся о себе.
2. Способствовать формированию адекватной самооценки, основанной на особенностях собственных взглядов и внутренней системы ценностей.
3. Создать условия для формирования тяги к самопознанию и саморазвитию.
4. Способствовать формированию самоуверенности, ощущения значимости собственной личности.

В рамках программы организуется работа по развитию положительного самооотношения у учащихся 9-х классов на основе использования различных жизненных навыков. В работе по коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов важно учитывать аспекты, самоактуализации влияющие на самооотношение. К ним относят: способность творчески мыслить и использовать критическое мышление; умение принимать важные решения при решении различных проблем; способность к эмпатии и самоосознанию; навыки межличностной коммуникации; способность совладать с эмоциями, справляться с внешними и внутренними стресс-факторами.

При проведении занятий по данной программе необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Соблюдать принцип добровольности, так как при принудительной работе нужный эффект достигнут не будет.
2. Группа должна состоять не более чем из 20 человек, иначе внимание ведущего будет распределяться некорректно, результативность занятий в этом случае будет низкой.
3. Роль ведущего в данной работе – участник группы, друг, товарищ.
4. Для проведения занятий в рамках программы необходимо использовать одно и то же помещение, чтобы смена обстановки не вносила свои коррективы в работу группы.
5. Весь необходимый стимульный и раздаточный материал для проведения занятий и упражнений должен быть подготовлен заранее и быть в свободном доступе во время проведения занятий.
6. При проведении занятий и упражнений в парах необходимо использовать желаемую схему пар, это позволит создать условия для активного обогащения индивидуального познавательного опыта учащихся.
7. На проведение занятия или цикла упражнений отводится стандартный академический час – 40-45 минут.

При проведении программы психолого-педагогической коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов важно учитывать следующие принципы коррекционной работы.

Опишем основные принципы психолого-педагогической коррекции.

Первый принцип - единство коррекции и развития. Принцип сообщает нам о том, что психокоррекция должна применяться только в том случае, если проведена психолого-педагогическая диагностика развития [26, с. 21].

Второй принцип - единство возрастного и индивидуального в развитии. Здесь речь идет о необходимости индивидуализации коррекционной работы в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей. Для корректной работы педагог-психолог должен обладать

соответствующими знаниями о возрастных особенностях развития как физиологических, так и психологических [26, с. 19].

Третий принцип – деятельностный. Принцип основан на понимании того, что коррекционная работа проводится через деятельность самого ребенка и не может быть ограничена просветительской деятельностью. Также при соблюдении данного принципа необходимо учитывать, что на каждом возрастном этапе, согласно возрастной периодизации, имеет место особый вид деятельности ребенка, называемый ведущей деятельностью. Следовательно, работа по психолого-педагогической коррекции должна быть выстроена таким образом, чтобы упражнения включали в себя деятельность, свойственную возрасту участников коррекционной группы [26, с. 26].

Пятый принцип - подход в коррекционной работе к любому ребёнку как к одарённому. В данном случае речь идет о том, что дети с нарушениями развития при проведении психокоррекционной работы не должны ощущать себя неполноценными, ограниченными и т.д. В случае необходимости проведения такой работы, занятия и упражнения должны быть выстроены таким образом, чтобы ребенок понимал, что ведущий верит в него, готов поддерживать и способствовать коррекции нежелательных проявлений, а не выступает в роли жалеющего или наставляющего [26, с. 27].

Методическое обеспечение.

Для успешного проведения коррекционной программы необходимо следовать некоторым методическим рекомендациям:

1. В начале реализации программы предпочтительнее проводить упражнения в парах. Такой метод позволит организовать максимальную вовлеченность группы в творческую работу.

2. Для стабилизации эмоционального фона в группе целесообразно использовать игры, которые также способствуют активизации участников и концентрации внимания на работе.

3. Каждое занятие должно иметь четко сформулированную цель и задачи, которых необходимо придерживаться.

4. Наиболее тщательно необходимо продумать первую встречу – знакомство.

5. Необходимо держать во внимании то, что наиважнейшим элементом каждого занятия является рефлексия. Рефлексия позволяет участникам присвоить опыт, полученный в ходе работы.

6. Консервативность – не для психолого-педагогической коррекции. Процесс коррекционной работы требует от педагога-психолога высокого уровня знаний психических и физиологических особенностей участников коррекционной группы, поэтому методы и стили работы специалиста должны быть гибкими, адаптивными, мобильными, чтобы по мере необходимости представлялось возможным скорректировать ход занятия и сделать его наиболее полезным для участников.

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. «Познаём себя»

Цель занятия: создать условия для стимуляции стремления к сампознанию.

Задачи:

- организовать знакомство с участниками, сформировать положительный эмоциональный настрой в группе;
- создать условия для формирования у участников мотивации к совместной и продуктивной деятельности;
- познакомить детей с представлениями человека о себе и собственной личности;
- способствовать пониманию и осознанию участниками своего «Я».



Упражнение 1. «Круг». Цель: организовать знакомство участников группы друг с другом и с ведущим.

Упражнение 2. «Мой внутренний мир и «Я»». Цель: создать условия для формирования представлений о внутреннем мире человека с точки зрения науки и личных ощущений; создать условия для формирования мотивации к совместной деятельности.

Упражнение 3. «Мои плюсы и минусы». Цель: создать условия для запуска процесса самопознания у учащихся посредством выявления своих 10 положительных и 10 отрицательных качеств.

Упражнение 4. «Походка крокодила». Цель: создать условия для снижения эмоциональной напряженности и скованности.

Упражнение 5. «Непростые вопросы». Цель: создать условия для самоактуализации и понимания представлений о собственном внутреннем мире.

Упражнение 6. «Я чувствую». Цель: рефлексия

Занятие № 2. «Я» познаю себя».

Цель занятия: создать условия для расширения представлений подростков о себе и своем внутреннем мире.

Задачи:

- способствовать формированию знаний и понимания своей исключительности и индивидуальности;
- способствовать развитию навыка самоосознания, осознания «Я»;
- создать условия для актуализации знаний подростков о самих себе;
- способствовать осознанию участниками собственной ценности, иными словами самооценности.

Упражнение 1. «Поприветствуем друг друга». Цель: создать условия для формирования положительного эмоционального фона в группе, настроить участников на работу.

Упражнение 2. «Уникальный я – в чем моя индивидуальность и исключительность». Цель: способствовать развитию знаний и пониманий о собственных особенностях и своей исключительности.

Упражнение 3. «Сам к себе». Цель: развивать самоотношение у участников группы как навык.

Упражнение 4. «Моя мечта». Цель: снятие эмоционального и физического напряжения.

Упражнение 5. «Какой я?». Цель: создать условия для осознания участниками своего «Я»

Упражнение 6. «Благодарю за...». Цель: рефлексия

Занятие № 3. «Я» - это кто?».

Цель занятия: способствовать расширению представлений подростков о собственном «Я».

Задачи:

– создать условия для формирования понимания и представления участников группы о себе, о своей индивидуальности и собственных особенностях;

– способствовать развитию тяги к самосовершенствованию, показать возможные грани внутреннего «Я» человека;

– способствовать формированию представлений подростков об идеальном образе «Я».

Упражнение 1. «Зеркало». Цель: организовать комфортный эмоциональный настрой в группе, расположить участников к продуктивной работе.

Упражнение 2. «Кто же я такой?». Цель: создать условия для понимания участниками группы своих возможностей и потенциала.

Упражнение 3. «Как понять себя». Цель: способствовать выявлению участниками группы своего потенциала, способствовать формированию тяги к самосовершенствованию.

Упражнение 4. «С кем бы я себя сравнил?». Цель: создать условия для пересмотра участниками представлений о собственном внутреннем мире, способствовать развитию навыка самоактуализации.

Упражнение 5. «Разминка». Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения посредством двигательной активности.

Упражнение 6. «Что я узнал». Цель: рефлексия и обратная связь.

Занятие № 4. «Моя самооценка».

Цель занятия: создать условия для формирования адекватной самооценки у участников группы.

Задачи:

- способствовать расширению знаний о самоотношении;
- познакомить участников группы с факторами, влияющими на самоотношение;
- создать условия для осознания подростками значимости влияния внешних факторов на самоотношение человека;
- стимулировать у участников группы уверенность в себе, посредством воздействия на собственную систему ценностей, убеждений и отношений.

Упражнение 1. «Добрый день!». Цель: создать благоприятный эмоциональный фон в группе, настроить коллектив на работу.

Упражнение 2. «Слоёный торт». Цель: способствовать формированию знаний и представлений о многофакторности самоотношения человека.

Упражнение 3. «Исследуй себя». Цель: создать условия для знакомства с факторами, влияющими на самоотношение человека.

Упражнение 4. «А что они подумают?». Цель: продолжать знакомить участников группы со значимостью влияния мнения окружающих на самоотношение человека.

Упражнение 5. «Чудо-остров». Цель: способствовать снятию физического и эмоционального напряжения, посредством двигательной активности.

Упражнение 6. «Ворона и павлин». Цель: создать условия для формирования самоотношения, с опорой на систему своих взглядов и убеждений.

Упражнение 7. «Я сегодня узнал и понял, что...». Цель: обратная связь, рефлексия.

Занятие № 5. «Моя маска».

Цель занятия: способствовать формированию понимания значимости адекватной самооценки.

Задачи:

- создать условия для формирования понятия о причинах формирования самоотношения.

- способствовать осознанию участниками группы того факта, что представления о них самих в глазах других людей могут отличаться от их собственных.

- способствовать осознанию своего «Образа «Я»» у участников группы.

Упражнение 1. «Здравствуйте». Цель: организовать благоприятный эмоциональный фон в коллективе, настроить участников на работу.

Упражнение 2. «Кривое зеркало». Цель: создать условия для наглядного понимания разницы собственных представлений о себе и представлений в глазах других людей.

Упражнение 3. «Наигранность». Цель: создать условия для формирования понимания о причинах и факторах, оказывающих влияние на то, как формируется самоотношение человека.

Упражнение 4. «Открытость». Цель: создать условия для осознания сущности собственного «Я».

Упражнение 5. «Волшебный мир». Цель: способствовать снятию эмоционального и физического напряжения у участников группы.

Упражнение 6. «Сегодня я узнал, что...». Цель: рефлексия, обратная связь

Занятие № 6. «Мой внутренний мир, и я в нем».

Цель занятия: способствовать расширению представлений о своем «Я» у участников группы.

Задачи:

- способствовать развитию навыка рефлексии и критического мышления относительно собственных действий, поступков и мыслей;
- создать условия для осознания и принятия собственных ресурсов и возможностей;
- способствовать стимулированию развития у участников механизмов самосознания;
- создать условия для формирования положительной самооценки у подростков.

Упражнение 1. «Добрый день, друзья». Цель: организовать положительный настрой на работу, создать благоприятный эмоциональный фон в группе.

Упражнение 2. «Суждение». Цель: развитие способности к рефлексированию и самокритичности.

Упражнение 3. «Мои положительные качества и навыки». Цель: создать условия для обнаружения и принятия подростками внутренних ресурсов своей личности, а также возможностей для саморазвития с целью дальнейшего их использования в качестве «точки опоры».

Упражнение 4. «Сказочная обезьянка». Цель: способствовать снятию физического и психоэмоционального напряжения.

Упражнение 5. «Ладонь». Цель: способствовать формированию у подростков механизмов самопознания, а также формированию адекватной самооценки.

Упражнение 6. «Сегодня я понял, что...». Цель: рефлексия, обратная связь.

Занятие №7. «Я уверен в себе».

Цель занятия: способствовать формированию уверенности подростков в себе.

Задачи:

- создать условия для формирования умения принимать себя без условий;
- способствовать пониманию подростками своих возможностей и внутренних ресурсов;
- продолжать обучать детей навыкам саморегуляции;
- создать условия для формирования навыка самопрезентации и самораскрытия.

Упражнение 1. «Деятель искусства». Цель занятия: продолжать формировать у детей внутреннее ощущение уверенности в себе.

Упражнение 2. «Насколько ты уверен в себе?». Цель: создать условия для благоприятной работы в группе.

Упражнение 3. «Посмотри на себя!». Цель: способствовать пониманию детьми своих возможностей, внутренних ресурсов личности и возможных перспектив развития.

Упражнение 4. «Посмотри какой необычный!». Цель: способствовать формированию навыка безусловного принятия себя.

Упражнение 5. «Запутались». Цель: продолжать создавать условия для осознания подростками собственных возможностей и внутренних ресурсов личности.

Упражнение 6. «Мой знак уверенности». Цель: способствовать снятию психоэмоционального и физического напряжения среди участников группы посредством метода арт-терапии.

Упражнение 7. «Управляй собой». Цель: способствовать освоению навыка саморегуляции и самоконтроля.

Упражнение 8. «А сегодня...». Цель: рефлексия, обратная связь, обмен впечатлениями и мнениями о сегодняшнем дне.

Занятие № 8. «Как мне быть увереннее».

Цель занятия: создать условия для формирования уверенности в себе у участников группы.

Задачи:

- оказать содействие в понимании механизма работы безусловного принятия себя;
- способствовать принятию своих возможностей и внутренних ресурсов участниками группы;
- продолжать формировать навыки самопрезентации в совместной работе.

Упражнение 1. «Гудок». Цель: способствовать созданию благоприятного эмоционального фона в группе.

Упражнение 2. «Я напишу себе письмо». Цель: способствовать безусловному принятию себя участниками коррекционной группы.

Упражнение 3. «Презентация». Цель: продолжать создавать условия для развития навыков самопрезентации у учащихся.

Упражнение 4. «Проблемы большие и маленькие». Цель: создать условия для снятия психоэмоционального напряжения в группе, продолжать знакомить детей с приемами снятия напряжения.

Упражнение 5. «Если я...». Цель: продолжать создавать условия для формирования навыков самопрезентации и самоподачи у участников коррекционной группы.

Упражнение 6. «Произведение искусства». Цель: создавать условия для развития навыка самопрезентации.

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

Занятие № 9. «Нерушимый образ «Я»

Цель занятия: способствовать развитию тяги к саморазвитию.

Задачи:

- создать условия для формирования представлений и пониманий своего «идеального «Я»»;
- способствовать формированию понимания о собственных ресурсах, потенциале и перспективах развития личности;
- создать условия для мотивирования подростков к продолжению саморазвития и работы над собой.

Упражнение 1. «Комната может меняться». Цель: способствовать формированию благоприятного психоэмоционального настроения в коллективе.

Упражнение 2. «Внутреннее эхо». Цель: продолжать создавать условия для формирования понятия об «идеальном «Я»».

Упражнение 3. «Мгновения юности». Цель: способствовать осознанию собственных ресурсов.

Упражнение 4. «Мой космос». Цель: способствовать формированию понятий об уникальности потенциала и ресурсов, присущих каждому из нас.

Упражнение 5. «Салочки». Цель: снятие физического и эмоционального напряжения в группе посредством использования двигательной активности.

Упражнение 6. «В чем твоя цель жизни?». Цель: способствовать формированию мотивационного компонента для самосовершенствования и дальнейшего саморазвития.

Упражнение 7. «Рефлексируем, релаксируем». Цель: рефлексия, обратная связь, обмен мнениями и впечатлениями.

Занятие № 10. «Как отличить счастливого человека».

Цель занятия: способствовать формированию мотивации для саморазвития.

Задачи:



- создать условия для осознания значимости безусловного принятия себя;
- способствовать формированию представлений о вариантах саморазвития в дальнейшей жизни;
- создать условия для понимания детьми своих потенциалов, ресурсов и возможностей;
- содействовать формированию уверенности в себе у участников группы.

Упражнение 1. «Как бы ты назвал нашу встречу». Цель: организовать благоприятный настрой на работу.

Упражнение 2. «Я – свободный человек». Цель: способствовать осознанию подростками множества вариантов и путей для саморазвития.

Упражнение 3. «Походка крокодила». Цель: создать условия для снятия психоэмоционального и физического напряжения у участников группы.

Упражнение 4. «Саквояж возможностей». Цель: показать участникам их потенциал, внутренние ресурсы и возможности, которые будут способствовать их дальнейшему развитию.

Упражнение 5. «Как бы я оценил наши встречи». Цель: рефлексия, получение обратной связи, обмен мнениями и впечатлениями, предложения по совершенствованию работы.

Таким образом, после реализации программы психолого-педагогической коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов, участники коррекционной группы расширили свои знания о себе, стали способны адекватно оценивать себя, свои силы, ресурсы и возможности; стали более уверены в себе. У участников отмечается стремление к саморазвитию и самосовершенствованию.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

В реализации программы психолого-педагогической коррекции приняло участие 20 человек – 7 мальчиков и 13 девочек.

При проведении констатирующего этапа эксперимента, нами были выявлено, что самоотношение у учащихся характеризуется низкими показателями и требует специально организованной, программируемой деятельности по ее формированию и существует корреляция самоотношения и самоактуализации.

Для того чтобы зафиксировать изменения в формировании самоотношения, нами была проведена повторная диагностика по опроснику самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ)), опросник самоотношения (ОСО) С.Р. Пантелеева и В.В. Столина).

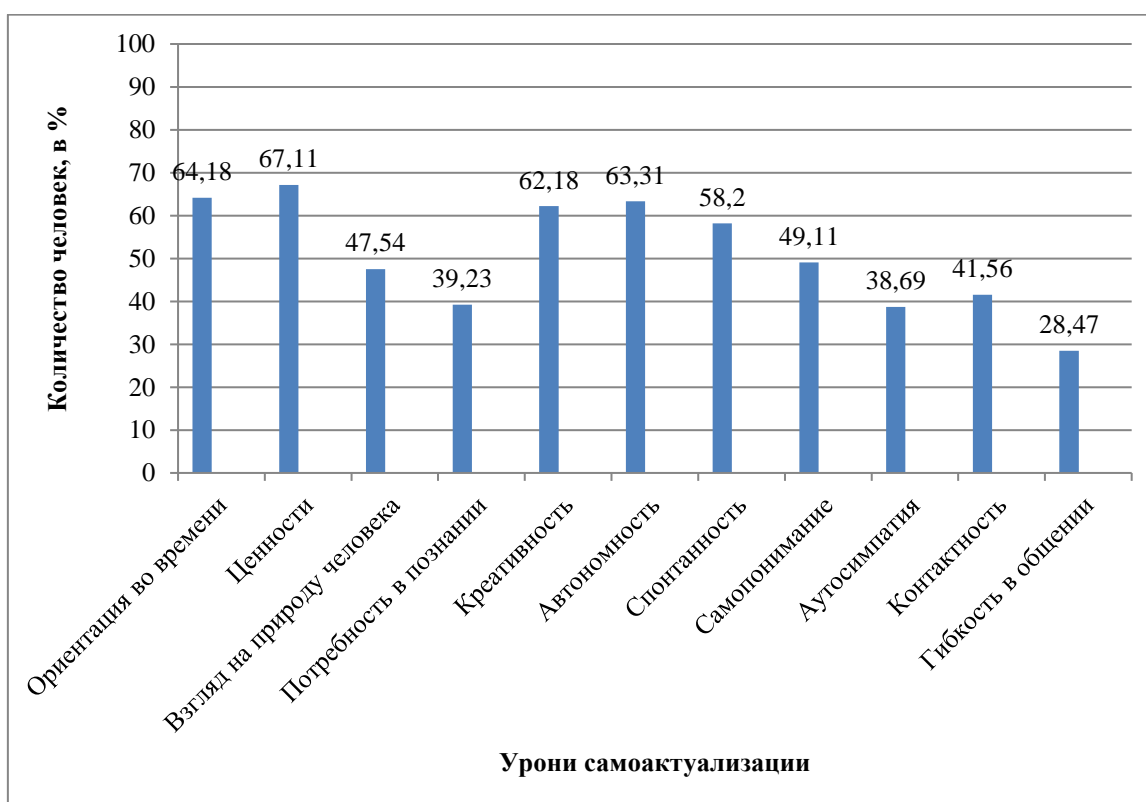


Рисунок 5 – Оценка уровня самоактуализации у учащихся 9-х классов (% по шкалам) по опроснику самоактуализации личности (А.В.Лазукин, в адаптации Н.Ф.Калина) после реализации программы

По итогам прохождения программы формирования самоотношения у учащихся 9-х классов наблюдается иное соотношение факторов по шкалам

социализации в рамках рассматриваемой методики. Шкалы контактности, гибкости в общении, самопонимания и креативности также выделяются максимальными показателями по данной группе испытуемых, но на первое место по среднему значению по группе автономность (69,31%), то есть после прохождения программы учащиеся характеризуются зрелостью, стремлением к независимости, свободе. До прохождения программы данный показатель получил лишь 48% среднего значения по шкале по группе. Более выражены после прохождения программы стали шкалы аутосимпатии (38,69% против 50,93% по итогам эксперимента) и гибкости в общении (28,47% против 35,20% по итогам эксперимента).

Характерные для группы компоненты самооотношения после прохождения программы формирования самооотношения представлены на рисунке 6.

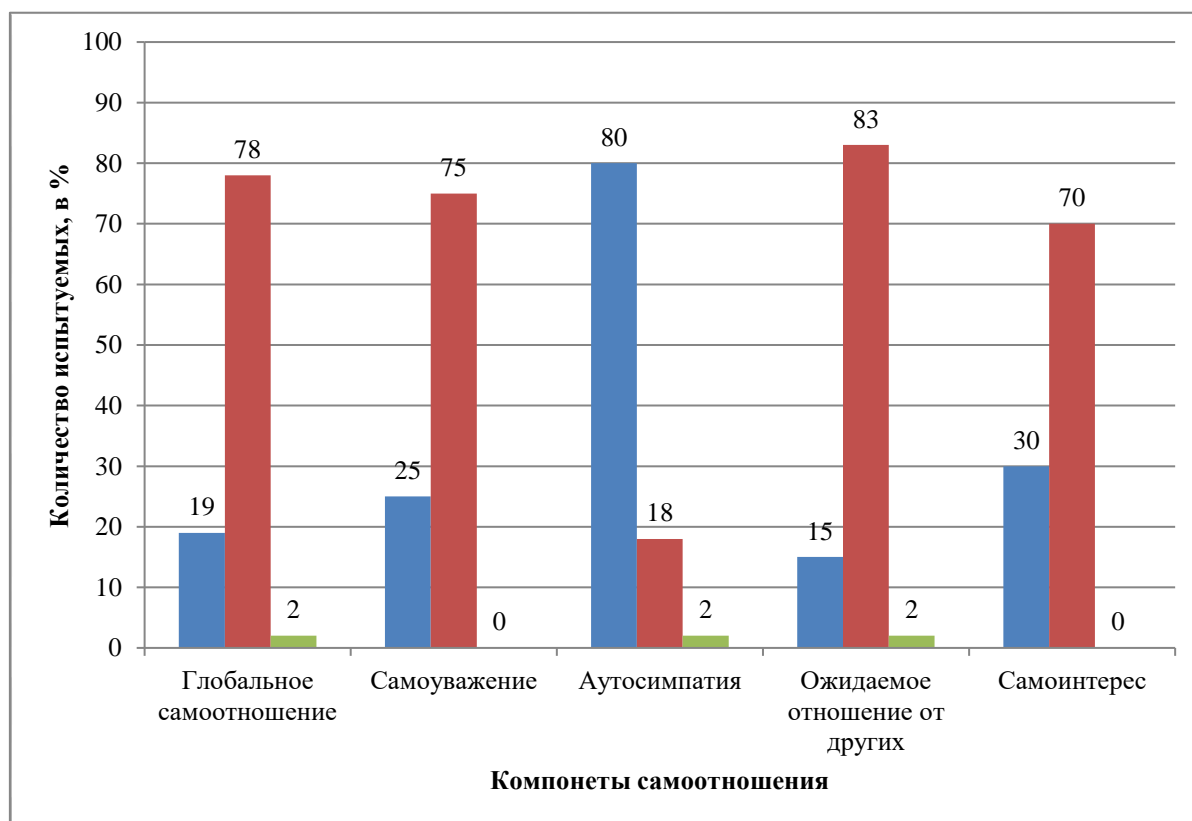


Рисунок 6 – Компоненты самооотношения у учащихся 9-х классов по методике «Опросник самооотношения (ОСО)» Пантелеева-Столина после реализации программы

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

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

Для определения эффективности реализации программы по психолого-педагогической коррекции самоотношения у учащихся 9-х классов нами был использован критерий Т. Вилкоксона. Расчет представлен в таблице 4.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

Гипотезы:

Но: Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя «глобального самоотношения» не превышает интенсивности сдвигов в сторону его уменьшения.

Н<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении увеличения «показателя самоотношения» превышает интенсивности сдвигов в сторону его уменьшения.

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=20$ .

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

$T_{эмпр}=0$

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмпр}<T_{кр} (0,01)$  (рисунок 7).

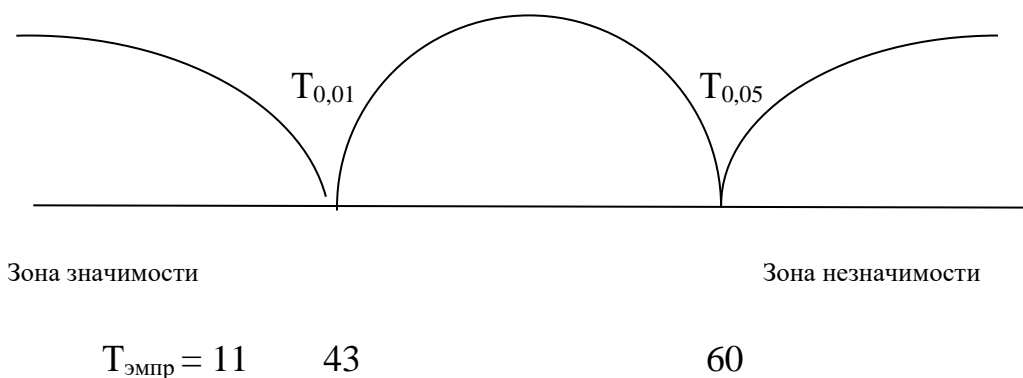


Рисунок 7 – Ось значимости

Гипотеза  $H_1$  принимается, интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателя глобального самоотношения превышает интенсивности сдвигов в сторону его уменьшения. Гипотеза исследования экспериментально подтверждена.

По шкалам глобальное самоотношение, самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес, ожидаемое отношение от других, мы и получили положительный результат. По результатам методики диагностики самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ) был выявлен значительный рост показателей аутосимпатии, самопонимания, гибкости в общении.

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

Таким образом, гипотеза исследования верна.

Чтобы закрепить результат формирующего этапа эксперимента мы составили рекомендации педагогам и родителями по формированию самоотношения у учащихся 9-х классов.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации родителям, педагогам и учащимся 9-х классов по коррекции самооотношения

Исследование самооотношения личности является значимым объектом психологических исследований. Наибольшую актуальность данный вопрос приобретает в контексте исследований самооотношения подростков. В юношеском возрасте у подростков меняется сформировавшаяся ранее система оценок и критериев, предъявляемых к собственной личности. Такие изменения обусловлены воздействием разнообразных социально-психологических факторов. В. В. Столин считает, что период юношества играет значимую роль в формировании самооотношения подростков, так как внутренние факторы начинают преобладать над внешними [48 с. 49].

Многие ученые сходятся во мнении о том, что подростковый возраст, особенно самое его начало в соответствии с возрастной периодизацией, является сенситивным периодом в становлении и окончательном формировании зрелого самооотношения подростков, которое является эмоционально-оценочным компонентом самосознания.

Значительные изменения в эмоциональной сфере подростков оказывают достаточное влияние на формирование самооотношения. Эмоциональная сфера в юношеском возрасте становится максимально интенсивной и разнообразной, что говорит об активном развитии эмоциональной сферы человека на данном возрастном этапе. Вышеуказанное обуславливает качественно новый уровень развития эмоционально-ценностного самооотношения подростков.

Формирование и укрепление чувств к себе в подростковом возрасте происходит опосредовано, через реакции окружающих. Иными словами, уважение и авторитет к человеку от его окружения способствует формированию такой же позиции по отношению к себе внутри подростка. Обратной стороной данного процесса является то, что если подросток

будет видеть или чувствовать пренебрежительное отношение к себе от окружающих (это могут быть сверстники или значимые взрослые), это станет основанием для того, чтобы подросток относился к себе именно также.

Конечно, такая ситуация не сохраняется навсегда, и по мере взросления, самоотношение становится более самостоятельным явлением, без необходимости отталкиваться от мнения окружающих, но на этапе подростничества мнение других людей имеет большое значение в формировании самоотношения подростка. Не стоит упускать из виду тот факт, что по мере формирования самоотношения оно приобретает направление к самоподкреплению как позитивных черт, так и негативных.

Обучающиеся 9-х классов также проходят все эти этапы развития и формирования самоотношения, которое является непрерывным процессом. Формирование самоотношения в этом возрасте заключается в необходимости выработки положительного отношения к себе, к стремлению раскрыть свои возможности и таланты, что обуславливается собственными мотивами, ценностями, особыми качествами, такими как: активность, самоуважение, самостоятельность, адекватность самооценки и т.д.

Самоотношение подростков и формирование этого явления имеет изменчивую структуру, которая имеет три компонента: когнитивный или познавательный, эмоциональный, и конативный (регуляция поведения).

Когнитивный компонент заключается в формировании устремлений к самопознанию, специфику самосознания, а также адекватную самооценку.

Эмоциональный компонент подразумевает условия эмоционального одобрения самого себя, наличие доверия к себе, самоценности, аутосимпатии и самопривязанности.

Конативный компонент охватывает объективную самоуверенность, отбор и анализ информации о себе, поступающей от окружающих,

саморуководство, возникновение внутренних конфликтов, самоуважение, самообвинение и т.д.

Для того чтобы сформировать положительное самоотношение в юношеском возрасте необходимо:

- проводить коррекцию отношения к самому себе;
- стараться развивать внутреннюю активность;
- работать над формированием уверенности в собственных силах;
- отслеживать уровень самооценки и стремиться к его адекватным показателям;
- формировать социальное доверие;
- развивать социальные эмоции и коммуникативные навыки;
- проводить рефлекссию и анализировать свои эмоциональные состояния, мысли, поступки.

Этих показателей возможно достигнуть, используя методы психогимнастики, создание проблемных ситуаций, различные психологические игры и упражнения, которые будут направлены на развитие и коррекцию навыков самоанализа, взаимодействия, коммуникации, расслабления.

С целью увеличения представлений подростков о себе, а также приобретения новой информации о своем поведении или внешности в психолого-педагогической коррекции используются методы метафорических рисунков, различные психодиагностические тесты, самопрезентация и т.д.

В данном возрасте для подростков крайне важно реализовать необходимые психологические условия для формирования положительного самоотношения. С этой целью необходимо знакомить детей с психологическими особенностями их возраста, способствовать формированию понятия о психологических составляющих развития личности, которые необходимы для самоактуализации и самореализации, а



также создать условия для развития ориентаций на ценности и осмысления направленности личности.

Еще одним важным условием коррекции самооотношения подростков является развитие личностно значимых качеств. К ним относят самоуверенность, определение собственной ценности, умение руководить самим собой, объективно принимать себя. Корректное развитие данных качеств способствует тому, что в дальнейшем у подростка развивается адекватное самосознание, значительно повышается уровень самоактуализации, увеличивается уровень саморегуляции и самоуважения, развивается осознанность поведения.

Для правильного формирования отношения подростков к себе важно соблюдать ряд психолого-педагогических требований, а именно создавать в коллективе обучающихся такую ситуацию, при которой все члены коллектива доброжелательно оценивают качества личности друг друга в соответствии с их реальными поступками и действиями. Иными словами, задача педагогов создать благоприятный, дружественный психологический климат в коллективе подростков. Такое условие является достаточно значимым, так как имеет прямо пропорциональную связь. Благоприятный психологический климат в коллективе способствует более высокой оценке обучающимися друг друга, что приводит к нормальному формированию самооотношения у подростков в этом коллективе. И наоборот, неблагоприятный климат коллектива, занижение чувства достоинства друг друга непременно приводит к искаженному развитию самооотношения, которое сказывается на общем психологическом, а иногда и физическом здоровье подростков.

Рекомендации для родителей и педагогов:

С целью формирования положительного самооотношения у подростков необходимо создавать такие условия, в которой будет присутствовать ситуация успеха. Иными словами, нужно создать

ситуацию, в которой подросток сможет почувствовать себя победителем, что безусловно положительно скажется на его самоотношении.

Не используйте дежурные фразы по типу: «Все хорошо, не расстраивайся» и т.д., они не возымеют положительного эффекта, лишь наоборот. Для создания ситуации успеха необходимо способствовать устранению страха подростков перед активностью, а также создать условия для освобождения его от психологического давления. Можно использовать подбадривающие фразы, например: «Это легко, у тебя все получится».

Окажите ребенку помощь в формировании критического отношения к своим поступкам и действиям. Это необходимо для того, чтобы подросток знал и понимал то, что его необходимо нести ответственность за собственные действия.

При коррекции самоотношения подростков не стоит забывать об особенностях зоны ближайшего развития, характерной для данного возрастного периода. Для достижения положительных результатов необходимо использовать обоснованную похвалу. Хвалить следует за реальные достижения, хоть и небольшие. Такой подход будет способствовать улучшению самооценки и самоценности подростка.

Празднуйте творчество, потому что оно укрепляет самооценку.

Еще одним важным условием является создание ситуаций, в которой подросток может ощутить собственную уникальность и ценность в учебной деятельности. Очень часто, ученик, нашедший альтернативный вариант решения задачи сталкивается с непониманием педагога или одноклассников потому что его вариант решения отличается от «общепринятой нормы». По сути, в эти моменты, создается ситуация, в которой ученик должен был почувствовать свою уникальность и значимость, так как он выявил другой вариант решения, но на самом деле он сталкивается с непониманием и необходимостью следовать заранее придуманным шаблонам и стандартам. Такие рядовые ситуации

встречаются в школьных стенах достаточно часто и оказывают негативное влияние на самоотношение подростков.

В беседах с подростком отслеживайте свои эмоциональные реакции и старайтесь полностью исключить любые оценочные суждения, влияние социальных стереотипов и «навешивание ярлыков». Помните, каждый человек уникален и индивидуален, поэтому объединять подростков в группы по какому-то признаку не стоит.

Вместе с ребенком наблюдайте за его успехами. Подросткам крайне важно усвоить тот факт, что активность в выбранном направлении непременно влияет на его показатели. Здесь необходимо вспомнить о похвале за реальные результаты. Познакомьте подростка с понятием личностный рост и объясните, что эти достижения, вызванные его собственной активностью, ведут к его совершенствованию.

Очень важно поддерживать положительное самочувствие и самооценку подростков.

Для использования и соблюдения позитивных аспектов личностного и интеллектуального роста подростка чаще используйте одобрение, похвалу, ободрение в беседах с ребенком. Таким образом укрепляется вера ребенка в себя и формируется стремление к самосовершенствованию.

В условиях образовательного учреждения, целесообразно использовать метод помощи обучающегося с низкой самооценкой подростку с низкими показателями почувствовать свою значимость. Такой подход поможет объединить детей общей целью.

Также можно ввести в практику самостоятельную проверку домашнего задания самими обучающимися и выставление оценок до проверки педагогом. После проверки педагогом отмечаются несовпадающие оценки и выясняется на основе чего подростки развивают свою самооценку.

Рекомендации для подростков, обучающихся:

1. Ведите тетрадь достижений, в которой ежедневно ведите записи. Ничего особенного придумывать не нужно, просто каждый день фиксируйте 5 поводов быть довольным собой. Очень важно делать записи каждый день и всегда помнить о своих сильных сторонах и преимуществах. Такой список собственных достижений создает ситуацию для поднятия самооценки и самоценности.

2. Обязательно записывайте случаи, если вам удалось превзойти свои ожидания. Написали контрольную на 5, хотя не были уверены, что вытяните на 3? Пишите! Смело пишите, вы большой(ая) молодец! Повздорили с одноклассником, но сдержали свои эмоции, не начали ссору? Записывайте, вы превзошли свои ожидания и выросли как личность в этот момент.

3. Научитесь избавляться от ненужных советчиков. Многие люди говорят, просто чтобы говорить. Необходимо научиться отфильтровывать полезную информацию и советы от совершенно бесполезных. Уходите от источника «информационного шума», оставьте его наедине со своей болтовней.

4. Относитесь к себе уважительно. Не критикуйте каждый свой шаг и каждое свое действие. Зачастую, те мысли, которые появляются у нас в голове не имеют ничего общего с реальностью. «Сейчас все подумают, что я глупый. Я так странно выгляжу в этой рубашке. И т.д.». На самом деле, каждый человек в этот момент занят своими делами и вряд ли даже обратит внимание на вашу рубашку. Внушить самому себе можно многое, главное не забывать о том, что, беседуя с собой, вы беседуете с человеком, которого уважаете.

5. Найти или придумать внутреннего наставника. Так сказать, антагониста внутреннего критика, который уж точно есть в каждом из нас. Его главной задачей будет подбадривание, поддержка. В качестве внутреннего наставника может выступить человек, герой, личность

которой вы восхищаетесь. Пусть он будет вашим помощником, поддержкой и опорой.

6. Старайтесь чаще проводить свободное время с теми людьми, которые ценят и любят вас. В подростковом возрасте чаще всего друзья становятся значительно важнее, чем члены семьи. В этом случае не стоит забывать, что к дружеским отношениям зачастую предъявляются определенные требования, а родные любят нас безусловной любовью. Не за что-то, а просто потому, что мы есть. Семья дает безусловное принятие, которое укрепляет и повышает самооценку.

7. Чаще делайте добро, попробуйте себя в волонтерской деятельности. Спросите совета у педагогов, знакомых активистов. Человек, делающий добро, ощущает свою ценность и значимость значительно больше тех, кто никогда не задумывался о благополучии других и безвозмездной помощи.

8. Попробуйте найти наставника. Такого взрослого, с которым можно обсудить свои возможные проблемы или страхи. Как правило, взрослые, готовые откликнуться на помощь, имеют достаточный жизненный опыт, которым они могут поделиться и помочь ответить на интересующие вас вопросы, а также помочь в решении некоторых проблемных ситуаций. Этот способ действительно может помочь улучшить свою жизнь.

9. Определитесь с теми ценностями, которые важны для вас в вашей жизни. Это важно потому, что многие наши решения мы принимаем исходя из того, какие у нас ценности. То, во что верит человек, помогает определиться в момент выбора, решить нужно или нет то, что ему предлагают другие именно для него. Как правило, ориентиры жизни могут быть связаны с какими-то сферами жизни или даже людьми. Конечно, сходу определиться с ценностями непросто, но для этого можно озадачиться следующим вопросом: «Что заботит меня? Что или, может быть, кто имеет для меня большую значимость?»

10. Рисуйте свои мечты. В какой-то степени это похоже на метод визуализации. В мечтании важно прислушиваться к себе, стараться в деталях понять и увидеть то, к чему мы стремимся. Такой подход позволит начать конструировать собственное будущее.

11. Используйте метод постановки маленьких целей. Глобальные цели – это хорошо, но не всегда понятно, как их достигнуть. Для того, чтобы упростить задачу – необходимо разделить большую цель на несколько маленьких. Так, будет проще понять какие шаги и действия необходимо предпринимать. Например, учащийся 9-го класса хочет поступить в медицинский колледж. Что ему для этого нужно? Определиться с профессией, узнать, какие предметы из школьной программы необходимо знать в совершенстве, чтобы с легкостью освоить будущую профессию, сдать экзамен по данному предмету, выбрать учебное заведение и т.д. Таким образом, одна большая цель разбивается на несколько маленьких, что упрощает задачу по их решению. Преодолевая небольшие трудности, решая задачи понемногу, можно «накопить» смелость на более серьезные вещи. Каждая решенная проблема безусловно добавит уверенности.

#### Выводы по 3 главе

В рамках программы организуется работа по развитию положительного самоотношения у учащихся 9-х классов на основе использования различных жизненных навыков. В работе по коррекции самоотношения у учащихся 9-х классов важно учитывать аспекты, влияющие на самоотношение. К ним относят параметры самоактуализации: способность творчески мыслить и использовать критическое мышление; умение принимать важные решения при решении различных проблем; способность к эмпатии и самоосознанию; навыки межличностной коммуникации; способность совладать с эмоциями, справляться с внешними и внутренними стресс-факторами.

После того, как мы реализовали программу психолого-педагогической коррекции самооотношения, была проведена повторная диагностика по методикам опросник самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ)), опросник самооотношения (ОСО) Пенталеева-Столина).

В результате реализации программы психолого-педагогической коррекции по методике (ОСО) В.В. Столина отмечен рост показателей глобального самооотношения, самоуважения, аутосимпатии, ожидаемого отношения от других, самоинтереса.

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

Для расчета значимости и подтверждения гипотезы нами проведена математическая обработка по критерию Т. Вилкоксона. По шкалам глобальное самооотношение самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес, ожидаемое отношение от других, мы и получили положительный результат. По результатам методики диагностики самоактуализации личности А.В. Лазукина (САМОАЛ)) был выявлен значительный рост показателей аутосимпатии, самопонимания, гибкости в общении.

Программа психолого-педагогической коррекции самооотношения является эффективной. Гипотеза исследования верна.

Для того, чтобы закрепить полученный результат после проведения психолого-педагогической коррекции, были разработаны рекомендации педагогам и родителям по коррекции самооотношения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе анализа психолого-педагогической литературы мы определили, что самоотношение – это то, как личность относится к своему «Я», а также осознание собственной ценности, посредством проявления чувства самоуважения.

По мнению ученых, к самоотношению можно отнести следующие проявления: самоуверенность, самообвинение, самоуважение, самопринятие, симпатии, самооценку, любовь к себе и чувство расположения, а также недовольство собой и т.д.

Как самостоятельный объект психологического анализа в процессе самопознания самоотношение разделяют на два процесса: непосредственно самоотношение и получение знаний о самом себе.

В условиях современных социальных трансформаций, важное значение приобретает осознание человеком того, что в своей жизни он должен полагаться, прежде всего, на себя. Эта проблема имеет очень важное общественное значение, так как самореализация определяет продуктивную направленность личности. Происходящие в обществе изменения предъявляют очень высокие требования к личности, и поэтому на первый план выходит проблема оптимизации всех средств развития личности.

В научном плане проблема самоактуализации имеет сложный характер, являясь предметом педагогики, философии, социологии, акмеологии, медицины и других наук о человеке и обществе.

Самоотношение личности к самому себе – сложный процесс во всей осознанной жизни человека. Не менее сложен он в раннем юношеском возрасте. В независимости от оценок критериев, которые могут приписывать люди к другим людям (пол, национальность, ориентация, внешность и т.д.), нужно быть таким, каким человек есть на самом деле; таким, каким он хочет видеть и чувствовать себя. Если люди не



принимают – это не значит, что человек плохой, главное – чтобы человек сам принимал себя со своими плюсами и минусами, понимал и принимал свои достоинства и недостатки, искал пути саморазвития и самосовершенствования, которые удовлетворяли бы в первую очередь его самого. Такая позиция в свою очередь приведет и к пониманию этих плюсов и минусов окружающими людьми.

На основе данных, полученных в ходе теоретического анализа психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, включая сформулированные нами цели и задачи выпускной квалификационной работы, мы разработали «Дерево целей» и модель психолого-педагогической коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов.

В нашем понимании, модель - упрощенный мысленный или знаковый образ какого-либо объекта или системы объектов, который используют в качестве их «заместителя» и средства оперирования.

Разработанная модель психолого-педагогической коррекции самооотношения у учащихся 9-х классов состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, коррекционно-развивающего и аналитического.

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

В исследование приняло участие 20 учащихся 9 класса МБОУ СОШ № 28 г. Челябинска. Из них 13 девочек и 7 мальчиков. Возраст учеников - 16-17 лет.

Использовались методы исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы и исследований по проблеме, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий), тестирование.

3. Психодиагностические: методика исследования самоотношения «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, Методика САМОАЛ Э. Шостром (авторы: А.В. Лазукин, в адаптации Н.Ф. Калина).

4. Математико-статистические: методы описательной статистики; коэффициент ранговой корреляции Спирмена, критерий Т – Вилкоксона. Для обработки данных были использованы пакеты программ «Statistic 6.0.», «SPSS 19.0 for WINDOWS».

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

Опросник самоотношения (С.Р.Пантелева и В.В. Столина) показал, что низкий уровень выраженности самоотношения представлен у 78% подростков в исследуемой выборке. Средний уровень самоотношения выявлен у 22% подростков. Высокий уровень не выявлен ни у одного учащегося.

В результате корреляционного анализа методом ранговой корреляции Спирмена между показателями самоактуализации и самооценки как факторов формирования самоотношения обнаружены достоверные связи между факторами «ориентация во времени» и глобальным самоотношением, самоактуализации и самоуважения (чем выше ориентация во времени, тем выше самоуважение), самоактуализации «ценности» и глобальным самоотношением, самоактуализации «взгляд на природу человека и самоинтересом, параметром самоактуализации «креативность» и глобальным самоотношением, «автономность и ожидаемым отношением от других, «самопониманием» и самоуважением, самоактуализации «аутосимпатия» и самоинтересом,, что свидетельствует

о статистической значимости влияния самоактуализации на формирование позитивного самоотношения.

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

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

Таким образом, первая часть гипотезы о том, что самоотношение подростков характеризуется низкими показателями подтверждается. На основании вышеизложенного, мы можем сказать, что в программе психолого-педагогической коррекции будут принимать участие учащиеся имеющие низкий показатель самоотношения в количестве 20 человек.

В рамках программы организуется работа по развитию положительного самоотношения у учащихся 9-х классов на основе использования различных жизненных навыков. В работе по коррекции самоотношения у учащихся 9-х классов важно учитывать аспекты, влияющие на самоотношение. К ним относят: способность творчески мыслить и использовать критическое мышление; умение принимать важные решения при решении различных проблем; способность к эмпатии и самоосознанию; навыки межличностной коммуникации; способность совладать с эмоциями, справляться с внешними и внутренними стресс-факторами.

После того как мы реализовали программу психолого-педагогической коррекции самоотношения, была проведена повторная диагностика по методикам опросник самоактуализации личности А.В.

Лазукина (САМОАЛ)), опросник самооотношения (ОСО) Пенталеева-Столина).

Результаты исследования уровня самооотношения до и после реализации программы психолого-педагогической коррекции показали следующие результаты.

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

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

Для расчета значимости и подтверждения гипотезы нами проведена математическая обработка по критерию Т. Вилкоксона. После выполнения всех расчетов можно сказать, что эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$ . Поэтому принимается гипотеза  $H_0$  принимается. Программа психолого-педагогической коррекции самооотношения является эффективной.

Гипотеза исследования верна.

Для того, чтобы закрепить полученный результат после проведения психолого-педагогической коррекции, были разработаны рекомендации педагогам и родителям по коррекции самооотношения.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учебник и практикум / Г. С. Абрамова. – Москва: Юрайт, 2015. – 818 с. – ISBN 978-5-9916-4973-5
2. Аверин В. А. Психология детей и подростков: В. А. Аверин. – Санкт-Петербург: Изд-во Михайлова В.А., 2009. – 379 с. – ISBN 5-8016-0034-5.
3. Акимова М. К. Психологическая диагностика / под ред. М. К. Акимовой. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 303 с. – ISBN 5-469-00532-1.
4. Альбуханова-Славская К. А. Активность и сознание личности как субъекта деятельности // Психология личности. Активность и развитие личности. – Москва, 2012. – С.17–23.
5. Амельков А. А. Психологическая диагностика межличностного взаимодействия / А. А. Амельков. – Москва: Содействие, 2009. – 108 с. – ISBN 985-6792-31-2.
6. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 288 с. – ISBN 5-272-00315-2.
7. Арендачук И. В. Самоотношение в структуре самосознания подростков и юношей: динамика развития / И. В. Арендачук // Известия Саратовского университета. – 2017. – Т. 17. – № 4. – С. 434-438. – (Серия: Философия. Психология. Педагогика).
8. Асмолов А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. – Москва: Юрайт, 2009. – С.15–38. – ISBN 978-5-89353-350-7.
9. Баданина Л. П. Основы общей психологии /Л. П. Баданина. – Москва: Флинта, 2017. – 448 с. – ISBN 978-5-9765-0705-0.
10. Батаршев А. В. Психология личности и общения / А. В. Батаршев. – Москва: Владос, 2009. – 246 с. – ISBN 978-5-691-01025-5
11. Беляева Л. А. Построение "Я-Концепции" как важнейшее условие профессионального самоопределения старшеклассников / Л. А.

Беляева // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2010. – 80 с.

12. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / пер. с англ. Р. Бернс. – Москва: "Прогресс", 2010. – 263 с. – ISBN 978-5-222-12271-6.

13. Бехтерев В. М. Проблемы развития и воспитания человека / В. М. Бехтерев. – Воронеж, 2010. – 340 с. – ISBN 978-5-89502-573-4.

14. Бодалев А. А. Общая психодиагностика / А. А. Бодалев, В. В. Столин. – Москва: Речь, 2014. – 215 с. – ISBN 5-9268-0026-1

15. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе: Вопросы психологии / Л. И. Божович. – Москва: "Прогресс", 2009. – 56 с.

16. Большой психологический словарь / под ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – Москва: АСТ, 2014. – 816 с. – ISBN 9785170556946

17. Брунер Д. С. Психология познания: за пределами непосредственной информации / Д. С. Брунер. – Москва: "Прогресс", 2011. – 413 с.

18. Буданова Е. И. Влияние акцентуации характера на стратегии поведения в конфликтной ситуации у старших школьников / Е. И. Буданова, Н. В. Еркин // В сборнике: Феномен человека. – Москва, 2015. – С. 73–74.

19. Быкова С. С. Исследование состояния самоотношения у подростков / С. С. Быкова, В. М. Судницына // Общество. Наука. Инновации (НПК-2019). Сборник статей XIX Всероссийской научно-практической конференции: в 4-х томах. – 2019. – С. 123-127. – ISBN 978-5-6041878-1-4.

20. Вачков И. В. Структура профессионального самосознания / И. В. Вачков // Вопросы психологии. – 2010. – № 13. – С. 45–49.

21. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / сост. И.В. Дубровина. – Москва: Издательский центр «Академия», 2010. – 240 с. – ISBN 5-7695-0301-7.

22. Волков Б. С. Психология возраста. От младшего школьника до старости. Логические схемы и таблицы / Б. С. Волков. – Москва: Владос, 2013. – 512 с. – ISBN 978-5-691-01921-0.
23. Волкова Е. Ю. Изучение стратегий поведения в конфликтной ситуации у подростков / Е. Ю. Волкова // В сборнике: EUROPEAN RESEARCH сборник статей V Международной научно-практической конференции. – Москва, 2016. – С. 166–168.
24. Габдреев Р. В. Моделирование познавательной деятельности студентов / Р. В. Габдреев. – Казань: КГУ, 2009. – 112 с. – ISBN отсутствует.
25. Габдулина Л. И. Самоорганизация деятельности подростков в связи с их ценностными и смысложизненными ориентациями / Л. И. Габдулина, О. И. Федорова // Психология обучения. – 2017. – № 1. – С. 36–49.
26. Гаджиева У. Б. Самоактуализация: особенности и специфические признаки / У. Б. Гаджиева // Успехи современной науки и образования. – 2016. – Т. 4. – № 10. – С. 182–184. – ISBN ИНЦ DOI.
27. Гамезо М. В. Возрастная психология личности от молодости до старости: учебное пособие / М. В. Гамезо, В. С. Герасимова, Г. Г. Горелова, Л. М. Орлова. – Москва: Педагогическое общество России, 2012. – 272 с. – ISBN 5-93134-195-1.
28. Гиппенрейтер Ю. Б. О чувстве самоценности ребенка // Семейная психология и семейная терапия / Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва, 2007. – № 2. – 214 с.
29. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений / учебник / Л. Я. Гозман. – Москва: МГУ, 2011. – 176 с. – ISBN отсутствует.
30. Головей Л. А. Самоотношение и отношения со значимыми взрослыми как факторы удовлетворенности жизнью у подростков / Л. А. Головей, М. В. Данилова, Ю. Ю. Данилова // Социальная психология и общество. – 2017. – Т. 8. – № 1. – С. 108–125.

31. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Москва: Харвест, 2009. – 800 с. – ISBN 985-13-0374-7.
32. Гончарова Е. В. Взаимосвязь прокрастинации и самоотношения у подростков / Е. В. Гончарова // В сборнике: Экология человеческих отношений как проблема практической психологии в современном обществе. – Москва, 2018. – С. 141–146.
33. Горбачева И. М. Роль смеховой коммуникации в социокультурном развитии общества в кризисные периоды / И. М. Горбачева // Социология. – 2018. – № 2 (18). – С. 85–90.
34. Гостев А. Г. К проблеме изучения феномена самоотношения в современной психологии / А. Г. Гостев // В сборнике: Научные исследования и разработки подростков. Сборник материалов V Международной студенческой научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков. – Москва, 2017. – С. 103–108.
35. Гришанова Е. В. Комическое как проявление адаптивного потенциала личности / Е. В. Гришанова // Известия высших учебных заведений. – 2018. – № 1. – С.15–20. – ISBN отсутствует.
36. Диривянкина О. В. Агрессивность как составляющая поведенческих девиаций / О. В. Диривянкина // Новое слово в науке и практике: гипотезы и апробация результатов исследований. – 2016. – № 25. – С. 31–35.
37. Долгова В. И. Системные инновационные технологии целеполагания // "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 (Великобритания), 2012. – С. 41–45. – URL: <http://gisap.eu/ru/node/16023> (дата обращения: 16.03.2023).
38. Долгова В. И. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе со старшеклассниками: монография / В. И. Долгова,



Е.В. Барышникова, Е.В. Попова. – Москва: Издательство Перо, 2015. – 208 с. – ISBN 78-5-00086-516-3.

39. Долгова В. И. Адаптирующее воздействие социума на профессиональное самоопределение его субъектов / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая // Forms of social communication in the dynamics of human societ: сб.тр. Международной виртуальной Интернет-конференции. – Лондон (Великобритания), 2012. – С. 51–54. – URL: <http://gisap.eu/ru/node/16806> (дата обращения: 16.03.2023).

40. Дубровина И. В. Особенности обучения и психического развития школьников 13–17 лет / И.В. Дубровина. – Москва: Содействие, 2009. – 388 с. – ISBN 5-7155-0021-4.

41. Дьяченко О. М. Как развивается подросток?: о чем нужно помнить психологам, педагогам и родителям / О. М. Дьяченко, Н. Е. Веракса, А.Н. Веракса. – Москва: Чистые пруды, 2009. – 32 с. – ISBN 978-5-9667-0300-4.

42. Ермакова И. М. Психологические игры и упражнения. Развитие общительности. Преодоление застенчивости. Снятие агрессивности / И. М. Ермакова. – Москва: КОРОНА принт, 2012. – 148 с. – ISBN отсутствует.

43. Ефремцева А. С. Тренинг общения для старшеклассников / редакция Ю. З. Гильбуха. – Москва: 2011. – 120 с. – ISBN 5-8238-0207-2.

44. Зарубина Н. И. Диагностика развития личности школьника / Н. И. Зарубина, Д. Ф. Ахмерова // Альманах мировой науки. – 2016. – № 6 (9). – С. 255–261. – ISBN 978-5-392-19300-4.

45. Захарова А. В. Психология формирования самооценки / А. В. Захарова. – Минск: РБПК «Белинкомаш», 2010. – 145 с. – ISBN отсутствует.

46. Зернова Т. И. Особенности мотивации самодетерминации, саморегуляции и социализации в спортивной деятельности / Т. И. Зернова

// Вестник Адыгейского государственного университета. – 2016. – № 4 (188). – С. 166–171. – (Серия 3: Педагогика и психология).

47. Зинченко В. П. Миры сознания и структура сознания / В.П. Зинченко // Вопросы психологии. – 2009. – №2. – С. 15–26. – ISBN отсутствует.

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

49. Истратова О. Н. Справочник по групповой психокоррекции / О. Н. Истратова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 444 с. – ISBN 978-5-222-13923-6

50. Истратова О. Н. Большая книга подросткового психолога / О. Н. Истратова, Т. В. Эскакусто. – Москва: Феникс, 2018. – 640 с. – ISBN 978-5-222-13823-6.

51. Казанская В. Г. Подросток. Трудности взросления / В. Г. Казанская. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 320 с. – ISBN 978-5-388-00089-7

52. Камракова Н. Ю. Исследование самоотношения подростков - жертв буллинга / Н. Ю. Камракова // Гуманитарные науки. – 2020. – № 1 (49). – С. 122–127. – ISSN: 2409-5591

53. Карпов А. А. Исследование структуры личностных качеств самоактуализирующейся личности / А. А. Карпов // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – № 4. – С. 138–141.

54. Колышко А. М. Психология самоотношения: учебник / А. М. Колышко. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 341 с. – ISBN 985–417–537–5.

55. Кон И. С. Психология ранней юности: кн. для учителя / И. С. Кон. – Москва: Просвещение, 2009. – 255 с. – ISBN 5-09-001053-6.

56. Кондратьева О. А. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старшеклассников / Кондратьева О. А., Соколова В. Е // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 198–205. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56995.htm> (дата обращения: 12.04.2023)
57. Кондратьева, О. А. Изучение взаимосвязи ситуативной тревожности и самооценки подростков / Кондратьева О. А., Нижегородцева Е. С. // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 57–64. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56976.htm>(дата обращения: 12.04.2023)
58. Кондратьева О. А. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки старшеклассников / Кондратьева О. А., Соколова В. Е. // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 16–20. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56081.htm>(дата обращения: 12.04.2023)
59. Крайг Г. Психология развития: учебник / Г. Крайг. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 992 с. – ISBN 978-5-4461-1013-1.
60. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва: Феникс, 2009. – С. 23–33 – ISBN 589-3-5711-34.
61. Лилерс А. Г. Психологический тренинг с подростками / учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – Москва: Издательский центр «Академия», 2013. – 130 с. – ISBN 5-7695-0653-9.
62. Липкина А. И. Самооценка подростка / А. И. Липкина – Москва: Знание, 2010. – 64 с. – ISBN отсутствует.
63. Литвина С. А. Индивидуальные достоинства как основания осмысленности и целенаправленности в самоорганизации деятельности / С. А. Литвина // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 61. – С. 33–46.
64. Мантикова А. В Исследование психологической эффективности тренинга коммуникативных навыков у старших подростков

// Вестник Кемеровского государственного университета. – 2015. – С. 130–134

65. Мантикова А. В. Формирование личности в старшем пубертатном возрасте / А. В. Мантикова // Наука: Мысль. – 2016. – С. 38–42. – ISBN отсутствует.

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

67. Молчанова О. Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие / О. Н. Молчанова. – Москва: Флинта, 2010. – 46 с. – ISBN 978-5-02-037262-7

68. Мухина В. С. Возрастная психология: учебник для студентов / В. С. Мухина. – Москва: Академия, 2010. – 456 с. – ISBN 978-5-02-040903-3.

69. Мясищев В. Н. Психология отношений: учебник / В. Н. Мясищев. – Москва: МГУ, 2010. – 356 с. – ISBN 5-87224-084-8.

70. Неймак М. С. Некоторые проблемы личности школьника / М. С. Неймак. – Москва: Знание, 2015. – 213 с. – ISBN отсутствует.

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

72. Осипова А. А. Введение в теорию психокоррекции / А. А. Осипова. – Москва: Изд-во НПО «МОДЭК», 2010. – 321 с. – ISBN 5-89395-198-0.

73. Пантелеев С. Р. Самоотношение // Психология самосознания / хрестоматия / С. Р. Пантелеев. – Самара: БАХРАХ-М, 2010. – С. 208–242. – ISBN 5-94648-016-2.

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

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

76. Почтарева Е. Ю. Концептуальные основы психологических исследований феномена самодетерминации / Е. Ю. Почтарева // Вестник Тверского государственного университета. – 2016. – № 4. – С. 196–199. – (Серия: Педагогика и психология).

77. Приписнова В. В. К вопросу о развитии самосознания подростков // Молодой ученый. – 2015. – С. 336–338. – URL: <https://moluch.ru/archive/99/22132/> (дата обращения: 11.02.2023)

78. Психология самосознания: хрестоматия / Д. Я. Райгородский. – Москва: Наука, 2012. – 672 с. – ISBN 978-5-94648-139-7.

79. Психология. Словарь / под общ.ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Политиздат, 2014. – 494 с. – ISBN отсутствует.

80. Психолого-педагогические исследования качества образования в условиях инновационной деятельности образовательной организации; материалы IX Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф. / под ред.: Т. С. Анисимовой, Т. В. Сунайкиной. – Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та, 2016. – 342 с.

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

82. Расулова Ф. Ф. Агрессивное поведение и агрессивность личности / Ф. Ф. Расулова // Путь науки. – 2016. – № 7 (29). – С. 84–85.
83. Реан А. А. Психология изучения личности : учебное пособие / А. А. Реан. – Санкт-Петербург: Изд-во Михайлова В.А., 2009. – С. 68- 73 – ISBN 5-8016-0044-2.
84. Резникова Е. В. Психолого-педагогическая программа коррекционной работы : методическое пособие / Е. В. Резникова. – Челябинск: Цицеро, 2013. – 107 с. – ISBN 978-5-91283-311-3.
85. Ремшмидт Х. Становления личности, подростковый и юношеский возраст / Х. Ремшмидт. – М.: Мир, 2008. – 250 с. – ISBN отсутствует.
86. Романова А. И. Ключевые направления исследования самопознания в зарубежной психологии / А. И. Романова // Психологический журнал. – 2012. – С. 103–105. – ISBN 978-5-7186-0550-1.
87. Ромек В. Г. Развитие уверенности в межличностных отношениях / В. Г. Ромек. – Москва: Владос, 2012. – 113 с. – ISBN 5-9268-0116-8.
88. Рынкевич М. А. Самоотношение и образ тела в подростковом возрасте / М. А. Рынкевич // Психологическая студия // сборник статей подростков, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей кафедры прикладной психологии ВГУ им. П. М. Машерова. – Витебск, 2020. – С. 219–221.
89. Рытченко Т. А. Психология и педагогика : учеб. пособие / Т. А. Рытченко. – Москва: МЭСИ. 2009. – 85 с. – ISBN 5-222-07020-4.
90. Савинова Т. В. Исследование агрессивности подростков / Т. В. Савинова, Е. В. Замякина // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2016. – № 1. – С. 292–296.
91. Сарджвеладзе Н. И. Личность и её взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 448 с. – ISBN отсутствует.

92. Сидоров К. Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности подростков // Вопросы психологии. – Санкт-Петербург: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2011. – 157 с.

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

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

95. Сосиновская Е. П. Особенности самоуважения в подростковом возрасте / Е. П. Сосиновская // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер. – Витебск, 2020. – С. 200–203.

96. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – Москва: Изд-во МГУ, 2010. – 287 с. – ISBN отсутствует.

97. Столяренко Л. Д. «Психология и педагогика в вопросах и ответах» / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин. – Ростов - на Дону; «Феникс», 2011. – 576 с. – ISBN 5-222-00481-3.

98. Судницына В. М. Изучение самоотношения подростков / В. М. Судницына // Международный академический вестник. – 2018. – № 6 (26). – С. 57–58.

99. Сурчакова Л. А. Особенности самоотношения подростков группы риска / Л. А. Сурчакова // Молодой ученый. – 2018. – №49. – С. 258–262.

100. Суслопарова П. С. Морально-этическая ответственность личности и самодетерминация / П. С. Суслопарова // АОЧУ ВО «Московский финансово-юридический университет». – Москва, 2016. – С. 203–206.

101. Терещенко В. В. Индивидуально-психологические характеристики взросления в подростковом периоде онтогенеза / В. В. Терещенко, И.М. Чуб // Известия Саратовского университета. – 2019. – Т. 8. – № 3. – С. 230–239. – (Серия: Акмеология образования. Психология развития).

102. Усынина Т. П. Характеристика самоотношения в подростковом возрасте / Т. П. Усынина // Мир педагогики и психологии. – 2020. – № 5 (34). – С. 195–201.

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

104. Хухлаева О. В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция: учебник для бакалавров / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаева. – Москва: Юрайт, 2021. – 423 с. – ISBN 978-5-9916-2584-5.

105. Царева Е. В. Развитие самооценки и уровня притязаний младших подростков во внеурочной деятельности / Е. В. Царева, Н. А. Цыганова // Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения. – 2019. – С. 204–209.

106. Чевачина А. В. Самоотношение как значимый компонент развития личности / А.В. Чевачина / Уральский государственный экономический университет. – Екатеринбург, 2011. – Вып. 5. – С. 320–325.

107. Черепкова Н. В. Формирование самоотношения в подростковом возрасте / Н. В. Черепкова, М. Ю. Кузнецова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – С.2976–2980. – URL: <http://e-koncept.ru/2013/53601.htm> (дата обращения 15.04.2023).

108. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – Москва: Наука, 2010. – 144 с. – ISBN отсутствует.



109. Чурило Н. В. Субъективное благополучие юношей и девушек в контексте реализации индивидуальной жизненной стратегии / Н.В. Чурило // Психологический журнал. – 2009. – С. 63–69.

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

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

112. Шмидт Ю. А. Коррекция влияния самооотношения в формировании чувства удовлетворенности жизни у подростков посредством психологического консультирования / Ю. А. Шмидт // В сборнике: Трансформация социального мира в современную эпоху. – Иркутск, 2019. – С. 302–306.

113. Шмонин А. Б. Развитие позитивного самооотношения подростков группы риска в центре дополнительного образования / А. Б. Шмонин, Р. С. Быков // Великие реки 2017. Труды конгресса XIX-го Международного научно-промышленного форума. – Нижний Новгород, 2017. – С. 310–313. – ISBN отсутствует.

114. Эйгелис Г. В. Факторы, влияющие на процесс самоактуализации личности в профессиональной деятельности / Г. В. Эйгелис, С. Пальмова // Актуальные проблемы экономики и менеджмента. – Москва, 2016. – № 4 (12). – С. 80–83.

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

116. Abramson L. Y. Hopelessness depression: a theory-based subtype of depression / L. Y. Abramson, G. I. Metalsky, L. B. Alloy // *Psychological Review*. – 2019. – Vol. 96. – №. 2. – Pp. 358–372.
117. Baier D. Jugendliche als Täter und Opfer / D. Baier // DVJJ (Hrsg.): *Achtung (für) Jugend*, Mönchengladbach. – 2012. – Pp. 173–196.
118. Bandura A. Self - efficacy: Toward a unifying theory of behavior change / A. Bandura // *Psychological review*. – 1977. – № 84. – Pp. 191–215.
119. Bandura A. Self regulation of motivation and action through goal systems. Goal concepts in personality and social psychology / A. Bandura // Hillsdale, N.Y., Erlbaum. – 1988. – Pp. 24–51.
120. Beck A. T. Cognitive models of depression / A. T. Beck // *Journal of Cognitive Psychotherapy*. – 2018. – Vol. 1. – Pp. 5–37.
121. Burke P. Extending Identity Control Theory: Insights from Classifier Systems / P. Burke // *Sociological Theory*. – 2004. – Vol. 22, №. 4. – Pp. 574–394.
122. Coopersmith S. The Antecedents of self-Esteem / S. Coopersmith. – San-Francisco, 1967. – 48 p.
123. Diener E. Deindividuation, self-awareness, and disinhibition / E. Diener // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1979. – 37(7). – Pp. 1160–1171.
124. Gecas V. Beyond the Looking-glass Self: Social structure and Efficacy-based Self-esteem / V. Gecas, M. L. Schwalbe // *Social Psychology Quarterly*. – 1983. – № 46. – Pp. 77–88.
125. Gecas V. The self-concept / V. Gecas // *Annual Review of Sociology*. – 1982. – № 8. – Pp. 1–33.
126. Heinz W. Kriminelle Jugendliche - gefährlich oder gefährdet / W. Heinz. – Konstanz, 2006. – 224 p.
127. Jacobson R. Social dependency and social support in bulimic and nonbulimic women / R. Jacobson, C. J. Robins // *International J. of Eating Disorders*. – 1989. – № 8. – Pp. 665–670.

128. James W. *The Principles of Psychology* / W. James. – New York :  
Dover Publications, 1950. – 716 p.

129. Kant I. *Anthropology from a Pragmatic Point of View* / I. Kant //  
The Hague: Martinus Nijhoff. – 1974. – Pp. 141–142.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики

1. Методика «Исследование самоотношения (МИС С. Р. Пантелеев)

Инструкция испытуемым.

«Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений.

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

Опросник:

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-то сходное 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 ненавижу.

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 поступлю.
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 себя, 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.

«-»: 32,43,44.

Шкала самопринятия (3).

«+»: 12,18,28,47,48,54

«-»:21.

Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4):

+»: 50, 57.

«-»:25,27,31,35,36.

Шкала самообвинения (5):

«+»: 3,4,9, 11, 16,24,45,56.

«-»: нет.

Шкала самоинтереса (6):

«+»:17,20,33.

«-»:26,30,49,51.

Шкала самопонимания (7):

«+»: 53.

«-»: 6,8, 13, 15,22,40.

Таблицы перевода «сырого балла» в накопленные частоты (%)

Фактор S.

«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)	«Сырой балл»	Накопленные частоты (в %)
0	0	16	74,33
1	0,67	17	80,00
2	3,00	18	85,00
3	5,33	19	88,00
4	6,33	20	90,67
5	9,00	21	93,33



6	13,00	22	96,00
7	16,00	23	96,67
8	21,33	24	98,00
9	26,67	25	98,33
10	32,33	26	98,67
11	38,33	27	99,67
<b>«Сырой балл»</b>	<b>Накопленные частоты (в %)</b>	<b>«Сырой балл»</b>	<b>Накопленные частоты (в %)</b>
12	49,00	28	99,67
13	55,33	29	100
14	62,67	30	100
15	69,33		
<b>Фактор I</b>		<b>Фактор II</b>	
<b>«Сырой балл»</b>	<b>Накопленные частоты (в %)</b>	<b>«Сырой балл»</b>	<b>Накопленные частоты (в %)</b>
0	1,67	0	0,33
1	4,00	1	3,67
2	6,00	2	9,00
3	9,33	3	16,00
4	16,00	4	21,67
5	25,33	5	28,00
6	34,00	6	37,33
7	44,67	7	47,00
8	58,67	8	58,33
9	71,33	9	69,67
10	80,00	10	77,33
11	86,67	11	86,00
12	91,33	12	90,67
13	93,67	13	96,67
14	99,67	14	98,33
15	100	15	99,67
		16	100
<b>Фактор III</b>		<b>Фактор IV</b>	
<b>«Сырой балл»</b>	<b>Накопленные частоты (в %)</b>	<b>«Сырой балл»</b>	<b>Накопленные частоты (в %)</b>
0	0	0	0,67

1	0	1	2,00
2	0,67	2	5,33
3	1,00	3	16,00
4	3,33	4	29,00
5	6,00	5	49,67
6	9,00	6	71,33
7	17,67	7	92,33
8	27,33	8	100
9	39,67		
10	53,00		
11	72,33		
12	91,33		
13	100		
<b>Фактор 1</b>		<b>Фактор 2</b>	
<b>«Сырой балл»</b>	<b>Накопленные частоты (в %)</b>	<b>«Сырой балл»</b>	<b>Накопленные частоты (в %)</b>
0	3,77	0	0
1	7,33	1	0,67
2	16,67	2	3,67
3	29,33	3	7,33
4	49,67	4	15,00
5	65,67	5	32,00
6	81,33	6	51,33
7	92,33	7	80,00
8	100	8	100
<b>Фактор 3</b>		<b>Фактор 4</b>	
<b>«Сырой балл»</b>	<b>Накопленные частоты (в %)</b>	<b>«Сырой балл»</b>	<b>Накопленные частоты (в %)</b>
0	2,67	0	3,00
1	7,67	1	9,67
2	16,67	2	25,67
3	34,33	3	38,33
4	50,67	4	60,33
5	70,67	5	79,67
6	89,67	6	92,00
7	100	7	100

<b>Фактор 5</b>		<b>Фактор 6</b>	
<b>«Сырой балл»</b>	<b>Накопленные частоты (в %)</b>	<b>«Сырой балл»</b>	<b>Накопленные частоты (в %)</b>
0	1,67	0	0,67
1	4,67	1	3,00
2	15,00	2	11,33
3	27,67	3	20,00
4	43,33	4	34,33
5	60,77	5	54,67
6	81,67	6	80,00
7	96,67	7	100
8	100		
<b>Фактор 7</b>			
<b>«Сырой балл»</b>	<b>Накопленные частоты (в %)</b>		
0	4,33		
1	21,33		
2	43,33		
3	68,67		
4	83,67		
5	94,00		
6	99,33		
7	100		

При значении показателя меньше 50 – признак не выражен;

50-74 – признак выражен;

Больше 74 – признак ярко выражен.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 2.1 – Результаты исследования по методике диагностики самоотношения Пантелеева-Столина

Испытуемый	Признак	Уровень
	Шкала S - интегральная	
1	45	Не выражен
2	75	Выражен
3	35	Не выражен
4	55	Выражен
5	65	Выражен
6	35	Выражен
7	60	Выражен
8	35	Не выражен
9	55	Выражен
10	55	Выражен
11	45	Не выражен
12	50	Выражен
13	35	Не выражен
14	60	Выражен
15	65	Выражен
16	25	Не выражен
17	65	Выражен
18	55	Выражен
19	60	Выражен
20	15	Не выражен

Таблица 2.2 – Результаты исследования по методике диагностики самоотношения Пантелеева-Столина

Испытуемый	Признак	Уровень
	Шкала I - самоуважение	
1	55	Выражен
2	35	Не выражен
3	60	Выражен
4	62	Выражен
5	25	Не выражен
6	74	Выражен
7	15	Не выражен
8	65	Выражен
9	25	Не выражен
10	55	Выражен
11	50	Выражен
12	65	Выражен
13	35	Не выражен
14	25	Не выражен
15	35	Не выражен
16	15	Не выражен
17	60	Выражен
18	60	Выражен
19	74	Выражен
20	35	Не выражен

Таблица 2.3 – Результаты исследования по методике диагностики самоотношения Пантелеева-Столина

Испытуемый	Признак	Уровень
	Шкала II - аутосимпатия	
1	68	Выражен
2	25	Не выражен
3	50	Выражен
4	60	Выражен
5	75	Ярко выражен
6	25	Не выражен
7	45	Не выражен
8	60	Выражен
9	55	Выражен
10	50	Выражен
11	55	Выражен
12	15	Не выражен
13	25	Не выражен
14	35	Не выражен
15	50	Выражен
16	55	Выражен
17	55	Выражен
18	65	Выражен
19	35	Не выражен
20	25	Не выражен

Таблица 2.4 – Результаты исследования по методике диагностики самоотношения Пантелеева-Столина

Испытуемый	Признак	Уровень
	Шкала III – ожидаемое отношение от других	
1	55	Выражен
2	58	Выражен
3	26	Не выражен
4	65	Выражен
5	60	Выражен
6	35	Не выражен
7	76	Ярко выражен
8	25	Не выражен
9	30	Не выражен
10	74	Выражен
11	65	Выражен
12	60	Выражен
13	25	Не выражен
14	73	Выражен
15	65	Выражен
16	60	Выражен
17	25	Не выражен
18	30	Не выражен
19	25	Не выражен
20	34	Не выражен

Таблица 2.5 – Результаты исследования по методике диагностики самоотношения Пантелеева-Столина

Испытуемый	Признак	Уровень
	Шкала IV – самоинтерес	
1	55	Выражен
2	58	Выражен
3	26	Не выражен
4	25	Не выражен
5	60	Выражен
6	55	Выражен
7	72	Выражен
8	25	Не выражен
9	30	Не выражен
10	74	Выражен
11	65	Выражен
12	60	Выражен
13	25	Не выражен
14	73	Выражен
15	65	Выражен
16	60	Выражен
17	25	Не выражен
18	30	Не выражен
19	55	Выражен
20	64	Выражен



Таблица 2.6 – Результаты исследования по методике диагностики самоотношения Пантелеева-Столина

Испытуемый	Признак	Уровень
	Шкала 1 – самоуверенность	
1	68	Выражен
2	25	Не выражен
3	50	Выражен
4	60	Выражен
5	75	Ярко выражен
6	25	Не выражен
7	45	Не выражен
8	60	Выражен
9	55	Выражен
10	50	Выражен
11	55	Выражен
12	15	Не выражен
13	25	Не выражен
14	35	Не выражен
15	50	Выражен
16	55	Выражен
17	55	Выражен
18	65	Выражен
19	35	Не выражен
20	25	Не выражен

Таблица 2.7 – Результаты исследования по методике диагностики самоотношения Пантелеева-Столина

Испытуемый	Признак	Уровень
	Шкала 2 – отношение других	
1	55	Выражен
2	58	Выражен
3	26	Не выражен
4	65	Выражен
5	60	Выражен
6	35	Не выражен
7	36	Не выражен
8	25	Не выражен
9	30	Не выражен
10	74	Выражен
11	65	Выражен
12	60	Выражен
13	25	Не выражен
14	73	Выражен
15	65	Выражен
16	60	Выражен
17	25	Не выражен
18	30	Не выражен
19	25	Не выражен
20	34	Не выражен

Таблица 2.8 – Результаты исследования по методике диагностики самоотношения Пантелеева-Столина

Испытуемый	Признак	Уровень
	Шкала 3 – самопринятие	
1	45	Не выражен
2	75	Выражен
3	35	Не выражен
4	55	Выражен
5	65	Выражен
6	35	Выражен
7	60	Выражен
8	35	Не выражен
9	55	Выражен
10	55	Выражен
11	45	Не выражен
12	50	Выражен
13	35	Не выражен
14	77	Ярко выражен
15	65	Выражен
16	25	Не выражен
17	65	Выражен
18	55	Выражен
19	60	Выражен
20	15	Не выражен

Таблица 2.9 – Результаты исследования по методике диагностики самоотношения Пантелеева-Столина

Испытуемый	Признак	Уровень
	Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность	
1	68	Выражен
2	25	Не выражен
3	50	Выражен
4	60	Выражен
5	25	Не выражен
6	25	Не выражен
7	45	Не выражен
8	60	Выражен
9	55	Выражен
10	50	Выражен
11	55	Выражен
12	15	Не выражен
13	25	Не выражен
14	35	Не выражен
15	50	Выражен
16	55	Выражен
17	55	Выражен
18	65	Выражен
19	35	Не выражен
20	25	Не выражен

Таблица 2.10 – Результаты исследования по методике диагностики самоотношения Пантелеева-Столина

Испытуемый	Признак	Уровень
	Шкала 5 – самообвинение	
1	55	Выражен
2	58	Выражен
3	26	Не выражен
4	65	Выражен
5	60	Выражен
6	35	Не выражен
7	76	Ярко выражен
8	25	Не выражен
9	30	Не выражен
10	74	Выражен
11	65	Выражен
12	60	Выражен
13	25	Не выражен
14	73	Выражен
15	65	Выражен
16	60	Выражен
17	25	Не выражен
18	30	Не выражен
19	25	Не выражен
20	34	Не выражен

Таблица 2.11 – Результаты исследования по методике диагностики самоотношения Пантелеева-Столина

Испытуемый	Признак	Уровень
	Шкала 6 – самоинтерес	
1	55	Выражен
2	58	Выражен
3	26	Не выражен
4	65	Выражен
5	60	Выражен
6	35	Не выражен
7	76	Ярко выражен
8	25	Не выражен
9	30	Не выражен
10	74	Выражен
11	65	Выражен
12	60	Выражен
13	25	Не выражен
14	73	Выражен
15	65	Выражен
16	60	Выражен
17	25	Не выражен
18	30	Не выражен
19	25	Не выражен
20	64	Выражен

Таблица 2.12 – Результаты исследования по методике диагностики самоотношения Пантелеева-Столина

Испытуемый	Признак	Уровень
	Шкала 7 – самопонимание	
1	68	Выражен
2	25	Не выражен
3	50	Выражен
4	60	Выражен
5	25	Не выражен
6	25	Не выражен
7	45	Не выражен
8	60	Выражен
9	55	Выражен
10	50	Выражен
11	55	Выражен
12	15	Не выражен
13	25	Не выражен
14	35	Не выражен
15	50	Выражен
16	55	Выражен
17	55	Выражен
18	65	Выражен
19	35	Не выражен
20	55	Выражен

Таблица 2.13 – Результаты исследования по методике диагностики самооотношения Пантелеева-Столина

Шкалы	Признак ярко выражен (100-75%)	Признак выражен (74–50%)	Признак не выражен (49-0%)
1	2	3	4
Шкала S - интегральная	0% (0 ч.)	65% (13 ч.)	35% (7 ч.)
Шкала I - самоуважение	0% (0 ч.)	55% (11 ч.)	45% (9 ч.)
Шкала II - аутосимпатия	5% (1 ч.)	55% (11 ч.)	40% (8 ч.)
Шкала III - ожидаемое отношение от других	5% (1 ч.)	50% (10 ч.)	45% (9 ч.)
Шкала IV - самоинтерес	0% (0 ч.)	65% (13 ч.)	35% (7 ч.)
Шкала 1 - самоуверенность	5% (1 ч.)	55% (11 ч.)	40% (8 ч.)
Шкала 2 - отношение других	0% (0 ч.)	50% (10 ч.)	50% (10 ч.)
Шкала 3 - самопринятие	5% (1 ч.)	60% (12 ч.)	35% (7 ч.)
Шкала 4- саморукводство, самопоследовательность	0% (0 ч.)	55% (11 ч.)	45% (9 ч.)
Шкала 5 - самообвинение	5% (1 ч.)	50% (10 ч.)	45% (9 ч.)
Шкала 6 - самоинтерес	0% (0 ч.)	55% (11 ч.)	45% (9 ч.)
Шкала 7 - самопонимание	0% (0 ч.)	55% (11 ч.)	45% (9 ч.)

Таблица 2.14 – Таблица исследования самооотношения

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



Таблица 2.15 – Результаты исследования по опроснику самоактуализации личности (авторы: А.В. Лазукин, в адаптации Н.Ф. Калина)

№	Ориентация во времени	Ценности	Взгляд на природу человека	Потребность в познании	Креативность	Автономность	Сpontанность	Самопонимание	Аутосимпатия	Контактность	Гибкость в общении
1	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	6
2	9	9	10,5	9	13	7	5	6	8	4,5	4,5
3	9	11	10,5	9	13	7	5	6	8	4,5	4,5
4	9	11	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
5	9	9	10,5	9	13	7	5	6	8	4,5	4,5
6	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
7	9	9	10,5	9	9	7	5	6	8	4,5	6
8	9	8	10,5	9	13	7	5	6	7	4,5	4,5
9	9	9	10,5	4,5	12	7	5	6	7	4,5	4,5
10	9	8	13,5	9	12	7	5	9	8	4,5	4,5
11	9	9	4,5	9	3	7	5	6	8	4,5	4,5
12	6	8	10,5	9	11	7	5	9	9	9	4,5
13	9	9	10,5	4,5	9	9	9	6	8	4,5	7,5
14	6	8	10,5	9	13	7	5	6	8	4,5	4,5
15	9	9	10,5	9	12	9	9	6	9	4,5	4,5
16	6	9	10,5	4,5	11	7	5	9	8	4,5	6
17	6	9	10,5	9	13	7	5	6	8	9	4,5
18	9	9	10,5	9	12	7	5	6	8	9	4,5
19	6	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5
20	6	9	10,5	9	12	7	5	6	8	4,5	4,5

Таблица 2.16 – Оценка уровня самоактуализации по опроснику самоактуализации личности (авторы: А.В. Лазукин, в адаптации Н.Ф. Калина)

Шкала методики	Среднее арифметическое	Стандартное отклонение
Ориентация во времени	8,1	1,37
Ценности	9	0,77
Взгляд на природу человека	10,35	1,49
Потребность в познании	8,32	1,6
Креативность	11,45	2,24
Автономность	7,2	0,6
Спонтанность	5,4	1,2
Самопонимание	6,3	1,07
Аутосимпатия	8	0,45
Контактность	5,175	1,6
Гибкость в общении	4,875	0,8

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции самооотношения  
учащихся 9-х классов

### ЗАНЯТИЕ № 1. «УЗНАЙ 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

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

Упражнение 2. «Я и мой внутренний мир».

Цель: создание представлений о внутреннем мире, формирование стимулов для совместной деятельности.

Ведущий. Наши занятия будут посвящены самопознанию. Давайте попробуем определить, что такое самопознание? Как вы себе представляете это? Зачем человеку познавать себя?

Все 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? Действительно, так как сравнивая себя с ними, мы получаем больше информации о своих особенностях. 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.

Основная часть.

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

Цель: самопознание, актуализация своих плюсов и минусов.

Первое упражнение, называется «19 позитивных и 10 негативных «Я» во мне». Сейчас напишите на листочке десять своих положительных качеств и десять негативных, которые вам не нравятся.

Далее обсуждение:

В чем были сложности? Вы что-нибудь заметили в себе нового, выполняя это задание?

Упражнение 4. «Походите так, как...».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Сегодня мы хорошо с вами потрудились, прекрасно справились с заданиями, а теперь предлагаю немного отдохнуть. Встаньте и походите по комнате, так как ходили бы: король, грозный начальник полиции, жираф, маленькая мышка, слон, актер комедийного жанра. Спасибо!

Упражнение 5. «Необычные вопросы».

Цель: самоактуализация и актуализация представлений о внутреннем мире.

В центре стола лежат таблички, на которых написаны вопросы. Сейчас по очереди каждый берет по одной табличке, и отвечает на вопрос. Помним, что вопросы там необычные, прежде чем отвечать подумайте, возможно, придется использовать фантазию и воображение.

1. Каким предметом вы можете себя представить?

2. Каким животным?
3. Каким сказочным героем?
4. Какие у вас увлечения?
5. С каким цветком вы можете себя сравнить?
6. Каким литературным жанром вы могли бы быть?
7. Какое качество в людях вам больше всего нравится?
8. Чем бы вы хотели еще заниматься и почему?

Упражнение 6. «Эмоции».

Цель: рефлексия.

Рефлексия проведенных упражнений, получение обратной связи от участников. В завершении хочу узнать ваше мнение о нашем занятии. Раздаю листы бумаги, на которых изображены круги. Вам нужно нарисовать «Рожицу», которая отражает ваше состояние в конце занятия.

## **ЗАНЯТИЕ №2. «ПУТЕШЕСТВИЕ К СВОЕМУ 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. «Ритуалы приветствия».**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона, настрой 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. «Самоотношение».**

**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. «Мое самовосприятие».**

**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. «Спасибо за приятное 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. «Эхо».**

**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. «Герб 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. «Представь себя в виде животного».**

**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. «На занятии было...»**

**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. «Приветствие».**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Здравствуйте, 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 самоотношения. Мы с вами обсудили, что наше самоотношение 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 самоотношение 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. «Мнения».**

**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 самооценку? Почему?

### **Упражнение 5. «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. «Притча про ворону и павлина»**

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

А сейчас, послушайте пожалуйста притчу 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 важничаю, потому что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся, и на шее появляется второй подбородок.

В действительности, я совсем не важничаю. 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 самоотношения;
- 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 самоотношение 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 самоотношения.

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. «Рожицы».**

**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. «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. «Зато я».**

**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 предложения, начиная со слов: «зато я...».

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

### **Упражнение 4. «Хромая 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 ладошку и внутри контура напишете качество, которое вам нравится в самом себе. Листки передайте по кругу, а остальные участники допишете 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. «Рожицы».**

**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, настрой на работу.

Здравствуйтесь, 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 портрет в лучах солнца».**

**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. «Розовый 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. «Символ 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. «Я управляю 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. «Рожицы».**

**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. «БЫТЬ 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. «Карлики и великаны».**

**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, абазур, 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. «Меняющаяся 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. «Зеркало».**

**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 целитесь 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. «Рефлексия».**

**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 встречами».**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречами. 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. «Рефлексия».**

**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!

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования самоотношения у учащихся 9-х классов

Таблица 4.1 – Результаты исследования по опроснику самоактуализации личности (авторы: А.В. Лазукин, в адаптации Н.Ф. Калина)

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

Таблица 4.2 – Результаты исследования самоотношения у учащихся 9-х классов по методике «Опросник самоотношения Пантелеева-Столина»

№	Глобальное самоотношение	Самоуважение	Аутосимпатия	Самоинтерес	Ожидаемое отношение от других
1	11	11	11	8	15
2	8	8	11	6	2
3	8	9	4	4	4
4	13	13	17	6	8
5	6	8	4	2	6
6	2	4	8	8	4
7	4	2	2	0	8
8	6	4	6	2	13
9	8	2	8	4	11
10	6	6	11	4	4
11	11	4	15	4	9
12	9	8	8	6	8

*Продолжение таблицы 4.2*

13	8	6	6	2	8
14	9	9	0	0	15
15	4	4	2	4	8
16	4	6	6	2	6
17	4	9	6	4	9
18	11	8	6	6	9
19	8	13	21	8	9
20	9	11	9	6	8

Расчет критерия Т Вилкоксона по методике диагностики самоотношения  
Пантелеева-Столина

Таблица 4.3 – Расчет критерия Т Вилкоксона по показателю «Глобальное самоотношение»

№ испытуемого	До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{после} - t_{до}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	6	11	+5	5	17
2	4	8	+4	4	12
3	4	8	+4	4	12
4	7	13	+6	6	19.5
5	3	6	+3	3	7
6	1	2	+1	1	1
7	2	4	+2	2	3.5
8	3	6	+3	3	7
9	4	8	+4	4	12
10	3	6	+3	3	7
11	6	11	+5	5	17
12	5	9	+4	4	12
13	4	8	+4	4	12
14	5	9	+4	4	12
15	2	4	+2	2	3.5
16	2	4	+2	2	3.5
17	2	4	+2	2	3.5
18	6	11	+5	5	17
19	4	8	+4	4	12
20	3	9	+6	6	19.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов					0

**Результат:  $T_{Эмп} = 0$**

Таблица 4.4 – Расчет критерия Т Вилкоксона по показателю «Самоуважение»

№ испытуемого	До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{после} - t_{до}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	6	11	+5	5	17
2	4	8	+4	4	13
3	5	9	+4	4	13
4	7	13	+6	6	18.5
5	4	8	+4	4	13
6	2	4	+2	2	4.5
7	1	2	+1	1	1.5
8	2	4	+2	2	4.5
9	1	2	+1	1	1.5
10	3	6	+3	3	8
11	2	4	+2	2	4.5
12	4	8	+4	4	13
13	3	6	+3	3	8
14	5	9	+4	4	13
15	2	4	+2	2	4.5
16	3	6	+3	3	8
17	5	9	+4	4	13
18	4	8	+4	4	13
19	7	13	+6	6	18.5
20	3	11	+8	8	20
Сумма рангов нетипичных сдвигов					0

**Результат:  $T_{эмп} = 0$**

Таблица 4.5 – Расчет критерия Т Вилкоксона по показателю «Аутосимпатия»

№ испытуемого	До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{после} - t_{до}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	6	11	+5	5	13
2	6	11	+5	5	13
3	2	4	+2	2	3
4	9	17	+8	8	16
5	2	4	+2	2	3
6	4	8	+4	4	10
7	1	2	+1	1	1
8	3	6	+3	3	7
9	4	8	+4	4	10
10	6	11	+5	5	13
11	8	15	+7	7	15
12	4	8	+4	4	10
13	6	6	0	-	-
14	0	0	0	-	-
15	4	2	-2	2	3

16	3	6	+3	3	7
17	3	6	+3	3	7
18	3	6	+3	3	7
19	11	21	+10	10	17
20	6	9	+3	3	7
Сумма рангов нетипичных сдвигов					3

**Результат:  $T_{эмп} = 3$**

$$n = 20 - 2 = 18$$

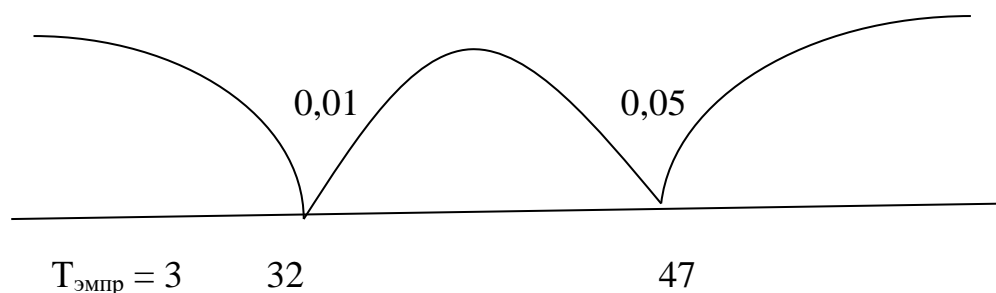


Рисунок 4.1 – Ось значимости

Таблица 4.6 – Расчет критерия Т Вилкоксона по показателю «Самоинтерес»

№ испытуемого	До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{после} - t_{до}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	4	8	4	4	16,5
2	3	6	+3	3	12,5
3	2	4	+2	2	7,5
4	3	6	+3	3	12,5
5	1	2	+1	1	2,5
6	4	8	+4	4	16,5
7	0	0	0	0	-
8	1	2	+1	1	2,5
9	2	4	+2	2	7,5
10	2	4	+2	2	7,5
11	2	4	+2	2	7,5
12	3	6	+3	3	12,5
13	1	2	+1	1	5,5
14	0	0	0	0	-
15	2	4	+2	2	7,5
16	1	2	+1	1	2,5
17	2	4	+2	2	7,5
18	3	6	+3	3	12,5
19	4	8	+4	4	16,5
20	2	6	+4	4	16,5
Сумма рангов нетипичных сдвигов					0

**Результат:  $T_{\text{Эмп}} = 0$**

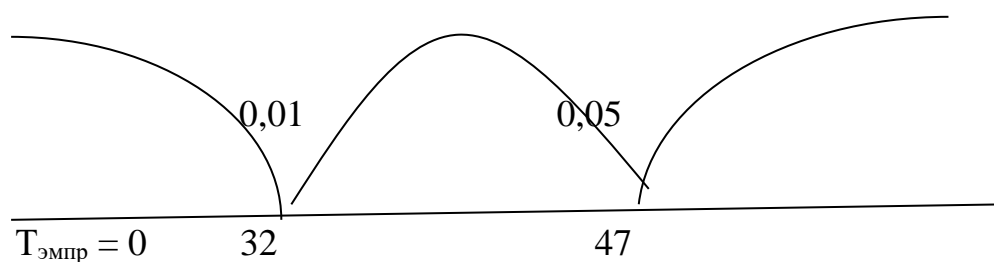


Рисунок 4.2 – Ось значимости

Таблица 4.7 – Расчет критерия Т Вилкоксона по показателю «Ожидаемое отношение от других»

№ испытуемого	До измерения, $t_{\text{до}}$	После измерения, $t_{\text{после}}$	Разность ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	8	15	+7	7	19.5
2	1	2	+1	1	1
3	2	4	+2	2	3
4	4	8	+4	4	11
5	3	6	+3	3	5.5
6	2	4	+2	2	3
7	4	8	+4	4	11
8	7	13	+6	6	17.5
9	6	11	+5	5	16
10	2	4	+2	2	3
11	5	9	+4	4	11
12	4	8	+4	4	11
13	4	8	+4	4	11
14	8	15	+7	7	19.5
15	4	8	+4	4	11
16	3	6	+3	3	5.5
17	5	9	+4	4	11
18	5	9	+4	4	11
19	5	9	+4	4	11
20	2	8	+6	6	17.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов					0

**Результат:  $T_{\text{Эмп}} = 0$**

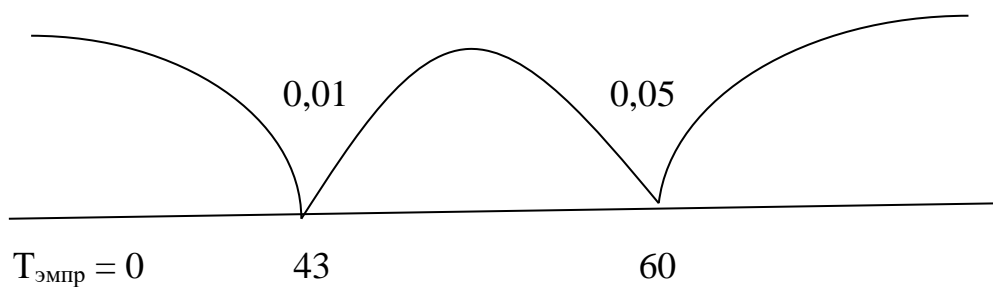


Рисунок 4.3 – Ось значимости

Таким образом, исходя из полученных результатов, можно сказать о том, что после проведения формирующего эксперимента все показатели сдвинулись в сторону значимости, что говорит об эффективности проведенной работы.