



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование позитивного самоотношения у старших подростков

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психолого-педагогическое консультирование»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

70, 4 % авторского текста

Работа рекоменд. к защите
рекомендована/не рекомендована

«18» 06 2025 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнил:

Студент группы ЗФ-310/270-2-1

Гурьевских Владислав Васильевич

Научный руководитель:

канд. психол. наук, доцент кафедры ТиПП

Рокицкая Юлия Александровна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	
1.1 Проблемы самооотношения личности в теории психологии	10
1.2 Возрастно-психологические особенности становления позитивного самооотношения старших подростков.....	20
1.3 Модель формирования позитивного самооотношения у старших подростков	28
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	
2.1 Этапы, методики и методы исследования	42
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего этапа исследования	46
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	
3.1 Программа формирования позитивного самооотношения у старших подростков	55
3.2 Анализ результатов реализации программы формирования позитивного самооотношения у старших подростков	61
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	78
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики исследования самооотношения старших подростков.....	93

ПРИЛОЖЕНИЕ 2	Результаты констатирующего исследования самоотношения старших подростков.....	104
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	Программа формирования позитивного самоотношения старших подростков «Путь самопознания: хакни себя!»	109
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	Результаты исследования самоотношения старших подростков после реализации программы.....	131
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику	139

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. Старший подростковый возраст является важнейшим периодом становления личности человека, поскольку подростки приходят к более осознанному пониманию себя, своего места в семье и обществе, у них усиливается стремление занять самостоятельную, более «взрослую» позицию в жизни, но одновременно у них могут возникнуть проблемы, с которыми они не в состоянии самостоятельно справиться, что накладывает отпечаток на физическое самочувствие, эмоциональное состояние, и в итоге, на его самоотношение.

Актуальность формирования позитивного самоотношения у старших подростков обусловлена совокупностью общественно значимых факторов:

1. В этом возрасте самоотношение является центральным «ядерным» образованием.

2. Самоотношение во многом определяет текущую и будущую жизненную позицию человека как члена общества, поскольку как сам процесс его становления, так и сформированность его компонентов, и, конечно же, его вид (позитивное, негативное, конфликтное) существенно влияют на формирование личности, на ее целостность, гармоничность, варьируют стиль общения и поведение, позволяют адаптироваться в коллективе, обществе. Более того, непротиворечивость и согласованность самоотношения суть базисные детерминанты эффективной адаптации личности в социуме.

3. Современное техногенное и информационно насыщенное общество имеет тенденции к дегуманизации и утрате духовных ценностей, что негативно влияет на формирование самоотношения, поэтому очень важно помочь старшим подросткам в его благополучном формировании и развитии.

Проблема понимания сути самоотношения – одна из активно изучаемых в зарубежной и отечественной психологии. Но при этом

проблема формирования позитивного самоотношения рассматривается довольно узконаправленно, как правило, в отношении узкой категории лиц (подростки из неполных семей, дети с ограниченными возможностями здоровья, аддикты, склонные к суицидальному поведению и т.п.), а в отношении формирования позитивного поведения у обычных старших подростков она не раскрыта, что и послужило выбору темы исследования.

Проблемам самоотношения в теории психологии посвящены работы таких зарубежных исследователей как У. Джеймс, К. Роджерс и др., отечественных психологов, таких как И.С. Кон, С.Р. Пантеев, Н.И. Сарджвеладзе, В.В. Столин и др. К настоящему времени в психологической науке довольно много работ, посвященных определению понятия самоотношения, исследованию его структурных и содержательных характеристик. Этой проблематикой занимались А.Г. Граблин, У. Джемс и другие, но так и не было выработано единообразия для описания феномена самоотношения, недостаточно внимания уделено механизмам становления самоотношения, нет обобщенных выводов о функционировании механизмов психолого-педагогического сопровождения формирования самоотношения. Ряд психологических исследований самоотношения личности связан с раскрытием механизма его становления, изучением особенностей его функций и структурных компонентов, что раскрывается в работах современных авторов (А.Р. Шайбеков, В.Н. Шестаков, Ю.А. Шмидт, Е.А. Щанникова и др.).

Проблематика возрастно-психологических особенностей самоотношения подростков получила освещение в работах Ю.В. Братчиковой, И.Ф. Гиниятовой, В.И. Долговой, Н.С. Крупениной, Е.В. Селезневой, В.М. Судницыной и других. Последние годы все больше появляется работ, направленных на исследования особенностей самоотношения старших подростков, это работы таких авторов как Е.С. Киричик, В.А. Порядина и др. При этом все чаще практические

психологи обращаются к необходимости и методам психолого-педагогического сопровождения формирования позитивного самоотношения у подростков. Обычно это именно некоторые практические рекомендации, методы и технологии.

Исходя из этого, цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность формирования позитивного самоотношения у старших подростков.

Соответственно объектом исследования выбрано самоотношение старших подростков (15-17 лет).

Предметом исследования выступает формирование позитивного самоотношения у старших подростков.

Гипотеза исследования:

1. Самоотношение старших подростков характеризуется низким уровнем по таким показателям, как самоуважение и аутосимпатия, а также высоким разрывом между показателями самооценки и уровня притязаний, что требует специально организованной деятельности по формированию позитивного самоотношения.

2. Формирование позитивного самоотношения у старших подростков будет эффективным, если осуществить разработку и реализацию модели формирования позитивного самоотношения у старших подростков.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблемы самоотношения в теории психологии.
2. Выявить возрастно-психологические особенности становления позитивного самоотношения у старших подростков.

3. Осуществить разработку модели по формированию позитивного самоотношения у старших подростков.

4. Раскрыть содержание этапов, методик, методов и средств исследования.

5. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов исследования на констатирующем этапе.

6. Осуществить разработку программы по формированию позитивного самоотношения у старших подростков.

7. Проанализировать результаты апробирования программы по формированию позитивного самоотношения у старших подростков.

8. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику и составить рекомендации педагогам, участникам программы и их родителям.

Методы и методики исследования. В процессе исследования используется комплекс методов научного познания:

1. Теоретические: сравнительный анализ психолого-педагогической литературы, научный синтез, системный подход, гипотетический метод, статистические методы.

2. Эмпирические: наблюдение, сравнение, описание, тестирование, психологический эксперимент, метод статистики, комплекс методов психологической коррекции (арт-терапия, сказкотерапия, психотехнические игры, ролевой тренинг, метод творческого самовыражения и др.).

3. Психодиагностические:

3.1. Тестирование по методике: «Методика исследования самоотношения» (авторы С.Р. Пантилеев, В.В. Столин).

3.2. Тестирование по методике М. Розенберга «Шкала самоуважения».

3.3. Тестирование по методике: «Общая самооценка личности» (Г.Н. Казанцевой).

Экспериментальная база исследования: муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 86 г. Челябинска». Выборку составили 25 обучающихся 10-го класса, в том числе 10 юношей, 15 девушек. Возраст испытуемых 15-16 лет.

Данное исследование имеет теоретическую значимость, так как в нем обоснована модель формирования позитивного самоотношения у старших

подростков с применением инновационных технологий, интерактивных методик и арт-терапевтических техник.

Данное исследование имеет также практическую значимость, так как носит прикладной характер: в нем разработана и реализована доступная для применения педагогом-психологом общеобразовательного учреждения программа формирования самоотношения у старших подростков.

Исходные методологические позиции, целесообразный отбор технолого-методического инструментария, репрезентативность выборки, аналитический подход к обработке экспериментальных данных с использованием математической статистики обеспечили достоверность и обоснованность результатов проведенного исследования.

Результаты проведенного исследования апробированы: внедрением в практику программы, участием в научно-практических конференциях, опубликованием статей:

1. Принято участие в CCCXXI Международной заочной научно-практической конференции «Молодой исследователь: вызовы и перспективы», размещено на сайте <http://www.internauka.org> и опубликовано в сборнике. Выходные данные статьи: Гурьевских В. В. Особенности самоотношения старших подростков / В. В. Гурьевских // Молодой исследователь : вызовы и перспективы : сб. ст. по мат.-ам CCCXXI междунар. науч.-практ. конф. «Молодой исследователь : вызовы и перспективы». – Т. 32 (321). – Москва, 2023. – С. 13–17.

2. Принято участие в CLXVII Международной научно-практической конференции «Инновационные подходы в современной науке», размещено на сайте <http://www.internauka.org> и опубликовано в сборнике. Выходные данные статьи: Гурьевских В. В. Формирование позитивного самоотношения у старших подростков / В. В. Гурьевских // Инновационные подходы в современной науке : сб. ст. по мат.-ам CLXVII междунар. науч.-практ. конф. «Инновационные подходы в современной

науке». – № 11 (167). – Москва, 2024 (размещена: CLXVII международной заочной научно-практической конференции «Инновационные подходы в современной науке»).

3. Опубликовано статья: Гурьевских В. В. Особенности становления самоотношения старших подростков / В. В. Гурьевских // Научный аспект. – 2024. – № 6. – URL: <https://na-journal.ru/6-2024-psihologiya/12728-osobennosti-stanovleniyasamootnosheniya-starshih-podrostkov> (дата обращения: 19.12.2024).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Проблемы самоотношения личности в теории психологии

Психология, как научное исследование человеческой природы, разума и поведения, имеет широкую сферу применения и связана с исследованием восприятия, эмоций в целом и чувств, мышления и сознания, действий и поведения в целом, взаимодействия и реакции носителей психики на внешнее воздействие и т.п. Психология помогает человеку понимать себя и окружающих, свое бессознательное и разум, свое место и роль в этом непростом мире. Одним из важных феноменов человеческой психики выступает самоотношение личности.

Первая попытка исследования самоотношения представлена в работе У. Джеймса «Принципы психологии», в которой он с уверенностью утверждает, что «о чем бы я ни думал, я всегда в то же время более или менее осознаю самого себя, свое личное существование», и, не используя термин «самоотношение», говорит о двойственности самосознания (в котором надо различать две стороны – «личность» и «я»), о самооценке (которая бывает двух родов: самодовольство и недовольство собой, при этом он считает эти два противоположных класса чувствований непосредственными, первичными дарами нашей природы) [14, с. 80; 86].

На протяжении многих лет психологи неоднократно обращались к исследованию самосознания и самооценки, поскольку эти составлявшие существенно влияли на поведение человека и адаптационные возможности личности. Постепенно исследователи приходят к необходимости определения и исследования феномена самоотношения, как субъективного отношения к себе. Отечественными психологами (в частности, В.И. Долговой, С.Р. Пантилеевым, Н.И. Саржевландзе, В.В. Столиным)

самоотношение признается главенствующим фактором самореализации и саморазвития личности [16, с. 48; 25, с. 141; 47, с. 210; 56, с. 206; 57, с. 130].

Исследуя и описывая явление, аутентичное феномену самоотношения, зарубежные психологи употребляют различные названия: «self-regard» (пер. с англ., самодовольство, самоуважение), «selfattitude» [пер. с англ., самообладание, отношение к себе, установка на себя), «self-esteem» (пер. с англ., чувство собственного достоинства, самоуважение, обобщенная самооценка), «self-respect» (пер. с англ., самоуважение, отношение к себе, установка на себя), «self-acceptance» (пер. с англ., принятие себя, самопринятие, адекватная самооценка), «self-feeling» (пер. с англ., самоощущение, самочувствие), «self-evaluation» (пер. с англ., декларируемая, публичная самооценка), «attitude» (пер. с англ., жизненная позиция, подход), «self-awareness» (пер. с англ., самосознание, самоанализ, самопознание) и др. [46; 67; 68; 69; 70]. Например, Р. Бернс, У. Джеймс, К. Макартни, К. Роджерс и др., исследовали этот феномен через такие его компоненты как самооценка и самоуважение, отражение степени принятия самого себя, позитивности отношения к собственному представлению о себе, хотя и формируемому из частных самооценок, но являющемуся универсальным и вполне целостным.

При этом как в теории, так и на практике существуют разные подходы к этому феномену.

Так, С. Куперсмит оперирует понятием обобщенной самооценки, которая суть сумма частных самооценок, «взвешиваемых» по их личной значимости для субъекта, но при этом не отрицает недостаточность фактов, напрямую подкрепляющих такую точку зрения. Созданная М. Розенбергом интерактивная гипотеза о влиянии неординарного аспекта «Я» на самооценку указывает на возможность изменения уровня самооценки в зависимости от значимости этого аспекта и его влияния на другие важные аспекты личности. Повышение уровня самооценки по

данному аспекту может положительно сказаться на общей самооценке, в то время как низкие уровни самооценки по ключевым аспектам могут негативно сказываться на общей уверенности в себе. Важно отметить, что влияние самооценок по менее значимым аспектам на общую самооценку является существенно меньшим. И хотя эти взгляды распространены и представляются очевидными, но они также не подтверждены. Р. Щавельзон, опираясь на критический анализ работ, где когнитивная и оценочная составляющие Я-концепции разведены, предположил, что такое разграничение безосновательно, не аргументировано ни теоретически, ни эмпирически, а потому Я-концепция и обобщенная самооценка всего лишь аналоги.

Аналогичная ситуация складывается в отечественной психологии.

В.А. Ядов рассматривал самоотношение в разрезе теории диспозиционной регуляции социального поведения, а Д.Н. Узнадзе как установку или ее эмоциональный компонент.

А.А. Бодалев, Л.С. Выготский, И.С. Кон и некоторые другие отечественные психологи, опираясь на теоретических положениях теории установки, трактовали явление самоотношения в аспекте концептуальных представлений о самосознании личности, сопоставляя его с понятиями как самоприятие, самовосприятие, самосознание, самопонимание, самоуважение, считая последнее как личное ценностное суждение, выраженное в установках индивида к самому себе (положительное/отрицательное; одобрение/неодобрение), отмечается степень восприятия субъектом себя как способного, значимого, успешного и достойного [4, с. 12]. Самоотношение относится к самооценке, обобщенному мнению человека о себе или о своих способностях и компетентности.

Понятие самоотношения введено Н.И. Саржевлдзе, который также предположил, что самоотношение включает когнитивные (самооценка, самосознание, самопознание) и эмоциональные компоненты

(эмоциональное отношение к себе, самоконтроль и саморегуляция) [56, с. 114].

В дальнейшем В.В. Столин предлагает понимать самоотношение и самосознание как следствие одних и тех же причин, пребывающих вне индивида, в его деятельности, а в дальнейшем – в эмпирически преобразованных формах, обособленные самооценки воспринимаются индивидом, как правомочные формировать его истинное отношение к себе [57, с. 123].

С.Р. Пантеев, развивая эту концепцию, выделил виды самоотношения на основе разграничения позитивных и негативных аспектов и опоры на фактор психологической защиты собственного «Я» от отрицательных эмоций: в определенный момент в сознании индивида происходит разделение самоотношения, направленное на блокировку антипатии к себе [47, с. 210].

Как это видно из работ В.И. Долговой [25, с. 140; 26, с. 63], Н.Ю. Дробышевской [27, с. 12] и других авторов, самоотношение в аспекте Я-концепции представляется как осознание индивидом витальных потребностей и социального статуса, как наивысшая фаза сознания, базис для становления умственной активности и самостоятельности в суждениях и поступках,

Представители этой точки зрения (А.Ф. Лазурский, В.Н. Мясищев) понимают самоотношение как относительно устойчивую темпорально специфическую личностную черту. В основе такой стабильности во времени базируется нужда в некотором закреплении позитивного отношения к самому себе. Из данной перспективы самооценка представляет собой обобщенное представление, отражающее относительно стабильную оценку позитивности/негативности оценивания личностью самой себя, уровень осознания и меру эмоционально-ценностного принятия себя ответственным, активным, инициативным источником социума. В самоотношении структурно предполагаются когнитивный и

аффективный компоненты, как основа разделения на «категориальное Я» (рассмотрение себя как субъекта социальной активности) и «рефлексивное Я» (оценка значимости своего собственного «Я» в социальной сфере). Эти компоненты, взаимодействуя с целями, потребностями, внутренними побуждениями и мотивами, участвуют в процессе саморегуляции личности индивида. Такой подход реализован в теории отношений.

Обобщая, можно прийти к следующим положениям:

– у человека есть два «Я» – общественное «Я» и личное «Я». Общественное «Я» относится к нашему внешнему поведению, такому как внешний вид или черты характера. С другой стороны, личное «Я» относится к нашим внутренним мыслям, таким как голод или страхи, которые мы скрываем от других. Юнг считал, что нейтральных точек не бывает; вместо этого есть только точки любви и страха соответственно. Он также сказал, что не существует абсолютных значений; вместо этого все зависит от окружения. В целом с этим согласно большинство психологов;

– самоотношение – это субъективное отношение к себе, которое относится к общему мнению человека о его или ее собственных способностях, компетентности и самооценке. Когда человек в хорошем настроении, то становится более склонными к риску, действует позитивно и чувствует себя лучше. С другой стороны, когда человек подавлен или в плохом настроении, то он будет чувствовать себя менее компетентным и менее способным позаботиться о себе;

– положительная самооценка – это внутренний мысленный образ самого себя, который человек заработал благодаря успехам, а не унаследованным характеристикам. И наоборот, раздутое или негативное представление о себе – это внутренняя ментальная картина, которую человеку не удалось достичь, несмотря на неудачи. Хорошая новость заключается в том, что мы всегда можем изменить свое представление о себе с помощью позитивного мышления и самомотивации;

– самосознание – это осознание своего ума и своих психических процессов. Вы осознаете себя, когда осознаете свои собственные психические процессы, такие как мышление, чувство или действие. Люди с более высоким уровнем самосознания обладают лучшими навыками эмоциональной регуляции, что позволяет им эффективно контролировать свои эмоции и улучшать свою жизнь.

С точки зрения И.И. Чесноковой, представителя другого подхода, самоотношение рассматривается как аффективная составляющая самосознания, или эмоциональное отношение личности к своим знаниям о себе. В соответствии с этим подходом И.И. Чеснокова использует более узкое понятие «эмоционально-ценностное самоотношение», которое представляет собой вид эмоциональных переживаний, отражающих личное отношение к информации о себе. Однако самоотношение включает в себя не только непосредственную эмоциональную реакцию, но и оценочное суждение этой реакции. Становление самоотношения проходит через две стадии: на первой стадии оно происходит в системе «Я – другой», на основе сравнения себя с другими; на второй, более зрелой стадии, самоотношение формируется в системе «Я – Я», путем сравнения себя, действующего в настоящем, с собой прежним. Согласно таким представлениям, самоотношение есть самостоятельные, оказывающие влияние на определенные функции самосознания и обладающие своеобразным генезисом проявления в психике личности. При этом личность вольна воспринимать себя как в позитивном, так и в негативном ключе, как адекватно, так и гипертрофированно [7, с. 33]. Как центр «Я-концепции» самоотношение выражает «актуальное смысловое состояние самосознания, глубинный вектор личностной самореализации» [6].

Наибольший интерес представляет концепция В.В. Столина и С.Р. Пантिलеева, где самоотношение заявлено как «непосредственная представленность в сознании личностного смысла «Я»», иначе говоря, это оценка личностью своих черт характера по отношению к мотивам,

выражающим потребность в самореализации, которая напрямую зависит от «Я» личности. Вопрос о том, служит ли самоотношение препятствием на пути к самореализации личности или же наоборот, подмогой в этом, остается открытым и требует дальнейшего изучения [47, с. 221; 57, с. 155]. Самоотношение здесь представлено эмоциональным переживанием и оценкой собственной значимости (смысла «Я»), поэтому структурно оно подразделяется на систему самооценок и систему эмоциональных отношений (последняя представлена самоуважением, аутосимпатией и самообвинением).

Наше отношение к жизни сильно влияет на наше счастье в жизни, потому что оно влияет на то, насколько мы готовы идти на риск, чтобы улучшить себя умственно и эмоционально. Поэтому нам важно понять, как мы относимся к себе, чтобы мы могли улучшить себя умственно в любой момент времени, чтобы стать более уверенными людьми с позитивным отношением к жизни.

Таким образом, анализ отечественной литературы позволяет сделать вывод о допустимости обособить основные подходы в трактовке самоотношения в три группы, в которых самоотношение рассматривается как: а) аффективный компонент самосознания; б) отдельная особенная черта личности; в) значимый элемент самореализации. Однако, как предлагает Т.В. Хуторянская, их допустимо объединить при одновременном соблюдении двух условий: а) личность рассматривается как субъект деятельности, б) за смысловое ядро личности принимается самоотношение [60, с. 328]. При этом структурно самоотношение включает в себя: самооценку, аутосимпатию, самопринятие, самоуважение, самоинтерес, самоуверенность, самообвинение и т.п.

В отечественной психологии самоотношение рассматривают как один из важнейших детерминантов саморазвития и самоосуществления личности, который выражает особенности отношения человека к самому себе и обеспечивает центрирование внутреннего пространства личности,

формирование смыслового вектора ее жизненного пути, активность и продуктивность жизнедеятельности.

По мнению Н.С. Крупениной, Е.В. Селезневой, самоотношение имеет следующие сущностные характеристики:

- формируется благодаря развитию личности своего Я;
- тесно связано со знанием личности о самой себе;
- определяет особенности отношения личности к самому себе;
- тесно связано с процессом самопринятия;
- центрирует внутреннее пространство личности;
- формирует смысловой вектор жизненного пути;
- играет важную роль в развитии человека, влияя на саморазвитие и самореализацию [35, с. 169].

В процессе становления личности самоотношение может сформироваться по качественно разному типу. В зависимости от этого выделяют позитивное, амбивалентное и негативное, либо положительное, неоднозначное и отрицательное самоотношение.

Ю.А. Шмидт особо отмечает, что позитивное самоотношение играет ключевую роль в раскрытии потенциала личности, успешной самореализации в обществе и психологическом благополучии подростков. Оно способствует достижению высоких результатов в образовании и других сферах деятельности, а также помогает планировать стратегии и тактики поведения. Идеальным считается сохранение позитивного образа себя, что тесно связано с работой защитных механизмов психики. Компоненты позитивного самоотношения, такие как эмоциональный комфорт, адекватный и оптимистичный взгляд на жизнь, способствуют эффективной социализации личности благодаря успешной саморегуляции и самоактуализации [64, с. 304].

Ю.А. Шмидт также отмечает, что негативное самоотношение, наоборот, мешает социализации, формируя общую отрицательную оценку своего характера, завышенный уровень самообвинения. У субъекта с таким

самоотношением есть трудности в коммуникации из-за отрицательных установок к себе, есть угроза проявления девиантного или даже деликвентного поведения (склонность к алкоголизации и токсикомании, иным формам зависимости, бродяжничеству, агрессивности, аутоагрессии, суицидальному поведению, правонарушениям) [64, с. 305]. Как полагает автор, именно поэтому подросткам с негативным самоотношением сложнее взаимодействовать с социальной средой, у них ригидное поведение (неспособность адаптироваться к изменениям).

Е.А. Щанникова отмечает, что неоднозначное (амбивалентное) самоотношение сопровождается конфликтным самосознанием и самооценкой, повышенным уровнем самообвинения, несогласованностью мотиваций на подсознательном и сознательном уровне умственных процессов. В обыденной жизнедеятельности личность представляет себя в позитивном свете, хорошо относится к себе и окружающим, но в стрессовых ситуациях возникают негативные эмоции по отношению к самому себе, включая самообвинение, самоприговор (строгое мнение, суждение о своей деятельности), самоуничижение и так далее. Е.А. Щанникова полагает, что людям с конфликтным самоотношением свойственно сочетание активной жизненной позиции с некоторой несогласованностью в поведении и действиях в целом, что заставляет их выбирать более простые пути решения проблем [65, с. 305].

Автор согласен с позицией Т.В. Хуторянской, которая считает, что необходимо формировать адекватное самоотношение, как самый оптимальный вид самоотношения, квалифицирующийся позитивной установкой к себя, позволяющий личностному развитию. Исходя из сверхважности подросткового периода для становления позитивного самоотношения, следует принимать целенаправленные меры для помощи подросткам в его эффективном формировании и развитии [60, с. 329].

По мнению М.А. Елькиной, становление того или иного типа самоотношения зависит от того, как личность воспринимает свои

индивидуальные черты, насколько глубоко она погружена в самопознание и рефлексию, и этот взгляд на себя относительно постоянен и имеет свойство укрепления, независимо от текущего типа самовосприятия, поэтому важно активно формировать у подростков позитивное отношение к себе для достижения высоких успехов в учебной деятельности, а в дальнейшем и в профессиональном росте [28, с. 42].

К сожалению, как справедливо утверждает О.С. Анисимов, если подросток не понимает сущности самоизменений, происходящих извне, под руководством педагога, то такая динамика изменений (под влиянием исключительно внешних факторов), не приобретает необходимой осознанности, надежности и успешности [1, с. 22; 3, с. 90-91]. Значит, необходимо подключать интерактивные формы преобразования.

По мнению Т.А. Липецкой и Ю.А. Рокицкой, необходимость формирования позитивного отношения к себе человека заключается в обеспечении благоприятных эмоций по отношению к себе, самопринятие, включая принятие собственных недостатков, при правильном восприятии себя в контексте отношений с другими людьми, уверенности в себе, осознании собственной ценности и важности своей личности. Как справедливо считают указанные авторы, все это способствует предотвращению развития эмоциональных проблем, негативной самооценки, отказу от себя, нарушению общения с другими и неэффективному разрешению конфликтов [37, с. 288].

Итак, самоотношение – важнейший детерминант самоосуществления и саморазвития личности индивида, отражающий специфику его субъективного отношения к самому себе, общее мнение о своих личных способностях, компетентности и самооценке, концентрирующее внутреннее пространство личности, задающее смысловое направление ее жизненного пути, энергоемкость и продуктивность жизнедеятельности. Устремление к благостному отношению к самому себе позволяет человеку взрастить позитивное

эмоциональное состояние, принятие себя таким, каков он есть, и адекватное понимание своей роли в общении с другими людьми. Это препятствует возникновению эмоциональных нарушений, искаженному восприятию собственной ценности, отрицанию себя и нарушениям в отношениях с окружающими. Важно активно формировать позитивное самоотношение личности, проводить коррекцию и профилактику негативного и амбивалентного самоотношения личности.

1.2 Возрастно-психологические особенности становления позитивного самоотношения старших подростков

Анализ теории и практики психологии показывает, что в старшем подростковом возрасте существенно изменяются мышление, внимание, память, эмоциональная сфера, интересы и волевые устремления.

Мышление становится более систематическим и критическим, они требуют обоснований и доказательств утверждений, которые слышат от окружающих, склонны к конфронтации, спорам, им нравится «ввернуть» остроумные и красивые – на их взгляд – фразы, витиеватые по форме и нестандартные выражения, едкие цитаты, которые им кажутся «убойными».

Память подростков претерпевает изменения: происходит ее совершенствование, увеличивается ее объем, в процессе запоминания учебных материалов, фактов и событий непроизвольное запоминание начинает активно дополняться рациональными приемами произвольного запоминания.

Общие умственные способности сформировались, но продолжают совершенствоваться, происходит обогащение понятийного аппарата подростков, овладение сложными интеллектуальными операциями, интеллектуальная деятельность все более устойчива и эффективна, приближается к интеллектуальной деятельности взрослых. Более того,

благодаря развитию когнитивных способностей, старшие подростки уже способны формулировать предположения, делать выводы и строить гипотезы не только на основе наблюдаемых свойств объектов, но и на основе возможных и даже фантастических представлений о них. Это относится как к решению умственных задач, так и к взаимодействию в обществе и межличностным отношениям.

А.В. Чиртулова и Ю.С. Шведчикова отмечают, что в целом эмоциональное состояние старших подростков становится более ровным, как правило, нет резких аффективных вспышек, поспешных суждений о людях, их качествах и чертах, необоснованно образующихся пристрастий. У них уже есть выраженная эмоциональная восприимчивость к явлениям действительности, многие действия и поступки людей вызывают у них отчетливый эмоциональный отклик. Однако возраст старших подростков обременен определенной внутренней кризисностью и конфликтностью, содержание которых связано со становлением личностного и профессионального самоопределения, способов самореализации в социуме и рефлексии. Все это в целом существенно влияет на самоотношение подростков [61, с. 7-8].

Среди наиважнейших процессов этого возрастного – расширение витальной сферы и сферы коммуникаций личности, стремление принадлежать к группе и определенному типу людей, которые служат ей ориентиром. И в то же время характер действий подростка диктуется маргинальностью статуса: переходя из мира детства в мир юношества и взрослости, целиком он не принадлежит ни тому, ни другому. Это проявляется типичными внутренними противоречиями в психике, неопределенностью уровня притязаний, чрезмерной застенчивостью, чередующейся с агрессивностью, склонностью к контрастам, принятию крайних взглядов и выбору крайних позиций.

Как справедливо утверждает В.И. Долгова, психическое развитие личности подростка тесно связано с изменением ее социального

положения, его общесоциальными детерминантами и индивидуально-типологическими вариациями процесса развития, с достаточно выраженной определенностью уровня притязаний и ценностных ориентаций (они достаточно высоки) [24, с. 33]. Однако это также свидетельствует о некоторой конфликтности между социальным статусом старшего подростка и уровнем его притязаний.

Психологи, в частности В.А. Порядина, отмечают, что у старшего подростка повышение уровня самосознания и устойчивого образа «Я» – это центральное личностное новообразование. Раскрытие личного внутреннего мира – самое ценное психологическое обретение этого периода, поскольку повышается мера осознанности собственных переживаний, отчетливости «Я», и старший подросток все яснее осознает свою уникальность, отличие от других и придает им больше значения, образ «Я» определяется как одна из центральных, главенствующих установок личности. В этот период развивается представление о «Я-идеальном», сопоставление реальных и идеальных представлений о себе становится основой «Я-концепции», в которой можно выделить два аспекта: знание о себе и самоотношение, то есть выражение смысла «Я» [48, с. 96]. В свою очередь, В.И. Долгова и А.А. Кошелева указывают на то, что именно в подростковом возрасте происходят значимые личностные изменения, связанные с перестройкой самосознания, в подростковом возрасте становится актуальным процесс развития личности, становление образа «Я», который недостаточно четко осознан ребенком, поиск смысла жизни и самосовершенствование, этот возраст выступает критическим в формировании самоотношения [25, с. 141].

Самоотношение старшего подростка является центральным личностным новообразованием, которое включает в себя становление нового уровня самосознания и устойчивого образа «Я». Главным психологическим приобретением ранней юности является открытие своего внутреннего мира, при этом повышается степень осознания своих

переживаний, а также четкости «Я», человек более ясно осознает свою личность, свои отличия от других и придает им большее значение. В результате этого формируется образ «Я», который является ведущей психологической установкой личности.

Вслед за В.А. Порядиной можно сказать, что на верхней границе подросткового периода явно выражено своеобразие процесса взросления, его индивидуальность, с проявлением индивидуально-психологических различий во взаимосвязи характеристик зрелости на межвозрастном переходе [48, с. 236].

На основании анализа научных источников можно отметить, что самоотношение в подростковом возрасте выражает степень одобрения или же неодобрения человеком своего «Я».

Самоотношение носит интегративный характер и обеспечивает целостность и единство личности подростка, обеспечивает формирование у него представлений о себе, об окружающем мире, социальной действительности и своем месте в системе межличностных отношений.

У старших подростков внутренний диалог и диалог с внешним миром опосредован просоциально направленным групповым общением. Ориентирование на референтную группу позволяет осознанно достигать значимых целей, познавать, оценивать и совершенствовать свое «Я». Диалог с референтной группой опосредует диалог подростка с миром и самим собой. Наличие такой группы суть социокультурное условие реализации жизненного плана самоотношения подростка. При этом, как отмечает Т. В. Хуторянская, большинство явлений окружающей действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции [60, с. 328-329].

Исследуя процесс взросления старших подростков, психологи приходят к выводам, что он сопровождается характерными признаками.

В.В. Терещенко и И.М. Чуб называют уверенность в себе и критичность к суждениям других о себе, а также более целостная Я-

концепция формируется в основном к возрасту от 14 до 15 лет, а у старшего подростка она окончательно закрепляется, в дополнение к этому усиливается самостоятельность. Становление зрелости растущего подростка взаимосвязано с характеристиками позитивного мышления: чем больше проявляются черты личностной зрелости, тем позитивнее воспринимается отношение других, то есть подросток с более высоким уровнем личностной зрелости чувствует себя увереннее во взаимоотношениях с окружающими, содержание которых носит более дифференцированный и конструктивный характер [58, с. 236].

А.А. Горохова, Н.Л. Сомова и Е.С. Киричик считают, что изменения личности человека неразрывно связаны с преобразованиями, происходящими в окружающем мире, но помимо влияний среды, на процесс формирования самооценки и самоотношения оказывают воздействие возраст, пол и связанные с ним гендерные роли.

Эти же авторы называют самооценку как один из основных психологических конструкторов человека, а также самоотношение в целом претерпевают различные преобразования с течением времени. У старших подростков повышается самооценка, что свидетельствует об относительно развитых и устойчивых представлениях о собственной личности в конце подросткового периода. Уровни аффективно-ценностных компонентов самоотношения, таких как «самоценность» и «самоуверенность», также повышаются к концу подросткового периода; при этом одна из задач возраста – самоидентификация и связанное с ней построение представлений о себе – благополучно разрешены [11, с. 128, 135].

Е.Н. Киселева, предлагает при создании психологических программ руководствоваться тем, что становление самоотношения сопровождается участием в многообразных формах общения, становлением самосознания, складыванием определенной картины мира, самостоятельном построении своей личностной Я-концепции [36, с. 192].

В.В. Терещенко и И.М. Чуб называют еще ряд индивидуально-психологических характеристик взросления в подростковом периоде:

1. Межвозрастной переход на границе старшего подросткового и юношеского возраста создает условия для формирования более высокого уровня зрелости подростка, ему в этот период заметно свойственны самоинтерес и саморефлексия.

2. В старшем подростковом возрасте проявляется зависимость между самоотношением подростка и позитивным восприятием мира: чем выше уровень аутосимпатии, тем более благоприятной воспринимается окружающая среда.

3. На границе старшего подросткового возраста усиливается связь между осмысленностью жизни и терпимостью, что может говорить о постепенном усвоении правил и норм социального взаимодействия. Именно в этот период процесс взросления воспринимается подростком как получение права на выбор своего жизненного пути, самоопределение. Важную роль в этом процессе выполняет самосознание. Рефлексивная зрелость, соотносящаяся с готовностью растущих молодых людей к роли «взрослого», позволяет доказывать нормативность процесса взросления групп подростков, так как рефлексивность, бесспорно являясь одним из ведущих новообразований подросткового возраста, раскрыта в различных теориях возрастных психологов.

4. Происходит постепенное формирование у подростка самоинтереса и его взаимосвязь с осмысленностью жизни.

5. Однако даже при высоком уровне саморегуляции способность управлять своей жизнью зависит от степени адаптированности к конкретной ситуации: в привычных для себя условиях старший подросток может проявлять выраженную способность к личному контролю, а в новых ситуациях регуляторные возможности «Я» ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовому воздействию.

6. Зрелость личности проявляется в наличии и выраженности у старшего подростка ответственности, осмысленности жизни, позитивного самоотношения (самопринятие, самоуважение), самостоятельности (автономность), самоактуализации личности (саморазвитие), терпимости при социальном взаимодействии, позитивного мышления и активности личности. Однако есть индивидуально-психологические различия во взаимосвязи характеристик зрелости [58, с. 236].

В дополнение к этому Ю.А. Шмидт утверждает, что есть насущная потребность в коррекции, а лучше – в профилактике, отклонения в самоотношении, в формировании здорового и положительного самоотношения, которое поможет почувствовать себя эмоционально комфортно, благополучно и удовлетворенно [64, с. 305].

Т.В. Хуторянская также считает, что в силу особой значимости и психологических изменений подросткового периода для развития такого новообразования как самоотношение, следует обязательно принимать меры поддержки подросткам в эффективном становлении и развитии позитивного самоотношения [60, с. 329].

Справедливо утверждение Д.В. Карасюк и А.В. Пищёлко, что на процесс формирования самоотношения подростка влияет множество факторов, но в первую очередь, это важность и значимость субъективных оценок других людей (отношения с семьей, друзьями, одноклассниками оказывают значимое влияние на самоотношение); во вторую – ориентация на свои собственные, внутренние критерии, которые формировались под влиянием жизненного опыта и среды подростка. В различных ситуациях может доминировать тот или иной фактор, но из-за недостаточно устойчивого отношения к самому себе ориентир на внешние критерии и самооценку у подростков становится особо значимым, поэтому для психологического благополучия подростков, столь важным является формирование положительного отношения к себе [32, с. 6].

Поскольку, как обращает внимание В.А. Порядина, самоотношение представляет собой не статичный феномен, а развернутый во времени, динамический процесс, то это позволяет рассматривать самоотношение не как результат, а как мобильный процесс развития отношения с собой, который интерактивен самовоспитанию, саморазвитию, самообучению, творчеству, включенности в социум, самореализации личности. И именно такое понимание самоотношения, позволяет регулировать этот процесс, управляя им [48, с. 97].

С другой стороны, следует согласиться с утверждением П.Е. Герасимовой: с учетом того, что подростковый период характеризуется высокими психологическими нагрузками (особенно у старших подростков), кризисами переходного возраста, когда ощущаются недовольство собой, снижение самооценки, эмоциональная неустойчивость, необъяснимая тревожность и т.д., участие психолога, педагогов и родителей в формировании позитивного самоотношения не только возможно, но и необходимо [9, с. 124].

Психологи, в частности М.Р. Макаренко, считают, что деликатное сопровождение подростка по его внутреннему миру поспособствует ему в осознании и принятии себя, собственного смысло содержания, обучит его заботиться о себе самом, слушать и слышать самого себя, уважать свои мечты и желания, видеть свои возможности, что, в свою очередь, поможет подростку обрести внутреннюю опору [38, с. 125].

Таким образом, в подростковом возрасте происходят значимые личностные изменения, связанные с перестройкой самосознания, он является критическим в формировании самоотношения – представлении о своем «Я», его измерение и оценка, а также эмоционально-ценностное отношение к себе. Самоотношение подростков и его становление имеет ряд особенностей, формируется самоотношение путем сравнения себя с другими, потому оценка себя окружающими для подростка очень важна, в этот период кардинально меняется отношение к своему «Я». Поскольку

самоотношения представляет собой динамический процесс, может изменяться, следовательно, необходимо целенаправленно воздействовать на него, способствуя формированию позитивного самоотношения.

1.3 Модель формирования позитивного самоотношения у старших подростков

В качестве базового метода формирования позитивного самоотношения у старших подростков используем метод моделирования, предполагающий экстраполяцию характерных признаков некоторого объекта на другой объект (как на это указывают В.И. Долгова и др.), намеренно образованный для их исследования (его называют моделью первого и определяют как систему элементов, воспроизводящую некоторые черты, связи, действия объекта исследования) [18; 19; 43].

В процедуре моделирования присутствуют три компонента:

- субъект (экспериментатор);
- объект изучения;
- модель, отражающая (характеризующая) отношения как познающего субъекта, так и познаваемого объекта.

Первый этап моделирования – целеполагание, построение дерева целей, как на это обращает внимание В.И. Долгова и др. [24, с. 41]. Такое структурирование оправдывает генеральную цель и делает подзадачи более достижимыми.

На рисунке 1 графически представлено дерево целей модели формирования позитивного самоотношения у старших подростков, а ниже приведена детализация составляющих дерева целей.

Генеральная цель программы формирования позитивного самоотношения у старших подростков: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель формирования позитивного самоотношения у старших подростков.

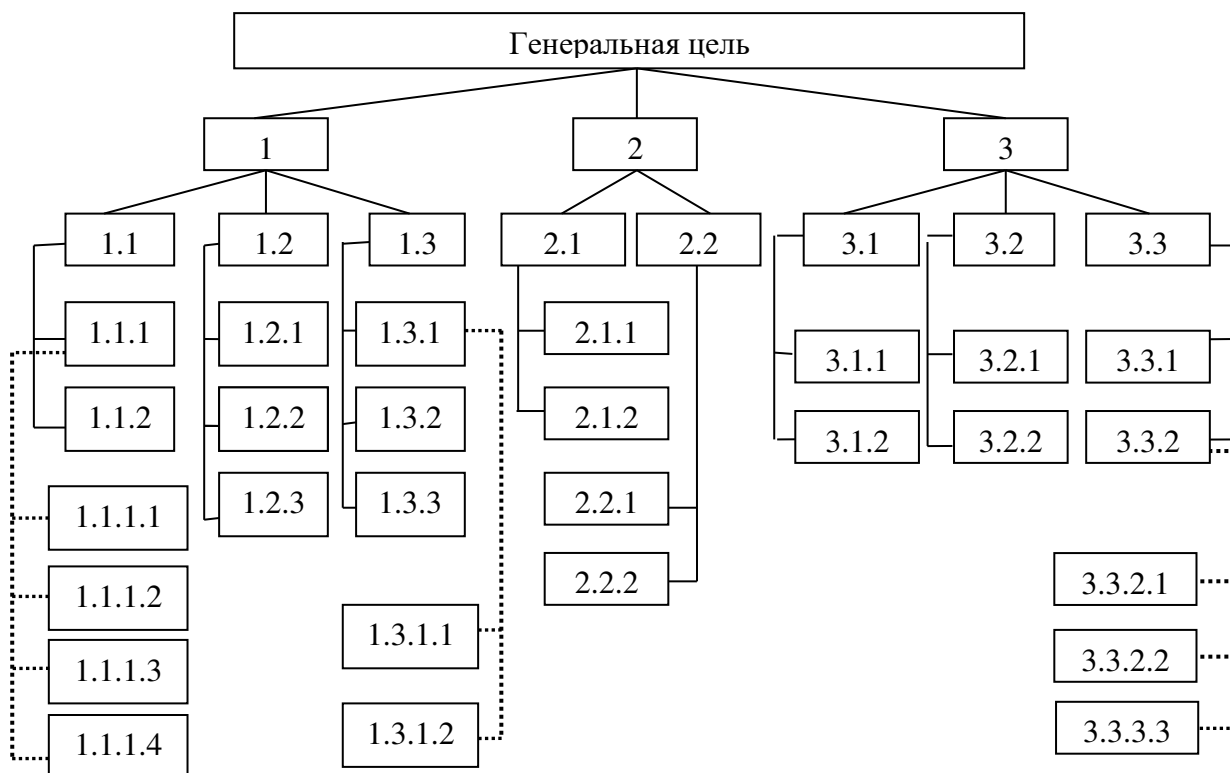


Рисунок 1 – Дерево целей модели формирования позитивного самоотношения у старших подростков

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

1. Определить теоретические основы формирования позитивного самоотношения у старших подростков, в том числе:

1.1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, включая следующее:

1.1.1. Провести анализ понятия «самоотношение» в психолого-педагогической литературе, в том числе:

1.1.1.1. Проанализировать подходы к определению психологического феномена и терминологию понятия «самоотношение».

1.1.1.2. Проанализировать подходы к определению структуры самоотношения.

1.1.1.3. Определить функции самоотношения.

1.1.1.4. Определить типы самоотношения и охарактеризовать их.

1.1.2. Обобщить материал и дать определение понятию самоотношения.

1.2. Изучить особенности формирования позитивного самоотношения у старших подростков, в том числе:

1.2.1. Выявить возрастные психологические особенности старших подростков.

1.2.2. Проанализировать факторы, влияющие на самоотношение.

1.2.3. Выявить тенденции развития самоотношения у старших подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования позитивного самоотношения у подростков, в том числе:

1.3.1. Разработать основные компоненты модели формирования позитивного самоотношения у старших подростков, в том числе:

1.3.1.1. Разработать дерево целей модели формирования позитивного самоотношения у подростков.

1.3.1.2. Определить блоки этой модели.

1.3.2. Определить необходимые психолого-педагогические условия и факторы для реализации модели формирования позитивного самоотношения у подростков.

1.3.3. Определить методы, техники и средства, используемые в модели формирования позитивного самоотношения у подростков.

2. Организовать исследование формирования позитивного самоотношения у выбранной группы старших подростков, в том числе:

2.1. Описать этапы исследования, охарактеризовать методики и методы исследования, в том числе:

2.1.1. Описать этапы исследования.

2.1.2. Охарактеризовать используемые в работе методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку исследования и проанализировать результаты констатирующего эксперимента, в том числе:

2.2.1. Охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования позитивного самоотношения у старших подростков, в том числе:

3.1. Разработать и реализовать программу формирования позитивного самоотношения у старших подростков, а именно:

3.1.1. Описать цели и задачи, сроки реализации программы, цикличность занятий по формированию позитивного самоотношения у подростков.

3.1.2. Разработать практические занятия для групповой и индивидуальной работы.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и выявить наличие (или отсутствие) положительной динамики, в том числе:

3.2.1. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования по используемым психодиагностическим методикам.

3.2.2. Выявить наличие (или отсутствие) положительной динамики компонентов самоотношения старших подростков.

3.3. Разработать технологическую карту внедрения Программы формирования позитивного самоотношения у старших подростков и общие рекомендации, в том числе:

3.3.1. Разработать технологическую карту внедрения Программы.

3.3.2. Разработать общие рекомендации на основе комплексного подхода к реализации Программы, в том числе:

3.3.2.1. Разработать рекомендации ведущему занятию с применением техник арт-терапии.

3.3.2.2. Разработать рекомендации педагогам по формированию позитивного самоотношения у подростков.

3.3.2.3. Разработать рекомендации родителям старших подростков, участвующих в Программе и самим подросткам.

Модель формирования позитивного самоотношения у старших подростков содержит четыре блока:

1. Теоретический. В него входит анализ психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование; подбор методик для проведения констатирующего эксперимента.

2. Диагностический. Отображает диагностику самоотношения по методикам: МИС С.Р. Пантилеева и В.В. Столина; «Шкала самоуважения» М. Розенберга; «Общая самооценка личности» Г.Н. Казанцевой.

3. Формирующий блок. Отражает программу формирования позитивного самоотношения; коррекция самоотношения построена на применении комплекса тренинговых методов (арт-терапия, сказкотерапия, психогимнастические игры, ролевой тренинг и др.).

4. Аналитический блок.

Структура модели проиллюстрирована на рисунке 2.

Компонентный состав модели, обеспечивающий выполнение поставленной цели, задан структурно-функциональным инвариантом психолого-педагогической системы. Модель целостна, так как составляющие ее инвариантные компоненты (цель, принципы) и вариативные компоненты (технологии, методики, методы, средства, техники достижения задач каждого уровня) взаимосвязаны.

Формирование у старших подростков активной личностной позиции, социально значимых ценностных ориентаций базируется на положении, что ценностные ориентации – основа, используемая при построении психологических концепций саморегуляции поведения личности, которая обуславливает содержательную сторону ее жизненной направленности, отношение к окружающему миру, другим людям и себе.

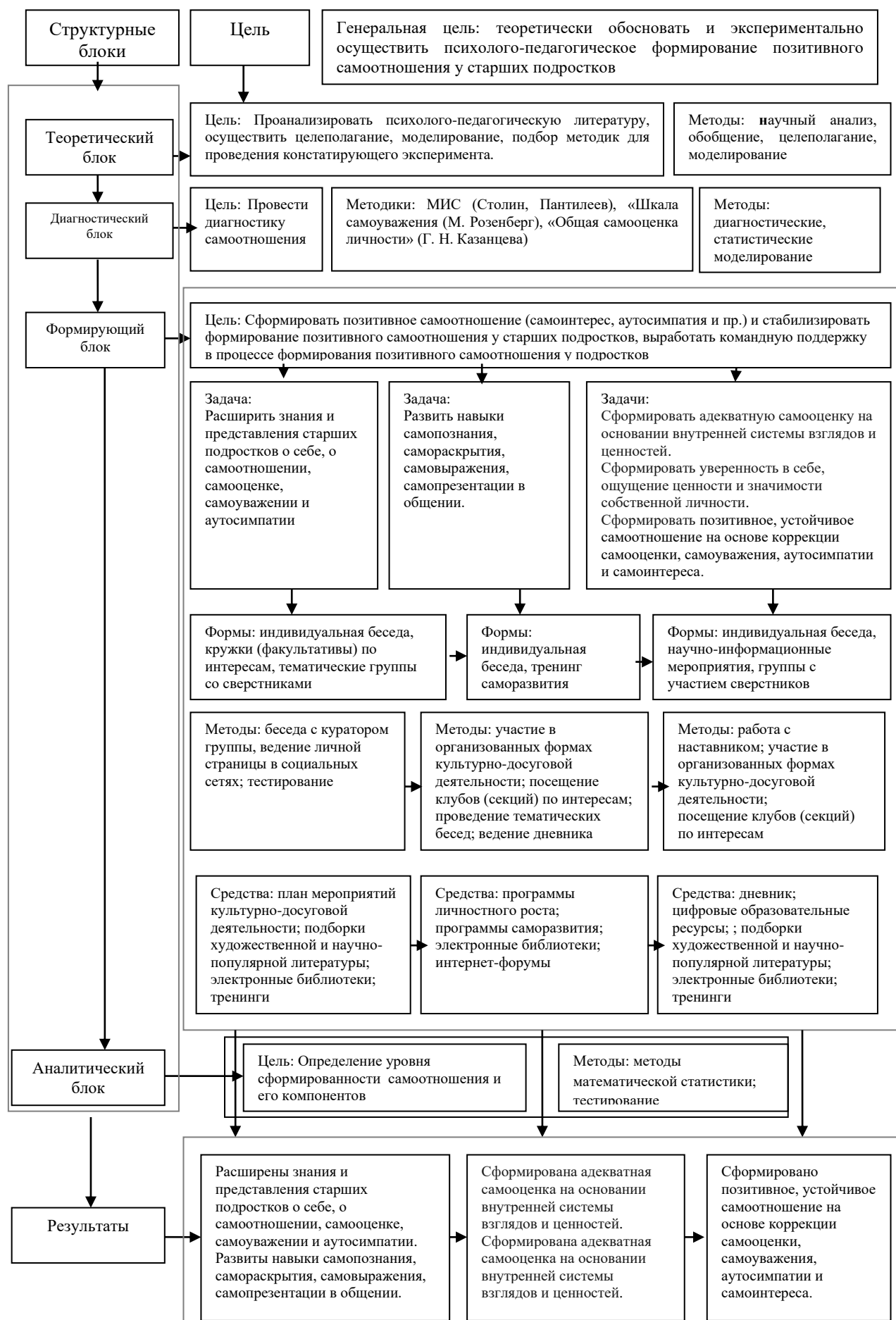


Рисунок 2 – Модель формирования позитивного самоотношения

Принятые личностью ценности регулируют направленность, степень ее усилий, в значительной степени определяют мотивы и цели деятельности. Особенности ценностных предпочтений тесно связаны с индивидуальной смыслопорождающей и смыслообразующей активностью личности старшего подростка, могут служить показателем ее интенсивности и качества.

В современной психологической практике применяются разнообразные методы коррекции негативного самоотношения и формирования позитивного самоотношения.

В частности, Е.О. Ермолова, Н.В. Тютюникова считают, что довольно эффективны когнитивные техники, помогающие преодолеть нерациональность субъекта, особенно когда в его сознании сформировались или могут сформироваться предрассудки, влияющие на представление о себе как о целостной личности [29, с. 119].

Л.А. Маковец и В.Г. Торба уверены, что психологическое консультирование с использованием когнитивных техник позволяет преодолеть негативно представление о себе. В основе данного вида консультирования лежит работа с базовыми основами мировоззрения клиента. Как отмечают психологи, то, по крайней мере, при работе с девушками и матерями подростков программа индивидуальных консультаций, направленная на формирование позитивного самоотношения с использованием когнитивных техник, оказывается эффективной в отношении всех компонентов самоотношения, и позволяет добиться значимых результатов в изменении структуры их самоотношения. По крайней мере, результаты практики свидетельствуют, что применение когнитивных техник с целью формирования позитивного самоотношения оправданно и эффективно [39, с. 122; 59, с. 81].

Г.Б. Моница, обобщая опыт практических психологов, указывает, что при работе с несовершеннолетними применялись разные техники психологического консультирования, в частности, это:

– техника «структурированной игровой терапии», когда структурированная игровая ситуация используется как стимул с целью создания условий для свободной творческой игры в процессе терапии;

– терапия отношений, в рамках которой приоритет отдается семейному просвещению и «семейному образованию»;

– метод недирективной терапии, впоследствии получившей название терапии, центрированной на клиенте. Акцент в ней сделан на способности клиента к самостоятельному разрешению своих эмоциональных проблем, на создании отношений с клиентом, которые позволяют ему использовать собственные возможности для более конструктивной и счастливой жизни как индивиду и члену общества;

– когнитивные (рациональные) методы, первоначально противопоставлявшиеся бихевиоризму и заключающиеся в воздействии на эмоции, поведение и физиологические процессы через когнитивную сферу. В настоящее время оба принципа (чувственного изучения и рационального осмысления) часто используются в едином контексте когнитивно-бихевиоральной терапии. В интегративном консультировании подростков когнитивный подход реализуется в таких приемах, как проблемные сказки и неоконченные рассказы;

– развивающее консультирование, направленное на то, чтобы помочь клиенту понимать и принимать себя, быть ответственным за свои поступки и действия [44, с. 11, 20].

Г.Б. Моница утверждает, что в настоящее время в сфере оказания психологической помощи несовершеннолетним, в зависимости от проблемы, используются три варианта: 1) социально когнитивная терапия, сфокусированная на решении проблемы; 2) когнитивно поведенческая терапия, сфокусированная на самообучении и самоконтроле импульсивности; 3) терапия, направленная на работу с депрессивными состояниями [44, с. 20].

Вместе с тем когнитивная терапия, то есть форма психотерапии, основанная на предположении, что в основе психологических проблем человека лежат ошибки мышления, и направленная на изменение нелогичных или нецелесообразных мыслей и убеждений человека, а также дисфункциональных стереотипов его мышления и восприятия, может использоваться и при коррекции проявления негативного самоотношения подростков. При этом Г.Б. Мони́на отмечает, что консультирование детей и подростков – во многом семейное консультирование. Оно, как правило, начинается с контакта психолога с одним из взрослых, которого беспокоит уровень развития ребенка или нежелательные поведенческие проявления. Процесс может включать в себя несколько встреч с родителями, на каждой из которых решаются определенные задачи, и каждая из которых имеет особенности проведения [45, с. 43].

Как отмечает Ю.А. Шмидт, мощным инструментом работы в психологии является психологическое консультирование, эффективно применяющееся при коррекции самоотношения в любом возрасте. Конечно же, нельзя отказываться от психологического консультирования при работе со старшими подростками, обучающимися в общеобразовательных учреждениях, но при этом следует учитывать возрастные психологические особенности, социальные и психологические подростковые задачи [64, с. 305].

По мнению О.С. Анисимова, важным фактором формирования позитивного самоотношения выступает повышение общей культуры индивида, активное, деятельное участие во внешней жизни [2, с. 67, 69]. У старших подростков активная жизненная позиция может проявляться, в частности, в участии в волонтерском движении, в различных конкурсах и конференциях, а также в разных формах дополнительного образования. Уже само по себе сопричастность к общественной жизни повышает самооценку, оптимизирует самоотношение, а победы и поощрения дают существенный толчок для формирования позитивного самоотношения.

На тесную взаимосвязь самоотношения и саморазвития личности указывают также Н.С. Крупенина и Е.В. Селезнева [35, с. 169, 173], а на взаимосвязь ценностных ориентаций и самоотношения у подростков – А.Р. Шайбеков [52, с. 233].

По мнению П.Е. Герасимова, действенным фактором формирования позитивного самоотношения подростков является организация их досуговой деятельности. Обусловлено это наличием у подростков, особенно у старших подростков, потребности в совершении социально значимых действий. К широко практикуемым формам организации активной досуговой деятельности в школе относится, например, создание школьной команды КВН, участие в которой мотивирует подростков на достижение командного успеха, апробацию своих сил в разных видах деятельности. При этом наряду с ростом самооценки, повышением эффективности процесса социализации, формированием толерантного сознания КВН помогает всестороннему развитию личности [9, с. 124, 126].

Ю.В. Братчикова и И.Ф. Гиниятова предлагают активно разрабатывать и внедрять в практику оригинальные программы психологического сопровождения подростков, тренинги личностного роста с применением наряду с психотехническими приемами художественных форм и средств самовыражения из арт-терапии, гештальттерапии и других подходов [5, с. 9].

Ю.В. Братчикова и И.Ф. Гиниятова отмечают высокую эффективность применения метода терапии творческим самовыражением (модифицированный вариант клинического метода М.Е. Бурно) при психологической работе с подростками, который позволяет реализовать ведущие в подростковом возрасте потребности в самовыражении, самопознании и утверждении идентичности [5, с. 9].

О.С. Кудашкина указывает на большую эффективность формирования позитивного самоотношения у подростков в ходе проведения специально организованной работы с использованием методов

арт-терапии: изотерапия, лепка из пластилина, коллажирование и прочие методы творческого самовыражения [36, с. 193].

По мнению В.И. Долговой, в процессе формирования позитивного самоотношения эффективны инновационные технологии (в частности, интерактивные, дискуссионные, обучение в сотрудничестве, кейс-технология) [17].

Подростки, как правило, склонны к состоянию психологической растерянности и пессимистическому восприятию жизни, а это необходимо учитывать в воспитательной работе с целью преодоления их социальной фрустрации и формирования социально одобряемых ценностных ориентиров старших подростков. Заказ социума заключается в преодолении социальной апатии несовершеннолетних, воспитании у них активной жизненной позиции, обеспечивающей реализацию их способностей в обществе.

Этим обусловлен выбор цели программы: теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование позитивного самоотношения у старших подростков.

Задачи программы:

Расширение знаний старших подростков о самоотношении и самооценке.

Повышение уровня самоуважения, аутосимпатии, самоинтереса, самоприятия.

Формирование навыков и умений уверенного поведения, преодоления трудностей в общении, учебе и других видах деятельности.

Повышение мотивации самовоспитания и обеспечение необходимыми психологическими средствами саморазвития.

Форма работы: индивидуальная и групповая.

Методы, приемы и техники работы:

- беседа (индивидуальная, фронтальная);
- лекция;

- тренинг;
- практикум;
- музыкотерапия, методы творческого самовыражения (арт-терапия и другие);
- психологическое консультирование;
- кружки, клубы, секции по интересам.

Все это позволит эффективному формированию у старших подростков социально-значимых ценностных ориентаций, адекватного Я-образа, позитивного самоотношения.

Таким образом, для формирования позитивного самоотношения старших подростков могут быть использованы многие современные методы психологии, как в комплексе, так и по отдельности. Это может быть психологическое консультирование, которое используется в тесной связи с семьей и педагогическим коллективом, игровая терапия, культурно-досуговая деятельность.

Выводы по главе 1

Самоотношение (self-relation) представляет собой целостное, относительно устойчивое эмоционально окрашенное отношение к самому себе, степень принятия/непринятия индивидом самого себя как личности с индивидуальными чертами характера и типом восприятия.

Будучи одним из важнейших детерминантов саморазвития и самоосуществления личности, выражающим субъективное отношение человека к самому себе, общее мнение личности о собственных способностях, компетентности и самооценке, самоотношение обеспечивает центрирование внутреннего пространства личности, формирование смыслового вектора ее жизненного пути, активность и продуктивность жизнедеятельности. Позитивное самоотношения личности обеспечивает положительное эмоциональное отношение к себе, самопринятие,

адекватное восприятие себя в системе межличностных отношений, а негативное ведет к развитию эмоциональных нарушений, неадекватной самооценки, самоотрицания, к нарушению взаимоотношений с другими людьми, неконструктивному разрешению конфликтных ситуаций. Поэтому необходимо формировать позитивное самоотношение личности и корректировать негативное и амбивалентное самоотношение.

Возрастные особенности старших подростков: сконцентрированность на собственной личности; стремление к самостоятельности и независимости; потребность в общении со сверстниками; усиление значимости собственных ценностей; развитие самосознания и усложнение отношения к себе; повышение тревожности, связанной с самооценкой; формирование «Я»-концепции (системы внутренне согласованных представлений о себе) – обуславливают особенности их самоотношения.

Самоотношение подростка – это представление о своем «Я», его измерение и оценка, а также эмоционально-ценностное отношение к себе. Самоотношение подростков и его становление имеет ряд особенностей. Подростковый возраст является сенситивным периодом для развития самоотношения, формируется самоотношение путем сравнения себя с другими, а оценка себя окружающими для подростка очень важна, в этот период кардинально меняется отношение к своему «Я». Поскольку самоотношения представляет собой динамический процесс, то оно может изменяться, необходимо воздействовать на самоотношение подростка, способствуя формированию позитивного самоотношения.

Для формирования позитивного самоотношения старших подростков могут быть использованы многие современные методы психологии, как в комплексе, так и по отдельности (психологическое консультирование в тесной связи с семьей и педагогическим коллективом), игровая терапия, досуговая деятельность, метод творческого самовыражения, который реализуется с применением разнообразных методик и техник.

В работе построено дерево целей формирования позитивного самоотношения у старших подростков, детально раскрывающее цели эксперимента. На основе сравнительного анализа психолого-педагогической литературы разработана модель формирования позитивного самоотношения у старших подростков, содержащая четыре структурных блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический. Предлагаемая модель включает проведение коррекционно-развивающих упражнений и занятий, которые позволяют активизировать процессы самопознания и самопонимания у старших подростков, способствующие формированию устойчивого позитивного самоотношения.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методики и методы исследования

Реализация исследования проходила в несколько этапов.

1. Поисково-подготовительный этап. Содержание этапа отражено в первой главе магистерской диссертации.

2. Опытно-экспериментальный этап. Содержание этапа отражено во втором параграфе второй главы магистерской диссертации и приложении, а также в первом параграфе третьей главы.

3. Этап внедрения. Содержание этапа отражено в третьей главе магистерской диссертации и приложении.

4. Контрольно-обобщающий этап: сопоставление результатов исследования до и после реализации психолого-педагогической программы анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы, отражено в третьем параграфе третьей главы и заключении магистерской диссертации, а также в приложении.

При этом на втором, третьем и четвертом этапах необходимо соблюдать требование о проведении психодиагностического обследования точно в соответствии с его описанием в руководстве методики. Нельзя уклоняться от принятых методических стандартов, регламентирующих процедуру, первичную обработку, интерпретацию получаемых результатов обследования. Инструктировать испытуемых разных групп необходимо единообразно, как правило, письменно.

Исследование должно проводиться в изолированном помещении, без доступа посторонних, с исключением любых помех, обследуемые должны чувствовать себя достаточно комфортно. Максимальная численность

группы – 25-30 человек. Если численность группы более 15-20 человек, то обследование проводится психологом совместно с помощниками.

Такая поэтапная организация исследования в наибольшей степени отвечает цели и задачам выпускной квалификационной работы по выбранной тематике.

Проблематика работы предполагает следующие методы.

1. Теоретические методы (анализ, обобщение, целеполагание, моделирование).

2. Эмпирические методы, в том числе: а) из наблюдательных методов подойдет метод наблюдения, но его одного будет недостаточно; б) из экспериментальных методов используется психолого-педагогический метод, в том числе констатирующий и формирующий эксперимент; в) психодиагностические методы (стандартизированные тесты /продуктивные/, беседа).

3. Организационные методы, определяющие все этапы исследования. Наиболее подходящим представляется комплексный метод, который ориентирован на создание разноуровневой концепции, требует установления взаимосвязей между факторами исследования субординационных и координационных связей, а также дает возможность прогнозирования развития ситуации [8, с. 8].

4. Методы обработки данных, в том числе: а) количественные методы (статистическая обработка данных); б) качественные методы, предполагающие дифференциацию фактического материала по группам, описание типовых и исключительных случаев.

5. Интерпретационные методы (генетический метод, позволяющий интерпретировать весь обработанный материал исследования в терминах развития, выделяя фазы, стадии развития, критические моменты становления психических функций, а также установить «вертикальные» связи между уровнями развития; структурные методы, которые позволяют

охарактеризовать типы связей между отдельными компонентами структуры изучаемой личности).

Поскольку в исследовательской работе проводится исследование проблемы самоотношения старших подростков, то используются психодиагностические методики изучения самоотношения и его составляющих. При этом за основу взята концепция, предложенная В.В. Столиным и С.Р. Пантлеева.

Исходя из принятого нами подхода, для диагностики самоотношения старших подростков используется методики, представленные в таблице 1 и Приложении 1.

Таблица 1 – Методики исследования самоотношения старших подростков

1	2	3	4
Название методики	Тест-опросник самоотношения (ОСО) по методике исследования самоотношения (МИС) [10]	Шкала самоуважения Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) [64; 69]	Изучение общей самооценки [46]
Автор(ы) методики	В.В. Столин, С.Р. Пантлеев	М. Розенберг, адаптирована А.А. Бодалевым и В.В. Столиным	Г.Н. Казанцева
Год создания (разработки)	1985 г.	1972 г.; 2000 г.	
Направленность методики	Выявление уровня отношения испытуемого к самому себе; выявление структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуважения, самоуверенности, саморукводства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения [10].	Исследование самоуважения личности	Исследование общей самооценки личности старших подростков (15-17 лет)
Структура методики	57 вопросов-суждений, на которые необходимо ответить либо положительно («да»), либо отрицательно («нет»). ОСО включает 5 основных шкал и 7 дополнительных.	Анкета из 10 суждений, на которые необходимо выбрать один из четырех ответов.	Анкета из 32-х суждений с пятью вариантами ответов. Каждому из ответов соответствует определенный балл.

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
Содержание стимульного материала	Брошюра с текстом опросника, стандартный бланк для ответов, позволяющий применять ключи для обработки в виде трафаретов, таблицы для перевода «сырых баллов» в стены.	Брошюра с текстом опросника, стандартный бланк для ответов, позволяющий применять ключи для обработки в виде трафаретов	Брошюра с текстом опросника, стандартный бланк для ответов, позволяющий применять ключи для обработки
Процедура обследования	Допускает индивидуальное и групповое применение, без ограничения по времени (в среднем достаточно 30-40 минут). В случае группового обследования количество испытуемых не должно превышать 15 человек. В случае необходимости обследовать 20-25 человек, психологу необходим помощник. Если в процессе работы над ответами у обследуемого возникнут вопросы, то психолог должен дать разъяснения.	Допускает индивидуальное и групповое применение. Ответы необходимо давать быстро, не раздумывая.	Для индивидуальной и групповой форм проведения. Ответы необходимо давать быстро, не раздумывая.
Способ обработки результатов обследования (диагностики)	При обработке используется специальный «ключ» по каждой из шкал; применяется следующий порядок подсчета: а) 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; б) полученный «сырой балл» по каждому фактору переводится, по специальным таблицам (Приложение 1), в накопленные частоты.	За каждый ответ испытуемого начисляются баллы в соответствии с ключом. Уровень самоуважения определяется, исходя из суммы баллов, набранной испытуемым. Максимально возможный балл – 40, минимальный – 10. Чем выше балл, тем выше самоуважение.	Каждый ответ соответствует определенному баллу: никогда – 0 баллов; редко – 1 балл; иногда – 2 балла; часто – 3 балла; очень часто – 4 балла.
Интерпретация результатов обследования (диагностики)	После перевода «сырых баллов» в накопленные частоты показатели каждой из шкал оцениваются следующим образом: меньше 50 – признак не выражен (низкий уровень); 50-74 – признак выражен (средний уровень); свыше 74 – признак ярко выражен (высокий уровень) [10].	Подсчет количества баллов, набранных обследуемым с определением уровня самоуважения: 0-18 баллов – низкий уровень; 19-22 балла – средний уровень; 23-34 – достаточно высокий уровень; 35-40 баллов – высокий уровень самоуважения [64; 69].	Обработка результатов предполагает общий подсчет баллов по всем суждениям. Так, результат от -10 до -4 свидетельствует о низкой уровне самооценки; для средней самооценки характерен результат от -3 до +3; высокая (и завышенная) самооценка колеблется от +4 до +10 [46].

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
Регистрируемые показатели	Глобальное самоотношение; самоуважение; аутосимпатия; самоинтерес; ожидаемое отношение от других [10].	Уровень самоуважения [54; 59].	Уровень общей самооценки [46].
Примечания		Результаты теста носят предполагаемый характер, требуется дальнейшая работа психолога [30, с. 55]. Надежность шкалы подтверждается практическими исследованиями, хотя в различных теоретических исследованиях обсуждается, как лучше всего ее использовать и интерпретировать. Рекомендуется использовать шкалу не отдельно от других исследований или как единственную меру самоуважения, а скорее, как часть общего анализа [30, с. 56].	Опросник Г.Н. Казанцевой поможет оценить степень самооценки старшего подростка и подобрать терапию для ее коррекции при необходимости [46]

Таким образом, подобранные литература, методики диагностики, методы математической статистики и другие отвечают всем критериям и предоставляют возможность провести необходимое исследование для получения первичных результатов исследования самоотношения старших подростков.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего этапа исследования

Опытно-экспериментальное исследование проводилось с обучающимися 10-го класса Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 86 г. Челябинска» (МБОУ «СОШ № 21 г. Челябинска»). Выборку составляют 25 человек, в том числе 10 юношей, 15 девушек. Возраст испытуемых 15-16 лет.

Внешний вид обучающихся, как и уровень их воспитанности, соответствует стандартам общеобразовательных учреждений. Уровень коллективной сплоченности в классе можно оценить как средний: как правило, занятия и отдых обучающихся в школьной среде проходят в спокойной обстановке, и, хотя иногда и случаются споры, но острых конфликтов не наблюдается, а назревающие конфликты разрешаются под руководством классного руководителя и педагогов школы.

Среди учащихся есть один формальный лидер и два неформальных.

При этом по результатам наблюдения не было выявлено подростков-аутсайдеров, которые каким-либо образом подвергались бы остракизму, буллингу со стороны сверстников. Наблюдения также показали наличие пяти обучающихся (три девушки и два мальчика), отличающихся довольно скромным и тихим поведением, даже некоторой замкнутостью. Выявлены также одна девушка и двое юношей, противопоставляющих себя другим сверстникам, относящихся немного свысока к остальным. В целом все это все же свидетельствует о наличии сформировавшегося коллектива.

Со слов классного руководителя, несмотря на разницу в успеваемости и материальной обеспеченности, обучающиеся с уважением относятся к педагогам, а также проявляют доброжелательность и взаимовыручку внутри коллектива.

Уровень успеваемости относительно высокий: неуспевающих нет; почти трети обучающихся нужно дополнительное внимание со стороны учителей при объяснении и усвоении нового материала, а при выполнении домашних заданий – со стороны родителей или других лиц; трое обучающихся показывают высокие результаты по все предметам, а остальные обучающиеся показывают хорошие результаты.

Во время объяснения нового материала обучающиеся не перебивают учителей, внимательно слушают информацию, предоставляемую на уроках, и задают вопросы, относящиеся непосредственно к теме урока.

Со стороны учителей не замечено нарушений, грубости, высокомерия при работе с подростками, наоборот, обращает на себя внимание корректное отношение и объективный подход к каждому обучающемуся, стремление помочь в решении образовательных вопросов, явная профессиональная заинтересованность, в том числе и в вопросах внешкольного времяпрепровождения обучающихся.

Класс ответственный, исполнительный, часто принимает участие в школьных мероприятиях. За активную деятельность выступает подавляющая часть обучающихся класса, не проявляют особой заинтересованности четыре человека, стараются избегать какого-либо участия два человека. Эмоционально-волевая сфера группы не выходит за границы среднего: не было замечено учащихся, которые бы проявляли агрессию по отношению к своим одноклассникам, или тех, чей уровень тревожности бы был повышен настолько, чтобы вызывало опасения. Благодаря работе классного руководителя и педагога-психолога в классе сохраняется относительно благоприятный психологический климат.

Отношения с учителями у большинства школьников положительные, учителя также стремятся помочь обучающимся как в учебе, так и во внеучебных делах. В целом коллектив класса активен в общественно-полезной деятельности, с интересом включается в любую предложенную работу. Интересы обучающихся в школе и вне школы также различаются. Многие школьники предпочитают проводить свое свободное время активно (спортивные секции, танцевальные кружки, факультативы), а часть – за компьютером, просмотром телевизора и чтением книг.

Констатирующий эксперимент позволил нам определить уровень сформированности самооотношения старших подростков.

Со всеми испытуемыми проводилось исследование по МИС Столина-Пантилеева с целью изучения уровня самооотношения (Приложение 1). По итогам исследования получены результаты, отраженные в таблицах 2.1, 2.2, 2.3 Приложения 2. Характерные для

опрошенных компоненты самооотношения по шкалам S, I, II, III, IV представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 – Результаты исследования самооотношения старших подростков по методике исследования самооотношения (МИС, В.В. Столин, С.Р. Пантилеев)

Примечание – Применены шкалы: S, I, II, III, IV

Выявлено по шкалам соответственно:

– «Глобальное самооотношение» – 44 % (11 человек) подростков с невыраженным признаком, 32 % (8 человек) – со средне выраженным, 24 % (6 человек) – с ярко выраженным;

– «Самоуважение» – 52 % (13 человек) подростков с невыраженным признаком, 40 % (10 человек) – со средне выраженным и 8 % (2 человека) – с ярко выраженным;

– «Аутосимпатии» – 52 % (11 человек) подростков с невыраженным признаком, 32 % (8 человек) – со средне выраженным и 16 % (4 человека) – с ярко выраженным;

– «Ожидаемое отношение от других» – 60 % (15 человек) подростков с невыраженным признаком, 28 % (7 человек) – со средне выраженным и 12 % (3 человека) – с ярко выраженным;

– «Самоинтересов» – 60 % (10 респондентов) подростков с невыраженным признаком, 28 % (7 респондентов) – со средне выраженным и 12 % (3 респондента) – с ярко выраженным.

Характерные для опрошенных компоненты самооотношения по шкалам 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 7 – на рисунке 4.

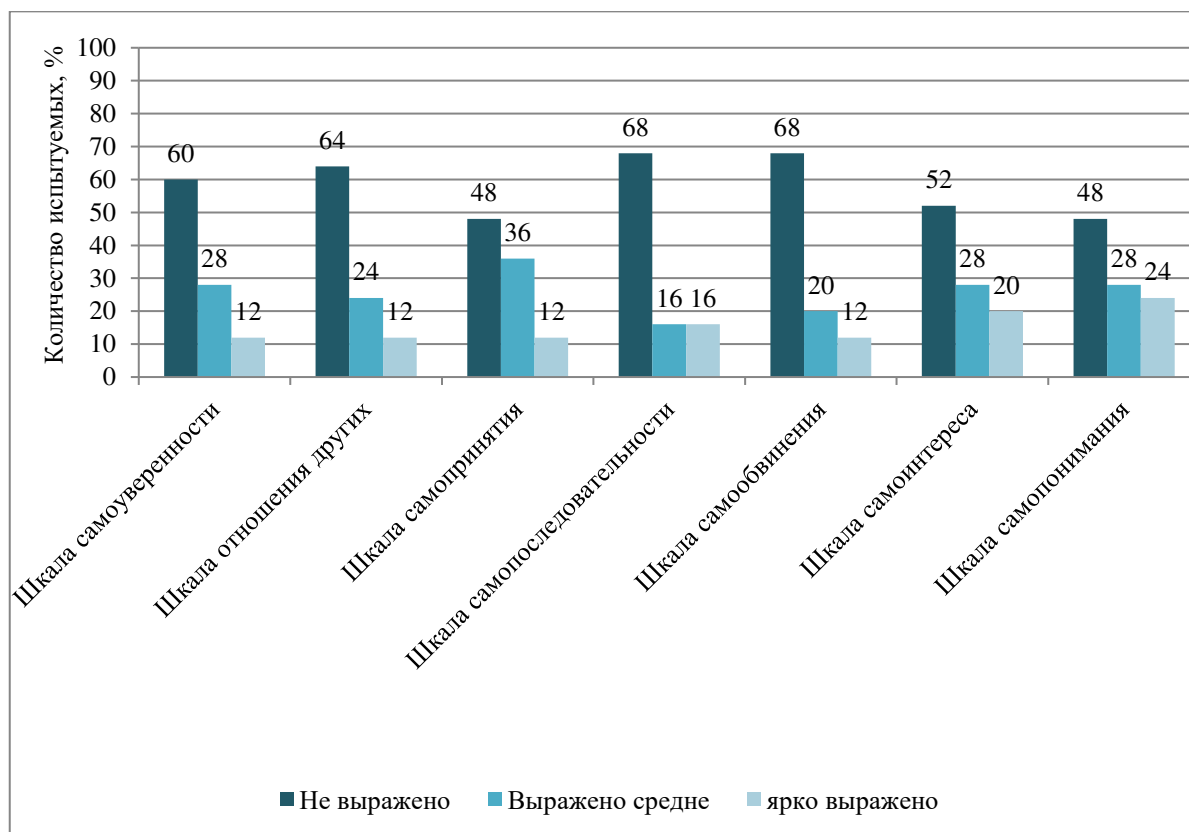


Рисунок 4 – Результаты исследования самооотношения старших подростков по методике исследования самооотношения (МИС, В.В. Столин, С.Р. Пантеев)

Примечание – Применены шкалы: 1–7

Выявлено по шкалам соответственно:

1. «Самоуверенность» – 60 % (10 респондентов) подростков с невыраженным, 28 % (7 респондентов) – со средне выраженным и 12 % (3 респондента) – с ярко выраженным признаком.

2. «Отношение другие» – 64 % (16 респондентов) подростков с невыраженным признаком, 24 % (6 респондентов) – со средне выраженным и 12 % (3 респондента) – с ярко выраженным.

3. «Самопринятие» – 48 % (12 человек) подростков с невыраженным признаком, 36 % (9 человек) – со средне выраженным и 16 % (4 человека) – с ярко выраженным.

4. «Самопоследовательность (саморуководство)» – 60 % (10 человек) подростков с невыраженным признаком, 28 % (7 человек) – со средне выраженным и 12 % (3 человека) – с ярко выраженным.

5. «Самообвинение» – 68 % (17 человек) подростков с невыраженным признаком, 20 % (5 человек) – со средне выраженным и 12 % (3 человека) – с ярко выраженным.

6. «Самоинтерес» – 52 % (13 человек) подростков с невыраженным признаком, 28 % (7 человек) – со средне выраженным и 20 % (5 человек) – с ярко выраженным.

7 «Самопонимание» – 48 % (12 человек) подростков с невыраженным признаком, 28 % (7 человек) – со средне выраженным и 24 % (6 человек) – с ярко выраженным.

Результаты исследования представлены в таблице 2.4 и на рисунке 5.

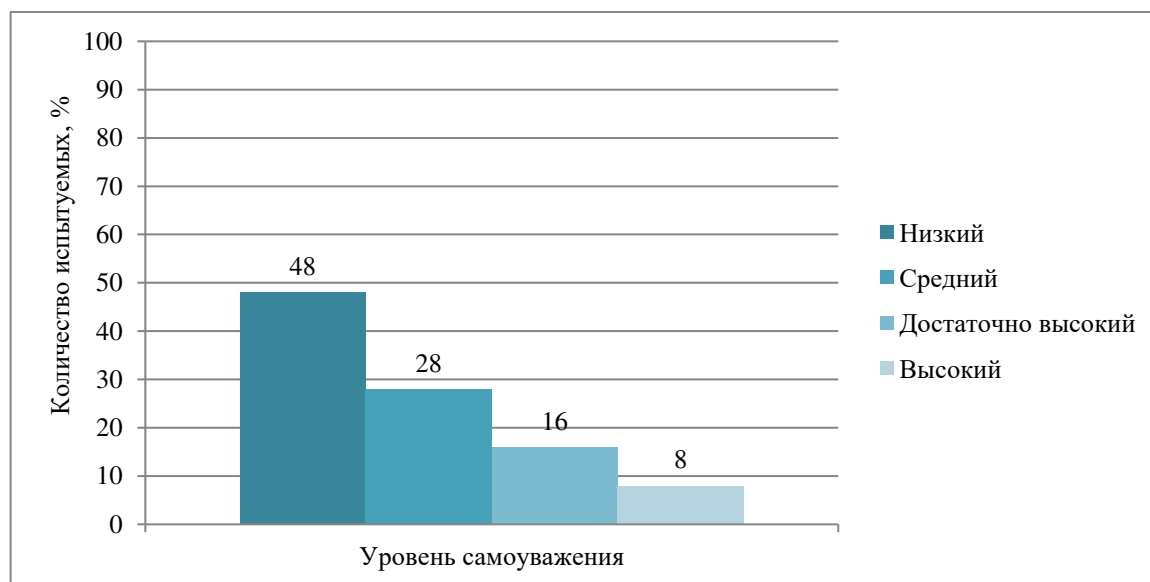


Рисунок 5 – Результаты исследования уровня самоуважения старших подростков по методике М. Розенберга «Шкала самоуважения»

Мы видим, что 48 % (12 человек) из числа опрошенных старших подростков имеют низкий уровень самоуважения, 28 % (7 человек) –

средний уровень самоуважения, 16 % (4 человека) – достаточно высокий уровень самоуважения, 8 % (2 человека) – высокий уровень самоуважения, что в целом соотносится с результатами опроса по МИС (шкала «Самоуважение», рисунок 3).

С обучающимися также было проведено исследование по методике «Общая самооценка личности» (Г.Н. Казанцевой). Результаты этого исследования представлены на рисунке 6 и в таблице 2.5.

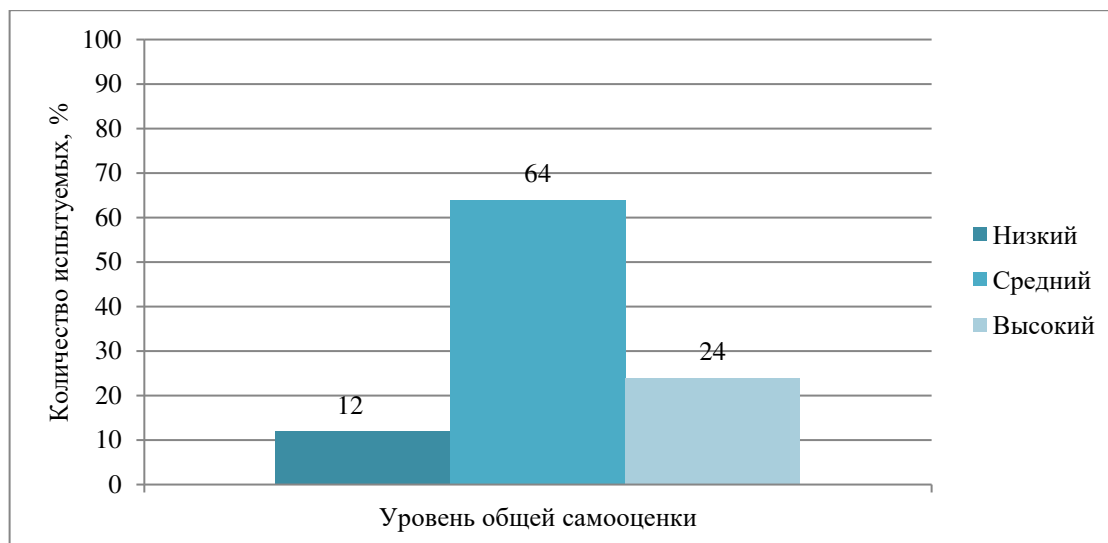


Рисунок 6 – Результаты исследования уровня общей самооценки старших подростков по методике «Общая самооценка личности» Г.Н. Казанцевой

Как видно на рисунке 6, низкий уровень самооценки наблюдается у 12 % (3 человека), что говорит о недостатке любви к самому себе, об отсутствии уверенности в своих способностях. Такие подростки уходят от общения со сверстниками, живут в собственном мире и очень болезненно воспринимают любую критику, они довольно сильно зависят от мнения окружающих о них. Сопутствующие низкому уровню самооценки замкнутость, неразговорчивость и страх перед отношениями с окружающими могут в будущем создать множество проблем для жизни подростков. При таком уровне самооценки могут возникнуть серьезные препятствия в формировании личностного благополучия.

Средний уровень самооценки показали 64 % (16 человек) опрошенных. Это наиболее большая доля опрошенных. Средний уровень

самооценки – это адекватный уровень. Старшие подростки с таким уровнем видят свое место в обществе, признают собственную уникальность, в целом удовлетворены собой и своей жизнью, общение со сверстниками не вызывает у них серьезных трудностей. Объективное оценивание себя без стремления произвести на окружающих какое-либо впечатление, своих успехов и неудач, здоровый взгляд на жизнь. Идет усердная работа над собственными недостатками. Мнение других людей, конечно, учитывается, но здесь нет зависимости от него или болезненного восприятия, что является тем необходимым уровнем, чтобы личность формировалась как здоровая и полноценная.

Высокий уровень самооценки показали 24 % (6 человек) опрошенных. Старшие подростки с таким уровнем самооценки не чувствуют никакого дискомфорта, уверены в себе и в том, что нравятся другим, при этом они обладают еще не до конца сформировавшейся зрелой личностью, их неумелые попытки объективно оценить результаты собственной деятельности не приводят ни к чему хорошему. Такой подросток привык сравнивать себя с другими, что сказывается на нем далеко не положительно. Собственная гордость регулирует их поведение, из-за чего они «свысока» смотрят на сверстников, новый опыт воспринимают в штыки, прислушиваться к мнению окружающих считают ниже собственного достоинства, среди старшего поколения для них нет авторитетов, вся жизнь вертится вокруг собственной личности и желаний, стремительно развивается эгоизм и нарциссизм. Вероятны нарушения в коммуникативной сфере, отвержение со стороны круга сверстников.

Таким образом, исследование подтверждает первую часть гипотезы о том, что существует высокий риск формирования у старших подростков низкого уровня компонентов самоотношения: у большинства старших подростков самоотношение характеризуется низким уровнем, но есть подростки как со средним, так и с высоким уровнем самоотношения.

Выводы по главе 2

Исследование самооценки старших подростков осуществилось в пять этапов: поисково-подготовительный (теоретический), подготовительный, опытно-экспериментальный (эмпирический), контрольно-обобщающий и этап проектирования.

База исследования: МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска». Опытно-экспериментальный этап проводился в 10 «А» классе под наблюдением психолога образовательного учреждения. Выборка составляла 25 человек, в том числе 10 юношей, 15 девушек. Возраст испытуемых от 15 до 16 лет.

Результаты диагностики по МИС Столина-Пантилеева показали, что низкий уровень выраженности глобального самоотношения представлен у 44 % старших подростков в исследуемой выборке, средний уровень – у 32 % старших подростков, высокий – у 24 % старших подростков.

Результаты диагностики по методике Розенберга «Шкала самоуважения» показали, что у 48 % (12 человек) опрошенных старших подростков низкий уровень самоуважения, у 28 % (7 человек) – средний, у 16 % (4 человека) – достаточно высокий, у 8 % (2 человека) – высокий.

Результаты диагностики по методике «Общей самооценка личности» (Г.Н. Казанцевой) показали, что у 12% (3 человека) опрошенных старших подростков низкий уровень общей самооценки, у 64% (16 человек) преобладает средний уровень самооценки, у 24% (6 человек) – высокий уровень самооценки.

Исследование подтверждает первую часть гипотезы о том, что самоотношение старших подростков характеризуется риском становления низкого уровня самоотношения, при котором отсутствует эффективная саморегуляции, самооценка неадекватная. Но есть подростки как со средним, так и с высоким уровнем самоотношения. Все это требует специально организованной деятельности по формированию позитивного самоотношения, как в коррекционной, так и в профилактической целях.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа формирования позитивного самоотношения у старших подростков

Констатирующий эксперимент показал, что у значительно преобладающей части выборки старших подростков низок уровень позитивного самоотношения и есть высокий риск утраты позитивного самоотношения у тех, кто имеет относительно высокие показатели глобального самоотношения. Это требует как коррекционных, так и профилактических мер по формированию позитивного самоотношения.

Процесс формирования позитивного самоотношения у старших подростков опирается на рекомендации ряда авторов: Ю.В. Братчиковой и И.Ф. Гиниятовой, Т.П. Дунской, А.И. Копытина и Е.Е. Свистовской, О.С. Кудашкина и др.

Наименование программы: «Программа формирования позитивного самоотношения у старших подростков «Путь самопознания: хакни себя!»» (далее – программа) (Приложение 3).

Цель программы: осуществить формирование позитивного самоотношения у старших подростков.

Задачи программы:

1. Расширить знания и представления старших подростков о себе, о самоотношении, самооценке, самоуважении и аутосимпатии, так без этого сложно формировать позитивное самоотношение и повышать уровень его компонентов.

2. Развить навыки самопознания, самораскрытия, самовыражения, самопрезентации в общении. Так, самопознание и самораскрытие предполагают раскрытие своего потенциала не исправлением своих

недостатков, а фокусировкой на сильных сторонах, а самовыражение и самопрезентация служат средством формирования образа «Я» и инструментом, используя который каждый человек сможет добиться значительных успехов.

3. Сформировать адекватную самооценку на основании внутренней системы взглядов и ценностей, для чего подросткам необходимо реально оценить себя и развивать навыки, умения и качества, которые позволят быть оцененным окружающими и востребованным в жизни.

4. Сформировать уверенность в себе, ощущение ценности и значимости собственной личности. Самоценность – это осознание своей ценности вне зависимости от состояния, внешних обстоятельств и оценок окружающих.

5. Сформировать позитивное, устойчивое самоотношение на основе коррекции самооценки, самоуважения, аутосимпатии и самоинтереса. Процесс формирования позитивного самоотношения в подростковом возрасте имеет динамическую структуру и способствует развитию личностно значимых качеств: адекватной самоуверенности, способности к саморуководству и определению самоценности, объективному самопринятию и самопривязанности, а в дальнейшем – развитию самосознания, повышению уровня самоактуализации, осознанности поведения, повышения уровня самоуважения и саморегуляции.

Программа основана на следующих принципах:

1. Системности (предлагаемая программа – методическая разработка, содержащая систематизированный, структурированный материал для групповой работы со старшими подростками).

2. Нормативности развития на основе учета возрастных и индивидуальных психологических особенностей ребенка (при разработке программы учтено требование соответствия психического и личностного развития несовершеннолетнего параметрам нормы, индивидуальных особенностей каждой личности, признания уникальности пути развития).

3. Личностного подхода (развитие личности рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием ребенка, что учтено при постановке цели, задач и содержания программы).

4. Комплексности методов психологического воздействия (планирование и проведение занятий строится с опорой на комплекс взаимосвязанных психологических методов и приемов).

5. Идентификации, или персонификации (Программа строится на том, что предполагается устойчивое отождествление каждого участника со значимым другим, его стремление быть похожим на того).

6. Интерактивного обучения (методы, формы и средства создают условия для активной включенности участников в процессе занятий);

7. Последовательности (он отражен в структуре проведения занятий и в логически продуманной последовательности тематики занятий).

8. Единства эмоциональной и интеллектуальной составляющих (чувств и знаний), то есть получаемые участниками знания, умения и навыки прорабатываются как в эмоционально-чувственной сфере, так и в интеллектуальной, закономерно дополняя друг друга.

9. Цикличности. Каждое занятие – определенный цикл действий, приводящий к запланированному результату, схема изменений психологического состояния участника (рисунок 10), группы (рисунок 11) [Цит. по: 23], а применительно к занятиям с применением арт-терапии – рисунок 12 [Цит. по: 60, с. 171].

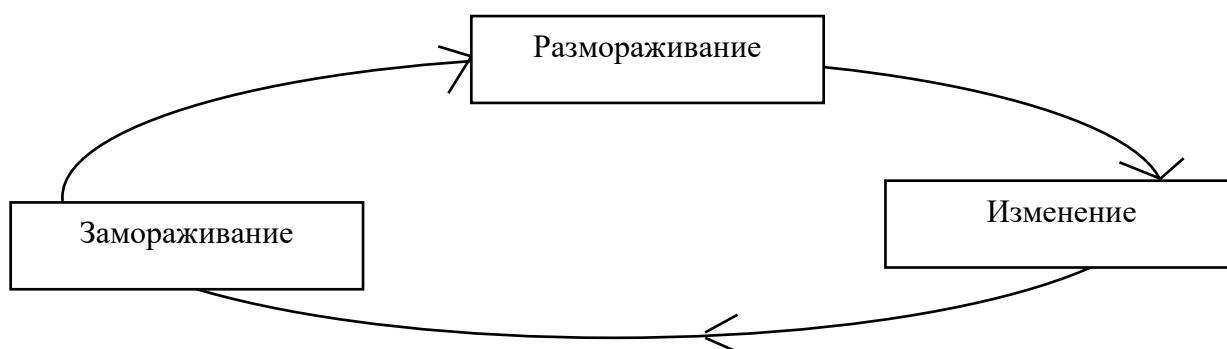


Рисунок 10 – Цикличность. Стадии (циклы) группового процесса (по К. Левину)

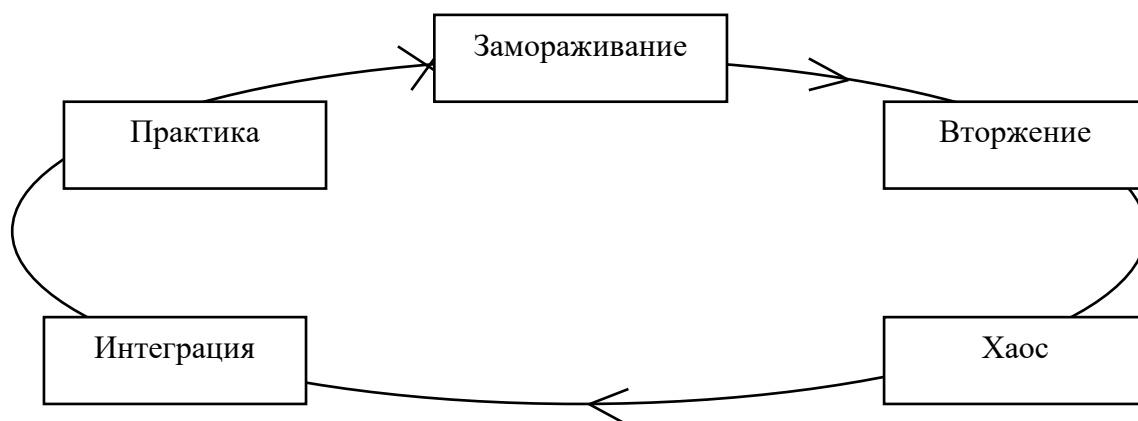


Рисунок 11 – Цикличность. Модель группового развития (по В. Сатир)

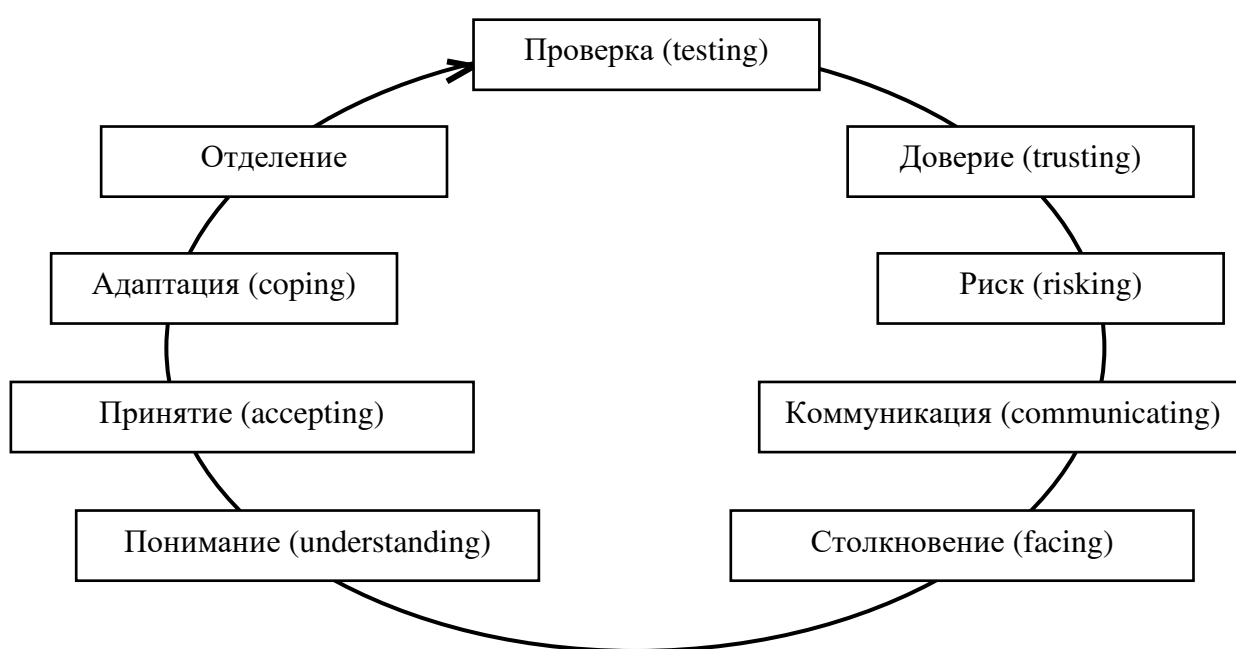


Рисунок 12 – Циклическая модель арт-терапии (по Ю. Рубину)

Поскольку результаты диагностики указывают на низкие значения аутосимпатии и самоуважения у старших подростков, а также косвенно на проблемы в коммуникации и в творческой самореализации, то закономерно выбор методов, техник и средств падает на те, что снимают блоки, раскрепощают и способствуют творческому развитию и облегчению в коммуникации.

Для развития навыков коммуникации продуктивно использовать групповую форму занятий, интерактивные методы и арт-терапевтические техники.

Арт-терапевтические техники помогают сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах, создают возможности для выражения чувств и переживаний, их прояснения и реагирования, облегчают вербализацию тех чувств, которые до этого были подавляемы, поскольку внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов. При этом выражение значимых для старшего подростка эмоций стимулирует развитие групповой сплоченности.

В Таблице 2 сопоставлены функции арт-терапии с ее методами.

Таблица 2 – Функций и модальности арт-терапевтических методов

Функции	Модальности
Диагностическая (диагностика трудностей в жизни клиента, подлежащих коррекции, выявление особенностей индивидуальной картины мира)	Изотерапия
Коммуникативная (межличностное общение, усвоение общечеловеческих социально-культурных ценностей)	Кинотерапия, фототерапия, драматерапия
Регуляторная (снижение утомления, напряжения, уровня стрессов, негативных переживаний)	Музыкальная терапия, изотерапия, ландшафтная терапия
Когнитивная (осознание себя, скрытых мотивов своих действий, активное использование фантазии, реализация творческих способностей, получение эмоционального опыта)	Фототерапия, сказкотерапия, ландшафтная терапия, драматерапия
Развивающая (личностный рост, рост социальной компетентности, улучшение коммуникативных навыков)	Кинотерапия, ландшафтная терапия

В программе целенаправленно использовали арт-терапию как основной инструмент. Эффективность программы формирования позитивного самоотношения у старших подростков обеспечивается психотерапевтическим воздействием на них факторами:

- художественной экспрессии,
- психотерапевтических отношений,
- интерпретации и вербальной обратной связи.

Главные направления программы:

1. Расширение знаний и представлений подростков о себе.
2. Формирование уверенности в себе, ощущения ценности, значимости и уникальности собственной личности, развитие положительного, целостного образа «Я», самопринятия.
3. Формирование стремления к самопознанию и саморазвитию.

Программа рассчитана на обучающихся общеобразовательной школы в возрасте 15-17 лет.

Программа рассчитана на: 10 занятий по 2 часа (всего 20 часов) один раз в неделю на протяжении 2,5-3 месяцев. Такой временной интервал позволит лучше усвоить и осмыслить полученную информацию, выполнить домашнее задание, закрепить навыки.

Оборудование, материалы для занятий:

1. Папка для хранения выполненных заданий (по количеству участников Программы).
2. Карандаши (фломастеры), ножницы, клей.
3. Бейджи (по количеству участников).
4. Листы формата А4 (картон, цветной картон, цветная бумага).
5. Компьютер с мультимедиа и аудиотекой.

Помещение (помещения) для занятий, обеспечивающее и работу за партами, и работу «в кругу», и двигательные упражнения, возможность работы в удобных позах (в том числе лежа на полу) и т.п.

Кадровое обеспечение:

1. Автор и непосредственный исполнитель программы – психолог.
2. Педагоги.

Формы и методы реализации программы:

1. Консультации по личным запросам.
2. Тренинг.
3. Техники арт-терапии; метод группового обсуждения; игровые методы (ролевые игры и операционные игры).
4. Психогимнастика.

По результатам апробации Программы ожидаются благоприятные изменения компонентов самоотношения старших подростков.

1. Расширены знания и представления старших подростков о себе, о самоотношении, самооценке, самоуважении и аутосимпатии.

2. Развиты навыки самопознания, самораскрытия, самовыражения, самопрезентации в общении.

3. Сформирована адекватная самооценка на основе внутренней системы взглядов и ценностей.

4. Сформирована уверенность в себе, ощущение ценности и значимости собственной личности.

5. Сформировано устойчивое позитивное самоотношение на основе коррекции самооценки, самоуважения, аутосимпатии и самоинтереса.

3.2 Анализ результатов реализации программы формирования позитивного самоотношения у старших подростков

Для контроля изменений в самоотношении по итогам реализации Программы была проведена контрольная диагностика.

Результаты диагностики по МИС Пантилеева-Столина представлены в таблицах 4.1, 4.2, 4.3 Приложения 4. На рисунке 13 проиллюстрированы результаты исследования по МИС по основным шкалам (S, I, II, III, IV).

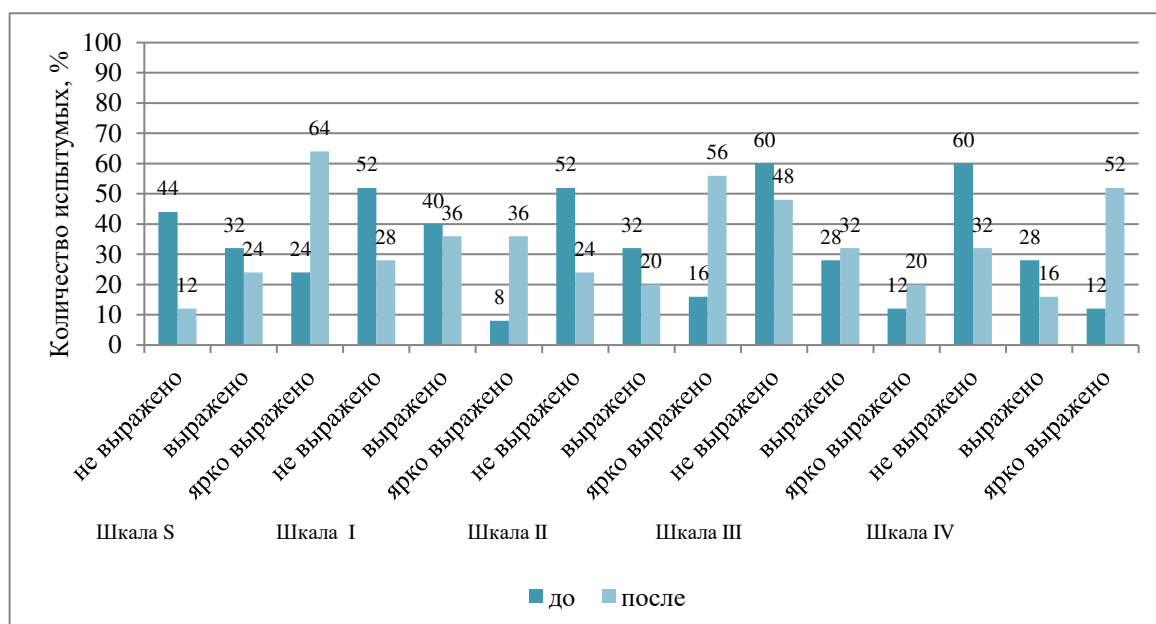


Рисунок 13 – Результаты исследования самоотношения старших подростков по методике исследования самоотношения (МИС, В.В. Столин, С.Р. Пантилев) до и после реализации программы

Примечание – Применены шкалы: S, I-IV

По окончании всех занятий Программы характерные компоненты самооотношения претерпели положительные изменения в целом у группы старших подростков (как у мальчиков, так и у девочек).

В целом, у подростков замечен сдвиг в сторону увеличения выраженности глобального самооотношения, самоуважения, аутосимпатии, ожидаемого отношения от других и самоинтереса. Уровни глобального самооотношения распределились следующим образом:

- не выражен (низкий уровень) – 12 % испытуемых (3 человека),
- выражен (средний уровень) – 24 % испытуемых (6 человек),
- ярко выражен (высокий уровень) – 64 % испытуемых (16 человек).

На рисунке 14 проиллюстрированы результаты исследования по МИС по дополнительным шкалам (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).

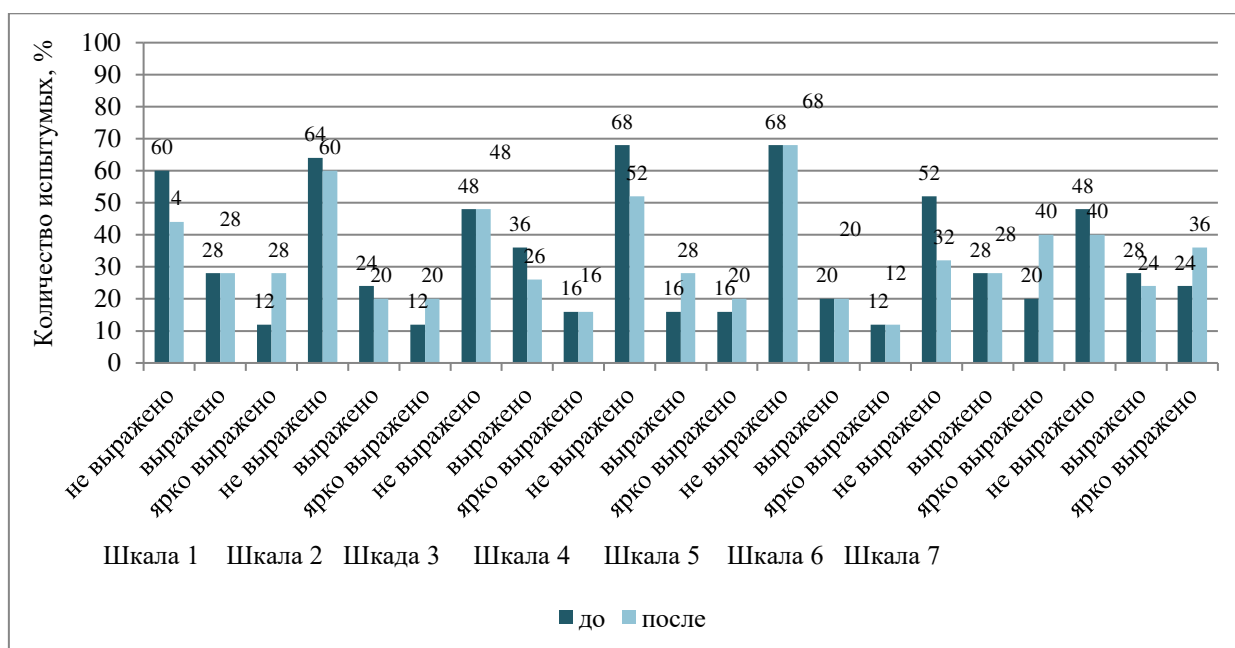


Рисунок 14 – Результаты исследования самооотношения старших подростков по МИС (В.В. Столин, С.Р. Пантеев) до и после реализации программы

Примечание – Применены шкалы: 1-7

После реализации программы компоненты самооотношения по дополнительным шкалам также претерпели положительные изменения в целом у группы старших подростков. Так, в целом у подростков замечен сдвиг в сторону увеличения выраженности самоуверенности, отношения

других, самопринятия, самопоследовательности, самоинтереса, самопонимания, снижен уровень самобвинения.

Контрольная диагностика по методике Розенберга «Шкала самоуважения» показала результаты, представленные в таблице 4.4 Приложения 4 и на рисунке 15.

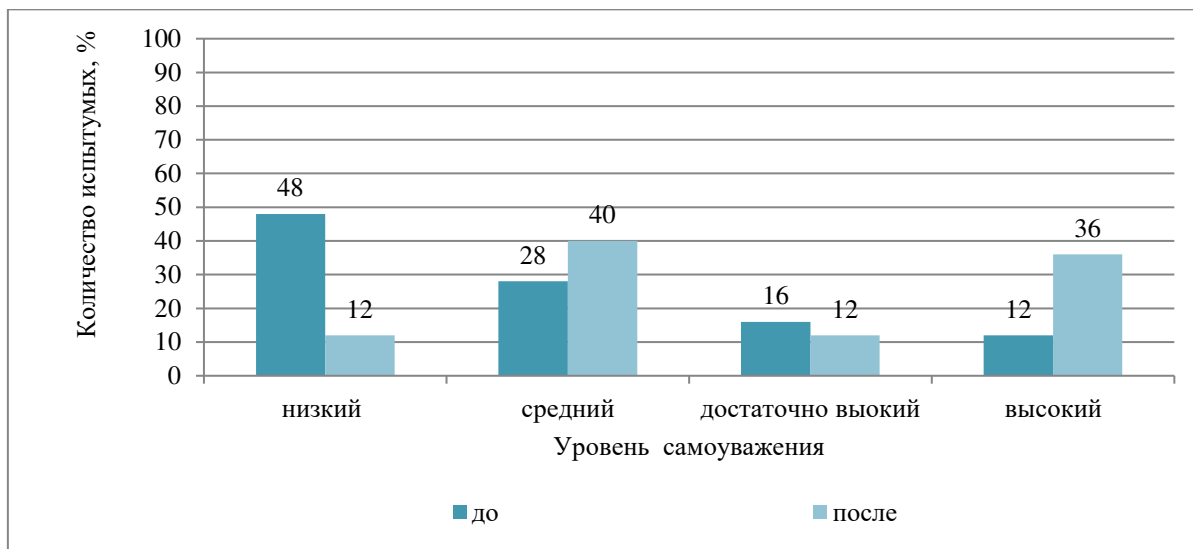


Рисунок 15 – Результаты исследования уровня самоуважения старших подростков по методике М. Розенберга «Шкала самоуважения» до и после реализации программы

Мы видим, что участие старших подростков в Программе формировании позитивного самоотношения помогло им повысить уровень самоуважения.

Так, среди опрошенных количество старших подростков с низким уровнем самоуважения уменьшилось с 48 % (12 человек) до 12 % (3 человека), со средним уровнем самоуважения увеличилось с 28 % (7 человек) до 40 % (10 человек), с достаточно высокий уровень самоуважения увеличилось с 16 % (4 человека) до 20 % (5 человек), с высокий уровень самоуважения увеличилось с 8 % (2 человека) до 28 (7 человек), что в целом соотносится с результатами опроса по МИС (шкала «Самоуважение», рисунок 13).

Контрольная диагностика по методике «Общая самооценка личности» показала результаты, представленные в таблице 4.5 и на рисунке 16.

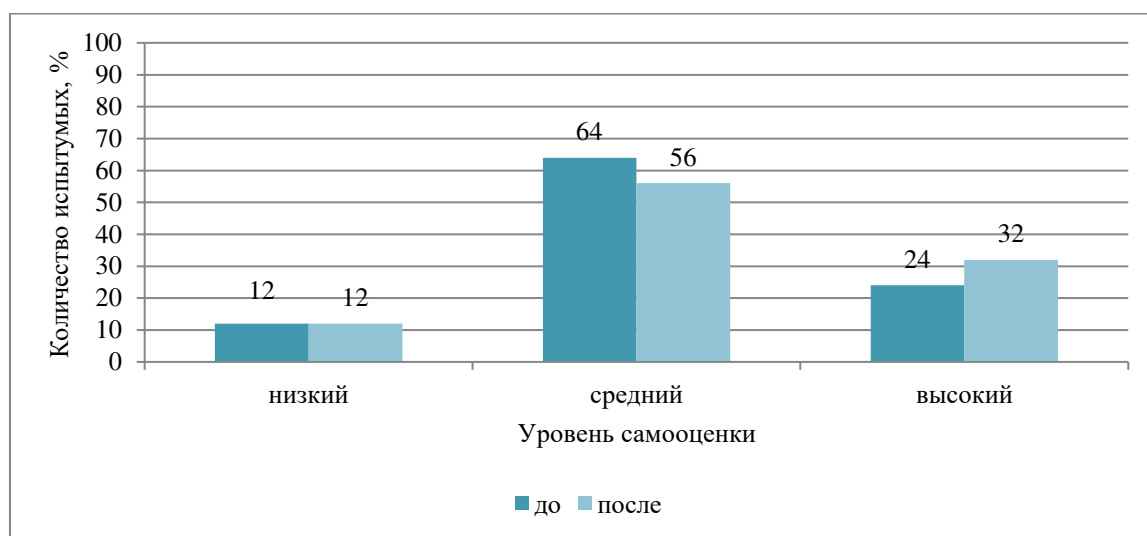


Рисунок 16 – Результаты исследования уровня общей самооценки старших подростков по методике «Общая самооценка личности» (Г.Н. Казанцевой) до и после реализации программы

Полученные результаты позволяют утверждать, что участие старших подростков в программе формировании позитивного самоотношения положительно казалось на их самооценке. Хотя среди опрошенных количество старших подростков с низким уровнем самооценки сохранилось на уровне 12 % (3 человека), со средним уровнем самооценки снизилось с 64 % (16 человек) до 56 % (13 человек), с высоким уровнем самооценки увеличилось с 24 % (6 человек) до 32 (8 человек), но при этом внутри группы с низким и средним уровнем самооценки произошло смещение в сторону увеличения суммы набранных баллов, а внутри группы с высоким (завышенным) уровнем самооценки произошло смещение в сторону снижения суммы набранных баллов (как это видно из таблицы 2.5 Приложения 2 и таблицы 4.5 Приложения 4).

Для проверки гипотезы о том, что уровень позитивности самоотношения может измениться в результате реализации психолого-педагогической программы (определения эффективности программы по

формированию позитивного самоотношения) использован метод статической обработки данных с применением Т-критерия Вилкоксона, для чего сопоставлены показатели глобального самоотношения до и после реализации программы по «МИС» (таблица 4.6 Приложения 4).

Гипотезы:

H_0 – интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня сформированности позитивного самоотношения не превосходит интенсивности сдвигов в направлении низкого уровня.

H_1 – интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня сформированности позитивного самоотношения превосходит интенсивность сдвигов в направлении низкого уровня.

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона:

для $n=25$.

$T_{кр}=76$ ($p \leq 0,01$).

$T_{кр}=100$ ($p \leq 0,05$).

$T_{эмп} = \Sigma R = 70$,

где R – сумма ранговых сдвигов с более редким значением.

В данном случае $T_{эмп}$ попадает в зону значимости левее $T_{кр}=76$ ($p \leq 0.01$) (рисунок 17).

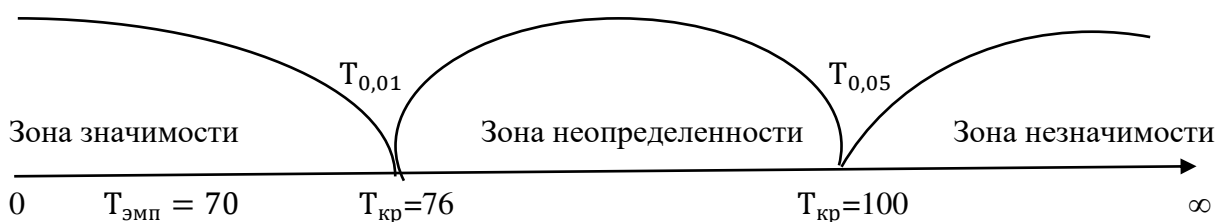


Рисунок 17 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона для глобального самоотношения (по методике исследования самоотношения В.В. Столина, С.Р. Пантелеева)

Результаты показали, что у старших подростков исследуемой группы нет нетипичных сдвигов, то есть нет ни одного из опрошенных, у кого бы показатель позитивного самоотношения не повысился в результате реализованной программы. У всех 25-ти участников Программы уровень

глобального самоотношения повысился на величину от 2-х до 6-ти сырых баллов. Гипотеза H_1 принимается, интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня сформированности позитивного самоотношения превосходит интенсивность сдвигов в направлении низкого уровня.

Далее представлена математическая обработка по Т-критерию Вилкоксона для данных методики М. Розенберга «Шкала самоуважения» (таблица 4.7 Приложения 4).

Гипотезы:

H_0 – интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня сформированности самоуважения не превосходит интенсивности сдвигов в направлении низкого уровня.

H_1 – интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня сформированности самоуважения превосходит интенсивность сдвигов в направлении низкого уровня.

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона:

для $n=25$.

$T_{кр}=76$ ($p \leq 0,01$).

$T_{кр}=100$ ($p \leq 0,05$).

$T_{эмп} = \sum R = 73$,

где R – сумма ранговых сдвигов с более редким значением.

В данном случае $T_{эмп}$ попадает в зону значимости левее $T_{кр}=76$ ($p \leq 0.01$) (рисунок 18).

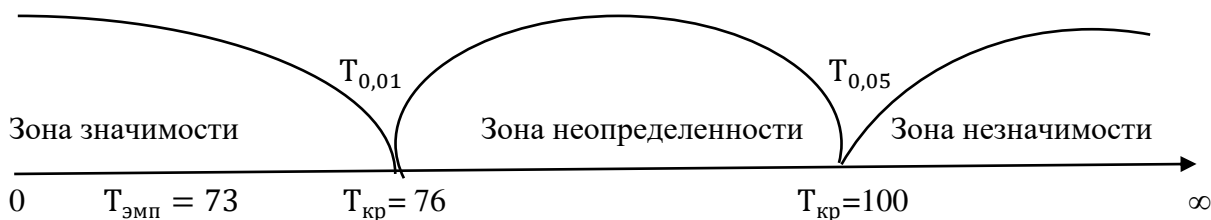


Рисунок 18 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона для самоуважения (по методики М. Розенберга «Шкала самоуважения»)

Результаты показали, что у старших подростков исследуемой группы нет нетипичных сдвигов, то есть нет ни одного из опрошенных, у кого бы показатель уровень самоуважения не повысился в результате реализованной программы. У всех 25-ти участников Программы уровень самоуважения повысился на величину от 1-го до 17-ти баллов.

Гипотеза H_1 принимается, интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня сформированности самоуважения превосходит интенсивность сдвигов в направлении низкого уровня.

Далее представлена математическая обработка по Т-критерию Вилкоксона для данных методики «Общая самооценка личности» Г. Н. Казанцевой (таблица 4.8 Приложения 4).

Гипотезы:

H_0 – интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня сформированности самооценки не превосходит интенсивности сдвигов в направлении низкого уровня.

H_1 – интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня сформированности самооценки превосходит интенсивность сдвигов в направлении низкого уровня.

Находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона:

для $n=23$ (поскольку исключаем испытуемых с нулевым сдвигом).

$T_{кр}=62$ ($p \leq 0,01$).

$T_{кр}=83$ ($p \leq 0,05$).

$T_{эмп} = \sum R = 67$,

где R – сумма ранговых значений нетипичных сдвигов (сдвигов в сторону уменьшения).

В данном случае $T_{эмп}$ попадает в зону неопределенности – между $T_{кр}=62$ ($p \leq 0.01$) и $T_{кр}=83$ (рисунок 19).

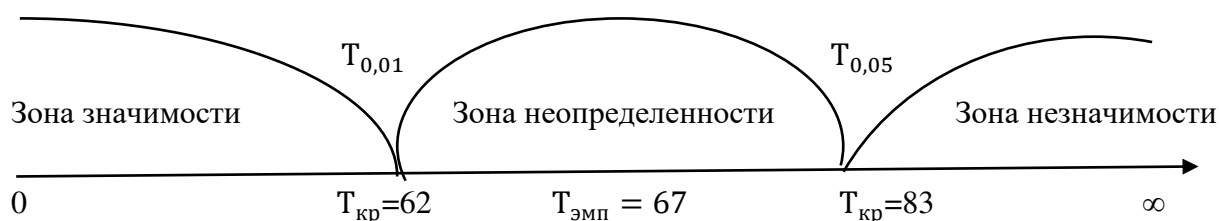


Рисунок 19 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона для общей самооценки (по методике «Общая самооценка личности» Г.Н. Казанцевой)

Результаты показали, что у старших подростков исследуемой группы четыре нетипичных сдвигов, то есть у четверых из опрошенных уровень самооценки снизился в результате реализованной программы, однако это были опрошенные, показавшие высокий (завышенный) уровень самооценки, поэтому можно предполагать, что их самооценка стала более адекватной. У двух участников программы уровень самооценки не изменился, а еще у 19-ти участников программы уровень самооценки повысился на величину один балл.

Гипотеза H_1 принимается, интенсивность сдвигов в направлении высокого уровня сформированности самооценки превосходит интенсивность сдвигов в направлении низкого уровня.

Итак, вторая гипотеза нашего исследования подтверждена. Программа формирования позитивного самоотношения эффективна.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Этапы внедрения программы формирования позитивного самоотношения у старших подростков представлены в технологической карте внедрения результатов исследования в практику (Приложение 5).

1-й этап: «Целеполагание внедрения инновационной технологии по программе формирования позитивного самоотношения у старших подростков»;

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

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

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

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

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

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

Уровни развития глобального самоотношения, аутосимпатии, самоуважения, общей самооценки, и в целом адекватности самоотношения служат критерием для оценки интеллектуальной и эмоциональной зрелости, фактором определения психологических характеристик человека, включая отклонения, наличие внутриличностных конфликтов и других проблем.

После изучения психолого-педагогической литературы автором разработаны Программа формирования позитивного самоотношения у старших подростков, а также рекомендации педагогам, родителям и подросткам.

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику поможет увеличить эффективность программы формирования позитивного самоотношения у старших подростков.

Рекомендуемые формы работы по формированию позитивного самоотношения у старших подростков: групповые занятия с

использованием интерактивных методов, игр, упражнений, бесед, арт-терапевтических техник. Арт-терапия выступает одним из эффективных средств формирования позитивного самоотношения, способом преодоления внутреннего конфликта, раскрытия, познания и принятия себя, посредничество третьей стороны с целью урегулирования сложной ситуации между двумя сторонами.

В процессе формирования позитивного самоотношения у старших подростков должны быть задействованы все субъекты: педагоги, сами подростки и их родители. Работа должна осуществляться комплексно, с параллельным охватом всех участников при заинтересованности в ней.

Этот процесс необходимо направить на цели:

- актуализации информации подростков о своих положительных и отрицательных качествах, чувствах, эмоциях, целях и мотивах;
- формирования навыков принятия многогранности своего «Я» в системе взаимоотношений у подростков;
- формирования ценности «Я», самоуважения и аутосимпатии, а поиск ресурсов для преодоления внутренних конфликтов.

По итогам формирующей работы следует закрепить или улучшить достигнутые результаты. Выполнение этой задачи возлагается на формулирование психолого-педагогических рекомендаций, выполняя которые после завершения программы, участники эксперимента продолжают работать самостоятельно. Ряд практических рекомендаций для педагогов, родителей и самих обучающихся по развитию самооценки у старших подростков разработан по итогам анализа психолого-педагогической литературы и систематизации некоторых рекомендаций практикующих психологов, а также с учетом диагностических данных, отражающих эффективность программы, характеристик целевой аудитории.

Рекомендации для педагогов по взаимодействию с обучающимися:

1. Старшего подростка следует принимать таким, каков он есть, без осуждения и агрессии в его адрес.

2. Важно, чтобы учитель помогал подростку преодолеть страх перед неудачей в его деятельности, умел подбодрить его, а в случае успеха давал ему возможность ощутить себя победителем.

3. Важно, чтобы учитель создавал у подростка мотивацию к учебной деятельности, что, в свою очередь, даст обучающемуся дополнительную возможность положительно себя оценивать.

4. Каждому учителю необходимо знать о зоне ближайшего развития.

5. Важной частью успеха обучающегося является здоровая самокритика, чувство ответственности за свои поступки. Поэтому учителю следует помочь подростку отличать самокритику от самообвинения, самопрезрения.

6. Даже небольшой успех заслуживает похвалы.

7. Важно, чтобы учитель допускал для подростка возможность выражать свои мысли. Это благоприятно влияет на развитие личности подростка.

8. Необходимо «заточить» процесс образования на развитие творческих способности подростка.

9. Недопустимы негативные отзывы в адрес подростка, «навешивание ярлыков» на него.

10. Важно, чтобы учитель обращал внимание на прогресс в развитии личности подростка, так как это фундамент для личностного роста.

11. Важно помогать подростку испытывать чувство собственной значимости, видеть себя в положительном ключе.

12. Учитель следует оценивать обучающегося по его личностному и интеллектуальному развитию, а не по какому-то идеальному лекалу.

13. Подростку с низким уровнем самооценки может быть предложена совместная деятельность с кем-либо из неуспевающих одноклассников (это позволит осознать степень своей успешности).

14. Осознать степень адекватности самооценки подростку позволит такой прием: предоставить ему оценить свою домашнюю и школьную работу до выставления оценки учителем, а затем обсудить с ним, в чем оценки не совпадают [13, с. 63].

Рекомендации психологов для родителей старших подростков:

1. Ограничения в новых интересах и психологическое давление на подростка не приведут ни к чему хорошему в отношениях с ним.

2. Количество поощрений должно соответствовать количеству заслуживающих похвалы действий. При этом вместо беспорядочных похвал следует хвалить те действия и качества, которые мотивируют подростка развиваться.

3. Родительский позитивный опыт помогает подростку ориентироваться в выборе адекватного отношения к своим неудачам и победам.

4. Чтобы у подростка не пропало ощущение лидерства, его деловая инициатива не должна остаться без внимания родителей.

5. Поскольку самооценка в подростковом возрасте изменчива, то важно контролировать собственные слова и действия ради сохранения с ним хороших отношений.

6. Родителям необходимо помнить, что демонстрация родительской любви оказывает неоценимое влияние на становление адекватного уровня самооценки подростка.

7. Подростку необходимо, чтобы в семье у него было «право голоса», он имеет полное право на то, чтобы к его мнению прислушивались.

8. Недопустимо забывать о фиксации и воспитании чувства справедливости и доброты у подростка посредством таких методов, как диагностический (выявление особенностей поведения подростка, интересов, проблем), мотивационно-проектировочный (оказание помощи в построении целей), содействующий (содействие в реализации планов по

развитию ответственности, доверительности) и рефлексирующий (педагогическая поддержка).

9. Критика в адрес подростка должна быть по делу и в меру. Недопустимы беспричинные замечания, в противном случае положительный образ «Я» у подростка распадется.

10. Для подростка важно ощущать дом как безопасное место, поэтому необходимо, чтобы в доме была благоприятная атмосфера, чтобы отношения между родственниками не воспринимались как негативные, желателен симметричный стиль общения. В противном случае самооценка подростка может существенно снизиться [13, с. 66].

Б.С. Волков, акцентируя внимание на необходимости адекватного уровня самооценки подростков, также дает родителям ряд советов:

1. Проявляйте уважение к личности подростка.
2. Принимайте все индивидуальные особенности подростка.
3. Личностные черты подростка, среди которых дружелюбие, эмпатия, вежливость, должны получать в семье поощрительный отклик.
4. Исключайте какие-либо намеренно созданные бестактные вопросы или неудобные ситуации, чтобы подросток не потерял в себе уверенность.
5. Необходимо принимать мнение подростка, как равноправного члена семьи.
6. Что-либо сказанное или сделанное подростком на эмоциях не должно быть главной темой для обсуждения.
7. Советы старших в семье должны иметь свободный характер, не восприниматься как приказ или требование, чтобы подросток не чувствовал оказание давления на себя.
8. Рассказ о собственном опыте также не должен быть принуждающим, чтобы подросток к нему прислушался.
9. Подростку сложно, но возможно контролировать свое поведение в силу возрастных особенностей, а помощь со стороны даже необходима.

10. Договариваться с подростком возможно, когда есть устойчивые аргументы и доверие между вами.

11. В понимании подростков ложь равноценна предательству, а значит, взаимоотношения должны выстраиваться на уважении, честности и прямоте [8, с. 110].

Рекомендации для старших подростков:

1. Составляй список достижений: ежедневно, находя и записывая поводы быть довольным собой. Понимание своих сильных сторон и достижений позволяет обоснованно ощущать собственную значимость, любить себя.

2. Отмечай ситуации, когда превзошел ожидания в отношении себя.

3. Избавляйся от шума, от эмоциональной и информационной перегрузки. Необходимо различать шум и полезные советы, понимать, справедливо ли, разумно ли то, что говорят другие и, если да, то стоит всерьез над этим задуматься, а если нет, то можно и проигнорировать.

4. Относись к себе уважительно, не становись самым беспощадным критиком себя самого. Научись с уважением разговаривать с собой.

5. Обрети «внутреннего наставника» в качестве оппонента своему «внутреннему критику». За образец для своего внутреннего наставника можно взять того, кто ранее подбадривал, или публичную личность, которой восхищаешься (политического деятеля, спортсмена, мецената, актера), или даже героя произведения или фильма.

6. Проводи досуг с любящими тебя, участвуй в семейных делах, ведь наши близкие дарят нам безусловную любовь и принятие – то, что другие вряд ли дадут. Такое искреннее отношение укрепляет самооценку, самоуважение и самосимпатию.

7. Твори добро, помогай тому, кто действительно в этом нуждается, и ты почувствуешь себя полезным и значимым.

8. Найди более взрослого человека (или несколько человек), который готов с тобой поговорить и с которым чувствуешь себя спокойно, того, кто способен позаботиться, выслушать и понять.

9. Определи жизненные ценности для себя, напиши их.

10. Визуализируй свои мечты, даже если они кажутся недостижимыми. Прислушивайся к своим мечтам и желаниям, конструируй свое будущее.

11. Ставь небольшие цели и достигай их. Это придаст смелость и уверенность в своих силах, а это вполне возможно, когда есть серьезные шансы на успех, понимание того, что наверняка получится выполнить хотя бы часть целей из поставленных, а еще лучше все. Каждая достигнутая цель добавит уверенности. Преодолевая небольшие трудности, набираешься опыта и смелости для преодоления более серьезных.

Таким образом, активное совместное участие педагогов, психологов и родителей в процессе формирования адекватного самоотношения старших подростков играет важную роль, а технологическая карта демонстрирует процесс внедрения результатов исследования в практику по теме исследования.

Выводы по главе 3

В процессе научно-исследовательской работы разработана и апробирована программа формирования позитивного самоотношения у старших подростков. Программа апробирована с группой старших подростков с целью формирования у них навыков принятия многогранности своего «Я» в системе взаимоотношений, формирования ценности «Я» и самоуважения. Групповые занятия основывались на применении интерактивных методов, арт-терапевтических техник, игр и упражнений. По завершении всех занятий программы со старшими

подростками проведено контрольное обследование по тем же методикам, что применялись на констатирующем этапе эксперимента.

Анализ результатов формирующего этапа эксперимента показал, что после реализации программы уровни компонентов самоотношения старших подростков изменились в сторону повышения.

По методике исследования самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантилеев) процентная величина старших подростков с низким значением глобального самоотношения снизилась с 44 % до 4 % (с 11 до 1 человека), со средним значением сократилась с 32 % до 24 % (с 8 до 6 человек), но при этом процентная величина старших подростков с высоким значением глобального самоотношения повысилась с 24 % до 64 % (с 6 до 16 человек).

По методике «Шкала самоуважения» процентная величина старших подростков с низким уровнем самоуважения снизилась с 48 % до 12 % (с 12 до 3 человек), со средним уровнем самоуважения – повысилась с 28 % до 40 % (с 7 до 10 человек), с достаточно высоким уровнем самоуважения – понизилась с 16 % до 12 % (с 4 до 3 человек), но с высоким уровнем самоуважения – повысилась с 8 % до 36 % (с 2 до 9 человек), в том числе за счет перехода с уровня «достаточно высокое».

По методике «Общая самооценка личности» высокий уровень самооценки повысился с 24 % до 32% (с 6 до 8 человек), показатель средней самооценки, соответственно, снизился с 64 % до 56 % (с 16 до 14 человек). При этом внутри всех уровней произошел сдвиг в сторону повышения набранных по этой методике баллов.

Полученные данные прошли математическую обработку Т-критерием Вилкоксона.

По итогам наша гипотеза подтвердилась: участие старших подростков в Программе формирования позитивного самоотношения у старших подростков принесло положительные результаты.

По результатам исследования разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, а также разработаны практические рекомендации для педагогов, родителей и самих старших подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Системный анализ работ отечественных и зарубежных ученых указывает как на некоторое сходство в понимании феномена «самоотношение», так и на определенные различия в подходах, в терминологии и вычленении его структурных элементов.

В самом общем смысле самоотношение рассматривается как совокупность всех представлений личности о себе, сопряженная с их оценкой. Мы рассматриваем самоотношение как целостное, относительно устойчивое эмоциональное отношение к себе, характеризующее меру принятия/непринятия человеком самого себя, которое содержит в своей структуре ряд компонентов: самооценку, самоуважение, аутосимпатию, самоуверенность, самопринятие, самообвинение, самоинтерес.

В структуре самоотношения выделяют: систему самооценок, базирующуюся на сравнении себя с другими (самоуважение) и систему эмоционально-ценностного отношения к себе, базирующуюся на сравнении себя с самим собой (аутосимпатия). В становлении самоотношения важное значение отводится позитивному самоотношению, которое интегрирует в себе самопринятие, самооценку, отраженное самоотношение, интерес, самоуверенность и др. При неблагоприятном течении формируются неприятие себя, неуважение, отсутствие самоинтереса, внутренние конфликты и чувство вины, интегрирующиеся в негативное самоотношение.

Становление самоотношения старшего подростка как представления о своем «Я», измерения и оценки своего «Я», эмоционально-ценностного отношения к себе имеет специфику. Этот процесс идет у старшего подростка через сравнение себя с другими, через оценку его окружающими, кардинально меняя отношение к своему «Я». Поскольку самоотношение представляет собой динамический процесс, то необходимо целенаправленно, но при этом достаточно бережно, воздействовать на

него, предотвращая становление негативного или амбивалентного самоотношения и помогая формированию позитивного самоотношения.

Для формирования позитивного самоотношения старших подростков могут быть использованы многие современные методы психологии, как в комплексе, так и по отдельности. Это может быть психологическое консультирование, которое используется в тесной связи с семьей и педагогическим коллективом, игровая терапия, досуговая деятельность, а также метод творческого самовыражения, который реализуется с применением разнообразных технологий, методик и техник.

В частности, с помощью арт-терапевтических техник происходит гармонизация личности через самопознание и самовыражение. Сочетание арт-терапевтической и интерактивной технологий привносит в деятельность старших подростков иные способы самовыражения, способствует развитию творческих способностей и обеспечению саморегуляции в эмоциональной и поведенческой сферах. Как следствие, это приводит к нормализации взаимоотношений со взрослыми, налаживанию отношений со сверстниками, что, конечно же, благоприятно сказывается на настроении и самооценке.

Изучение самоотношения старших подростков осуществилось в пять этапов: поисково-подготовительный (теоретический), подготовительный, опытно-экспериментальный (эмпирический), контрольно-обобщающий и этап проектирования.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 86 г. Челябинска». Опытно-экспериментальный этап проводился в 10 «А» классе под наблюдением психолога образовательного учреждения. Выборку составили 25 человек, в том числе 10 юношей, 15 девушек. Возраст испытуемых от 15 до 16 лет.

Результаты диагностики по методике исследования самоотношения (МИС Столина-Пантилеева) на констатирующем этапе показали, что у

опрошенных старших подростков представлены следующие уровни глобального самоотношения соответственно: низкий – у 44 % (11 человек), средний – у 32 % (8 человек), высокий – у 24 % (6 человек).

Результаты диагностики по методике Розенберга «Шкала самоуважения» на констатирующем этапе показали, что у опрошенных старших подростков представлены следующие уровни самоуважения соответственно: низкий – у 48 % (12 человек), у 28 % (7 человек) – средний, у 16 % (4 человек) – достаточно высокий, у 8 % (2 человека) – высокий.

Результаты диагностики на констатирующем этапе по методике «Общей самооценка личности» (Г.Н. Казанцевой) показали, что у опрошенных старших подростков представлены следующие уровни общей самооценки соответственно: низкий – у 12% (3 человека), средний – у 64% (16 человек), высокий – у 24% (6 человек).

Подтверждается первая часть гипотезы, что самоотношение старших подростков характеризуется риском формирования низкого уровня, при котором отсутствует эффективная саморегуляция, самооценка неадекватная, но есть подростки как со средним, так и с высоким уровнем самоотношения. Все это требует специально организованной деятельности по формированию позитивного самоотношения, как в коррекционной, так и в профилактической целях.

В процессе научно-исследовательской работы разработана и применена программа формирования позитивного самоотношения у старших подростков, рассчитанная на 15-17-летних подростков (то есть ее можно применять и для 11-классников). С ними проводились групповые занятия с применением интерактивных методов, арт-терапевтических техник, игр и психогимнастики.

После завершения всех занятий по программе со старшими подростками проведена контрольная диагностика по тем же методикам, что и на констатирующем этапе.

По итогам формирующего этапа эксперимента анализ результатов контрольного исследования старших подростков показал, что апробация программы была эффективной: уровни компонентов самоотношения старших подростков изменились в сторону повышения.

По методике исследования самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантилеев) доля старших подростков с низким значением глобального самоотношения снизилась с 44 % до 4 % (с 11-ти до 1-го человека), со средним значением сократилась с 32 % до 24 % (с 8-ми до 6-ти человек), с высоким значением глобального самоотношения повысилась с 24 % до 64 % (с 6-ти до 16-ти человек).

Исследование по методике Розенберга «Шкала самоуважения» дало следующие результаты:

- процентная величина старших подростков с низким уровнем самоуважения снизилась с 48 % до 12 % (с 12-ти до 3-х человек);
- со средним уровнем самоуважения – повысилась с 28 % до 40 % (с 7-ми до 10-ти человек);
- с достаточно высоким уровнем самоуважения – понизилась с 16 % до 12 % (с 34-х до 4-х человек);
- с высоким уровнем самоуважения – повысилась с 8 % до 36 % (с 2-х до 9-ти человек), в том числе за счет перехода с уровня «достаточно высокое».

Исследование по методике Г.Н. Казанцевой «Общая самооценка личности» дало следующие результаты: доля участников с высоким уровнем самооценки повысилась с 24 % до 32% (с 6-ти до 8-ми человек), уровень самооценки, снизился с 64 % до 56 %) с 16-ти до 14-ти человек).

Внутри групп с низким и средним уровнем самооценки произошел сдвиг в сторону повышения набранных баллов на 1 балл, у двух уровень самооценки не изменился, у участников с завышенной самооценкой произошел сдвиг в сторону снижения на 1-3 балла.

Данные, которые были получены в результате обследования старших подростков на констатирующем и контрольном этапах, были обработаны математически с применением Т-критерия Вилкоксона.

Результат показал: подтвердилась гипотеза о том, что участие старших подростков в программе формирования позитивного самоотношения у старших подростков принесло положительные результаты.

По результатам исследования составлена технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, а также разработаны практические рекомендации для педагогов, родителей и самих старших подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анисимов О. С. Мышление стратега : модельные сюжеты / О. С. Анисимов. – Москва : [б. и.], 2021. – Вып. 63 : Концепция непрерывного образования и методология. – С. 21–31. – ISBN 978-5-9906532-8-3.
2. Анисимов О. С. Самоотношение и самоорганизация в контексте развития «самости» (по мотивам «И цзин» – «Книги перемен») / О. С. Анисимов // Мир психологии. – 2021. – № 4. – С. 87–100.
3. Анисимов О. С. Самоотношение и самоопределение в образовательном пространстве / О. С. Анисимов // Известия российской академии образования. – 2022. – № 4. – С. 85–94.
4. Братчикова Ю. В. Оптимизация самоотношения подростков в образовательной среде / Ю. В. Братчикова, А. А. Маслова // Актуальные проблемы психологии личности : сб. науч. тр. / под науч. ред. Н. Н. Васягиной, Е. Н. Григорян. – Екатеринбург, 2022. – № 19. – С. 11–22.
5. Братчикова Ю. В. Оптимизация самоотношения подростков методом творческого самовыражения / Ю. В. Братчикова, И. Ф. Гиниятова // Core.ac.uk. – 2023. – № 1. – С. 8–14. – URL: <https://core.ac.uk/> (дата обращения: 13.04.2023).
6. Бутовская А. С. Подходы к понятию «самоотношение» / А. С. Бутовская // Научно-практический электронный журнал «Аллея Науки». – 2019. – № 7 (34). – С. 599–603.
7. Ванчинова А. А. Особенности самоотношения в подростковом возрасте / А. А. Ванчинова // Научные высказывания. – 2023. – № 4 (28). – С. 33–36.
8. Волков Б. С. Психология подростка : учеб. пособие / Б. С. Волков. – 5-е изд. – Москва : Академический проект, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-8291-2542-4.

9. Герасимова П. Е. Организация досуговой деятельности как фактор формирования позитивного самоотношения подростков / П. Е. Герасимова // Образование. Наука. Инновации : Южнее измерение. – 2015. – № 2(40). – С. 124–129.
10. Глуханюк Н. С. Практикум по психодиагностике : учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. / Н. С. Глуханюк. – Москва : Академия, 2011. – 240 с. – ISBN 978-5-7695-6552-6.
11. Горохова А. А. Исследование особенностей самооценки современных детей и подростков / А. А. Горохова, Н. Л. Сомова, Е. С. Киричик // Психология человека в образовании. – 2021. – Т. 3, № 2. – С. 128–139. – URL: <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-2-128-139> (дата обращения: 26.12.2023).
12. Граблин А. Г. Анализ понятия «самоотношение» в отечественной и зарубежной психологии / А. Г. Граблин // Современная студенческая наука : актуальные задачи, проблемы и перспективы : сб. мат-ов междунар. студ. науч. конф. – Ч. 3. – Белгород, 2019. – С. 272–282.
13. Грасмик Е. А. Формирование адекватной самооценки у старших подростков / Е. А. Грасмик, Г. Ю. Гольева // Психология и педагогика : продуктивное взаимодействие наук в образовательном процессе : сб. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 23–30. – URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7862?show=full> (дата обращения: 26.12.2023).
14. Джеймс У. Психология / У. Джеймс ; пер. с англ. ; под ред. Л. А. Петровской. – 2-е изд., стереотип. – Москва : Педагогика, 2021. – 368 с. – ISBN 5-7155-0402-3.
15. Долгова В. И. Диагностико-аналитическая деятельность педагога-психолога на разных ступенях общего образования : учеб. / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая. – Москва : Перо, 2016. – 223 с. – ISBN 978-5-906900-46-3.

16. Долгова В. И. Индивидуально-психологические предикторы адаптивного поведения подростков / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая, А. А. Саламатов // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2018. – Т. 8, № 1. – С. 45–59.
17. Долгова В. И. Инновационные технологии практического психолога в образовании : учеб.-метод. пособие / В. И. Долгова. – Москва : Перо, 2020. – 134 с. – ISBN 978-5-906862-32-7.
18. Долгова В. И. Моделирование психолого-педагогической коррекции самооценки у лиц с аддитивным поведением в условиях реабилитационного центра / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, Д. И. Гладышев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 267–272.
19. Долгова В. И. Моделирование эмоциональной устойчивости личности / В. И. Долгова // Health as a factor of quality and lifetime of biological species : сб. тр. междунар. виртуальной Интернет-конф. (December 05-10, 2012). – Лондон, 2012. – С. 67–70. – URI: <http://gisap.eu/ru/node/16597> (дата обращения: 01.02.2024).
20. Долгова В. И. Мотивация в достижении у подростков / В. И. Долгова, П. Л. Леонов. – Москва : Перо, 2022. – 156 с. – ISBN 978-5-00204-726-0.
21. Долгова В. И. Поведение в конфликте / В. И. Долгова, К. Н. Апушкина. – Москва : ПЕРО, 2022. – 200 с. – ISBN 978-5-00204-770-3.
22. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков / В. И. Долгова, Е. В. Попова, А. В. Молоканов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 91–95. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95525.htm> (дата обращения: 01.02.2024).

23. Долгова В. И. Развитие мнемических процессов субъектов образовательной среды : моногр. / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Кондратьева. – Москва : Перо, 2021. – 146 с. – ISBN 978-5-00189-820-7.
24. Долгова В. И. Системные инновационные технологии целеполагания / В. И. Долгова // Global crisis of contemporaneity in the sphere of mindset, social values and political interests correlation : сб. тр. междунар. виртуальной Интернет-конф. (Лондон, 05-12 ноября 2012). – Лондон, 2012. – С. 41–45. – URI: <http://gisap.eu/ru/node/16023> (дата обращения: 01.02.2024).
25. Долгова В. И. Феномен «Я-концепция» подростка / В. И. Долгова, А. А. Кошелева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 7. – С. 139–143.
26. Долгова В. И. Формирование позитивной Я-концепции старших школьников / В. И. Долгова, И. П. Ордина // Вестник Орловского государственного университета. – 2012. – № 4 (24). – С. 63–66.
27. Дробышевская Н. Ю. Понятие самоотношения в современной психологии / Н. Ю. Дробышевская // Исследования молодых ученых : матлы XXV междунар. науч. конф. (г. Казань, ноябрь 2021 г.). – Казань, 2021. – С. 12–16.
28. Елькина М. А. Структура, параметры и функции самоотношения / М. А. Елькина // «CHRONOS» : мультидисциплинарные науки. – 2021. – № 12 (62). – С. 40–42.
29. Ермолова Е. О. Феномен самоотношения личности в отечественной и зарубежной психологии : системный анализ / Е. О. Ермолова, Н. В. Тютюникова // СМАЛЬТА. – 2022. – № 4. – С. 22–31. – URL: <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2204.03> (дата обращения: 10.10.2023).

30. Золотарева А. А. Валидность и надежность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга / А. А. Золотарева // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2020. – № 2. – С. 52–57.

31. Инновационные технологии психолого-педагогической помощи подросткам с отклоняющимся поведением : учеб.-метод. пособие / под науч. ред. В. А. Рабоша [и др.]. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. – 166 с. – ISBN 978-5-8064-2231-7.

32. Карасюк Д. В. Социальные факторы риска формирования негативного самоотношения у подростков / Д. В. Карасюк, А. В. Пищёлко // Научно-практический электронный журнал «Оригинальные исследования» (ОРИС). – 2022. – Т. 12, Вып. 6. – С. 5–11. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49249135> (дата обращения: 13.04.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

33. Киселева Е. Н. Практическое руководство по созданию психологических программ : учеб.-метод. пособие / Е. Н. Киселева. – URL: <https://psy.su/psyche/projects/3036/> (дата обращения: 30.04.2024).

34. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон, В. Г. Богин, Н. В. Жутикова. – Москва : [б. и.], 2020. – 226 с. – ISBN 5-09-001053-6.

35. Крупенина Н. С. Взаимосвязь самоотношения и саморазвития личности / Н. С. Крупенина, Е. В. Селезнева // International scientific-practical congress of pedagogues and psychologists : сб. – Москва, 2019. – С. 168–174.

36. Кудашкина О. С. Использование арт-терапии в коррекции негативного самоотношения подростков / О. С. Кудашкина // Психологическая наука и практика в современном обществе : реальность и тенденции развития : сб. науч. тр. Всероссийской науч.-практ. конф. / под ред. Е. Н. Ткач. – Хабаровск, 2021. – С. 192–195.

37. Липецкая Т. А. Формирование позитивного самоотношения у подростков, склонных к суицидальному поведению / Т. А. Липецкая, Ю. А. Рокицкая // Трибуна ученого. – 2022. – № 2. – С. 288–294.

38. Макаренко М. Р. Арт-терапевтическая программа психологического сопровождения подростков по формированию позитивного самоотношения «Путешествие к себе» / М. Р. Макаренко // Психология и педагогика образования будущего : мат.-лы междунар. конф. студентов, магистрантов и аспирантов / под. ред. Л. В. Байбородовой, Н. В. Нижегородцевой. – Ярославль, 2017. – С. 123–126.
39. Маковец Л. А. Формирование позитивного самоотношения женщин с использованием когнитивных техник консультирования / Л. А. Маковец, В. Г. Торба // Перспективы науки. – 2020. – № 10. – С. 118–122.
40. Маллаев Д. М. Теория и практика психотехнических игр / Д. М. Маллаев, Д. И. Гасанова. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 268 с. – ISBN 978-5-691-1929-6.
41. Мантикова А. В. Особенности и средства коррекции самоотношения в старшем подростковом возрасте / А. В. Мантикова, Е. С. Шишкина // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2016. – № 4. – С. 81–91.
42. Методики входного и выходного контроля [сайт]. – URL: [https://storage.yandexcloud.net/dobro-static/prod/docs/85f6d626-3d7c-71e6-d7df-9dd6ba5942ed/Методики%20входного%20и%20выходного%20котроля.pdf](https://storage.yandexcloud.net/dobro-static/prod/docs/85f6d626-3d7c-71e6-d7df-9dd6ba5942ed/Методики%20входного%20и%20выходного%20контроля.pdf) (дата обращения: 02.04.2024).
43. Михайлова Н. С. Основы самообразовательной деятельности / Н. С. Михайлова. – URL: https://ebooks.grsu.by/book_mihailova/33.html (дата обращения: 11.04.2024).
44. Мони́на Г. Б. Психологическое консультирование детей и подростков : учеб. / Г. Б. Мони́на. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбУУиЭ, 2021. – 210 с. ; ил. – ISBN 978 5 94047 255 1.

45. Мони́на Г. Б. Психологическое консультирование родителей детей и подростков / Г. Б. Мони́на // Академия профессионального образования. – 2021. – № 3-4. – С. 42–53.
46. Опросник Казанцевой Г. Н. [сайт]. – URL: <https://psychiatry-test.ru/test/test-naobshhuju-samoocenku-kazancevoj/> (дата обращения: 02.04.2024).
47. Пантíлеев С. Р. Самоотношение / С. Р. Пантíлеев // Психология самосознания : хрестоматия. – Самара : БАХРАХ-М, 2000. – С. 208–242. – ISBN 5-520-00224-X.
48. Порядина В. А. Проблема самоотношения у подростков старшего школьного возраста / В. А. Порядина // Системогенез учебной и профессиональной деятельности : сб. – Ярославль, 2019. – С. 96–98.
49. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде // Каталог – 2020 : коллектив. моногр. / под ред. В. В. Рубцова, Ю. М. Забро́дина, И. В. Дубровиной [и др.]. – Москва, 2020. – 394 с. – ISBN 978-5-94051-249-3.
50. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде // Каталог – 2021 : коллектив. моногр. / под ред. В. В. Рубцова, Е. С. Романовой. – Москва, 2021. – 278 с. – ISBN 978-5-94051-264-6.
51. Психолого-педагогическое сопровождение образовательной среды в условиях внедрения новых образовательных стандартов : моногр. / И. С. Якиманская [и др.]. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. – 124 с. – ISBN 978-5-7410-1254-3.
52. Разумова Е. М. Осознание себя как личности подростком с девиациями / Е. М. Разумова // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования. – 2020. – Т. 11, № 2. – С. 89–93.
53. Рокицкая Ю. А. Психодиагностика : учеб. для вузов / Ю. А. Рокицкая. – Челябинск : Изд-во «Библиотека А. Миллера», 2021. – 140 с. – ISBN 978-5-93162-550-8.

54. Рокицкая Ю. А. Психодиагностика в работе психолога общего образования : учеб. пособие / Ю. А. Рокицкая. – Челябинск : Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2023. – 405 с. – ISBN 978-5-93162-599-7.

55. Рокицкая Ю. А. Психолого-педагогические условия формирования оптимизма у подростков : моногр. / Ю. А. Рокицкая. – Челябинск : Цицеро, 2017. – 185 с. – ISBN 978-5-91283-907-8.

56. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе // Психология самосознания : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара, 2017. – С. 105–118. – ISBN 5-520-00224-X.

57. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин // Психология самосознания : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара, 2017. – С. 123–156. – ISBN 5-520-00224-X.

58. Терещенко В. В. Индивидуально-психологические характеристики взросления в подростковом периоде онтогенеза / В. В. Терещенко, И. М. Чуб // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2019. – Т. 8, Вып. 3 (31). – С. 230–239.

59. Торба В. Г. Когнитивные техники консультирования как средство формирования позитивного самоотношения женщин в период средней зрелости / В. Г. Торба, Л. А. Маковец // Дискурс. – 2019. – № 1 (27). – С. 73–82.

60. Хуторянская Т. В. Особенности формирования самоотношения в подростковом возрасте / Т. В. Хуторянская // Страховские Чтения. – 2021. – № 29. – С. 325–329.

61. Чиртулова А. В. Особенности самоотношения старшеклассников в условиях городской и сельской школы / А. В. Чиртулова, Ю. С. Шведчикова. – Пермь : ПГГПУ, 2019. – 59 с. – ISBN 978-5-907287-37-2.

62. Шайбеков А. Р. Особенности взаимосвязи ценностных ориентаций и самооотношения у подростков / А. Р. Шайбеков // Аллея науки. – 2018. – Т. 4, № 6. – С. 230–234.
63. Шкала самоуважения Розенберга [сайт]. – URL: <https://centrsna.by/articles/testy/shkala-samouvazheniya-rozenberga/> (дата обращения: 10.09.2023).
64. Шмидт Ю. А. Коррекция влияния самооотношения в формировании чувства удовлетворенности жизни у подростков посредством психологического консультирования / Ю. А. Шмидт // Трансформация социального мира в современную эпоху : сб. науч. тр. / науч. ред. Т. И. Грабельных. – Иркутск, 2019. – С. 302–306.
65. Щанникова Е. А. Использование сказкотерапии для развития самосознания в юношеском возрасте / Е. А. Щанникова // Ярославский педагогический вестник. – 2019. – № 3 (108). – С. 133–141.
66. Cheng H. Early indicators of self-esteem in teenagers : Findings from a nationally representative sample / H. Cheng, A. Furnham // Personality and Individual Differences. – 2019. – № 10. – P. 139–143. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886917302878> (дата обращения: 26.12.2023).
67. Court P. Psychologist's Guide to Adolescents and Social Media / P. Court. – London : Academic Press. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780323918985000084> (дата обращения: 26.12.2023).
68. Moilanen K. L. Parenting, self-regulation and social competence with peers and romantic partners / K. L. Moilanen, M. L. Manuel // Journal of Applied Developmental Psychology. – 2017. – № 3-4. – P. 46–54. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0193397317300564> (дата обращения: 26.12.2023).

69. Rosenberg M. Self-Esteem Scale / M. Rosenberg, J. P. Ed. Robinson, P. R. Shaver, A. Arbor // Measures of Social Psychological Attitudes : Institute for Social Research, 1972. – P. 98–101.

70. Rubin J. A. Child Art Therapy / J. A. Rubin. – New Jersey : John Wiley & Sons, 2008. – 468 p. – ISBN 9780471734659/.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики исследования самоотношения старших подростков

Методика исследования самоотношения (МИС) Столина-Пантилеева. Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантилеев) [10].

Инструкция испытуемым.

Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений.

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

Текст опросника

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-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 ненавидел;
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.

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

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

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

17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.

18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.

19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.

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

21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.

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

23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.

24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.

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

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

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

28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским;

29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.

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

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

32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю о 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, 44.

Шкала самопринятия (3):

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54

«-»: 21.

Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4):

«+»: 50, 57.

«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самообвинения (5):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

«-»: —

Шкала самоинтереса (6):

«+»: 17, 20, 33.

«-»: 26, 30, 49, 51.

Шкала самопонимания (7):

«+»: 53.

«-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Таблицы 1.1 – Перевода «сырого балла» в накопленные частоты (%)

«Сырой балл»	Накопленные частоты, %	«Сырой балл»	Накопленные частоты, %
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Шкала S (Глобальное самоотношение)			
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

Продолжение таблицы 1.1

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
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
12	49,00	28	99,67
13	55,33	29	100
14	62,67	30	100
15	69,33	–	–
Шкала I (самоуважение)			
0	1,67	8	58,67
1	4,00	9	71,33
2	6,00	10	80,00
3	9,33	11	86,67
4	16,00	12	91,33
5	25,33	13	93,67
6	34,00	14	99,67
7	44,67	15	100
Шкала II (аутосимпатия)			
0	0,33	9	69,67
1	3,67	10	77,33
2	9,00	11	86,00
3	16,00	12	90,67
4	21,67	13	96,67
5	28,00	14	98,33
6	37,33	15	99,67
7	47,00	16	100
8	58,33	–	–
Шкала III (ожидаемое отношение от других)			
0	0	7	17,67
1	0	8	27,33

Продолжение таблицы 1.1

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
2	0,67	9	39,67
3	1,00	10	53,00
4	3,33	11	72,33
5	6,00	12	91,33
6	9,00	13	100
Шкала IV (самоинтерес)			
0	0,67	5	49,67
1	2,00	6	71,33
2	5,33	7	92,33
3	16,00	8	100
4	29,00	—	—
Шкала 1 (самоуверенность)			
0	3,77	5	65,67
1	7,33	6	81,33
2	16,67	7	92,33
3	29,33	8	100
4	49,67	—	—
Шкала 2 (отношение других)			
0	0	5	32,00
1	0,67	6	51,33
2	3,67	7	80,00
3	7,33	8	100
4	15,00	—	—
Шкала 3 (самопринятие)			
0	2,67	4	50,67
1	7,67	5	70,67
2	16,67	6	89,67
3	34,33	7	100
Шкала 4 (саморуководство, самопоследовательность)			
0	3,00	4	60,33
1	9,67	5	79,67
2	25,67	6	92,00
3	38,33	7	100

Продолжение таблицы 1.1

1	2	3	4
Шкала 5 (самообвинение)			
0	1,67	5	60,77
1	4,67	6	81,67
2	15,00	7	96,67
3	27,67	8	100
4	43,33	–	–
Шкала 6 (самоинтерес)			
0	0,67	4	34,33
1	3,00	5	54,67
2	11,33	6	80,00
3	20,00	7	100
Шкала 7 (самопонимание)			
0	4,33	4	83,67
1	21,33	5	94,00
2	43,33	6	99,33
3	68,67	7	100

Интерпретация результатов

После перевода полученных «сырых баллов» в накопленные частоты (по таблицам, приведенным выше), показатели каждой из шкал оцениваются следующим образом:

меньше 50 – признак не выражен;

50-74 – признак выражен;

больше 74 – признак ярко выражен.

Изучение уровня самоуважения по шкале самоуважения Розенберга.

Инструкция

«Вам будет выдана анкета с некоторыми положениями.

Вам нужно определить, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями. Запишите на отдельном листе номер вопроса и соответствующие ему цифру ответа.

1 – полностью согласен

2 – согласен

3 – не согласен

4 – абсолютно не согласен

Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

Текст опросника

1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.

2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.

3. Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств.

4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.

5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.

6. Я к себе хорошо отношусь.

7. В целом я удовлетворен собой.

8. Мне бы хотелось больше уважать себя.

9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.

10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

Ключ и обработка результатов

За каждый ответ начисляются баллы.

В прямых вопросах: 1, 3, 4, 6 – ответ:

1 = 4 балла,

2 = 3 балла,

3 = 2 балла,

4 = 1 балла.

В обратных вопросах – 2, 5, 7, 8, 9, 10 – ответ:

1 = 1 балл,

2 = 2 балла,

3 = 3 балла,

4 = 4 балла.

Уровень самоуважения равен сумме баллов.

Интерпретация данных анкетирования:

0-18 баллов – низкий уровень самоуважения;

19-22 балла – средний уровень самоуважения;

23-34 балла – достаточно высокий уровень самоуважения;

35-40 баллов – высокий уровень самоуважения.

Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (Г.Н. Казанцевой) [36].

Методика предложена Г.Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня самооценки личности. Методика построена в форме традиционного опросника.

Стимульный материал к методике Г.Н. Казанцевой.

Инструкция

«Вам будут зачитаны некоторые положения.

Вам нужно записать номер положения и против него один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации.

Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

Текст опросника

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.

10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов

Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами.

Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от -10 до $+10$.

Интерпретация

Результат от -10 до -4 – свидетельствует о низкой самооценке.

Результат от -3 до $+3$ – об адекватной самооценке.

Результат от $+4$ до $+10$ – о высокой самооценке.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты констатирующего исследования самооотношения старших подростков

Таблица 2.1 – Результаты констатирующего тестирования по «МИС»
(С.Р. Пантеев, В.В. Столин)

№ испытуемого	Пол	Шкалы									
		S (интегральная) Глобальное самоотношение		I Самоуважения		II Аутосимпатия		III Ожидаемого отношения от других		IV Самоинтересов	
		Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	м	11	38,33	6	34,00	5	28,00	5	6,00	2	5,33
2	м	17	80,00	9	71,33	7	47,00	11	72,33	7	92,33
3	м	16	74,33	8	58,67	9	69,67	9	39,67	4	29,00
4	м	18	85,00	10	80,00	10	77,33	12	91,33	7	92,33
5	м	14	62,67	8	44,67	8	58,33	9	39,67	5	49,67
6	м	15	69,33	9	71,33	9	69,67	8	27,33	3	16,00
7	м	15	69,33	8	58,67	9	69,67	10	53,00	6	71,33
8	м	16	74,33	8	58,67	10	77,33	11	72,33	5	49,67
9	м	16	74,33	8	58,67	10	77,33	11	72,33	5	49,67
10	м	12	49,00	7	44,67	7	47,00	5	6,00	2	5,33
11	ж	18	85,00	10	80,00	10	77,33	12	91,33	7	92,33
12	ж	11	38,33	6	34,00	6	37,33	7	17,67	3	16,00
13	ж	10	32,33	6	34,00	6	37,33	6	9,00	4	29,00
14	ж	15	69,33	8	58,67	9	69,67	10	53,00	6	71,33
15	ж	15	69,33	8	58,67	9	69,67	10	53,00	6	71,33
16	ж	12	49,00	6	34,00	6	37,33	9	39,67	6	71,33
17	ж	11	38,33	7	44,67	7	47,00	7	17,67	5	49,67
18	ж	14	62,67	8	58,67	8	58,33	9	39,67	6	71,33
19	ж	8	21,33	3	9,33	4	21,67	8	27,33	0	0,67
20	ж	11	38,33	4	16,00	5	28,00	8	27,33	6	71,33
21	ж	9	26,67	4	16,00	7	47,00	7	17,67	2	5,33

Продолжение таблицы 2.1

22	ж	14	62,67	8	58,67	8	58,33	10	53,00	6	71,33
23	ж	13	55,33	7	44,67	6	37,33	7	17,67	3	16,00
24	ж	10	32,33	6	34,00	5	28,00	7	17,67	2	5,33
25	ж	9	26,67	5	25,33	4	21,67	4	3,33	3	16,00
Итого свойство: не выраж. выражено очень выражено	чел.		%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
	11		44	13	52	13	52	16	64	15	60
	7		28	10	40	8	32	7	28	7	28
	6		24	2	8	4	16	2	8	3	12

Таблица 2.2 – Результаты констатирующего тестирования по «МИС»
(С.Р. Пантеев, В.В. Столин)

№ испытуемого	Пол	Шкалы													
		1 Самоуверенно сти		2 Отношения других		3 Самопринятия		4 Саморукоче тва, самопоследов ательности		5 Самообвинен ия		6 Самоинтереса		7 Самопониман ия	
		Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	м	2	16,67	6	51,33	3	34,33	4	60,33	4	43,33	2	11,33	4	83,67
2	м	6	81,33	7	80,00	6	89,67	6	92,00	2	15,00	7	100	3	68,67
3	м	5	65,67	5	32,00	4	50,67	5	79,67	2	15,00	4	34,33	4	83,67
4	м	7	92,33	7	80,00	6	89,67	6	92,00	1	4,67	7	100	4	83,67
5	м	4	49,67	6	51,33	4	50,67	3	38,33	2	15,00	5	54,67	1	21,33
6	м	4	49,67	4	15,00	4	50,67	4	60,33	1	4,67	3	20,00	4	83,67
7	м	5	65,67	5	32,00	3	34,33	2	25,67	2	15,00	6	80,00	4	83,67
8	м	5	65,67	3	7,33	3	34,33	3	38,33	2	15,00	5	54,67	4	68,67
9	м	5	65,67	6	51,33	6	89,67	3	38,33	2	15,00	5	54,67	3	68,67
10	м	5	65,67	4	15,00	3	34,33	3	60,33	2	15,00	2	11,33	1	21,33
11	ж	6	81,33	7	80,00	6	89,67	6	92,00	1	4,67	7	100	4	83,67
12	ж	3	29,33	4	15,00	4	50,67	3	38,33	6	81,67	3	20,00	3	68,67
13	ж	3	29,33	4	15,00	3	34,33	3	38,33	3	27,67	4	34,33	2	43,33

Продолжение таблицы 2.2

14	ж	4	49,67	6	51,33	4	50,67	3	38,33	3	27,67	5	54,67	3	68,67
15	ж	5	65,67	6	51,33	5	70,67	3	38,33	3	27,67	4	34,33	2	43,33
16	ж	4	49,67	6	51,33	5	70,67	2	25,67	4	43,33	6	80,00	1	21,33
17	ж	3	29,33	5	32,00	5	70,67	3	38,33	1	4,67	5	54,67	1	21,33
18	ж	3	29,33	4	15,00	3	34,33	1	9,67	5	60,77	4	34,33	3	68,67
19	ж	4	49,67	4	15,00	3	34,33	4	60,33	5	60,77	0	0,67	2	43,33
20	ж	2	16,67	5	32,00	3	50,67	3	38,33	4	43,33	5	54,67	1	21,33
21	ж	2	16,67	3	7,33	3	34,33	2	25,67	3	43,33	2	11,33	2	43,33
22	ж	4	65,67	5	32,00	3	34,33	2	25,67	2	15,00	5	54,67	2	43,33
23	ж	2	16,67	3	7,33	1	7,67	3	38,33	1	4,67	3	20,00	1	21,33
24	ж	3	29,33	5	32,00	3	34,33	3	38,33	4	43,33	2	11,33	1	21,33
25	ж	3	29,33	3	7,33	2	16,67	2	25,67	4	43,33	3	20,00	3	68,67
Итого свойств о: не выраже но выраже но очень выраже но	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	
	15	60	16	64	12	48	17	68	17	68	13	52	12	48	
	7	28	6	24	9	36	4	16	5	20	7	28	7	28	
	3	12	3	12	4	12	4	16	3	12	5	20	6	24	

Таблица 2.3 – Компоненты самооотношения старших подростков по «Методике исследования самооотношения» (С.Р. Пантилеев, В.В. Столин)

Шкала методики		Степень проявления компонента					
		Не выражен (меньше 50 накопленных частот)		Выражен (50-74 накопленных частот)		Очень выражен (свыше 74 накопленных частот)	
		человек	%	человек	%	человек	%
S (интегральная)	Глобальное самооотношение	11	44	8	32	6	24
I	самоуважения	13	52	10	40	2	8
II	аутосимпатии	13	52	8	32	4	16
III	ожидаемого отношения от других	15	60	7	28	3	12
IV	самоинтересов	15	60	7	28	3	12
1	самоуверенности	15	60	7	28	3	12
2	отношения других	16	64	6	24	3	12
3	Самопринятия	12	48	9	36	4	16

Продолжение таблицы 2.3

4	самопоследовательности (саморуководства)	17	68	4	16	4	16
5	Самообвинения	17	68	5	20	3	12
6	самоинтереса	13	52	7	28	5	20
7	самопонимания	12	48	7	28	6	24

Таблица 2.4 – Результаты констатирующего тестирования по методике «Шкала самоуважения» М. Розенберга в адаптации А.А, Бодалева, В.В. Столина

№	Пол	Уровень самоуважения	
1	м	Низкий	
2	м	Достаточно высокий	
3	м	Средний	
4	м	Высокий	
5	м	Низкий	
6	м	Достаточно высокий	
7	м	Средний	
8	м	Средний	
9	м	Средний	
10	м	Низкий	
11	ж	Высокий	
12	ж	Низкий	
13	ж	Низкий	
14	ж	Достаточно высокий	
15	ж	Достаточно высокий	
16	ж	Низкий	
17	ж	Низкий	
18	ж	Средний	
19	ж	Низкий	
20	ж	Низкий	
21	ж	Низкий	
22	ж	Средний	
23	ж	Средний	
24	ж	Низкий	
25	ж	Низкий	
Итого уровень самоуважения:		низкий	12 чел. (48 %)
		средний	7 чел. (28 %)
		достаточно высокий	4 чел. (16 %)
		высокий	2 чел. (8 %)

Таблица 2.5 – Результаты тестирования по методике: «Общая самооценка личности» (Г.Н. Казанцевой) на констатирующем этапе

№ испытуемого	Пол	Баллы	Уровень общей самооценки
1	м	-1	средний
2	м	6	высокий
3	м	5	высокий
4	м	4	высокий
5	м	0	средний
6	м	2	средний
7	м	1	средний
8	м	4	высокий
9	м	5	высокий
10	м	2	средний
11	ж	8	высокий
12	ж	0	средний
13	ж	-1	средний
14	ж	0	средний
15	ж	1	средний
16	ж	3	средний
17	ж	0	средний
18	ж	2	средний
19	ж	-5	низкий
20	ж	0	средний
21	ж	-4	низкий
22	ж	1	средний
23	ж	2	средний
24	ж	3	средний
25	ж	-5	низкий
Итого:	низкая самооценка средняя самооценка высокая самооценка		3 чел. (12%) 16 чел. (64%) 6 чел. (24%)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования позитивного самоотношения старших подростков «Путь самопознания: хакни себя!»

Пояснительная записка

Старший подростковый возраст относится к критическому периоду развития личности, для которого характерны противоречия, фундаментальные изменения самоотношения, которое сказывается на степени активности личности, направленной на самовыражение и самореализацию. Поэтому предлагаемая программа рассчитана на старших подростков (возраст 15-16/17 лет).

Глобальные изменения, происходящие в обществе и системе образования: стремительное развитие информационных технологий, изменения социокультурных условий жизни, трансформация системы общественных и личных ценностей, – оказывают существенное влияние на формировании и развитии личности старших подростков, на формировании у них самоотношения.

Целью программы является формирование позитивного самоотношения старших подростков.

Задачи программы:

1. Расширить знания и представления старших подростков о себе, о самоотношении, самооценке, самоуважении и аутосимпатии.
2. Развить навыки самопознания, самораскрытия, самовыражения, самопрезентации в общении.
3. Сформировать адекватную самооценку на основании внутренней системы взглядов и ценностей.
4. Сформировать уверенность в себе, ощущение ценности и значимости собственной личности.

5. Сформировать позитивное, устойчивое самоотношение на основе коррекции самооценки, самоуважения, аутосимпатии и самоинтереса.

В связи со спецификой проведения данной технологии минимальное количество человек в группе, обеспечивающее наибольшую эффективность деятельности, варьирует от 12 до 20 человек.

Программа рассчитана на 20 часов. Это может быть либо 10 занятий по 2 часа, проводимых на протяжении 2,5-3 месяцев один раз в неделю.

В работе были применены психодиагностические методики: МИС С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, методика М. Розенберга «Шкала самоуважения», методика «Общая самооценка личности» (Г.Н. Казанцевой), комплекс методов коррекционного и профилактического воздействия: психологическое консультирование родителей, арт-терапия, сказкотерапия, психодрама и другие.

Новизна программы заключается в том, что используются комплекс активных форм психологического воздействия и инновационные методики.

Процесс формирования позитивного самоотношения и профилактики неадекватного самоотношения включает в себя ряд этапов:

1. Диагностический этап.
2. Этап формирования отдельных компонентов личностного адаптивного ресурса.
3. Этап рефлексии опыта работы, приобретенных компетенций, осмысление пережитого опыта групповой работы.

Программа может реализоваться специалистом, получившим подготовку в области психологии, или выпускником магистратуры по направлению «Психология», «Психолого-педагогическое образование», «Психологическое консультирование», прошедшим специальную методическую подготовку по проведению тренинговых программ.

Содержание программы

В то время как негативное самоотношение ведет к отклоняющемуся поведению личности, позитивное самоотношение способствует раскрытию

потенциала личности, ее успешной самореализации и существованию в обществе, выступает как обстоятельство психологического здоровья подростка, позволяющее раскрыть потенциал его личности и обуславливающее ее положительные и высокие результаты в образовательной и других областях деятельности. При этом позитивное самоотношение сопровождается эмоциональным комфортом, способствует формированию адекватного и оптимистичного взгляда на жизнь, а также процессу социализации старшего подростка.

У старших подростков с негативным самоотношением возникают трудности при взаимодействии с социальной средой, для них характерны трудности коммуникации с обществом вследствие отрицательных установок в отношении самого себя, ригидное поведение, девиантное и даже деликventное поведение. Для старших подростков с негативным самоотношением нередко характерно, что их познавательная потребность больше связана с непродуктивной практической активностью, они не привыкли думать и проявляют отрицательное отношение к умственной работе, для них менее значимы ценности познания, творчества, уверенности в себе, что позволяет выделить мишени коррекционного воздействия:

1. Рефлексивный компонент (система представлений о самом себе, самооценка личности, своих индивидуально-психологических особенностей).

2. Коммуникативный компонент (навыки эффективной коммуникации, самораскрытия, самовыражения, самопрезентации в общении).

3. Креативный компонент, связанный с актуализацией творческих ресурсов, осознанием индивидуальных барьеров проявления креативности.

4. Компонент позитивной временной перспективы будущего, связанный с осознанием индивидуальных жизненных целей и

ценностей, определением индивидуальных ресурсов реализации жизненных планов и целей.

Ожидаемые результаты программы:

1. Расширены знания и представления старших подростков о себе, о самоотношении, самооценке, самоуважении и аутосимпатии.
2. Развиты навыки самопознания, самораскрытия, самовыражения, самопрезентации в общении.
3. Сформирована адекватная самооценка на основании внутренней системы взглядов и ценностей.
4. Сформирована уверенность в себе, ощущение ценности и значимости собственной личности.
5. Сформировано позитивное, устойчивое самоотношение на основе коррекции самооценки, самоуважения, аутосимпатии и самоинтереса.

Таблица 3.1 – Темы и почасовая разбивка занятий

Темы	Количество часов
Этап первый «Диагностический». Блок «Знакомство, сплочение и доверие»	
Занятие 1. «Диагностика». «Знакомство. Контакт. Мы – команда»	2
Этап второй «Коррекция». Блок «Самопознание. Самореализация. Взаимопонимание»	
Занятие 2. «Познание себя»	2
Занятие 3. «Учимся слышать и понимать друг друга»	2
Занятие 4. «Учимся понимать себя»	2
Занятие 5. «Моя маска»	2
Занятие 6. «Конфликт»	2
Занятие 7. «Без масок»	2
Занятие 8. «Ценности и последствия»	2
Занятие 9. «Жизненные перспективы»	2
Третий Этап «Рефлексия». Блок «Осмысление пережитого опыта. Перспективы. Контрольная оценка параметров самоотношения»	
Итоговое занятие 10	2
Общее количество часов	20

Каждое занятие включает следующие этапы:

1. Вводная часть (приветствие, вступительное слово ведущего).

2. Основная часть (различные упражнения).
3. Заключительная часть (подведение итогов, рефлексия, прощание).

Занятие 1. «Диагностика». «Знакомство. Контакт. Мы – команда».

1. Ритуал приветствия.
2. Первая половина основной части занятия. Диагностика.
3. Вторая половина основной части занятия.

Установление правил работы в группе. Принятие правил. Ведущий обещает выполнять принятые правила и просит каждого участника дать такое же обещание.

Упражнение «Знакомство».

Инструкция: «В начале нашей работы каждый из вас оформит визитку, где должно быть указано тренинговое имя. Вы вправе взять себе любое имя: свое настоящее, игровое, имя друга или знакомого, реального политического деятеля, литературного героя и т.п. Предоставляется полная свобода выбора. Ваше тренинговое имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Эти визитки крепятся на груди так, чтобы все могли прочесть. В дальнейшем на всем протяжении занятий мы будем обращаться друг к другу по этим именам. У вас есть 5 минут для того, чтобы выбрать имя, оформить визитки и подготовиться к взаимному представлению.

Основная задача взаимного представления – подчеркнуть свою индивидуальность. Следует сказать о себе так, чтобы все участники сразу вас запомнили. Для этого мы садимся рядом, образуя большой круг. По очереди, называя себя, вы объясняете, почему взяли именно данное имя на время тренинга. При этом необходимо подчеркнуть свои особенности (привычки, качества, умения, привязанности и т.п.), которые действительно отличают вас от окружающих, являются стержнем вашей индивидуальности». После окончания представлений попросите вспомнить своеобразие друг друга. Для этого предложите каждому участнику по очереди назвать индивидуальность сидящего, например,

слева от него и так далее, пока каждый не сделает попытку вспомнить то, о чем говорил при знакомстве сидящий слева. Если кто-то затрудняется сделать это, пусть ему поможет любой желающий.

На втором этапе обсуждаются правила и принципы работы группы. Обсуждение и принятие правил – очень серьезный и ответственный этап, так как в зависимости от степени осознания их участниками тренинга будет строиться работа группы, особенно на первых занятиях. На процедуру объяснения, обсуждения, принятия правил отвести достаточное количество времени, чтобы потом постоянно не возвращаться к ним».

Упражнение «Я тебя помню».

Инструкция: «Наше занятие подходит к концу. Мы узнали много нового и интересного друг о друге. А что вы запомнили о своих товарищах? Запишите в таблицу «Индивидуальность» суть высказывания каждого участника о себе, т.е. вспомните то, что он говорил во время знакомства-представления в самом начале этого занятия, а затем добавьте свои ощущения и представления о его личности, которые сформировались за время общения. Нужно вспомнить каждого члена группы. Их имена написаны на визитках, не перепутайте, тем более что вы могли запомнить не всех. Будьте, пожалуйста, внимательны».

4. Заключительная часть занятия.

Заключительная дискуссия:

1. Что было важным в сегодняшнем занятии?
2. Что запомнилось?
3. Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?
4. Какие выводы из занятия вы сделали для себя?

Ритуал прощания.

Занятие 2. «Познание себя».

1. Ритуал приветствия.
2. Основная часть занятия.

Упражнение «Рождение».

Цель: формирование целостного представления о себе, о своих потребностях и мотивах, принятие ответственности за жизненный выбор.

Инструкция: «Представьте, что сейчас вы родились заново. При этом вы помните свою прошлую жизнь, свои достижения, свои ошибки, свой позитивный и негативный опыт. Напишите на листе бумаги ответы на следующие вопросы: Какие чувства вы испытываете? Какой, какая вы сейчас? Что вы можете сделать в жизни? Что вы хотите сделать в своей жизни? Что вызывает у вас страх? Как вы будете относиться к своим близким? Что для вас важно? Что представляет для вас смысл? Что вы будете делать? Что зависит от вас? За что вы несёте ответственность?» Постарайтесь дать конкретные ответы на поставленные вопросы.

Подросткам даётся 10 минут на подготовку, затем проводится обсуждение. Дети выступают по желанию, могут задавать вопросы выступающим и участвовать в групповом обсуждении. На выступления и отводится 20 минут. На обсуждение отводится 10 минут

Вопрос психолога группе: «Что мешает каждому из вас начать новую жизнь сейчас?» Время на групповое обсуждение – 10 минут.

Упражнение «Сундук с драгоценностями».

Цель: формирование, интеграция у зависимых представления о себе, своих ценностных ориентациях, самопринятие у подростков.

Инструкция: «Изобразите себя в виде сундука с различными предметами. Каждый предмет в сундуке символизирует одну из ваших жизненных ценностей. Ценностями могут быть значимые в вашей жизни люди, животные, предметы, нравственные принципы, качества, которые вы цените в себе и в людях, работа, хобби, важные для вас традиции, знания, чувства, всё то, что вы цените в своей жизни». На изображение отводится 10 минут (первый этап).

На втором этапе подростки по кругу представляют свои рисунки и рассказывают о сундуке и изображённых в нём предметах. Психолог и

подростки могут задавать вопросы выступающему. Примерное время на представление рисунков и вопросы – 30-35 минут.

Возможные вопросы психолога подросткам, представляющим рисунок: Из чего сделан этот сундук? Где находится этот сундук? Что происходит вокруг сундука? Что лежит в сундуке? С чем каждый предмет связан для тебя? Что из этих вещей представляет для тебя наибольшую ценность? Что ты больше всего бережёшь в себе? Что из вещей в твоём сундуке вызывает в тебе уважение, симпатию к самому себе? Есть ли в твоём сундуке вещи, которые ты мог бы безболезненно выкинуть? Что мешает тебе сделать это? Представь, что в этот сундук можно положить ещё какие-нибудь предметы. Какие вещи это будут?

Если в сундуке участника оказалось мало ценностей, можно предложить другим участников группы помочь ему наполнить сундук вещами, которые, с их позиции, могут представлять для него ценность (например, позитивные личностные качества). Представляющий рисунок решает, будет добавлять рекомендуемые ценности в свой сундук или нет.

4. Заключительная часть занятия (10 минут).

В конце занятия участники дают обратную связь.

Домашнее задание: «Напиши благодарственное письмо себе».

Ритуал прощания.

Занятие 3. «Учимся слышать и понимать друг друга»

1. Ритуал приветствия.

2. Основная часть занятия.

Упражнение «Я в отношениях с другими».

Цель: формирование у подростка представления о его системе отношений, эмоциональное отреагирование, осознание неадекватных поведенческих стереотипов, приобретение навыков эффективного взаимодействия.

В первой части (7 минут) подросткам предлагается изобразить себя в виде круга на листе бумаги, далее предлагается изобразить людей,

отношения с которыми наиболее значимы, в виде кругов разного размера, находящихся на разном расстоянии от круга «Я». Круг «Я» необходимо соединить с другими кругами линиями: 1) прямой линией, если отношения можно охарактеризовать как близкие, эмоционально тёплые, 2) зигзагообразной линией, если отношения конфликтные, 3) прерывистой линией, если отношения дистантные. На рисунке в виде кругов можно предложить изображать не только людей, но и определённые социальные группы, виды деятельности (например, работу).

Во второй психодраматической части тренинга (20-25 минут) подростки по желанию выступают в роли протагонистов, воспроизводят изображённую ими модель системы отношений, выбирая на роли значимых Других участников группы. Подросток имеет возможность проиграть фрагмент взаимодействия, связанный с актуальными конфликтами и переживаниями. Затем проходит психологический шеринг, т. е. высказывание своих чувств, мыслей, систематизация своего опыта, разговор о себе, а не о других, хотя опыт может быть связан с другими людьми (10 минут).

Упражнение «Я хочу общаться с тобой» (20-25 минут).

Цель: формирование у подростка представления о важности общения.

Инструкция: «Мы будем учиться эффективному общению. Скажите, что такое общение? (Общение – это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отличие от простого взаимодействия в процессе общения происходит открытие друг другом самих себя. Я тебе – свое Я, а ты мне – свое Я). Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным? Нужно ли учиться общению? Как вы считаете, для чего это нужно? (Общение требуется каждому человеку, чтобы чувствовать себя человеком)».

Психолог подводит участников в процессе обсуждения к выводу, что общение играет в жизни человека важную роль и общению нужно учиться,

чтобы оно приносило взаимную пользу, взаимопонимание, радость либо удовлетворение.

Психолог: «Трудно представить себе жизнь без общения, оно рано входит в нашу жизнь. Если мы проанализируем, с кем и как мы общаемся, то, наверное, станет понятно, что общение нередко доставляет нам неприятности. Задумывались ли вы, почему это происходит?».

Минитренинг (в рамках упражнения «Я хочу общаться с тобой»): «Сделайте комплимент трем участникам группы».

Минитренинг («Я хочу общаться с тобой»): «Выскажите претензии трем участникам группы».

Психолог: «Возьмите два листочка. Напишите на одном листочке: «Я хочу, чтобы со мной обращались ласково и нежно», на другом листочке напишите: «Я хочу, чтобы со мной обращались строго и требовательно». Сдайте мне тот листочек, на котором написан приемлемый для вас вариант общения. Второй листочек порвите и выбросите в мусорную корзину».

Упражнение. «Уметь сказать «нет»» (20-25 минут).

Психолог: «Овладение этим навыком имеет большое значение, так как бывает сложно отказать другому, особенно если этот человек настойчив. Бывают ситуации, в которых сказать «да» – значит сделать хуже себе, а сказать «нет» – сделать хуже другим. Если мы говорим «нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими. Однако отказ не означает разрыв отношений с человеком. Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание, «послушать сердце» этого человека. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека, и при этом знать свои цели. Например: «Я вижу, вы очень расстроены, но у меня сейчас нет времени на это дело». Способность сказать «нет» повышает вашу оценку в глазах других людей. Эта способность так же важна, как и способность сказать «да». Труднее всего отказывать близким людям, например родителям, которые не только заботятся о своих детях, но и отвечают за их жизнь и здоровье, а также

предъявляют к ним требования, которые надо выполнять. Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызвать чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы и причине вашего отказа. Лучший способ отказать настойчивому собеседнику — повторять «нет» в ответ на его попытки продолжить разговор».

Работаем в паре. Сначала один высказывает просьбу, другой отказывает. Потом меняемся ролями.

Инструкция:

1. Выслушай просьбу спокойно, доброжелательно.
2. Если что-то неясно, попроси разъяснения – так же, как и в случае критического замечания.

3. Оставайся спокойным и скажи «нет». Коротко объясни, почему ты отказываешься.

4. Если собеседник настаивает, повтори «нет» без объяснений.

3. Заключительная часть.

Заключительная дискуссия:

1. Что было важным в сегодняшнем занятии?

2. Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?

8. Домашнее задание: «Напишите письмо гнева своему оппоненту, который вызывает у Вас злость и активное неприятие. Напишите его так, что, если бы оно было адресовано и было принято Вами. Расскажите, при каких ситуациях Ваш оппонент вызывает гнев, расскажите честно, что Вы переживаете, когда видите этого человека, когда слышите упреки, замечания или даже оскорбления в свой адрес». Напишите на обороте этого письма, что Вы хотите сделать с этим письмом (разорвать, скомкать, сжечь, просто выбросить или сделать что-то другое).

9. Ритуал прощания.

Занятие 4. «Учимся понимать себя» (арттерапия)

1. Ритуал приветствия.

2. Основная часть занятия.

Упражнение «Самое дорогое в жизни» (30 минут).

Цель: самопознание, формирование целостного образа Я, развитие рефлексивной способности, повышение самопонимания и самопринятия.

Материалы и оборудование: фотографии (семейные, школьные и т. д.), старые журналы, брошюры и т. п., карандаши, краски и кисти, ножницы, листы картона, цветной и белой бумаги формата А4, магнитофон, кассета с музыкой для релаксации.

Инструкция: «Выберите для этой работы любое удобное для вас место в классе. Сядьте удобно, расслабьтесь, послушайте музыку. Подумайте о самом дорогом и ценном для вас в жизни... Поразмышляйте об этом немного...

А теперь откройте глаза, создайте коллаж, для этого используя карандаши, краски, бумагу, фотографии и т.д.».

Время выполнения задания – 20 минут.

Фон – спокойная тихая музыка.

По окончании работы подростки рассаживаются на свои места в общий круг. Каждый представляет свой коллаж, рассказывая, что он изобразил, что чувствовал, когда его создавал, и что дала ему эта работа (10 минут).

Упражнение «Древо личности».

Цель: самопознание, формирование целостного образа Я, развитие рефлексивной способности, способности к саморегуляции, повышение самопонимания и самопринятия.

Инструкция: «Нарисуйте дерево своей личности с корнями, стволом и кроной. Изобразите на нем зрелые плоды (ваши ресурсы) и гнилые плоды («дефекты характера»). Попробуйте проследить, от какой ветки, от какого корня ведёт происхождение тот или иной ресурс или «дефект». Приведите по одному примеру того, как в вашем поведении проявляется каждый ресурс и «дефект».

На выполнение задания отводится 15 мин. Затем все изображения выкладываются в центре комнаты. Подростки рассказывают о своих рисунках, делятся чувствами по поводу рисунков других участников (15 мин).

3. Заключительная часть.

Заключительная дискуссия:

1. Что было важным в сегодняшнем занятии?
2. Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?

Домашнее задание: «Напишите себе письмо-прощение за свои ошибки и неудачи».

Ритуал прощания.

Занятие 5. «Моя маска» (сказкотерапия).

1. Ритуал приветствия.
2. Основная часть занятия.

Упражнение «Маски».

Цель: развитие способности отслеживать изменения в эмоциональном состоянии, повышение самопонимания, развитие творческого потенциала.

Тренинг начинается с обсуждения в группе следующих вопросов (25 минут): «Что такое маски? Зачем они вам нужны? В каких ситуациях вы носите маски, в каких не носите?».

Каждый участник должен вспомнить 2-3 характерные для его поведения маски.

Далее подросткам предлагается написать для себя эпизод (ситуацию) в роли героя книги, фильма, компьютерной игры и т. п., с которым он хотел бы себя отождествлять и сыграть этот эпизод.

Подростки проигрывают конкретные ситуации взаимодействия (с выбором на роли), в которых они надевают маску своего героя.

Наблюдающие участники группы должны угадать, какую маску использует протагонист.

Общее время проигрывания ситуаций – 45 минут.

По окончании проводится шеринг (с англ. share – делиться; под этим термином понимается обмен материальными и нематериальными ресурсами между людьми для удовлетворения личных потребностей) (10 минут).

3. Заключительная часть.

Заключительная дискуссия:

1. Что было важным в сегодняшнем занятии?
2. Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?

Ритуал прощания.

Занятие 6. «Конфликт»

1. Ритуал приветствия.
2. Основная часть занятия.

Упражнение «Маска-маска, я тебя знаю».

Цель: Сравнение своего мнения о себе и окружающих, снижение страха негативной оценки окружающими, самораскрытие.

Первая половина упражнения «Самооценка». Инструкция: «Возьмите чистый листок, напишите свое тренинговое имя. На обратной стороне напишите в один столбик под заголовком «Мои положительные качества» те свои качества (в количестве 10), которые вы считаете положительными и оцените их по 10-тибалльной шкале; в другой столбик под заголовком «Мои недостатки» напишите те свои качества (в количестве 10), которые вам не нравятся и тоже оцените по 10-тибалльной шкале. Если вы считаете, что у вас нет положительных качеств либо нет недостатков, то напишите «У меня их нет». На это отводится 10 минут. Возле карточки «Самооценка» положите заполненные листочки».

Вторая половина упражнения «Оценка группы». Инструкция: «Возьмите чистые листки по количеству участников минус 1, на одной стороне листков пишите тренинговое имя того, кому даете характеристику (свое имя писать не надо). На обратной стороне напишите в один столбик

под заголовком «Его/ее положительные качества» те качества (в количестве 10) участника группы, которые вы считаете положительными и оцените их по 10-тибальной шкале; в другой столбик под заголовком «Его/ее недостатки» напишите те качества (в количестве 10) участника группы, которые вам не нравятся и тоже оцените по 10-тибальной шкале. Если вы считаете, что у него/нее нет положительных качеств либо нет недостатков, то напишите «У него/нее их нет». На это отводится 30 минут, возле карточки «Оценка группы» положите заполненные листочки».

Затем психолог проводит групповую экспертизу самооценок и оценок группы, сравнивая их. Группа может просто утвердить самооценку студента, если ни у кого из остальных нет существенных замечаний, но она может и снизить самооценку, приведя веские аргументы по тем пунктам, которые вызвали сомнения. Если в группе будет достигнут консенсус, то участник, получив на руки свой листок с самооценкой, должен внести изменения по самооценке, дополнив графу «Оценка группы». На это отводится 40 минут».

Заключительная часть.

Заключительная дискуссия:

1. Что было важным в сегодняшнем занятии?
2. Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?

Домашнее задание: «Возьмите листки домой. Напишите в какой мере вы согласны или не согласны с оценкой группы, составьте план работы над собой».

9. Ритуал прощания.

Занятие 7. «Без масок».

1. Ритуал приветствия.
2. Основная часть занятия.

Упражнение «Волшебное зеркало».

Цель: осознание представления о себе в глазах других людей.

Инструкция: «Представьте себя в трех зеркалах: в голубом – какими их видят родители, учителя; в желтом – такими, какими их видят друзья; в серебристом – такими, каким вы представляются себе сами. Запишите, желательно в форме метафоры. На упражнение отводится 8-10 минут».

Обсуждение: как различаются метафоры, перечисленные черты в разных зеркалах? Почему? Хорошо ли это или плохо? Почему? (15-20 минут).

Упражнение «Маски».

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

Инструкция: «Предлагаю обобщить различия, которые были выявлены в восприятии вас окружающими и теми чертами, свойствами, которыми вы обладаете на самом деле. После этого сделайте 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 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. На упражнение отводится 8-10 минут».

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 (15-20 минут).

Упражнение «Без маски».

Цель: осознание сущности своего «Я».

Инструкция: «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...»

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

На упражнение отводится 8-10 минут».

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? (15 минут).

Заключительная часть.

Заключительная дискуссия:

1. Что было важным в сегодняшнем занятии?
2. Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?

Домашнее задание: «Напишите письмо сказочному персонажу – Деду Морозу, Волшебнику Изумрудного города, Старiku-Хоттабычу, Золотой рыбке, Джину – где вы просите об исполнении своего сокровенного желания».

Ритуал прощания.

Занятие 8. «Ценности и последствия».

1. Ритуал приветствия.
2. Основная часть занятия.

Упражнение «Проективный рисунок» (арт-терапия).

Цель: Визуализация своих ценностей, самопознание.

Инструкция: «Каждый участник группы бумаги изображает себя реального и себя идеального (каким хотелось быть) – на 2-х листах бумаги. Материалы (цвет и текстура бумаги, краски, карандаши, шариковая ручка, кисть и т.п.) выбирает по своему желанию. На это отводится 10 минут».

Обсуждение: сначала участники группы делятся тем, какое впечатление о человеке складывается у них по результатам восприятия рисунков, что, по мнению других, этот участник хочет изменить в себе, чего добиться. Затем автор сам рассказывает о себе в свободной форме, свободно комментируя свой рисунок. На обсуждение отводится 15 минут.

Упражнение «Я в Интернете» и «Я в реальном общении».

Цель: Визуализация своих ценностей, самопознание, самораскрытие.

Инструкция: «Вам предлагается нарисовать маску «Я в Интернете» и маску «Я в реальном общении». Для выполнения этого задания можно использовать готовые маски из папье-маше, которые необходимо раскрасить. В процессе рисования происходит «оживление» переживаний и чувств подростков; в процессе обсуждения обращается внимание на эмоции, которые вызывают работы у авторов и у окружающих, на те приобретения и ограничения, которые получает человек, надевая интернет-маску. На упражнение отводится 10 минут».

Обсуждение: сначала участники группы делятся тем, какое впечатление о человеке складывается у них по результатам восприятия масок, что, по мнению других, этот участник скрывает, что хотел бы видеть в себе. Затем автор сам рассказывает о себе в свободной форме, свободно комментируя свои маски. На обсуждение отводится 15 минут.

Упражнение «Мой вариант».

Цели: формирование представлений о способах организации досуга; актуализация интереса и мотивации альтернативной Интернет-организации времяпрепровождения; развитие творческого потенциала личности.

Инструкция: «Сейчас мы будем, передавая мячик участникам круга, называть свой вариант организации свободного времени. Стараемся работать быстро. Будем внимательны. Тот, кто повторяет чужой вариант или слишком долго не называет свой вариант, получает «желтую карточку». На упражнение отводится 10 минут.

В ходе обсуждения обращаем внимание на сложности, возникавшие в процессе выполнения упражнения, а также на наиболее интересные варианты проведения досуга. На обсуждение отводится 10 минут.

Упражнение «Если бы я был...».

Цель: развитие навыков самопрезентации.

Инструкция: «Теперь вам нужно будет подключить свою фантазию. Выберите себе какой-либо предмет или вещь (мороженое, лампочка, стул, ручка и т.д.). Погрузитесь в мир этой вещи, вообразите себя этой вещью, ощутите ее «характер». От лица этой вещи расскажите, какая она, как себя чувствует в окружающем мире, о чем ее заботы, какое ее прошлое и будущее. Выбирайте только те, предметы, которые не шокируют других. На упражнение отводится 10 минут».

Обсуждение: по какому принципу вы выбирали предмет? Трудно было самораскрываться? Трудно ли было прогнозировать будущее? На обсуждение отводится 20 минут.

Заключительная часть.

Заключительная дискуссия:

1. Что было важным в сегодняшнем занятии?
2. Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?

Домашнее задание: «Обдумайте и запишите, чем бы вы хотели заниматься в будущем, что для достижения этого необходимо делать».

Ритуал прощания.

Занятие 9. «Жизненные перспективы».

1. Ритуал приветствия.
2. Основная часть занятия.

Упражнение «Попаданцы/Попаданки».

Инструкция: «Сегодня вам необходимо представить, что в результате происшествия вы погибли в этом мире, но по воле случая ваша личность оказалась в другом теле и в другом мире. Вы пишете рассказ о том, что с вами произошло и что будет происходить в новом теле в новом мире. Вы можете сделать иллюстрации к своему рассказу. На это упражнение отводится все сегодняшнее занятие».

Заключительная часть.

Заключительная дискуссия:

1. Что было важным в сегодняшнем занятии?
2. Какие мысли и чувства вызвало у вас занятие?

Ритуал прощания.

Занятие 10. «Итоговое занятие».

1. Ритуал приветствия.
2. Основная часть

Психолог: «Поделитесь тем, какой опыт вы пережили в ходе прохождения тренинга. Понравилось ли вам участвовать в этом тренинге? Какие перспективы для себя вы видите».

Контрольная оценка параметров самоотношения» по «Опроснику самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина.

Ритуал прощания.

Список рекомендуемой литературы

1. Долгова В. И. Поведение в конфликте / В. И. Долгова, К. Н. Апушкина. – Москва : ПЕРО, 2022. – 200 с. – ISBN 978-5-00204-770-3.
2. Инновационные технологии психолого-педагогической помощи подросткам с отклоняющимся поведением : учеб.-метод. пособие / под науч. ред. В. А. Рабоша [и др.]. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. – 166 с. – ISBN 978-5-8064-2231-7.

3. Кудашкина О. С. Использование арт-терапии в коррекции негативного самоотношения подростков / О. С. Кудашкина // Психологическая наука и практика в современном обществе : реальность и тенденции развития : сб. науч. труд. Всероссийской науч.-практ. конф. / под ред. Е. Н. Ткач. – Хабаровск, 2021. – С. 192–195.
4. Маллаев Д. М. Теория и практика психотехнических игр / Д. М. Маллаев, Д. И. Гасанова. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 268 с. – ISBN 978-5-691-1929-6.
5. Мантикова А. В. Особенности и средства коррекции самоотношения в старшем подростковом возрасте / А. В. Мантикова, Е. С. Шишкина // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2016. – № 4. – С. 81–91.
6. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде // Каталог – 2020 : коллектив. моногр. / под ред. В. В. Рубцова, Ю. М. Забродина, И. В. Дубровиной [и др.]. – Москва, 2020. – 394 с. – ISBN 978-5-94051-249-3.
7. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде // Каталог – 2021 : коллектив. моногр. / под ред. В. В. Рубцова, Е. С. Романовой. – Москва, 2021. – 278 с. – ISBN 978-5-94051-264-6.
8. Психолого-педагогическое сопровождение образовательной среды в условиях внедрения новых образовательных стандартов : моногр. / И. С. Якиманская [и др.]. – Оренбург : Оренбургский государственный университет. – 2015. – 124 с. – ISBN 978-5-7410-1254-3.
9. Разумова Е. М. Осознание себя как личности подростком с девиациями / Е. М. Разумова // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования. – 2020. – Т. 11, № 2. – С. 89–93.
10. Рокицкая Ю. А. Психолого-педагогические условия формирования оптимизма у подростков : моногр. / Ю. А. Рокицкая. – Челябинск : Цицеро, 2017. – 185 с. – ISBN 978-5-91283-907-8.

11. Шмидт Ю. А. Коррекция влияния самоотношения в формировании чувства удовлетворенности жизни у подростков посредством психологического консультирования / Ю. А. Шмидт // Трансформация социального мира в современную эпоху : сб. науч. тр. / науч. ред. Т. И. Грабельных. – Иркутск, 2019. – С. 302–306.

12. Щанникова Е. А. Использование сказкотерапии для развития самосознания в юношеском возрасте / Е. А. Щанникова // Ярославский педагогический вестник. – 2019. – № 3 (108). – С. 133–141.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования самооотношения старших подростков после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты контрольного тестирования по методике исследования самооотношения С.Р. Пантеев, В.В. Столин), шкалы S, I, II, III, IV

№ испытуемого	Пол	Шкалы									
		S (интегральная) Глобальное самоотношение		I Самоуважения		II Аутосимпатии		III Ожидаемого отношения от других		IV Самоинтересов	
		Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	м	16	74,33	11	86,67	5	28,00	5	6,00	6	71,33
2	м	25	98,33	13	93,67	10	77,33	12	91,33	7	92,33
3	м	20	90,67	12	91,33	12	90,67	11	72,33	6	71,33
4	м	22	96,00	13	93,67	14	98,33	10	53,00	7	92,33
5	м	17	80,00	8	58,67	10	77,33	10	53,00	7	92,33
6	м	19	88,00	14	99,67	11	86,00	8	27,33	4	29,00
7	м	22	96,00	10	80,00	11	86,00	10	53,00	8	100
8	м	23	96,67	9	71,33	14	98,33	10	53,00	6	71,33
9	м	22	96,00	9	71,33	12	90,67	12	91,33	7	92,33
10	м	14	62,67	6	34,00	11	86,00	5	6,00	3	16,00
11	ж	23	96,67	10	80,00	13	96,67	12	91,33	7	92,33
12	ж	14	62,67	8	58,67	8	58,33	7	17,67	4	29,00
13	ж	13	55,33	5	25,33	8	58,33	6	9,00	5	49,67
14	ж	20	90,67	10	80,00	10	77,33	12	91,33	8	100
15	ж	18	85,00	10	80,00	12	90,67	12	91,33	8	100
16	ж	15	74,33	8	58,67	8	58,33	10	53,00	8	100
17	ж	13	55,33	5	25,33	13	96,67	8	27,33	6	71,33
18	ж	17	80,00	4	16,00	7	47,00	8	27,33	7	92,33
19	ж	10	32,33	4	16,00	7	47,00	8	27,33	1	2,00
20	ж	14	62,67	5	25,33	6	37,33	8	27,33	7	92,33
21	ж	11	38,33	5	25,33	9	69,67	7	17,67	2	11,33

Продолжение таблицы 4.1

22	ж	17	80,00	8	58,67	10	77,33	10	53,00	8	100
23	ж	16	74,33	6	34,00	8	58,33	10	53,00	5	49,67
24	ж	13	55,33	9	71,33	6	37,33	9	39,67	3	7,33
25	ж	11	38,33	6	34,00	4	21,67	4	3,33	7	92,33
Итого свойство: не выражено выражено очень выражено	чел.		%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
	3		12	7	28	6	24	12	48	8	32
	6		24	9	36	5	30	8	32	4	16
	16		64	9	36	14	52	5	20	13	52

Таблица 4.2 – Результаты контрольного тестирования по «МИС»
(С.Р. Пантеев, В.В. Столин), шкалы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

№ испытуемого	Пол	Шкалы													
		1 Самоуверенности		2 Отношения других		3 Самопринятия		4 Саморукводства, самопоследователь ности		5 Самообвинения		6 Самоинтереса		7 Самопонимания	
		Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты	Сырой балл	Накоп. частоты
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	м	4	49,67	3	7,33	5	70,67	4	60,33	5	60,77	4	34,33	5	94,00
2	м	7	92,33	6	51,33	6	89,67	6	92,00	2	15,00	6	80,00	3	68,67
3	м	5	65,67	6	51,33	6	89,67	5	79,67	2	15,00	7	100	4	83,67
4	м	7	92,33	6	51,33	6	89,67	5	79,67	1	4,67	6	80,00	5	94,00
5	м	5	65,67	7	80,00	6	89,67	3	38,33	3	27,67	5	54,67	2	43,33
6	м	5	65,67	4	15,00	5	70,67	5	79,67	1	4,67	5	54,67	5	94,00
7	м	6	81,33	5	32,00	4	50,67	3	38,33	2	15,00	7	100	4	83,67
8	м	8	100	3	7,33	5	70,67	3	38,33	2	15,00	7	100	3	68,67
9	м	7	92,33	7	80,00	7	100	3	38,33	2	15,00	6	80,00	3	68,67
10	м	5	65,67	1	0,67	5	70,67	4	60,33	2	15,00	2	11,33	1	21,33
11	ж	8	100	6	51,33	5	70,67	4	60,33	1	4,67	7	100	5	94,00
12	ж	4	49,67	5	32,00	5	70,67	3	38,33	7	96,67	2	11,33	3	68,67

Продолжение таблицы 4.2

13	ж	4	49,67	3	7,33	4	50,67	3	38,33	3	27,67	3	20,00	2	43,33
14	ж	5	65,67	7	80,00	5	70,67	4	60,33	3	27,67	7	100	4	83,67
15	ж	6	81,33	7	80,00	7	100	4	60,33	3	27,67	7	100	3	68,67
16	ж	5	65,67	6	51,33	6	89,67	2	25,67	5	60,77	6	80,00	1	21,33
17	ж	3	29,33	5	32,00	7	100	4	60,33	1	4,67	5	54,67	1	21,33
18	ж	3	29,33	4	15,00	3	34,33	1	9,67	5	60,77	5	54,67	3	68,67
19	ж	4	49,67	4	15,00	3	34,33	5	79,67	5	60,77	2	11,33	2	43,33
20	ж	2	16,67	5	32,00	4	50,67	4	60,33	7	96,67	5	54,67	2	43,33
21	ж	2	16,67	3	7,33	5	70,67	2	25,67	4	43,33	2	11,33	4	83,67
22	ж	5	65,67	7	80,00	6	89,67	3	38,33	3	27,67	5	54,67	2	43,33
23	ж	2	16,67	3	7,33	1	7,67	6	92,00	1	4,67	4	34,33	2	43,33
24	ж	4	49,67	5	32,00	4	50,67	3	38,33	5	60,77	4	34,33	2	43,33
25	ж	4	49,67	3	7,33	3	34,33	2	25,67	7	96,67	5	54,67	4	83,67
Итого свойство:		чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
не выраж.		11	44	15	60	12	48	13	52	17	68	8	32	10	40
выражено		7	28	5	20	9	36	7	28	5	20	7	26	6	24
очень выражено		7	28	5	20	4	16	5	20	3	12	10	40	9	36

Таблица 4.3 – Компоненты самооотношения старших подростков по методике исследования самооотношения (С.Р. Пантеев, В.В. Столин)

Шкала методики		Степень проявления компонента у старших подростков					
		Не выражен (меньше 50 накопленных частот)		Выражен (50-74 накопленных частот)		Очень выражен (свыше 74 накопленных частот)	
		человек	%	человек	%	человек	%
1	2	3	4	5	6	7	8
S (интегральная)	Глобальное самооотношение	3	12	6	24	16	64
I	самоуважения	7	28	9	36	9	36
II	аутосимпатии	6	24	5	20	14	56
III	ожидаемого отношения от других	12	48	8	32	5	20
IV	самоинтересов	8	32	4	16	13	52
1	самоуверенности	11	44	7	28	7	28
2	отношения других	15	60	5	20	5	20
3	самопринятия	12	48	9	36	4	16

Продолжение таблицы 4.3

4	самопоследовательности (саморуководства)	13	52	7	28	5	20
5	самообвинения	17	68	5	20	3	12
6	самоинтереса	8	32	7	28	10	40
7	самопонимания	10	40	6	24	9	36

Таблица 4.4 – Результаты контрольного тестирования по методике «Шкала самоуважения» М. Розенберга

№	Пол	Уровень самоуважения	
1	2	3	
1	м	Высокий	
2	м	Высокий	
3	м	Высокий	
4	м	Высокий	
5	м	Средний	
6	м	Высокий	
7	м	Высокий	
8	м	Достаточно высокий	
9	м	Достаточно высокий	
10	м	Средний	
11	ж	Высокий	
12	ж	Средний	
13	ж	Средний	
14	ж	Высокий	
15	ж	Высокий	
16	ж	Низкий	
17	ж	Низкий	
18	ж	Средний	
19	ж	Низкий	
20	ж	Средний	
21	ж	Средний	
22	ж	Средний	
23	ж	Средний	
24	ж	Достаточно высокий	
25	ж	Средний	
Итого уровень самоуважения:		низкий средний достаточно высокий высокий	3 чел. (12 %) 10 чел. (40 %) 3 чел. (12 %) 9 чел. (36 %)

Таблица 4.5 – Результаты контрольного тестирования по методике «Общая самооценка личности» (Г.Н. Казанцевой)

№ испытуемого	Пол	Баллы	Уровень общей самооценки
1	м	-1	средний
2	м	4	высокий
3	м	4	высокий
4	м	5	высокий
5	м	1	средний
6	м	3	средний
7	м	2	средний
8	м	5	высокий
9	м	4	высокий
10	м	3	средний
11	ж	5	высокий
12	ж	1	средний
13	ж	0	средний
14	ж	1	средний
15	ж	2	средний
16	ж	4	высокий
17	ж	1	средний
18	ж	2	средний
19	ж	-4	низкий
20	ж	1	средний
21	ж	-4	низкий
22	ж	2	средний
23	ж	3	средний
24	ж	4	высокий
25	ж	-4	низкий
Итого:	низкая самооценка средняя самооценка высокая самооценка	3 чел. (12%) 14 чел. (56%) 8 чел. (32%)	Итого:

Расчет Т-критерия Вилкоксона

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по данным методики исследования самоотношения для шкалы S (глобальное самоотношение)

№ п/п	№ испытуемого	На констатирующем этапе, t_1	На контрольном этапе, t_2	Разность, $t_2 - t_1$	Абсолютное значение разности	Ранг разности
1	25	9	11	2	2	3
2	10	12	14	2	2	3
3	17	11	13	2	2	3
4	19	8	10	2	2	3
5	21	9	11	2	2	3
6	5	14	17	3	3	10,5
7	12	11	14	3	3	10,5
8	13	10	13	3	3	10,5
9	15	15	18	3	3	10,5
10	16	12	15	3	3	10,5
11	18	14	17	3	3	10,5
12	20	11	14	3	3	10,5
13	22	14	17	3	3	10,5
14	23	13	16	3	3	10,5
15	24	10	13	3	3	10,5
16	2	19	25	4	4	17,5
17	3	16	20	4	4	17,5
18	4	18	22	4	4	17,5
19	6	15	19	4	4	17,5
20	1	11	16	5	5	21
21	11	18	23	5	5	21
22	14	15	20	5	5	21
23	7	16	22	6	6	24
24	8	17	23	6	6	24
25	9	16	22	6	6	24
Сумма		325				

Таблица 4.7 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по данным методики М. Розенберга «Шкала самоуважения»

№ п/п	№ испытуемого	На констатирующем этапе, t_1	На контрольном этапе, t_2	Разность, $t_2 - t_1$	Абсолютное значение разности	Ранг разности
1	4	35	36	1	1	1
2	15	33	35	2	2	2
3	10	16	19	3	3	6,5
4	11	35	38	3	3	6,5
5	14	32	35	3	3	6,5
6	17	8	15	3	3	6,5
7	18	19	22	3	3	6,5
8	22	19	22	3	3	6,5
9	23	19	22	3	3	6,5
10	25	17	20	3	3	6,5
11	6	32	36	4	4	11,5
12	12	16	20	4	4	11,5
13	2	32	37	5	5	15
14	5	15	20	5	5	15
15	13	14	19	5	5	15
16	21	17	22	5	5	15
17	24	18	23	5	5	15
18	16	10	16	6	6	19
19	19	7	13	6	6	19
20	20	18	24	6	6	19
21	3	22	35	13	13	21
22	7	22	36	14	14	22,5
23	8	19	33	14	14	22,5
24	9	19	34	15	15	24
25	1	18	35	17	17	25
Сумма						325

Таблица 4.8 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по данным методики «Общая самооценка личности» Г.Н. Казанцевой

№ п/п	№ испытуемого	На констатирующем этапе, t_1	На контрольном этапе, t_2	Разность, $t_2 - t_1$	Абсолютное значение разности	Ранг разности
1	1	-1	-1	0	0	–
2	18	2	2	0	0	–
3	3	5	4	-1	1	11
4	4	4	5	1	1	11
5	5	0	1	1	1	11
6	6	2	3	1	1	11
7	7	1	2	1	1	11
8	8	4	5	1	1	11
9	9	5	4	-1	1	11
10	10	2	3	1	1	11
11	12	0	1	1	1	11
12	13	-1	0	1	1	11
13	14	0	1	1	1	11
14	15	1	2	1	1	11
15	16	3	4	1	1	11
16	17	0	1	1	1	11
17	19	-5	-4	1	1	11
18	20	0	1	1	1	11
19	21	-5	-4	1	1	11
20	22	1	2	1	1	11
21	23	2	3	1	1	11
22	24	3	4	1	1	11
23	25	-5	-4	1	1	11
24	2	6	4	-2	2	22
25	11	8	5	-3	3	23
Сумма						276

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

[illegible]

Продолжение таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации МБОУ СОШ №89 и заинтересованных субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить Программу в МБОУ СОШ №86, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности, внедрения), беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения Программы	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения Программы, работа психологической службы МБОУ СОШ №86, участие в семинарах со смежной тематикой		Октябрь 2024 г.	Педагог-психолог, администрация МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»
2.2. Сформировать у педагогического коллектива МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска» положительную установку на предмет внедрения программы	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска» и их значимости для МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска», значимости и актуальности внедрения Программы	Беседы, обсуждение, семинары	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»	Не менее 5	Сентябрь – ноябрь 2024 г.	Педагог-психолог, администрация МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у заинтересованных субъектов вне коллектива МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне коллектива школы и их значимости для системы образования. Актуальность внедрения Программы для психологической безопасности общества	Методические выставки, семинары, консультации, научно-исследовательская работа, конференции и конгрессы	Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи	Не менее 5	Ноябрь-декабрь 2024 г.	Педагог-психолог, администрация МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»
2.4. Сформировать уверенность по внедрению инновационной технологии в МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»	Анализ своего состояния по теме внедрения, подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг, консультации с научным руководителем диссертационного исследования	Беседы, консультации, самоанализ	1	Ноябрь 2024 г.	Педагог-психолог
3-й этап: «Изучение предмета внедрения «Программы формирования позитивного самоотношения у старших подростков»						

Продолжение таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (психолого-педагогическая работа по формированию позитивного самоотношения у старших подростков)	Изучение материалов и документов о предмете внедрения программы и документации МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»	Работа с литературой и информационными источниками; лекция, дискуссия	Фронтальная. Семинар	1	Декабрь 2023 г. – октябрь 2024 г.	Педагог-психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Работа с литературой и информационными источниками; лекция, дискуссия; тренинг	Фронтальная; самообразование; семинар, тренинг (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	Декабрь 2023 г. – октябрь 2024 г.	Педагог-психолог, администрация МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»
3.3. Изучить методику внедрения темы программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Работа с литературой и информационными источниками; лекция, дискуссия; тренинг	Фронтальная; самообразование; семинар, тренинг (целеполагания, внедрения)	1	2023-2024 гг.	Педагог-психолог, администрация МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»
4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения «Программы формирования позитивного самоотношения у старших подростков»						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, оргработа, психологический портрет	Наблюдение, анализ, консультирование, собеседование, обсуждение	Работа психологической службы школы, тематические мероприятия, уроки	Не менее 6	Ноябрь 2024 г.	Педагог-психолог, администрация школы, научный руководитель диссертационного исследования
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Научно-исследовательская работа; обсуждение, беседа, эвристическая беседа, консультация	Самообразование, консультационная работа психологической службы МБОУ СОШ №86	1	Ноябрь 2024 г.	Педагог-психолог, администрация МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы психолого-педагогической работы по формированию позитивного самоотношения у старших подростков	Анализ создания условий для опережающего внедрения программы	Изучение состояния дел в МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска» по теме внедрения программы, обсуждения, экспертная оценка, самооценка	Производственное собрание (педагогический совет), анализ документации МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»	1	Ноябрь 2024 г.	Педагог-психолог, администрация МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»

Продолжение таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
4.4. Проверить методику внедрения программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска», внесение изменений и дополнений в программу	Посещение уроков, работа психологической службы МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»	Не менее 5	2-ое полугодие 2024 г.	Психолог, администрация МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска», инициативная группа по внедрению программы
5-й этап. «Фронтальное освоение предмета внедрения «Программы формирования позитивного самоотношения у старших подростков»						
5.1. Стимулировать педагогический состав МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска» на внедрение новой программы формирования позитивного самоотношения у старших подростков	Анализ действующей группы по внедрению программы	Ознакомление с результатами по внедрению программы, работа членов психологической службы МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска», занятия (по готовности к осуществлению деятельности по новой технологии)	Педагогический совет, работа членов психологической службы МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»	1	2-ое полугодие 2024 г.	Педагог-психолог, администрация МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска», собранная группа по внедрению программы
5.2. Повышение уровня уже имеющихся знаний и умений	Ознакомление с новой информацией по внедрению программы, новыми методиками внедрения	Обсуждение опыта внедрения новых технологий в деятельность МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска», поиск новых источников информации по теме исследования, занятия (по саморефлексии), работа членов психологической службы МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»	Наставничество, консультации по теме внедрения, семинары и лекции, работа членов психологической службы МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»	1	2-ое полугодие 2024 г.	Педагог-психолог, администрация МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска», собранная группа по внедрению программы
5.3. Создание условий для полномасштабной реализации программы формирования позитивного самоотношения у старших подростков	Ознакомление с нынешними условиями для будущего внедрения новой Программы	Анализ ситуации в МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска», обсуждение, работа членов психологической службы МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»	Работа членов психологической службы МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска», ознакомление со служебными документами МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»	1	2-ое полугодие 2024 г.	Педагог-психолог, администрация МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»
5.4. Принятие и освоение программы формирования позитивного самоотношения у старших подростков	Полномасштабное усвоение программы формирования позитивного самоотношения у старших подростков	Наставничество, анализ и выделение ошибок в новой программе	Работа членов психологической службы ОУ, педагогический совет, консультации	1	2-ое полугодие 2024 г.	Педагог-психолог, администрация МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»
6-й этап. «Совершенствование работы над темой формирования позитивного самоотношения у старших подростков»						

Продолжение таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
6.1. Ознакомление с новой информацией, повышение навыков и умений, которые были получены на предыдущем этапе	Повышение навыков и умений, согласно системному подходу	Наставничество, обмен опытом, исправление ошибок в методике внедрения	Семинар по теме внедрения Программы, анализ литературы, работа членов психологической службы МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»	1	2-ое полугодие 2024 г.	Педагог-психолог, администрация МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»
6.2. Создание новых условий для обновления методики по внедрению программы формирования позитивного самоотношения у старших подростков	Произведение анализа зависимости конечного результата от создания подходящих условий для внедрения программы	Анализ ситуации в МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска», доклад; ознакомление со служебными документами МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»	Педагогическое собрание	1	2-ое полугодие 2024 г.	Педагог-психолог, администрация МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»
6.3. Улучшение методики принятия внедрения программы формирования позитивного самоотношения у старших подростков	Создание необходимого методического обеспечения	Анализ ситуации в МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска», методическая работа	Работа членов психологической службы МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска», методическая работа	Не менее 2-х	2-ое полугодие 2024 г.	Педагог-психолог, администрация МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»
7-й этап. «Распространение передового опыта освоения внедрения «Программы формирования позитивного самоотношения у старших подростков»						
7.1. Проанализировать и сделать вывод по опыту внедрения программы формирования позитивного самоотношения у старших подростков	Анализ и вывод по опыту внедрения Программы	Наблюдение, ознакомление со служебными документами МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска», присутствие на уроках	Работа членов психологической службы МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска», внеурочные формы работы	Не менее 4-х	2-ое полугодие 2024 г.	Педагог-психолог, администрация МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»
7.2. Консультирование других субъектов, помимо МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска» по внедрению программы в их деятельность	Работа с педагогами и психологами других субъектов, помимо МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска» перед реализацией программы	Обмен опытом, консультирование, семинары, лекции	Выступление с докладами на семинарах	1	2-ое полугодие 2024 г.	Педагог-психолог, администрация МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»
7.3. Оглашение опыта по внедрению программы формирования позитивного самоотношения у старших подростков в МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»	Публикация сведений по внедрению программы в городе	Выступление с докладами на семинарах, научно-исследовательская деятельность	Принятие участия в конференциях, публикация статей по теме исследования (по поводу внедрения программы)	2	2-ое полугодие 2024 г.	Педагог-психолог, администрация МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска»

Продолжение таблицы 5.1

1	2	3	4	5	6	7
7.4. Сохранение имеющегося опыта и более глубокая работа над темой исследования	Обсуждение активности работы над темой исследования, научно-исследовательская работа по теме исследования	Наблюдение, анализ, научно-исследовательская деятельность	Семинары, беседы, публикация научно-исследовательской работы и статей по данной теме	Не менее 2-х	2-ое полугодие 2024 г.	Педагог-психолог, администрация МБОУ «СОШ №86 г. Челябинска», научный руководитель диссертационного исследования