

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
Кафедра возрастной и социальной психологии

**СВЯЗЬ САМООТНОШЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ
КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

студентки заочной формы обучения
направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
V курса группы 02061158
Мовсисянц Юлии Арамовны

Научный руководитель:
к.псх.н., доцент,
доцент кафедры возрастной и социальной психологии
Худаева Майя Юрьевна

БЕЛГОРОД 2016

Оглавление

Введение.....	3
Глава I. Теоретические основы изучения связи самооотношения и социальной компетентности подростков.....	6
1.1. Понятие социальной компетентности личности в психологии.....	6
1.2. Особенности социальной компетентности в подростковом возрасте...11	
1.3. Особенности самооотношения в подростковом возрасте и его связь с социальной компетентностью.....	19
Глава II. Эмпирическое исследование связи самооотношения и социальной компетентности подростков.....	26
2.1. Организация и методы исследования.....	26
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования связи самооотношения и социальной компетентности подростков.....	28
2.3 Рекомендации для психологов по развитию социальной компетентности в подростковом возрасте.....	38
Заключение.....	43
Список источников.....	46
Приложения.....	52

Введение

Актуальность. Особенности самоотношения оказывают регулирующее влияние практически на все аспекты поведения человека, играя важнейшую роль в установлении межличностных отношений, в постановке и достижении целей, в способах формирования и разрешения кризисных ситуаций, что дает нам основание считать самоотношение в подростковом возрасте одним из основных факторов становления личности.

Подросток сталкивается с новыми социальными требованиями и ролями, входит в новые системы социальных связей и взаимоотношений, в силу этого, в силу чего актуальным становится формирование такого личностного новообразования как социальная компетентность, включающее знания, умения, навыки и способности, которые формируются в процессе социализации и позволяют подростку эффективно взаимодействовать с социальным окружением и адаптироваться в обществе. Социальная компетентность подростка предполагает наличие у него базовых знаний об устройстве общества и его институтах, о ролевых требованиях и ожиданиях, общечеловеческих нормах и ценностях; социально компетентный подросток владеет навыками ролевого поведения и взаимодействия, общения и взаимопонимания. Данные умения и качества в подростковом возрасте, во многом, определяют новообразование данного возраста - самосознание подростка, и, в частности, его эмоционально – оценочную составляющую – самоотношение.

Особенности взаимосвязи самоотношения и уровня социальной компетентности в подростковом возрасте обусловлены тем, что при наличии позитивного самоотношения личность подростка открыта процессу познания, в том числе, и социального устройства и взаимодействия. В то же время, развитая социальная компетентность может сказываться на самоуважении личности подростка, принятии себя и, в конечном итоге, на позитивном самоотношении. Несмотря на то, что актуальность изучения

проблемы взаимосвязи самооотношения и уровня социальной компетентности обусловлена их влиянием, в конечном итоге, на особенности становления самосознания как основного новообразования подросткового возраста, в психологической литературе данной проблеме не уделено должное внимание.

Проблема исследования: каков характер связи самооотношения и социальной компетентности подростков?

Целью исследования является решение поставленной проблемы.

Объект исследования – самооотношение подростков.

Предмет – связь самооотношения личности и социальной компетентности подростков.

Гипотеза исследования: между показателями самооотношения личности и социальной компетентности в подростковом возрасте существует связь, а именно:

- чем выше у подростков показатели аутосимпатии, самоуверенности, самоинтереса, самоуважения, саморуководства и ожидаемого положительного отношения со стороны других, тем выше у них умение актуализировать свой личностный опыт применительно к конкретной социальной ситуации;

- чем выше самоуверенность, тем выше готовность к принятию личностной ответственности за выбор собственного поведения в ситуации социального взаимодействия.

Задачи:

1. Рассмотреть разработанность в психологии проблемы связи самооотношения личности и социальной компетентности подростков.

2. Изучить особенности самооотношения подростков.

3. Исследовать уровень социальной компетентности подростков.

4. Определить характер связи между самооотношением и социальной компетентностью в подростковом возрасте.

5. Разработать рекомендации для психологов по развитию социальной компетентности в подростковом возрасте.

Методы исследования:

- организационные – сравнительный;
- эмпирические – психодиагностический метод;
- обработки данных – количественный и качественный анализ данных;
- интерпретационные – структурный метод.

Решение поставленных задач потребовало использование комплекса психодиагностических методик:

1. Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантелеева, В.В. Столина.
2. Опросник Г.М. Беспаловой, О.Ю. Чмыр, Н.М. Формаго, разработанный для диагностики особенностей развития социальной и коммуникативной компетентностей.

Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ №37» г. Белгорода. В исследовании приняли участие 58 подростков, в возрасте 13-14 лет.

Теоретическую основу исследования составили труды отечественных и зарубежных ученых, занимавшихся изучением проблемы самоотношения личности (С.Р. Пантелеев, Н.И. Сарджвеладзе, В.В. Столин); работы Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, Л.И. Божович, Н.Л. Белопольской по изучению подросткового возраста, исследования проблемы социальной компетентности личности в работах Н.В. Кузьминой, Л.А. Петровской, А.К. Марковой, Л.М. Митиной, Л.П. Алексеевой, Н.С. Шаблыгиной и др.

Корреляционный анализ проводился посредством вычисления коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Общий объем работы составил 51 страницу печатного текста.

Глава I. Теоретические основы изучения связи самооотношения и социальной компетентности подростков

1.1 Понятие социальной компетентности личности в психологии

Компетентностный подход к пониманию проблемы развития личности возник во второй половине XX века в США в связи с возникшей необходимостью реализации максимального и всестороннего учёта интересов человека в практико-ориентированном знании, применения умений и навыков для продуктивной деятельности, конкурентоспособности, личной успешности, развития культуры, защиты окружающей среды и улучшения здоровья человека (Р. Уайт, Д. Хаймс).

В общем понимании, компетентность является системой компетенций, определенных знаний и необходимого опыта для результативной деятельности в конкретной области. Компетентность человека имеет определенную структуру, включающую компоненты, связанные со способностью личности решать необходимые проблемы в различных областях деятельности: самостоятельной познавательной, гражданско-общественной, социально-трудовой, культурно-досуговой.

В психологии специалисты склонны придерживаться точки зрения, согласно которой под понятием «компетентность» понимаются знания, умения, навыки, а также способы выполнения деятельности (А.Л. Журавлев, Н.Ф. Талызина, Р.К. Шакуров, А.И. Щербаков и др.).

В трудах педагогов (А.А. Реан, Я.Л. Коломинский, В.В. Трунаев) [47] под компетентностью понимается система знаний, в то время как сформированность умений и навыков относится к профессионализму.

В работах Дж. Равена [43] компетентность рассматривается как совокупность знаний, умений и способностей, проявляющихся в личностно значимой для субъекта деятельности, что, по его мнению, является

ключевым моментом в определении компетентности. Он предполагает, что для оценки деятельности субъекта необходимо, в первую очередь, измерять ценность деятельности для субъекта, и лишь затем - совокупность внутренних средств, посредством которых субъект достигает определенного результата в конкретной деятельности.

В.А. Демин дает свое определение компетентности: «компетентность – это уровень умений личности, отражающий степень соответствия определенной компетенции и позволяющий действовать конструктивно в изменяющихся социальных условиях» [15; 35].

В целом, сделаем вывод, что быть компетентным означает способность (умение) мобилизовать в данной ситуации полученные знания и опыт.

В научной литературе в настоящее время выделены такие виды компетентности, как: коммуникативная (С.Л. Братченко, Ю.И. Емельянов, А.П. Панфилова, О.П. Санникова, Г.С. Трофимова, В.Д. Ширшов и др.); познавательная (С.Г. Воровщиков, Д.В. Татьянченко); информационная (А.М. Оробинский, О.Г. Смолянинова); культурологическая (М.В. Булыгина, О.А. Лукина, Н.В. Поморцева, А.Н. Федорова); психологическая (А.Д. Алферов, И.Ф. Демидова, В.Н. Дружинин, Н.В. Яковлева); профессиональная (А.К. Маркова, В.А. Якунин); социально-психологическая (А.Г. Кудрявцева, Л.И. Берестова); общекультурная (Н.Ю. Конасова, О.Е. Лебедев, А.А. Петров) и др.

И.А. Зимней была предпринята выделение трёх групп ключевых компетентностей, теоретической основой выделения которых послужили сформулированные в отечественной психологии положения относительно того, что человек есть субъект общения, познания, труда (Б.Г. Ананьев); что человек проявляется в системе отношений к обществу, другим людям, к себе (В.Н. Мясищев); что компетентность человека имеет вектор акмеологического развития (Н.В. Кузьмина, А.А. Деркач); что профессионализм включает компетентности (А.К. Маркова) [31]. С этих позиций были разграничены три основные группы компетентностей:

1. Компетентности, относящиеся к самому себе как личности, как субъекту жизнедеятельности.
2. Компетентности, относящиеся к взаимодействию человека с другими людьми.
3. Компетентности, относящиеся к деятельности человека во всех ее видах и формах.

В первую очередь, к компетентностям, относящимся к взаимодействию человека с другими людьми, относится социальная компетентность, изучение которой является актуальным в силу того, что в условиях резких социальных перемен большие требования предъявляются к быстрому освоению новых социальных знаний и умений, расширению социальной компетентности. Отметим, что сложный интегральный характер социальной компетентности делает неизбежным подход к ее проблемам с различных точек зрения. Это определяется, в том числе, многообразием видов общения (ролевое, интимно-личностное, ритуальное; монологическое – диалогическое и т. д.).

В ходе проведенного анализа психолого-педагогической литературы мы выявили неоднозначность трактовки термина «социальная компетентность». Так, Е.В. Коджаспирова и А.Ю. Коджаспиров в педагогическом словаре социальной компетентностью называют «социальные навыки (обязанности), позволяющие человеку адекватно выполнять нормы и правила жизни в обществе» [22; 213]. То есть, в данном контексте она представляется некими социальными навыками, наличие которых позволяет личности войти в ролевую структуру общества.

Л.А. Баранова [4] отмечает, что в социологии понятие социальной компетентности, помимо отношений между людьми, охватывает и другие сферы жизни социально-активного субъекта: экономическое, правовое, политическое, профессиональное экологическое, антикриминальное поведение и т.д.

В научной литературе социальная компетентность также часто соотносится с понятием «уверенность в себе». Так, согласно Г.И. Сивковой,

«социальная компетентность — это наличие уверенного поведения, при котором различные навыки в сфере отношений с людьми автоматизировались и дают возможность гибко менять свое поведение в зависимости от ситуации» [5;75].

Рассматривая сущность социальной компетентности, многие исследователи, определяют ее как знания, умения, навыки, способы (модели, шаблоны, сценарии) поведения в различных сферах социальной жизни человека (Р.А. Зобов, В.Н. Келасьев, В.Н. Куницына, К.Н. Рубин). К примеру, В.Н. Куницына предлагает следующее определение социальной компетентности: «это система знаний о социальной действительности и себе, система сложных социальных умений и навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных ситуациях, позволяющих быстро и адекватно адаптироваться, принимать решения со знанием дела, учитывая сложившуюся конъюнктуру; действуя по принципу «здесь, сейчас и наилучшим образом», извлекать максимум возможного из сложившихся обстоятельств» [29; 46].

На наш взгляд, достаточно содержательным и лаконичным является определение социальной компетентности, предложенное И.А. Масловой: «это интегративное личностное образование, включающее знания, умения, навыки и способности, формирующиеся в процессе социализации и позволяющие человеку быстро и адекватно адаптироваться в обществе и эффективно взаимодействовать с социальным окружением» [32; 10]. Основные функции социальной компетентности заключаются в социальной ориентации личности, адаптации в меняющихся условиях и интеграции общесоциального и личного опыта.

Являясь достаточно ёмкой характеристикой личности, социальная компетентность имеет свою структуру. Г.Е. Белицкая, определяя структуру социальной компетентности, выделяет в ней следующие компоненты:

- мотивационный, включающий отношение к другому человеку как высшей ценности; проявления доброты, внимания, помощи;

- когнитивный, который связан с познанием другого человека (взрослого, сверстника), способностью понять его особенности, интересы, потребности;

- поведенческий, связанный с выбором адекватных ситуации способов общения, этически ценных образцов поведения [6; 43].

Отметим, что социальная компетентность – операциональное понятие, которое имеет временные, исторические рамки. Кроме этого, она является динамичной структурой и формируется на разных этапах социализации на протяжении всей жизни: в семье и образовании (дошкольном, школе, училищах, вузах), профессиональной деятельности (организациях и предприятиях) и т.д. Очень важным является социальное взаимодействие людей, при этом социальная компетентность тем шире, чем с большими социальными слоями взаимодействует человек. Залогом успешного функционирования человека в изменяющихся социальных обстоятельствах является выработка поведенческих сценариев, отвечающих новой социальной действительности и ожидаемых партнёрами по взаимодействию.

Таким образом, социальная компетентность представляет собой фундаментальную социально-психологическую структуру личности, включающую знания, умения, навыки и способности, формирующиеся в процессе социализации и позволяющие человеку быстро и адекватно адаптироваться в обществе и эффективно взаимодействовать с социальным окружением. Основные функции социальной компетентности заключаются в социальной ориентации личности, адаптации в меняющихся условиях и интеграции общесоциального и личного опыта. Социальная компетентность формируется в процессе социализации личности и, прежде всего, в условиях образования и деятельности.

1.2 Особенности социальной компетентности в подростковом возрасте

Подростковый возраст является, во многом, определяющим развитие «Я-концепции», формирование самооценки как основного регулятора поведения и деятельности, оказывающей непосредственное влияние на процесс дальнейшего самопознания, самовоспитание и, в целом, развитие личности.

Не случайно проблема подростка на этапе преодоления всех возрастных проблем тесно связана с такими понятиями, как «адаптация», «социализация», «компетенция». Психологическое сопровождение учащихся 11-14 лет в условиях образовательного учреждения предусматривает создание условий, при которых у подростка формируются ключевые компетенции, позволяющие ему быть адаптивным к условиям окружающего мира и социально значимым для взрослых и сверстников.

Важным на данном непростом этапе развития личности является формирование такой личностной характеристики как социальная компетентность, поскольку, как мы уже указали, развитие личности подростка напрямую связано с его ведущей деятельностью – интимно – личностным общением со сверстниками - и успешностью ее реализации. В этой связи социальная компетентность представляется нам необходимым условием успешности развития личности подростка . Безусловно, подросток, в силу возрастных особенностей, не в состоянии достичь уровня социальной компетентности взрослого человека, однако у него должны быть свои формы социальной компетентности, которые будут способствовать его адаптации к требованиям ситуаций, характерных именно для подросткового возраста.

По мнению С.Г. Петухова, «Социальная компетентность подростка – это способность, готовность активно использовать знания, умения, опыт в социально ориентированной деятельности, в социальном творчестве, социальном проектировании, социальном партнёрстве» [40; 67].

Л.Н. Огородова [37] определяет социальную компетентность подростка-школьника как интегративное качество личности в единстве когнитивного, эмоционально-волевого и деятельностного компонентов, определяющих социальную адаптацию личности. Важно отметить, что ключевым моментом в формировании социальной компетентности подростков является деятельность с осознанием ценностей и целей. Социальная компетентность подростка зависит от знания и понимания устройства общества, от восприятия собственной роли и роли других людей в этом обществе.

В развитии социальной компетентности подростка отмечается преимущественно коллективный характер деятельности, которая способствует ее развитию, и часто преобладающая при этом у подростков стратегия соперничества, которые поддерживают больше внешнюю мотивацию, чем глубокий исследовательский интерес к социальной сфере. Это является тем фактором, который в подростковом возрасте может отрицательно сказываться на развитии социальной компетентности.

При определении структуры и уровня социальной компетентности подростка важно учитывать ряд возрастных особенностей, которые способствуют или препятствуют формированию социальных компетентностей подростков. К примеру, большее внимание подростков к внешнему виду, чем к содержанию, может привести к поверхностным суждениям. Повышенное эмоциональное восприятие, свойственное подростковому возрасту, с одной стороны, помогает ребятам принимать опыт успешного социального действия (победу на конкурсе, одобрение старших, благодарность со стороны младших и др.), но, с другой стороны, может привести к эмоциональному дискомфорту и желанию подростка снизить ценность социальных успехов других людей, сверстников или старших.

С.Г. Петухов рассматривает в структуре компетентности подростка следующие компоненты:

- когнитивный (знания об обществе);

- мотивационный (социально значимые мотивы учебной и внеучебной деятельности);

- ценностно-смысловой (принятие и субъективизация социальных ценностей);

- поведенческий (проявление социальных умений и навыков в разнообразных стандартных и нестандартных социальных ситуациях) [40].

Т.Г. Пушкарёва и Ю.А. Трифонова выделяют три компонента структуры социальной компетентности подростка:

- целеполагание (компонент, отражающий мотив деятельности и способность личности самостоятельно организовать деятельность: «анализировать, оценивать риски, принимать решения»);

- «ориентация на Другого» (компонент, связанный со способностью личности вступать в «эффективные межличностные и социальные отношения, с учётом интересов, целей, потребностей собственных и Другого, не противоречащих нормам, ценностям общества, в котором находишься»);

- социальная мобильность и активность человека (компонент, связанный со способностью оценить и готовностью использовать личностный ресурс в социальном контексте) [42; 7].

Л.И. Клочкова в своей «Модели компетентностей юного москвича» структуру социальных компетентностей школьника рассматривает с позиций их общественно значимого содержания:

- в гражданском обществе (гражданские, политические, социальные компетентности),

- в культурно-образовательном пространстве столицы (компетентности познавательной деятельности, духовно-нравственного поиска),

- в социальном партнёрстве (компетентности социального взаимодействия, общения в поликультурной, многонациональной среде),

- в позитивно преобразующей деятельности (компетентности, относящиеся к деятельности),

- в субъектной деятельности (компетентности субъекта деятельности, самосовершенствования личности) [21, с.49].

Структуру социальной компетентности школьника Л.И. Ключкова представляет как единство компонентов: когнитивного (знать о жизни общества, города, двора, школы, класса, друзей), эмоционального (принимать и ценить общественные нормы, правила, законы), волевого (мотивировать себя к созидательной деятельности), действенно-практического (участвовать в социально значимой, созидательной деятельности) [21].

Л.Н. Огородова в структуре социальной компетентности подростково-школьников условно можно выделить следующие актуальные компоненты:

- когнитивный – освоение социальных смыслов, ценностей, норм;
- эмоционально-волевой – принятие и волевая готовность подростково-школьников следовать социальным смыслам, ценностям, нормам;
- деятельностный – осознаваемая подростком продуктивная деятельность как социально значимое событие, эффективное межличностное взаимодействие [37; 43].

Анализ особенностей развития личности и возрастных задач развития в отрочестве в исследовании О.О. Савиной [52] в качестве показателей социальной компетентности подростка позволил выделить следующие: ответственность (как сформированность «хорошего интернального контроля»); овладение своими эмоциональными состояниями и средствами организации своего поведения (учет последствий совершенных и несовершенных поступков для себя и других, выбор средств достижения желаемого результата, возможность осуществить целостный волевой акт, включая исполнительскую его часть); адекватная самооценка, согласованная с уровнем притязаний; сформированность позитивной мотивации учения и преобладание мотивации достижения над мотивацией избегания неудач; владение средствами общения и навыками конструктивного взаимодействия в различных жизненных ситуациях, в том числе трудных; уважительное и

принимающее отношение к партнеру по общению, взаимодействию (проявление эмпатии, поддержки, постоянство дружеских симпатий, построение искренних и равноправных отношений со сверстниками и старшими); готовность продуктивно участвовать в различных общественных мероприятиях; проявление организаторских и лидерских качеств; физическая привлекательность и аккуратность во внешнем облике; исследовательская и (или) художественная активность (в соответствии со склонностями), в которых ученик чувствует, думает, действует как профессионал [52].

В ее работе также дается анализ особенностей выявления и развития социальной компетентности подростков, который позволил констатировать ряд трудностей и противоречий в формировании социальной компетентности. Ею отмечается неравномерный характер развития социальной компетентности: преобладание одних компонентов над другими. Ею отмечается, что самосознание и рефлексия в этом возрасте активны, но только формируются, поэтому рефлексия на других у многих подростков преобладает над самоанализом. Исходя из этого, она предполагает возможное отставание в развитии такого компонента, как Я-компетентность.

Кроме этого, О.О. Савина [52] подчеркивает преимущественно коллективный характер деятельности, развивающей социальную компетентность подростков, и часто преобладающая при этом у подростков стратегия соперничества, которые поддерживают больше внешнюю мотивацию, чем глубокий исследовательский интерес к социальной сфере. Так же преимущественно групповой характер социальной деятельности, требующий определенного уровня конформности, может вступать в противоречие с высоким индивидуализмом одаренных детей, а у многих творчески одаренных – с нонконформизмом. Ею в исследовании отмечено, что чем интеллектуальнее подросток, тем выше опасность, что при типичных для этого возраста проблемах с учебной мотивацией и успеваемостью он будет формировать свой социальный опыт в школе, больше руководствуясь мотивацией избегания неудачи, чем мотивацией достижения. Именно

поэтому в данном возрасте так важно помочь ему найти в школе то занятие, в котором будет проявляться его мотивация достижения, которая является важнейшим условием проявления и развития компетентностей.

С точки зрения И.А. Масловой [28; 173] степень сформированности социальной компетентности подростка проявляется через его индивидуальные образования, которые можно измерить. К таковым относятся: в аспекте отношения к себе – устойчивое самовоспитание в любом направлении, ориентация на здоровье как ценность, автономность, адаптированность, в отношении к обществу – патриотизм; гуманизм, социальная активность, социальная толерантность.

Для оценки состояния социальной компетентности подростка И.А. Маслова выделяет критерии социальной компетентности:

- мотивационный, который включает в себя стремление к проявлению себя в социально одобряемой деятельности и самовоспитании (социальная и индивидуальная активность), преобладание мотивов достижения и успеха в ней, ориентация на ценность творчества, искусства, природы, здоровья, родины;

- когнитивный, включающий знание социальных ценностей, норм и правил общения и поведения в обществе, продуктивных способов межличностного взаимодействия (патриотизм, гуманизм), собственных личностных особенностей, способствующих достижению успеха (адаптированность);

- деятельностно-поведенческий, в который входят сформированность умений социально значимой деятельности, эффективного общения и конструктивного взаимодействия в учебной и внеучебной деятельности, саморегуляции, организации своей деятельности, в том числе проблемно-разрешающего поведения (автономность) [32].

Данные критерии соответствуют сущностному определению понятия «социальная компетентность», но социальную компетентность помимо сущностной составляющей, следует рассматривать и с позиций ее

функциональности как личностной. Исходя из этого, по мнению С.С. Занаева [16; 102], под социальной компетентностью подростка надо понимать интегративное новообразование личности, который отражает уровень освоения социальных ролей, норм и правил взаимоотношений, помогают подростку в процессе самореализации.

Такой интегративный опыт, на его взгляд, подросток приобретает в период обучения в школе, для которого она выступает в качестве первой и основной модели общества. Именно здесь подросток осваивает законы взрослого мира, знакомится с различными социальными ролями, нормами и правилами поведения и межличностных отношений: начинает приобретать социальный опыт. Совокупный социальный опыт (знания и умения социального содержания) подростка формируется первоначально как система установок общественных ценностей в поведении, взаимоотношениях с окружающими, постепенно трансформируясь в четкое новообразование личности подростка.

Интегрированные модели процесса социализации, считаясь наиболее перспективными предполагают формирование у подростка социально обогащенных личностных новообразований (социального опыта взаимодействия, социально-содержательной деятельности, социального поведения, социально ориентированной самореализации). В этой связи, как считает С.С. Занаев [16], деятельность образовательного учреждения в качестве основного участника процесса социализации предполагает внутреннюю перестройку учебно-воспитательного процесса в направлении открытости, происходящим в стране реальными событиями и изменениям в жизни общества.

Стремление подростка объективно подходить к собственной самооценке, интерес к самому себе как равноправному члену общества, создание внутренних критериев самооценки, которые базируются на реальных и потенциальных достижениях, а также выстраивание социально

одобряемого «Я» являются теми факторами, которые способствуют развитию социальной компетентности в подростковом возрасте.

Отметим, что развитие социальной компетентности является достаточно трудной задачей для подростков, поскольку высокая потребность подростков в общении вступает в противоречие с элементарным неумением общаться, слушать другого человека, поддерживать разговор, умением выражать свои чувства, реагировать на критику и критично оценивать высказывания и действия других людей.

С.А. Учарова [60] отмечает, что в подростковом возрасте основной трудностью в проявлении социальной компетентности является свойственное данному возрасту неумение правильно соотнести свои возможности и притязания с реальными результатами деятельности, общения. Нередко подростки демонстрируют неадекватные реакции на неуспех в достижении целей, сопровождающиеся чувством эмоционального неблагополучия. Такие реакции у подростка, как правило, связаны с полным отрицанием мысли о том, что причины неуспеха могут крыться в нем самом, в низком уровне его социальной компетентности; со стремлением обвинить в своих неудачах кого-то другого или ссылкой на объективные обстоятельства, с чувством обиды и восприятием ситуации как несправедливой.

Таким образом, социальная компетентность подростка является интегративным новообразованием личности, которое отражает уровень освоения социальных ролей, норм и правил взаимоотношений, помогает подростку в процессе самореализации. Формирование социальной компетентности в подростковом возрасте связано с тем, что у подростка у должны быть свои формы социальной компетентности, которые будут способствовать его адаптации к требованиям ситуаций, характерных именно для подросткового возраста и которые связаны, прежде всего, со школой и межличностным общением со сверстниками. Следует отметить преимущественно коллективный характер деятельности в развитии социальной компетентности, который, бесспорно, способствует ее развитию,

однако при этом преобладающей стратегией у подростков является соперничество, которое поддерживает больше внешнюю мотивацию, чем глубокий исследовательский интерес к социальной сфере.

1.3 Особенности самоотношения в подростковом возрасте и его связь с социальной компетентностью

Для обозначения психологической реальности феномена самосознания психологами используются различные названия «Я»: - «Я», «самость», «Я-концепция» «образ-Я» и др. По мнению таких авторов, как В.В. Столин, С.Р. Пантелеев, Е.Т. Соколова [48; 74], центральным компонентом в структуре самосознания является эмоциональный компонент или самоотношение. Самоотношение определяет картину представления о себе и поведенческие проявления. Позитивное самоотношение формирует позитивную «Я-концепцию». Самоотношение определяет самовосприятие, представление о себе, фильтруя перцептивные признаки и приписывая им вес.

С.Р. Пантелеев выделяет два положения, которые принимаются большинством исследователей: во-первых, существует некоторое обобщенное самоотношение (самоуважение, самооценка), которое является целостным, одномерным и универсальным образованием, выражающим степень положительности отношения индивида к собственному представлению о себе; во-вторых - это обобщенное самоотношение каким-то образом интегрируется из частных самооценок [39; 142].

С.Р. Пантелеев [39] отмечает, что общая самооценка отождествляется с эмоционально-оценочным отношением к себе, мерой удовлетворенности собой. Показателем особенностей общей самооценки является также мера удовлетворенности личности собой или «сила Я», связанная с развитием волевых качеств индивида и эмоциональной стабильностью. Частные

самооценки являются оценками личностью отдельных сторон жизнедеятельности, своих физических и психических качеств, особенностей социального статуса, способностей и возможностей. Частные самооценки несут на себе функцию структурирования информации относительно определенного аспекта «Я». Исходя из того, что система самоотношения и частных самооценок - это различные системы, то они соответственно различно организованные. По мнению автора, самооценки связаны с эмоциями, сигнализирующими об успешности деятельности, побуждаемой мотивами - стимулами. Самоотношение же связано со смыслообразующими мотивами, которые занимают более высокое место в мотивационной сфере.

Согласно результатам исследования В.В. Столина [48], в основе макроструктуры самоотношения как эмоционально-оценочной системы, лежат три эмоциональных измерения: самоуважение, аутосимпатия и близость к себе (самоинтерес), которые за счет аддитивности этой структуры интегрируются в общее чувство положительного или отрицательного отношения личности к себе.

Самоотношение может быть понято как выражение смысла «Я» для субъекта, как некоторое устойчивое чувство в адрес собственного «Я», которое, несмотря на обобщенность, содержит ряд специфических модальностей (измерений), различающихся как по эмоциональному тону переживания, так и по семантическому содержанию соответствующего отношения к себе.

С.Р. Пантелеев [39] предлагает следующий принцип организации самоотношения как системы: психологическая система самоотношения не аддитивна, а построена по принципу динамической иерархии, который заключается в том, что та или иная особенная модальность эмоционального отношения может выступать в качестве ядерной структуры системы, занимая ведущее место в иерархии других аспектов самоотношения и фактически определяя содержание и выраженность обобщенного устойчивого

самоотношения. Экспериментальным путем С.Р. Пантелеев выделяет в структуре самоотношения три фактора:

1. Самоуважение, в него входят такие шкалы как саморуководство, самоуверенность, отраженное самоотношение, социальная желательность «Я»;

2. Аутосимпатия, в которую входит самопривязанность, самооценность, самопринятие;

3. Самоуничижение, в него входит внутренняя конфликтность и самообвинение [39].

Анализируя различные взгляды на соотношение понятий самоотношения и самооценки, С.Р. Пантелеев приходит к выводу, что в самоотношении, которое определяется как феноменологически представленное выражение смысла «Я» для субъекта, существует две подсистемы – система самооценок и система эмоционально-ценностных отношений. Подсистемы находятся в отношениях взаимного превращения и различным образом связаны со смыслом «Я» субъекта.

Отношение человека к себе определяется как установочное образование и представителями школы Д.Н. Узнадзе. В данной традиции концептуальная модель самоотношения как социальной установки наиболее детально разработана Н.И. Сарджвеладзе [34]. Этот исследователь впервые ввел «самоотношение» в научный обиход как специальное понятие, классифицируя его как подкласс социальной установки. Самоотношение определяется как отношение субъекта потребности к ситуации ее удовлетворения, которое направлено на самого себя. По мнению исследователя, отношение к себе наряду с социальным статусом и установкой личности к внешнему миру, составляет содержание системы «личность – социальный мир» и является одной из структурных единиц диспозиционального ядра личности. Под диспозицией автор понимает «предрасположение к определенному взаимодействию личности с социумом и самим собой, «... как некоторая готовность или фиксированная установка

субъекта жизнедеятельности» [34; 12]. Исходя из этого понимания самоотношения, как категории самосознания, непосредственно связанной с процессом социализации личности, проблема взаимосвязи самоотношения с социальной компетентностью личности представляется нам особенно интересной.

Сделаем вывод, что под самоотношением личности мы будем понимать сложное когнитивно-аффективное образование, зрелость которого определяется качеством взаимосвязи и степенью согласованности его составляющих. Его структура рассматривается как состоящая из двух компонентов: рационального отношения к себе как субъекту социальной активности («образ – Я» или категориальное «Я») и эмоционально-ценностного отношения к себе – переживания и оценки собственной значимости как субъекта социальной активности, образующих рефлексивное «Я». В результате взаимодействия указанных компонентов с потребностно-мотивационной сферой личности отношение к себе включается в процесс деятельностной и личностной саморегуляции, стимулирует развитие познавательной и личностной субъектности человека.

В подростковом возрасте самоотношение является определяющим фактором в развитии личности, представляя собой центральное «ядерное» образование самосознания [26]. Формирование самоотношения у подростка проходит ряд этапов в своем развитии: от общего положительного отношения к себе; к ситуативному, в зависимости от оценок окружающих; и снова к общему отношению к себе наряду с оперативной самооценкой. По мере взросления, в старшем подростковом возрасте и далее, отношение к себе становится все более автономным от влияния внешних факторов.

Переход от частных самооценок к общей, целостной, создает условия для формирования собственного отношения к себе, достаточно автономного от отношения и оценок окружающих, частных успехов и неудач, всякого рода ситуативных влияний и т. п. Важно отметить, что оценка отдельных качеств, сторон личности играет в таком отношении к себе подчиненную

роль, а ведущим оказывается некоторое общее, целостное «принятие себя», «самоуважение» [34]. Именно сейчас на основе выработки собственной системы ценностей формируется эмоционально-ценностное отношение к себе, т.е. «оперативная самооценка», которая начинает основываться на соответствии поведения, собственных взглядов и убеждений, результатов деятельности. Особенно сильно актуализируется у подростков проблема несовпадения реального «Я» и идеального «Я». По мнению И.С. Кона это несовпадение вполне нормальное, «естественное следствие когнитивного развития» [33; 156].

Факторами, влияющими на формирование самоотношения подростков являются: стиль отношений с родителями, отношение «значимых других», социально-психологический статус ребенка, педагогические оценки. Основными психологическими механизмами влияния родителей в подростковом возрасте являются подкрепление, идентификация, понимание. Именно они составляют основу демократического стиля воспитания – оптимального в подростковом возрасте.

Многими авторами отмечается характер регуляторного влияния самоотношения, который определяется широтой и глубиной его включенности в процесс внутриличностной детерминации [34]. Отношение личности к себе оказывает влияние на проявление социальной активности личности, обуславливает ее адекватность и дифференцированность. Оно выступает мотивом саморегуляции поведения и актуализируется на всех этапах осуществления поведенческого акта, начиная с его мотивирующих компонентов и заканчивая собственной оценкой достигнутого эффекта поведения, участвует в механизмах регуляции поведения от уровня конкретной ситуации деятельности до уровня длительной реализации идейных замыслов.

По мнению многих авторов, развитие социальной компетентности подростков обусловлено потребностью в самоутверждении, самоопределении и включает развитие качеств личности, способствующих

общению, развитию социальных умений и навыков, усвоению социальных ролей и полоролевых стереотипов. И.И. Лукьянова [30] считает, что уровень социальной компетентности подростков во многом связан отношением их к окружающей действительности, а также с мнением и отношением к самому себе. В своем исследовании С.А. Учарова [60] отмечает, что одними из предпосылок развития социальной компетентности в старшем подростковом возрасте является существенное возрастание независимости, «автономности» в суждениях и самооценке; высокая критичность при оценивании себя, своей ответственности в определенной ситуации, повышение ряда показателей самоотношения, таких, как самоуважение, ощущение силы «Я», ожидание положительного отношения окружающих, настойчивость и упорство в достижении целей, стремление к преодолению трудностей на своем пути и т.д.

Активное освоение социального пространства в подростковом возрасте непременно требует наличия умений и навыков, помогающих адаптироваться и функционировать в нем. По нашему мнению, проблема изучения особенностей самоотношения и уровня социальной компетентности в подростковом возрасте обусловлена тем, что они, вероятно, взаимовлияют друг на друга. При наличии позитивного самоотношения личность подростка открыта процессу познания, в том числе, и социального устройства и взаимодействия. В то же время, развитая социальная компетентность может сказываться на самоуважении личности подростка, принятии себя и, в конечном итоге, на позитивном самоотношении.

В целом, в ходе проведенного анализа литературы по проблеме исследования, мы можем сделать вывод, что самоотношение является центральным детерминирующим компонентом самосознания, определяющим самовосприятие, содержание установок на себя. В подростковом возрасте самоотношение является центральным «ядерным» образованием самосознания, определяющим его возрастные особенности. Самоотношение осуществляет определяющее влияние на все сферы жизнедеятельности

человека, такие как волевая саморегуляция, адаптация в обществе, общение, т. е. определяет его поступки и деятельность в целом. Особенности самоотношения подростка (самоуважение, ожидание положительного отношения со стороны окружающих и т.д.) являются предпосылками для развития социальной компетентности в подростковом возрасте.

Глава II. Эмпирическое исследование связи самооотношения и социальной компетентности подростков

2.1. Организация и методы исследования

Цель нашего исследования заключалась в определении характера связи самооотношения и социальной компетентности подростков.

Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ №37» г. Белгорода. В исследовании приняли участие 58 подростков, в возрасте 13-14 лет.

В качестве диагностического инструментария нами были выбраны следующие методики:

1. Методика исследования самооотношения (тест - опросник МИС) С.Р. Пантелеева, В.В. Столина, предназначенная для выявления структуры самооотношения личности. В основу понимания самооотношения положена концепция самосознания В.В. Столина, который выделял три измерения самооотношения: симпатию, уважение, близость.

Опросник представляет собой многомерный психодиагностический инструмент, основанный на принципе стандартизированного самоотчета. Опросник содержит 57 пунктов. При обработке используется специальный «ключ», с помощью которого получают так называемые сырые баллы, которые затем переводятся в стены.

Опросник включает следующие шкалы:

шкала S — измеряет интегральное чувство «за» и «против» собственного «Я» испытуемого;

шкала I — самоуважение;

шкала II — аутосимпатия;

шкала III — ожидаемое положительное отношение от других;

шкала IV — самоинтерес.

Опросник содержит также 7 шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» испытуемого:

- шкала 1 — самоуверенность;
- шкала 2 — отношение других;
- шкала 3 — самопринятие;
- шкала 4 — саморуководство, самопоследовательность;
- шкала 5 — самообвинение;
- шкала 6 — самоинтерес;
- шкала 7 — самопонимание.

2. Опросник Г.М. Беспаловой, О.Ю. Чмыр, Н.М. Формаго, разработанный для диагностики особенностей развития социальной и коммуникативной компетентностей. В опросник включены 99 вопросов, соответствующие двум диагностируемым видам компетентностей: социальной и коммуникативной. Каждая шкала (вид компетентности) включает в себя ряд параметров:

Социальная компетентность

- Принятие «общественных норм» (потребностей, требований, реалий) конкретного социума, стремление к его пониманию.
- Осознание необходимости расширения (или наличия у себя широкого диапазона) социальных знаний-умений с целью достижения высокого уровня адаптивности.
- Осмысление и адекватная оценка, соотнесение конкретных социальных условий и своих возможностей по достижению предполагаемого результата в данной ситуации.
- Умение (способность, готовность) актуализировать свой личностный опыт применительно к конкретной социальной ситуации.
- Определение и выбор возможных и наиболее эффективных способов деятельности, вариантов поведения.

- Готовность к принятию личной ответственности за выбор собственного поведения в ситуации социального взаимодействия.

- Толерантность.

Корреляционный анализ проводился посредством вычисления коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования связи самооотношения и социальной компетентности подростков

Анализ и интерпретацию полученных данных начнем с описания особенностей глобального самооотношения подростков - интегрального чувства «за» и «против» собственного «Я» Нами было определено следующее распределение испытуемых со средним, завышенным и заниженным уровнем самооотношения (рис.1).

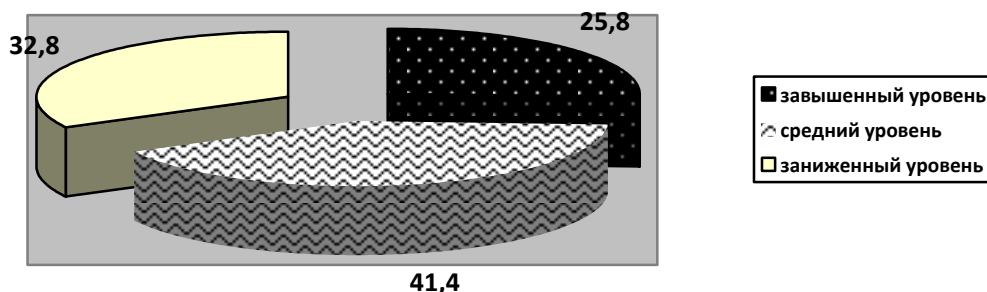


Рис. 1 Распределение подростков с различным уровнем самооотношения; (%)

Как видно из рисунка, наибольшее число испытуемых обнаружили средние значения самооотношения (41,4%), что свидетельствует о том, что данные подростки достаточно адекватно себя воспринимают, стараются правильно оценивать свое поведение и, в целом, относятся к себе положительно. При этом они могут быть несколько самокритичными и переживать за допущенные ими ошибки и промахи, кроме этого, на их

отношении к себе может сказываться общее принятие и расположение окружающих.

Значительная часть испытуемых (32,8%) имеют заниженный уровень самооотношения, данные подростки склонны недооценивать свои достоинства, либо считать, что таковые у них отсутствуют. В отношении к себе у них преобладает неудовлетворённость собой, критичность к своим достижениям и неуверенность в своих силах и возможностях. Мы считаем, что в подростковом возрасте, в период формирования самосознания, заниженное самооотношение может отрицательно сказаться на всех сторонах развития личности подростка.

У 25,8% принявших участие в исследовании респондентов выявлен завышенный уровень самооотношения, что говорит о том, что они переживают ярко выраженное благоприятное отношение к собственному «Я», ощущают собственную самооценку и значимость. Их самооотношение в незначительной мере подвержено влиянию оценок окружающих, что говорит о благоприятном процессе личностного развития.

Как видно из полученных результатов, большинство подростков имеют средний и заниженный уровень самооотношения, что говорит о том, что данные испытуемые, в большей мере, склонны относиться к себе критично, а то и вовсе не удовлетворены собой и своими достижениями.

Мы рассмотрели особенности глобального самооотношения в группе испытуемых, далее обратимся к анализу результатов изучения показателей дифференцированного самооотношения (таблица 2.1).

Таблица 2.1.

Распределение подростков в зависимости от уровня выраженности показателей самооотношения; (%)

Уровни Показатели	завышенный	средний	заниженный
Самоуважение	24,1	41,4	34,5
Аутосимпатия	29,3	39,7	31

Ожидаемое положительное отношение со стороны других	17,2	46,5	36,3
Самоинтерес	18,9	56,8	24,3
Самоуверенность	24,1	60,4	15,5
Отношение других	53,4	31,1	15,5
Самопринятие	20,7	60,4	18,9
Саморуководство	6,9	31	62,1
Самообвинение	-	25,9	74,1
Самопонимание	15,5	37,9	46,6

Исходя из данных таблицы, мы можем говорить о том, что современные подростки относятся к себе, своим достоинствам и качествам с уважением, поскольку у 41,4% респондентов данный показатель является выраженным.

Для 34,5% респондентов характерен заниженный уровень самоуважения, что говорит об общей неудовлетворенности собой, данные подростки не осознают собственного достоинства и своих сильных сторон. Испытываемое данными подростками чувство неполноценности, ущербности, недостойности, без сомнения, оказывает отрицательное воздействие на психическое самочувствие и поведение личности. В силу этого, данные испытуемые ранимы и чувствительны ко всему, что затрагивает их самооценку. По нашему мнению, в подростковом возрасте, когда главной задачей развития является формирование самосознания и «Я-концепции», недостаточное самоуважение и неуверенность крайне отрицательно могут сказаться на дальнейшем становлении личности и, соответственно, удовлетворенности собой и своей жизнью.

У 24,1% испытуемых чувство собственного достоинства является, напротив, ярко выраженным, они считают себя способными, преуспевающими и чувствуют свою значимость. Стоит отметить, что высокое самоуважение у данных подростков не синоним зазнайства, высокомерия или отсутствия самокритичности, оно говорит о наличии у личности веры в себя и в то, что она способна преодолеть свои недостатки.

Выраженная аутосимпатия отмечается у большинства испытуемых (39,7%), что свидетельствует о благосклонности испытуемых к самим себе, они в целом довольны собой, своей внешностью и качествами, хотя на степень выраженности данного показателя может оказывать влияние окружающих людей, особенно, значимых, а именно: их критика либо, напротив, признание отдельных достоинств.

Соотношение испытуемых с низким и высоким уровнем аутосимпатии примерно одинаково. Высокий уровень аутосимпатии выявлен у 29,3% подростков, что не говорит о том, что данные испытуемые самодовольны или у них отсутствует критичность самовоприятия, в данном случае это является показателем хорошо осознаваемой позитивной Я-концепции, которая служит, прежде всего, источником устойчивой адекватной самооценки. У 31% подростков отмечен заниженный уровень аутосимпатии, что говорит об их застенчивости, эмоциональной неудовлетворенности собой, они склонны принижать свои достоинства, либо отрицать вовсе их наличие. Данные испытуемые не считают себя привлекательными или выделяющимися какими-то качествами, что отрицательно сказывается, на наш взгляд, на развитии их личности, поскольку аутосимпатия является естественной основой психического здоровья и цельности личности. По нашему мнению, заниженный уровень аутосимпатии в подростковом возрасте может сказываться на формировании неблагоприятных видов взаимодействия со сверстниками, которые в, свою очередь, будут играть значительную роль в становлении социальной компетентности личности подростка.

Гораздо большее число испытуемых не склонно ожидать доброжелательного, благожелательного отношения со стороны окружающих (36,3%), чем тех, кто считает, что вызывает симпатию и благожелательное отношение со стороны окружения (17,2%). Как видно из данных, в данном аспекте самоотношения присутствует некое противоречие между отношением к себе и ожидаемым отношением со стороны окружающих, можно предположить, что в группе испытуемых, исходя из этого, значимой

будет являться ценностью признания со стороны других, что подтверждает направленность подростков на общественное признание и социальные контакты, через которые происходит утверждение и становление собственного «Я». Кроме этого, как было выявлено в ходе анализа литературы по проблеме исследования, ожидание положительного отношения со стороны окружающих является предпосылкой для развития социальной компетентности в подростковом возрасте, следовательно в данной выборке испытуемых данная предпосылка сформирована у меньшей части респондентов.

Выраженным показателем самоинтереса является у 56,8% подростков, что характеризует их как достаточно заинтересованных в своем внутреннем мире, самопознании. Ярко выраженный интерес к своим мыслям, чувствам, своему внутреннему миру испытывают всего 18,9% испытуемых, они уверены в том, что интересны в общении к другим, готовы общаться с ними на равных, не принижая себя. Значительно большее число испытуемых не испытывают интереса к своему внутреннему миру (24,3%), к себе как к личности, что будет обуславливать особенности взаимоотношений с другими людьми, которые в сопоставлении с ними будут являться более интересным собеседниками, более эрудированными и глубокомысленными. По нашему мнению, данные результаты могут быть следствием некоей поверхностности в личностном развитии, нежелания работать над собой, своим внутренним миром и отсутствием уверенности в себе, о чем шла речь в теоретической главе, что современные подростки отличаются ориентированностью на внешние оценки и атрибуты.

Как видно из представленных результатов, испытуемых характеризует, в большей степени, такая установка к собственному «Я», как отношение других, что говорит об ориентации современных подростков на внешнюю оценку и признание как фактора формирования собственного самоотношения. По нашему мнению, подобная ориентация подростков не является вполне благополучной, поскольку чрезвычайно зависима от

социальной среды, актуальной для подростка, и ее качественных характеристик. Зависимость подростков от внешнего мнения подтверждает заниженный уровень такой установки как «саморуководство», что свидетельствует о подверженности подростков в принятии решений, общении и т.п. склоняться к авторитетному мнению других, а не собственному, собственным ощущениям. В силу этого, данные испытуемые не склонны винить себя в каких – либо случившихся неприятностях, проступках и т.п., поскольку перекадывают большую часть ответственности на внешнее окружение и обстоятельства. Подобное, по нашему мнению, может быть следствием сниженного уровня самопонимания, когда подростки не склонны прислушиваться к своим внутренним ощущениям и мыслям, осознавать их, рефлексировать свои слова и действия в случившихся ситуациях.

В целом, исходя из анализа особенностей глобального и дифференцированного самоотношения испытуемых, мы можем сказать, что наиболее выраженным является средний и заниженный уровень самоотношения, что говорит о том, что данные подростки, в большей мере, склонны относиться к себе критично, а то и вовсе не удовлетворены собой и своими достижениями, они не ожидают со стороны окружающих благожелательного отношения и симпатии, что вероятно, может быть связано с тем, что они оценивают себя как недостаточно интересных людей с богатым внутренним миром, достойных и способных к определенным достижениям. Подростки в формировании самоотношения ориентируются на внешние оценки, в силу чего развитие рефлексии и самопонимания является недостаточным. Подростки подвержены в принятии решений, общении и т.п. склоняться к авторитетному мнению других, в силу чего, при возникновении различных конфликтов или неприятных последствий, не склонны винить себя в произошедшем.

Далее обратимся к анализу данных, полученных в ходе изучения особенностей социальной компетентности подростков. Соотношение

подростков с различным уровнем социальной компетентности представлено на рис.2.

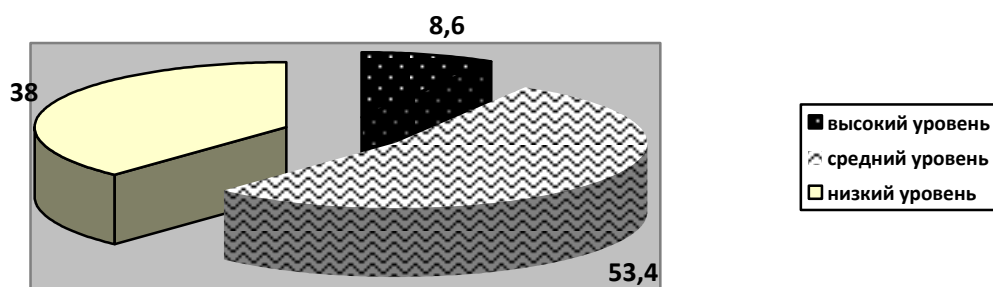


Рис. 2 Распределение подростков с различным уровнем социальной компетентности; (%)

Как видно из рисунка, современные подростки не отличаются высоким уровнем социальной компетентности, подростки, обнаружившие высокие показатели социальной компетентности, составили лишь 8,6% от общего числа выборки. Большая часть испытуемых характеризуется средним уровнем развития социальной компетентности (53,4%). 38% подростков характеризуются низким уровнем развития социальной компетентности, что, по нашему мнению, может являться причиной возникновения трудностей в процессе социализации и процессах общения.

Рассмотрим выраженность отдельных показателей социальной компетентности (таблица 2.2).

Таблица 2.2.

Выраженность показателей социальной компетентности подростков; (%)

Показатели	Принятие общественных норм конкретного социума	Осознание необходимости расширения социальных знаний - умений	Соотнесение конкретных социальных условий и своих возможностей	Умение актуализировать опыт	Определение и выбор наиболее эффективных вариантов поведения	Готовность к принятию ответственности	Толерантность
Среднее значение	32,4	7,3	18,5	15,2	10,2	7,3	8,7
Максимальное	55	16	40	21	21	15	15

значение по шкале							
-------------------	--	--	--	--	--	--	--

В таблице приведены максимальные значения для наибольшей наглядности понимания о выраженности каждого из параметров. Как видно из данных таблицы 2.3, подростки принимают «общественные нормы» (потребности, требования, реалии) социума, в котором они находятся, стремятся к его пониманию. У данных испытуемых достаточно сформированными являются умения (способность, готовность) актуализировать свой личностный опыт применительно к конкретной социальной ситуации – помощи сверстнику, ситуации обличения в обмане и т.п. Кроме этого являются достаточно толерантными к особенностям других субъектов социального взаимодействия, что, по-нашему мнению, является очень важным в подростковом возрасте, когда остро стоит проблема буллинга в образовательных учреждениях.

Одним из наименее сформированных компонентов социальной компетентности у данных испытуемых является готовность к принятию личной ответственности за выбор собственного поведения в ситуации социального взаимодействия, что говорит о недостаточно сформированном интернальном локусе контроля и ориентации современных подростков на внешние обстоятельства. В силу этого данные подростки не в полной мере осознают необходимость расширения (или наличия у себя широкого диапазона) социальных знаний-умений с целью достижения высокого уровня адаптивности. Также данные подростки испытывают трудности с определением и выбором возможных и наиболее эффективных способов деятельности, вариантов поведения.

В целом, можем сказать, что развитие социальной компетентности в подростковом возрасте является проблемой, требующего особого внимания со стороны педагогов и родителей, поскольку для большинства испытуемых характерным является развитие социальной компетентности на среднем и

низком уровнях. Особое внимание должно быть обращено на формирование готовности к принятию личной ответственности, осознание необходимости саморазвития и расширения знаний, навыков и умений эффективного социального взаимодействия.

Поскольку в нашей работе целью является определение характера связи самооотношения и социальной компетентности подростков, необходимым является рассмотрение особенностей развития социальной компетентности подростков с различным уровнем самооотношения (таблица 2.3).

Таблица 2.3.

Распределение подростков с разным уровнем социальной компетентности в зависимости от уровня выраженности самооотношения; (%)

Уровни социальной компетентности \ Уровни самооотношения	Высокий	Средний	Низкий
Завышенный	75	25	-
Средний	11,1	72,3	16,6
Заниженный	-	55,6	44,4

По результатам таблицы, мы можем говорить о том, что среди подростков с завышенным самооотношением выявлено наибольшее число испытуемых с высоким уровнем социальной компетентности, в то время как подростков с низким уровнем развития социальной компетентности в этой группе нет.

Подростки со средним уровнем самооотношения характеризуются, главным образом, средним уровнем развития социальной компетентности, но среди них есть, хоть и незначительная, часть испытуемых с высоким уровнем социальной компетентности.

Подростки с заниженным самооотношением, в большинстве своем, характеризуются низким уровнем развития социальной компетентности, что эмпирически подтверждает сделанный в теоретическом исследовании вывод о том, что положительное самовосприятие, уважение и интерес к своему

внутреннему миру и эмоциям, мыслям, ожидание положительного отношения со стороны окружения в подростковом возрасте обуславливают развитие социальной компетентности.

С целью подтверждения выдвинутой нами гипотезы о том, что между самоотношением и социальной компетентностью в подростковом возрасте существует связь, нами был проведен корреляционный анализ данных с использованием статистического критерия ранговой корреляции Спирмена, построена матрица интеркорреляций, и произведен переход на более высокий корреляционный уровень ($r > 0,6$), поскольку значимых корреляционных связей между показателями самоотношения и социальной компетентности было выявлено достаточно много, нам необходимо было определить ключевые взаимосвязи между этими двумя характеристиками личности. Результаты проведенного корреляционного анализа представлены на рис.3.



Рис. 3. Корреляционная плеяда показателей самоотношения и социальной компетентности в подростковом возрасте.

Как видно из представленных на рисунке результатов корреляционного анализа, такой показатель социальной компетентности, как умение актуализировать свой личностный опыт применительно к конкретной социальной ситуации, положительно взаимосвязан с такими показателями самооотношения, как: аутосимпатия ($r=0,746$), самоуверенность ($r=0,736$), самоуважение ($r=0,719$), самоинтерес ($r=0,719$), саморуководство ($r=0,674$) и ожидаемое положительное отношение со стороны других ($r=0,645$), что свидетельствует о том, что эмоционально положительное восприятие себя, уверенность в своих силах и способностях, уважение своих достоинств и мнения, интерес к своему внутреннему миру, ориентация на свои собственные убеждения и ценности, а также убежденность в собственной привлекательности для других, способствуют развитию умения актуализировать свой личностный опыт применительно к конкретной социальной ситуации. Кроме этого, выявлена прямая взаимосвязь между таким показателем самооотношения, как самоуверенность, и таким показателем социальной компетентности, как готовность к принятию личной ответственности за выбор собственного поведения в ситуации социального взаимодействия ($r=0,622$), что, по нашему мнению, является логичной и определяет значимость уверенности в себе, своих силах и правоте в формировании чувства личной ответственности и готовности ее принимать.

Таким образом, гипотеза нашего исследования о том, что между показателями самооотношения личности и социальной компетентности в подростковом возрасте существует связь, подтвердилась.

2.3 Рекомендации для психологов по развитию социальной компетентности в подростковом возрасте

В ходе анализа полученных нами результатов исследования социальной компетентности подростков с разным уровнем самооотношения, нами была определена значимость особенностей благоприятного

самоотношения в формировании и развитии социальной компетентности личности. В силу этого, разработанные нами рекомендации будут касаться не только непосредственно работы по развитию социальной компетентности, но и, в первую очередь, благоприятного самоотношения, которое будет обуславливать развитие социальной компетентности.

В этой связи, мы считаем, что работа по формированию благоприятного самоотношения должна строиться педагогом-психологом, прежде всего, с самими подростками, а также с их родителями. Работа по развитию социальной компетентности будет наиболее эффективной при задействовании всех участников образовательного процесса: подростков, родителей и учителей.

Работа с подростками, на наш взгляд, наиболее эффективно будет выстраиваться при групповой организации занятий, которые будут направлены на: актуализацию знаний и представлений подростков о себе; расширение системы представлений о себе; формирование стремления и способности адекватно оценить себя; формирование уверенности в себе; формирование стремления к саморазвитию; формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

С подростками, которые трудно идут на контакт и раскрываются в групповой работе, эффективным будет проведение индивидуальных занятий с целью установления доверительных отношений.

Если говорить о методах работы с подростками, мы считаем, что наиболее эффективными и ресурсными для развития позитивного самоотношения и самопринятия будут являться методы арт-терапии, различные практики, направленные на самоанализ, письменные практики, методы взаимодействия в группе и т.п.

Структура каждого занятия будет включать в себя вводную часть, основную и заключительную. Вводная часть представлена различного рода упражнениями, направленными на снятие определенного напряжения в начале занятия, обсуждение правил тренинга, а также на обсуждение

обратной связи по предыдущему занятию. Основная часть представлена одним-двумя основными упражнениями, направленными на формирование позитивного самоотношения, поиск ресурса своей личности, осознание, пересмотр, обсуждение своих ценностей и приоритетов. Наконец, заключительная часть занятия представляет собой обратную связь по занятию в целом от каждого участника, а также сюда будут включаться упражнения на групповую интеграцию (Приложение 3).

После проведения занятий по развитию позитивного самоотношения, по нашему мнению, можно перейти к занятиям, посвященным развитию социальной компетентности, которые, имея под собой основу в виде доверительных отношений подростков с психологом и группой, будут наиболее эффективными.

Методы работы в данном случае будут несколько иными и будут заключаться в использовании различных деловых игр, «круглых столов», дискуссий, «мозговых» штурмов, работу в микрогруппах и т.п. Занятия с подростками должны быть направлены на: выявление и развитие коммуникативных и организаторских, а также творческих способностей подростков, включение подростков в активную деятельность, создание условий для самоопределения подростков, овладение технологией социального проектирования. Кроме этого, именно в проведении данных занятий будет эффективным привлечение к работе классного руководителя, поскольку целесообразной будет разработка каких – либо социальных объединений. Среди учителей необходимым будет проведение практических лекций по вопросам актуальности развития социальной компетентности подростков.

Работа педагога – психолога с родителями, по нашему мнению, как указано выше, должна касаться как сферы развития позитивного самоотношения подростков, так и развития социальной компетентности, с родителями актуальным будет проведение различных практических семинаров и консультаций.

В целом, мы считаем, что проблема развития социальной компетентности, развитие которой, как мы определили, взаимосвязано с особенностями самооотношения, требует комплексного подхода к решению и взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Таким образом, в ходе эмпирического изучения связи особенностей самооотношения и социальной компетентности подростков нами были сделаны следующие выводы:

- среди подростков с завышенным самооотношением выявлено наибольшее число испытуемых с высоким уровнем социальной компетентности, в то время как подростки с заниженным самооотношением, главным образом, характеризуются низким уровнем развития социальной компетентности. Данные подростки согласны и принимают общественные нормы, стремятся к их осмыслению, выраженным у них является показатель осознания необходимости расширения социальных знаний и навыков эффективного взаимодействия, у них хорошо развита способность адекватно оценивать и соотносить свои возможности с реальной социальной ситуацией и выбирать наиболее оптимальные варианты поведения и реакции в той или иной социальной ситуации. Кроме этого, данные испытуемые склонны принимать на себя личную ответственность за выбор социального поведения с той или иной ситуации взаимодействия;

- подростки с заниженным уровнем самооотношения параметры социальной компетентности проявляют в гораздо меньшей степени, нежели остальные испытуемые, они не считают необходимым расширять знания и развивать умения и навыки социального взаимодействия, не готовы принимать на себя личную ответственность за выбор тех или иных форм социального поведения, обуславливая его внешними условиями. Они наименее склонны к проявлению толерантности, что, по нашему мнению, обусловлено тем, что, не имея внутренней опоры, стержня, выражающегося в форме принятия себя, самоуважения, трудно вероятно относиться подобным образом к другим;

- проведенный корреляционный анализ позволил выявить значимые прямые связи между показателями самооотношения и социальной компетентности. Компонент социальной компетентности «умение актуализировать свой личностный опыт применительно к конкретной социальной ситуации» взаимосвязан с такими особенностями самооотношения, как: аутосимпатия, самоуверенность, самоуважение, самоинтерес, саморуководство и ожидаемое положительное отношение со стороны других, что свидетельствует о том, что эмоционально положительное восприятие себя, уверенность в своих силах и способностях, уважение своих достоинств и мнения, интерес к своему внутреннему миру, ориентация на свои собственные убеждения и ценности, а также убежденность в собственной привлекательности для других, способствуют развитию умения актуализировать свой личностный опыт применительно к конкретной социальной ситуации. Кроме этого, выявленная прямая взаимосвязь между показателем самоуверенности и готовности к принятию личной ответственности за выбор собственного поведения в ситуации социального взаимодействия, по нашему мнению, является логичной и определяет значимость уверенности в себе, своих силах и правоте в формировании чувства личной ответственности и готовности ее принимать.

Заключение

Социальная компетентность представляет собой фундаментальную социально-психологическую структуру личности, включающую знания, умения, навыки и способности, формирующиеся в процессе социализации и позволяющие человеку быстро и адекватно адаптироваться в обществе и эффективно взаимодействовать с социальным окружением. Самоотношение, являясь центральным детерминирующим компонентом самосознания, определяющим самовосприятие, содержание установок на себя, в подростковом возрасте представляет из себя центральное «ядерное» образование самосознания, во многом, определяет развитие социальной компетентности в подростковом возрасте, в частности, такие его характеристики, как: самоуважение, ожидание положительного отношения со стороны окружающих и т.п. (С.А. Учарова).

В нашей работе целью исследования являлось определение характера связи самоотношения и социальной компетентности подростков. В ходе эмпирического изучения особенностей социальной компетентности и самоотношения у подростков, нами был сделан вывод о том, что среди подростков с завышенным самоотношением выявлено наибольшее число испытуемых с высоким уровнем социальной компетентности, в то время как подростки с заниженным самоотношением, главным образом, характеризуются низким уровнем развития социальной компетентности.

В ходе проведенного эмпирического исследования нами было выявлено, что подростки характеризуются средним и заниженным уровнем самоотношения, что говорит о том, что данные подростки, в большей мере, склонны относиться к себе критично, а то и вовсе не удовлетворены собой и своими достижениями, они не ожидают со стороны окружающих благожелательного отношения и симпатии, что вероятно, может быть связано с тем, что они оценивают себя как недостаточно интересных людей с богатым внутренним миром, достойных и способных к определенным достижениям. Подростки в формировании самоотношения ориентируются на

внешние оценки, в силу чего развитие рефлексии и самопонимания является недостаточным. Подростки подвержены в принятии решений, общении и т.п. склоняться к авторитетному мнению других, в силу чего, при возникновении различных конфликтов или неприятных последствий, не склонны винить себя в произошедшем.

Современные подростки не отличаются высоким уровнем социальной компетентности, большая часть испытуемых характеризуется средним и низким уровнем развития социальной компетентности, что, по нашему мнению, может являться причиной возникновения трудностей в процессе социализации и процесса общения. Одним из наименее сформированных компонентов социальной компетентности у подростков является готовность к принятию личной ответственности за выбор собственного поведения в ситуации социального взаимодействия, что говорит о недостаточно сформированном интернальном локусе контроля и ориентации современных подростков на внешние обстоятельства. В силу этого данные подростки не в полной мере осознают необходимость расширения (или наличия у себя широкого диапазона) социальных знаний-умений с целью достижения высокого уровня адаптивности. Также данные подростки испытывают трудности с определением и выбором возможных и наиболее эффективных способов деятельности, вариантов поведения.

Проведенный корреляционный анализ позволил выявить значимые прямые связи между показателями самоотношения и социальной компетентности. Компонент социальной компетентности «умение актуализировать свой личностный опыт применительно к конкретной социальной ситуации» взаимосвязан с такими особенностями самоотношения, как: аутосимпатия, самоуверенность, самоуважение, самоинтерес, саморуководство и ожидаемое положительное отношение со стороны других, что свидетельствует о том, что эмоционально положительное восприятие себя, уверенность в своих силах и способностях, уважение своих достоинств и мнения, интерес к своему внутреннему миру,

ориентация на свои собственные убеждения и ценности, а также убежденность в собственной привлекательности для других, способствуют развитию умения актуализировать свой личностный опыт применительно к конкретной социальной ситуации. Кроме этого, выявленная прямая взаимосвязь между показателем самоуверенности и готовности к принятию личной ответственности за выбор собственного поведения в ситуации социального взаимодействия, по нашему мнению, является логичной и определяет значимость уверенности в себе, своих силах и правоте в формировании чувства личной ответственности и готовности ее принимать.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза исследования, подтвердилась, цель исследования достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аллахвердов, В.М. Сознание как парадокс / В.М. Аллахвердов. – СПб: «Издательство ДНК», 2000. – 528 с.
2. Ананьев, Б.Г. . Избранные труды по психологии / Б.Г. Ананьев. – СПб: Издательство: Санкт-Петербургского университета, 2007. - 412 с.
3. Андреева, Г.А. Психология социального познания / Г.А. Андреева. - М.: Аспект Пресс, 2005.- 303 с.
4. Баранова, Л.А. Социальная компетентность: условия формирования и проявления / Л.А. Баранова // Человек и общество. – 2005. – Выпуск XXXI. – С.161 – 172.
5. Байярд, Р.Т. Ваш беспокойный подросток / Р.Т. Байярд, Дж. Байярд. – М.: Академический проект, 2015. – 208 с.
6. Белицкая, Г.Э. Социальная компетенция личности / Г.Э. Белицкая. - М., 1995. - С. 42-57.
7. Белопольская, Н.Л. Самосознание проблемных подростков / Н.Л. Белопольская, Е.В. Свистунова, Е.М. Шафирова. – М.: Институт психологии РАН, 2007. – 332 с.
8. Бергер, П. Социальное конструирование реальности / П. Бергер, Т. Лукман. - М.: Медиум, 1995. - 323 с.
9. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 1986. – 230 с.
10. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – М.: Олма-пресс, 2004. – 672 с.
11. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 398 с.
12. Волков, Б.С. Психология юности и молодости / Б.С. Волков. - М.: Трикста, 2006.-256с.
13. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. - М.: Эксмо, 2006 – 1136 с.

14. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. - М.: АСТ, 2008. – 671 с.
15. Демин, В.А. Профессиональная компетентность специалиста: понятие и виды / В.А. Демин// Стандарты и мониторинг в образовании. – 2000. - №4. – С.34-42.
16. Занаев, С.С. Социальная компетентность – результат процесса социализации одаренного подростка / С.С. Занаев // «Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии»: сборник статей по материалам IV международной научно – практической конференции. – 2015. – 176 с.
17. Запятая, О.В. Программы формирования социальных умений: подходы к разработке и особенности реализации / О.В. Запятая // Инновации в образовании. -2011. -№4. - С.101-114.
18. Игры – обучение, тренинг, досуг / Под ред. В.В. Петрусинского. – М.: Изд-во «Прометей», 2010. – 365 с.
19. Исакова, Т.В. Развитие социальной компетентности как фактор социального здоровья / Т.В. Исакова. - СПб.: РГПУ, 2003. - С. 18-24.
20. Калинина, Н.В. Формирование социальной компетентности как механизм укрепления психического здоровья подрастающего поколения / Н.В. Калинина // Психологическая наука и образование. - 2001. - №4. - С. 16-19.
21. Ключкова, Л.И. Компетентности юного москвича / Л.И. Ключкова // Календарь – спутник организатора воспитания школьников на 2008 – 2009 уч.год. – М.: Центр «Школьная книга», 2008. – С.47-58.
22. Коджаспирова, Г.М. Словарь по педагогике / Г.М. Коджаспирова, Коджаспиров А.Ю. – Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 448 с.
23. Кон, И.С. Детство как социальный феномен / И.С. Кон // Журнал исследований социальной политики. - 2004. - Т. 2. - № 2. - С. 151–174.
24. Кондратьев, М.Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков / М.Ю. Кондратьев // Вопросы психологии. - 1997. - №3. - С. 73.

25. Костыря, С.С. Представления о коммуникативных качествах и индивидуальные особенности самосознания и поведения личности / С.С. Костыря // Педагогические науки. - 2003. - №1. - С. 41 – 47.
26. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. - СПб.: Питер, 2012. – 940 с.
27. Куницына, В.Н. Межличностное общение / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Поголыпа. –СПб.: Питер, 2001. – 544 с.
28. Лукьянова, И.И. Базовые потребности возраста как основа развития социальной компетентности подростков / И.И. Лукьянова // Психологическая наука и образование. – 2001. - №4. – С. 41-47.
29. Материалы к семинару «Компетентностный подход в современном образовании» / отв. ред. Зимняя И.А. - Москва-Пермь, 2004. - 15 с.
30. Маслова, И.А. Социализация подростка в воспитательном пространстве учреждения дополнительного образования детей: автореф. дисс. канд. пед. наук / И.А. Маслова. - Оренбург, 2007. - 23 с.
31. Митина, Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя / Л.М. Митина. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 320 с.
32. Моросанова, В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова. – М.: Институт психологии РАН, 2007. – 213 с.
33. Мясищев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. – М.: МПСИ, 2011. – 400 с.
34. Новикова, Л.И. Профессиональный словарь: компетенция и компетентность - одно и то же? / Л.И. Новикова // Преподаватель XXI в. - 2005. - №1. - С. 49-51.
35. Огородова, Л.Н. Содержание и структура социальных компетентностей подростков – школьников / Л.Н. Огородова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. - №4. – С. 39-44.
36. Олпорт, Г. Становление личности: Избранные труды / Г. Олпорт. – М.: Смысл, 2002. – 462 с.

37. Пантелеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система/ С.Р. Пантелеев.- М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
38. Петухов, С.Г. Формирование социальной компетентности у учащихся в воспитательном процессе профессионального лица: дис. ... канд. пед. наук. – Воронеж, 2009. – 169 с.
39. Психология. Словарь/ под ред. А.В. Петровского, М. Я. Ярошевского. – М.: Просвещение, 2010. – 678 с.
40. Пушкарева, Т.Г. Модель образовательной среды как способ формирования социальной компетентности: структура и содержание / Т.Г. Пушкарева // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2012. - №2. – С.5-14.
41. Равен, Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация / Дж. Равен. – М.: Когито-Центр, 2002. – 396 с.
42. Райгородский, Д.Я. Психология личности / Д.Я. Райгородский. – Самара: Бахрах - М, 2013. – 1056 с.
43. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 584 с.
44. Реан, А.А. Социализация личности / А.А. Реан. - СПб.: Издательство «Питер», 2000. - С. 151-152.
45. Реан, А.А. Социальная педагогическая психология / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 416 с.
46. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. – М.: Изд-во «Мир», 2000. – 437 с.
47. Роджерс, К. Становление личности / К. Роджерс. – М.: Эксмо-Пресс, 2002. – 358 с.
48. Рыбалко, Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология / Е.Ф. Рыбалко. - СПб.: Издательство «Питер», 2011. - 432 с.
49. Розум, С. И. Психология социализации и социальной адаптации человека / С.И. Розум. - СПб.: Речь, 2006. - 365 с.
50. Савина, О.О. Психолого – педагогическое сопровождение

развития социальной и коммуникативной компетентности в средней школе / О.О. Савина, О.М. Смирнова // Психология образования: социокультурный ресурс Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. – М., 2010. – С.203-205.

51. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия/ под ред. Райгородского Д.Я. – Самара: Бахрах – М, 2008. – 656 с.

52. Самсонова, Т.И. Социальная компетентность и технологии ее формирования: дис. ... канд. соц. наук. – СПб, 2006. – 193 с.

53. Сапогова, Е.Е. Психология развития человека / Е.Е. Сапогова. – М.: Аспект-пресс, 2005. – 460 с.

54. Сибиль, Е. От «неосознанной некомпетентности» к «неосознанной компетентности» / Е. Сибиль, И. Гришина // Директор школы. – 1997. – Спецвыпуск (№25). – С. 12-20.

55. Сивкова, Г.И. Социальная компетентность / Г.И. Сивкова // Вакансия. – 2011. - №13. – С.5.

56. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Просвещение, 2006. – 284 с.

57. Сулейманов, М.С. Контент-анализ понятия «социальная компетентность» / М.С. Сулейманов // Молодой ученый. - 2012. - №9. - С.314-318.

58. Учарова, С.А. Развитие социальной компетентности подростков в учебной групповой работе / С.А. Учарова // Известия Уральского государственного университета. – 2007. – № 50. – С. 47-51.

59. Фельдштейн, Д.И. Возрастная и педагогическая психология: избр.психол. труды: учеб.-метод.пособие / гл. ред. Д.И. Фельдштейн. – Москва: Изд-во МПСИ; Воронеж: НПО МОДЭК, 2002. – 427 с.

60. Хуторской, А. В. Компетентность как дидактическое понятие: содержание, структура и модели конструирования / А.В. Хуторской,

Л.Н. Хуторская. - Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2008. - С.117-137.

61. Хьелл, Л. Теории личности: основные положения, исследования и применение: 3-е издание / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Издательство «Питер», 2014. – 607 с.

62. Шепель, В.М. Человековедческая компетентность менеджера. Управленческая антропология для менеджеров. - М.: Народное образование, 1999.- 432 с.

63. Штайнер, Р. Формирование самосознания, психики и организма человека / Р. Штайнер. – М.: Лонгвин, 2013. – 256 с.

64. Шульга, Т.И. Подросток в кризисной ситуации / Т.И. Шульга, В.Н. Шляпников // Библиотека «Первое сентября», серия Школьный психолог. - №25.- 2009.- С. 24-28.

65. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Просвещение, 2010. – 381 с.

Тест-опросник самоотношения

Перед началом тестирования испытуемым дается примерно следующая инструкция: «Вам предлагается личностный опросник (или ряд утверждений), который не предполагает правильных или неправильных ответов и направлен на анализ личного мнения отвечающих. Возможно использование двух вариантов ответов: согласен и не согласен».

Текст опросника

1. Думаю, что большинство моих знакомых относятся 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 себя, разумно ли это.

35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он 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 вызвать у других острую неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимает меня всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
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.

Обработка результатов

Краткая характеристика опросника

Опросник представляет собой многомерный психодиагностический инструмент, основанный на принципе стандартизированного самоотчета. Опросник содержит 57 пунктов. Факторная структура опросника выявлялась на выборке из 175 студентов гуманитарных вузов Москвы (115 женщин и 60 мужчин). Средний возраст 20 лет. *Опросник включает следующие шкалы:*

шкала S — измеряет интегральное чувство «за» и «против» собственного «Я» испытуемого;

шкала I — самоуважение;

шкала II — аутосимпатия;

шкала III — ожидаемое положительное отношение от других;

шкала IV — самоинтерес.

Опросник содержит также 7 шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» испытуемого:

шкала 1 — самоуверенность;

шкала 2 — отношение других;

шкала 3 — самопринятие;

шкала 4 — саморуководство, самопоследовательность;

шкала 5 — самообвинение;

шкала 6 — самоинтерес;

шкала 7 — самопонимание.

Возможности методики Опросник позволяет выявить три уровня самооотношения, отличающихся по степени обобщенности. Он может быть использован в ситуации «клиента», т. е. для выработки целей психологического воздействия в условиях

обращения за психологической помощью. Прямая форма большинства вопросов и отсутствие корректировочных шкал не позволяют использовать опросник в экспертных ситуациях.

Шаг 1. Используя ключ, по каждой шкале нужно подсчитать утверждения с положительным (если испытуемый согласен с утверждением) и отрицательным (если испытуемый не согласен с утверждением) знаками. Далее приводятся номера утверждений и знак, с которым они входят в соответствующую шкалу.

Шкала S (интегральная)

"+":2,5,23,33,37,42,48,52,53,57.

"-":6,9,13,14,16,18,30,35,38,39,41,43,44,45,49,50,56.

Шкала I

"+":2,23,53,57.

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

Шкала II

"+":12,18,28,29,37,46,48,54.

"-":4,9,11,16,19,24,45,56.

Шкала III

"+":1,5,10,15,42,55.

"-":3,26,30,32,43,44,49.

Шкала IV

"+":7,17,20,33,34,52.

"-":14,51.

Шкала 1

"+":2,23,37,42,46.

"-":38,39,41.

Шкала 2

"+":1,5,10,52,55.

"-":32,43,44.

Шкала 3

"+":12,18,28,47,48,54.

"-":21.

Шкала 4

"+":50,57.

"-":25,27,31,35,36.

Шкала 5

"+":3,4,9,11,16,24,45,56.

"-":

Шкала 6

"+":17,20,33.

"-":26,30,49,51.

Шкала 7

"+":53.

"-":6,8,13,15,22,40.

Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком, и утверждений, с которыми не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком.

Шаг 2. С помощью табл. переведите сырые баллы в накопленные частоты.

Подсчет показателей по каждому фактору

Сырой балл	Накопленные частоты	Сырой балл	Накопленные частоты	Сырой балл	Накопленные частоты	Сырой балл	Накопленные частоты
ФАКТОР S				ФАКТОР IV			
0	0	16	74,33	0	0,67	5	49,67
1	0,67	17	80,00	1	2,00	6	71,33
2	3,00	18	85,00	2	5,33	7	92,33
3	5,53	19	88,00	3	16,00	8	100,00
4	6,33	20	90,67	4	29,00		
5	9,00	21	93,33	ФАКТОР 1			
6	13,00	22	96,00	0	3,77	5	65,67
7	16,00	23	96,67	1	7,33	6	81,33
8	21,33	24	98,00	2	16,67	7	92,33
9	26,67	25	98,33	3	29,33	8	100,00
10	32,33	26	98,67	4	47,67		
11	38,33	27	99,67	ФАКТОР 2			
12	49,00	28	99,67	0	0	5	32,00
13	55,33	29	100,00	1	0,67	6	51,33
14	62,67	30	100,00	2	3,67	7	80,00
15	69,33			3	7,33	8	100,00
ФАКТОР I				4	15,00		
0	1,67	8	58,67	ФАКТОР 3			
1	4,00	9	71,33	0	2,67	4	50,67
2	6,00	10	80,00	1	7,67	5	70,67
3	9,33	11	86,67	2	16,67	6	89,67
4	16,00	12	91,33	3	34,33	7	100,00
5	25,33	13	96,67	ФАКТОР 4			

6	34,00	14	99,67	0	3,00	4	60,33
7	44,67	15	100,00	1	9,67	5	79,67
ФАКТОР II				2	25,67	6	92,00
0	0,33	8	69,67	3	38,33	7	100,00
1	3,67	9	77,33	ФАКТОР 5			
2	9,00	10	86,00	0	1,67	5	60,67
3	16,00	11	90,67	1	4,67	6	81,67
4	21,67	12	96,67	2	15,00	7	96,67
5	28,00	13	98,33	3	27,67	8	100,00
6	37,33	14	99,67	4	43,33		
7	47,00	15	100,00	ФАКТОР 6			
ФАКТОР III				0	0,67	4	34,33
0	0	7	17,67	1	3,00	5	54,67
1	0	8	27,33	2	11,33	6	80,00
2	0,67	9	39,67	3	20,00	7	100,00
3	1,00	10	53,00	ФАКТОР 7			
4	3,33	11	72,33	0	4,33	4	83,67
5	6,00	12	91,33	1	21,33	5	94,00
6	9,00	13	100,00	2	43,33	6	99,33
				3	68,67	7	100,00

Интерпретация результатов и выводы

45-55 баллов — среднестатистическая норма. Человек адекватно себя воспринимает и правильно оценивает свое поведение.

55-70 баллов — завышенный уровень самооотношения.

40-45 баллов — заниженный уровень самооотношения.

Более 80 и менее 40 баллов интерпретировать не рекомендуется, так как такие данные получены под влиянием второстепенных условий, например, под влиянием социальной желательности.

Опросник Г.М. Беспаловой, О.Ю. Чмыр, Н.М. Формаго

Инструкция: Если ты полностью согласен с приведенным утверждением, если ты считаешь, что это “абсолютно про тебя” - обведи в бланке (+3), если ты категорически не согласен, это точно “не про тебя” - обведи (-3). Если ты сомневаешься – обведи ту цифру, которая ближе к твоей позиции. Если ты не знаешь, как можно ответить – обведи (0). Если в опроснике фраза не закончена – продолжи ее.

Бланк опросника:

	<i>Вопросы</i>	
1	Я знаю правила, по которым живет моя школа. Эти правила такие...	-3-2-1 0+1+2+3
2	Правила по которым живет моя школа, мой класс я принимаю, считаю что они разумны.	-3-2-1 0+1+2+3
3	У меня была возможность узнать, по каким правилам живет моя школа.	-3-2-1 0+1+2+3
4	Для того, чтобы существовать школа, класс, государство должны иметь свои правила.	-3-2-1 0+1+2+3
5	Может быть, правила, по которым живет мой класс, моя школа мне и не нравятся, но я считаю, что их нужно соблюдать.	-3-2-1 0+1+2+3
6	Если мне не нравятся те правила, по которым живет мой класс, моя школа, их можно изменить и знаю, как это можно сделать. Изменить эти правила можно следующим образом...	-3-2-1 0+1+2+3
7	У меня есть возможность изменить правила, по которым живет мой класс, моя школа.	-3-2-1 0+1+2+3
8	Я бы хотел больше знать о правилах или законах, по которым живет мое государство.	-3-2-1 0+1+2+3
9	Я бы хотел больше знать о правилах или законах, по которым живет мое общество.	-3-2-1 0+1+2+3
10	Я чувствую себя гражданином своего государства.	-3-2-1 0+1+2+3
11	Как гражданин своего государства у меня есть права и обязанности, и я знаю их.	-3-2-1 0+1+2+3
12	Как у гражданина моего государства у меня есть права...	
13	Как у гражданина моего государства у меня есть обязанности ...	
14	У меня есть достаточно знаний и умений, чтобы хорошо устроиться в жизни	-3-2-1 0+1+2+3

15	У меня есть достаточно умений, чтобы добиться того, чего я хочу	-3-2-1 0+1+2+3
16	Для того, чтобы достичь в жизни, того чего я хочу, мне надо научиться ...	
17	Я знаю и умею достаточно, чтобы, оказавшись в другой школе или другом городе, чувствовать себя своим.	-3-2-1 0+1+2+3
18	Со своими одноклассниками, я общаюсь или вместе делаем что либо помимо уроков.	-3-2-1 0+1+2+3
19	В школе кроме уроков есть еще много чего чем можно заняться. Например ...	-3-2-1 0+1+2+3
20	Кроме уроков, в школе я еще ...	
21	Школьные праздники мне интересны.	-3-2-1 0+1+2+3
22	У нас в школе часто происходит что – интересное кроме уроков.	-3-2-1 0+1+2+3
23	У меня, как у пяти-(шести-, семи-, восьми-, девяти)- классника есть такие возможности...	
24	Человек в моем возрасте может ...	
25	Если мы с моими друзьями захотим создать, к примеру, “Партию по защите прав ребенка”, мы сможем это сделать. А именно мы сделаем следующее ...	-3-2-1 0+1+2+3
26	Я знаю, что нужно сделать, если меня обвинят в поступке, которого я не совершал. Я поступлю так...	-3-2-1 0+1+2+3
27	Если у моего друга или подруги случится серьезная неприятность (например, серьезные проблемы в семье) я могу помочь ему следующим...	
28	Если мы с моими друзьями захотим организовать что-нибудь интересное, например спортивный клуб (какого в городе еще нет) или музыкальную группу, мы сможем это сделать. А именно мы сделаем следующее	
29	Если мне придется перейти в другую школу, я буду вести себя следующим образом...	
30	Если мне поручат в школе организовать какое-нибудь мероприятие, я сделаю следующее...	
31	Если мне понадобятся деньги для личных нужд (очень чего-либо захочется) я ...	

32	Моя жизнь больше зависит от т моих родителей, чем от меня.	-3-2-1 0+1+2+3
33	Моя жизнь больше зависит от того, как сложатся обстоятельства.	-3-2-1 0+1+2+3
34	Мои успехи в школе зависят от меня.	-3-2-1 0+1+2+3
35	Мои отношения с людьми больше зависят от меня, чем от тех с кем, я общаюсь.	-3-2-1 0+1+2+3
36	Я несу ответственность за то, как я поступаю.	-3-2-1 0+1+2+3
37	Для того, чтобы понять другого человека, нужно иногда представлять себя на его месте, и думать о том, что он чувствует.	-3-2-1 0+1+2+3
38	Я могу поставить себя на место другого человека и понять, что он чувствует.	-3-2-1 0+1+2+3
39	Я бы мог дружить (или дружу) с человеком с другим цветом кожи, или другой национальности.	-3-2-1 0+1+2+3
40	Среди моих друзей только русские, и я не хотел бы, чтобы в моей компании появился человек другой национальности.	-3-2-1 0+1+2+3
41	В моем классе или компании есть люди другой национальности, и я с ними нахожусь в хороших отношениях.	-3-2-1 0+1+2+3
42	Может быть, у меня есть недостатки, но я знаю, что человек я хороший.	-3-2-1 0+1+2+3
43	Я считаю, что большинство моих сверстников, с кем мне приходится общаться хорошие люди.	-3-2-1 0+1+2+3
44	Я знаю о сильных и слабых сторонах в своем характере. Мои сильные стороны...Мои слабые стороны...	-3-2-1 0+1+2+3
45	В моем характере есть и хорошее и плохое, но хорошего больше	-3-2-1 0+1+2+3
46	Как правило, я понимаю, почему себя ведут так, а не иначе мои друзья и одноклассники в разных ситуациях.	-3-2-1 0+1+2+3
47	Я могу себя уважать.	-3-2-1 0+1+2+3
48	Большинство моих одноклассников и знакомых достойны уважения.	-3-2-1 0+1+2+3
49	Я знаю, чего я хочу от жизни сейчас. А именно...	-3-2-1 0+1+2+3

50	Я знаю, чего хотят от жизни мои друзья и одноклассники. А именно ...	-3-2-1 0+1+2+3
51	У меня редко возникают конфликты с моими одноклассниками.	-3-2-1 0+1+2+3
52	Я редко ругаюсь с моими родителями.	-3-2-1 0+1+2+3
53	С людьми всегда можно договориться, даже если противоречия очень серьезные.	-3-2-1 0+1+2+3
54	Я умею договариваться с людьми.	-3-2-1 0+1+2+3
55	Если я с кем-то поругался, я довольно быстро умею помириться.	-3-2-1 0+1+2+3
56	В разговоре с другими людьми, мне легко найти предмет для разговора.	-3-2-1 0+1+2+3
57	Я готов с каждым, кто думает иначе, чем я, спокойно побеседовать и выслушать его мнение.	-3-2-1 0+1+2+3
58	Если я на кого-то разозлюсь, то стараюсь ему это не показать.	-3-2-1 0+1+2+3
59	Мне трудно открыто выразить свое мнение.	-3-2-1 0+1+2+3
60	При коллективном обсуждении я стараюсь держаться в тени.	-3-2-1 0+1+2+3
61	Я умею сказать другим, что мне в них не нравится.	-3-2-1 0+1+2+3
62	Люди бывают разные, и это хорошо.	-3-2-1 0+1+2+3
63	Хорошо, что люди бывают разные, потому, что ...	
64	Люди бывают разные, значит себя с ними нужно вести по-разному.	-3-2-1 0+1+2+3
65	Когда общаешься с людьми, надо учитывать то, что у них может быть другая точка зрения.	-3-2-1 0+1+2+3
66	С разными людьми я веду себя по-разному.	-3-2-1 0+1+2+3
67	Взрослые ценят во мне ...	
68	Мои друзья ценят во мне ...	

69	Я ценю в своих одноклассниках ...	
70	Я ценю в своих учителях ...	
71	Когда мне бывает плохо, знаю, как с этим справиться.	-3-2-1 0+1+2+3
72	Когда мне плохо я ...	
73	У меня получается контролировать себя, когда у меня возникают конфликты с кем-либо.	-3-2-1 0+1+2+3

Оценка ответов производится по 7-балльной шкале – от (-3) – 0 баллов; до (+3) – 7 баллов. Первоначально ответы испытуемого переводятся в 7-балльную шкалу. Далее подсчитывается сумма баллов по каждому виду компетентности и отдельно по каждому диагностируемому параметру. Для сопоставления полученных результатов рассчитывается относительный и средний бал.

Критерии оценки ответов к вопросам опросника, требующих развернутого ответа, приведены ниже.

Общее правило – 0 баллов начисляется если ответа нет или он неадекватен.

Вопрос 1. Я знаю правила, по которым живет моя школа. Эти правила такие...

- 1 - балл - правила перечислены не реально существующие
- 3 - балла - перечислены правила реально существующие, но в плане общепринятых правил “хорошего поведения” (“не драться”, “не грубить учителям”, “хорошо себя вести”)
- 5 - баллов - перечислены правила реально существующие в достаточном объеме
- 7 - баллов - перечислены правила реально существующие, разносторонне в большом объеме (“как нормы поведения: разговорной нормы языка, правила поведения в пределах школы как учебного учреждения и правила внешнего вида: бейдж, сменная обувь, деловой стиль одежды”, “посещать занятия вовремя”, “соблюдение устава школы”)

Вопрос 6. Если мне не нравятся те правила, по которым живет мой класс, моя школа, их можно изменить и знаю, как это можно сделать. Изменить эти правила можно следующим образом...

- 2 - действия описаны неадекватно.
- 4 - действия для достижения цели описаны отрывочно, но адекватно (“договорюсь с одноклассниками”, “обращусь к классному руководителю, посоветуюсь с директором, администрацией”, “подпиши и покажу директору”).
- 7 - действия описаны многоступенчато и адекватно для достижения данной цели (“соберу группу людей со мной согласных, и мы обсудим правила, поговорим с директором, организуем обсуждение в школе, классе, проведем голосование”, “объединится с единомышленниками и воздействовать на администрацию школы”)

Вопрос 12. Как у гражданина моего государства у меня есть права...

- 1 - права описаны неадекватно (“жить”, “дышать”, “гулять”)

- 4 - права названы но немногочисленны, либо названы в общем виде, либо адекватно, но касаются взрослого человека или даны в своей формулировке (“права ребенка”, “право на собственное мнение”, “учиться, работать”)
- 7 - права описаны адекватно, последовательно и развернуто, соответствуют возрасту (“учиться, получать образование”, “свобода слова и мысли”, “свобода самоопределения”, “право на бесплатное лечение, образование”, “право на защиту со стороны государства”, “право на свободу слова, действия, мысли”)

Вопрос 13. Как у гражданина моего государства у меня есть обязанности ...

- 1 - обязанности описаны неадекватно (“ничего не ломать, слушать учителей, сидеть тихо на уроках”)
- 4 - обязанности названы но немногочисленны, либо описаны в общем виде (“служить в армии”, “жить по законам государства”, “не нарушать конституцию государства”, “платить налоги”)
- 7 - обязанности описаны последовательно и развернуто (“обязанность соблюдать законы, обязанность получить паспорт в 14 лет, парням служить в армии после школы и др. ”, “не нарушать конституцию государства”)

Вопрос 16. Для того чтобы достичь в жизни того, чего я хочу, мне бы надо научиться ...

- 2 - ответ изложен в общем виде, не конкретизирован (“всему”, “выучиться, хорошо закончить школу”, “многому”), либо свернут.
- 5 - ответ достаточно конкретизирован (“всему что касается, моей будущей профессии железнодорожника”).
- 7 - ответ конкретизирован, имеет личностный смысл (“общаться с людьми, уметь говорить”, “понимать законы”, “ездить на машине”, “жить в стиле “печворк””...).

Вопрос 19. В школе кроме уроков есть еще много чего чем можно заняться. Например ...

- 1 - ответ в общем виде “всем чем угодно”
- 4 - “общаться с друзьями”, “ходить на дополнительные занятия и факультативы”
- 7 - занятия социально значимой деятельностью, “заниматься в секциях, ходить на элективы”, “разнообразные, секции кружки, общаться с друзьями”, “организовывать праздники, ходить на дискотеки, в лагерь ”

Вопрос 20. Кроме уроков, в школе я еще ...

- 2 - ответ свернут
- 4 - “общаюсь”, “хожу на дополнительные занятия, подготовку”
- 7 - “хожу на секции, кружок, электив и т. д. ”

Вопрос 23. У меня, как у классника есть такие возможности

- 2 - “гулять, общаться”, “у каждого свой интерес и соответственно ему...”
- 4 - основное занятие “учиться”, либо одно занятие помимо основного “рыбачить и учиться”, “общаться и интересоваться всем, чем захочет”
- 7 - занятия описаны разнообразно, они многочисленны

Вопрос 24. Человек в моем возрасте может заняться

- 2 - “всем, чем хочет”
- 4 - основное занятие “учиться”, либо одно занятие помимо основного “рыбачить и учиться”, “общаться и интересоваться всем, чем захочет”
- 7 - занятия описаны разнообразно, конкретизированы, достаточно многочисленны

Вопрос 26. Я знаю, что нужно сделать, если меня обвинят в поступке, которого я не совершал. Я поступлю так...

- 1 - действия описаны не адекватно, не соответствуют цели (“буду отрицать”, “откажусь”, “скажу, что это не я”)
- 4 - отрывочно, но социально оправдано и адекватно, либо в общем виде (“докажу, что это не я”)
- 7 - поведение в кризисной ситуации обдуманно, адекватно, конструктивно (“буду защищать себя, приведу доказательства, в крайнем случае, обращусь в суд или адвокату”, “буду отстаивать свои права, найду свидетелей, обращусь в соответствующие органы”)

Вопрос 27. Если у моего друга или подруги случится серьезная неприятность (например, серьезные проблемы в семье) я могу помочь ему следующим...

- 1 - действия описаны не адекватно, не соответствуют цели (“не буду лезть”)
- 4 - отрывочно, но социально оправдано и адекватно, либо в общем виде (“окажу моральную поддержку”, “помогу всем, чем смогу”, “предложу деньги, или помощь”)
- 7 - поведение в кризисной ситуации обдуманно, адекватно, конструктивно (“спрошу, чем смогу помочь, и помогу советом, или деньгами”, “смотря по обстоятельствам, помогу, чем можно”, “если нужны деньги, постараемся собрать в школе, если понадобится, приглашу к себе пожить”)

Вопрос 28. Если мы с моими друзьями захотим организовать что-нибудь интересное, например спортивный клуб (какого в городе еще нет) или музыкальную группу, мы сможем это сделать.

- 1 - действия описаны не адекватно, не соответствуют цели, либо в общем виде “соглашусь”, “буду делать”
- 4 - действия для достижения цели описаны отрывочно, но адекватно (“найдем деньги, купим гитары”)
- 7 - действия описаны многоступенчато и адекватно для достижения (“соберем группу, будем искать помещение и деньги, договоримся с администрацией”, “обратимся за помощью к директору, будем искать варианты и средства”)

Вопрос 29. Если мне придется перейти в другую школу, я буду вести себя следующим образом...

- 1 - действия описаны не адекватно, не конструктивно (“буду сидеть тихо”, “не буду высываться”, “подружусь со всеми”, “буду привыкать”)
- 4 - отрывочно, но социально оправдано и адекватно (“буду искать общий язык с одноклассниками и учителями”)
- 7 - поведение в кризисной ситуации обдуманно, адекватно, конструктивно (“найду себе друзей, буду соблюдать правила этой школы”, “присмотрюсь к законам, по которым там живут, и буду вести себя соответственно”)

Вопрос 30. Если мне поручат в школе организовать какое-нибудь мероприятие, я сделаю следующее...

- 1 - действия описаны не адекватно, не соответствуют цели
- 4 - действия для достижения цели описаны отрывочно, но адекватно
- 7 - действия описаны многоступенчато и адекватно для достижения

Вопрос 31. Если мне понадобятся деньги для личных нужд (очень чего-либо захочется) я ...

- 1 поведение в данной ситуации описано не адекватно (“украду, напечатаю фальшивки”)
- 4 действия социально оправданы возрасту (“попрошу у родителей”)
- 7 действия социально оправданы, адекватны возрасту (“попрошу у родителей либо попробую заработать”, “возьму из копилки, если летом подзаработал”, “попрошу у родителей, а если сумма крупная, буду копить, или перетерплю до тех пор, пока сам не буду зарабатывать”)

Вопрос 44. Я знаю о своих сильных и слабых сторонах в своем характере. Мои сильные стороны... Мои слабые стороны. .

- 2 ответ дан в свернутой форме (“знаю, но не ваше дело”)
- 7 ответ дан развернуто, содержание имеет лично значимый смысл, готовность к самопроявлению (“умею договариваться с людьми, слабые - нерешительная”)

Вопрос 49. Я знаю, чего я хочу от жизни сейчас. А именно...

- 2 - ответ дан в свернутой форме (хочу, но не ваше дело)
- 4 - ответ дан, желания направлены на конкретные жизненные, материальные, блага
- 5 - ответ дан в общем виде (“окончить школу”, “получить образование”)
- 7 - ответ дан развернуто, содержание имеет лично значимый смысл (“достойно закончить школу”, “завести друзей”, “научиться работать над собой”)

Вопрос 50. Я знаю, чего хотят от жизни мои друзья и одноклассники. А именно

- 1 - ответ “не знаю, надо их спросить”, “наверное, того же, чего и все”
- 4 - “того же, чего и я – друзей, хорошей жизни”
- 5 - ответ дан в общем виде (“окончить школу”, “получить образование”)
- 7 - ответ дан развернуто, содержание имеет лично значимый смысл (“достойно закончить школу”, “завести друзей”, “научиться работать над собой”)

Вопрос 63. Хорошо, что люди бывают разные, потому, что

- 1 - ответ дан односложно, отрывочно (“потому что, это хорошо”)
- 4 - ответ дан положительный, но не развернутый, не имеет лично значимого смысла “иначе все были бы одинаковые, это не интересно”
- 7 - ответ дан развернуто, содержание имеет лично значимый смысл, на достаточно высоком уровне осмысления действительности (“с разными людьми интересно общаться, узнавать из характеры”, “общество тогда бы не развивалось”)

Вопрос 67. Взрослые ценят во мне

- 1 - ответ дан “откуда я знаю”, “не знаю”
- 2 - ответ дан односложно, ответ дан положительный, но не развернутый, не имеет личносно значимого смысла
- 7 - ответ дан развернуто, содержание имеет личносно значимый смысл, на достаточно высоком уровне осмысления действительности (приведены черты характера, особенности поведения)

Вопрос 68. Мои друзья ценят во мне

- 1 - ответ дан “откуда я знаю”, “не знаю”
- 2 - ответ дан односложно, ответ дан положительный, но не развернутый, не имеет личносно значимого смысла
- 7 - ответ дан развернуто, содержание имеет личносно значимый смысл, на достаточно высоком уровне осмысления действительности (приведены черты характера, особенности поведения)

Вопрос 69. Я ценю в своих одноклассниках

- 1 - ответ дан “откуда я знаю”, “не знаю”
- 2 - ответ дан односложно, ответ дан положительный, но не развернутый, не имеет личносно значимого смысла
- 7 - ответ дан развернуто, содержание имеет личносно значимый смысл, на достаточно высоком уровне осмысления действительности (приведены черты характера, особенности поведения)

Вопрос 70. Я ценю в своих учителях

- 1 - ответ дан “откуда я знаю”, “не знаю”
- 2 - ответ дан односложно, ответ дан положительный, но не развернутый, не имеет личносно значимого смысла
- 7 - ответ дан развернуто, содержание имеет личносно значимый смысл, на достаточно высоком уровне осмысления действительности (приведены черты характера, особенности поведения)

Вопрос 72: Когда мне плохо я ...

- 1 - описано поведение в ситуации физического недомогания
- 3 - поведение в данной ситуации неконструктивно, агрессивно (“поору”, “с друзьями покурю”, “не буду этого замечать”)
- 5 - поведение в данной ситуации описано свернуто, но адекватно (“поднимаю настроение”, “делаю себе лучше”)
- 7 - развернуто описано поведение, или работа с собой, конструктивно, осмысленно (“подумаю, в чем дело”, “ложусь спать”, “иду к маме, или звоню подруге”, “слушаю музыку и думаю”)
- В опросник были включены 99 вопросов, соответствующие двум диагностируемым видам компетентностей: социальной и коммуникативной. Каждая шкала (вид компетентности) включает в себя ряд параметров:
 - Социальная компетентность
 - - Принятие “общественных норм” (потребностей, требований, реалий) конкретного социума, стремление к его пониманию. Вопросы №1-13.

- - Осознание необходимости расширения (или наличия у себя широкого диапазона) социальных знаний-умений с целью достижения высокого уровня адаптивности. Вопросы №14-17.
- - Осмысление и адекватная оценка, соотнесение конкретных социальных условий и своих возможностей по достижению предполагаемого результата в данной ситуации. Вопросы № 18-25.
- - Умение (способность, готовность) актуализировать свой личностный опыт применительно к конкретной социальной ситуации. Вопросы № 26-28.
- - Определение и выбор возможных и наиболее эффективных способов деятельности, вариантов поведения. Вопросы № 29-31.
- - Готовность к принятию личной ответственности за выбор собственного поведения в ситуации социального взаимодействия. Вопросы № 32-36
- - Толерантность. Вопросы №37-41.
- Коммуникативная компетентность:
 - - Навыки позитивного отношения к собственной личности Вопросы № 42-50.
 - - Навыки позитивного общения. Вопросы № 51-64.
 - - Навыки самооценки и понимания других. Вопросы № 65-73.
- Часть утверждений в опроснике требуют оценить меру своего согласия с утверждением. Часть вопросов являются открытыми для того, чтобы была возможность оценить содержательную сторону навыков составляющих компетентности, а также готовность подростков к самопредъявлению и степень компетентности.

Приложение 2

Сводная таблица «сырых» данных по методике изучения самоотношения

Испытуемые	самоотношение	самоуважение	аутосимпатия	ожид.полож.отнш.д р	самоинтерес
1	56	61	70	62	59
2	57	60	62	59	64
3	62	59	68	64	56
4	70	61	58	52	55
5	62	57	60	50	51
6	69	58	59	51	48
7	69	56	61	49	54
8	55	65	56	51	49
9	62	68	69	52	51
10	55	65	62	50	52
11	55	69	57	49	53
12	55	65	50	47	45
13	49	48	48	45	50
14	50	47	49	46	52
15	49	51	47	53	50
16	49	46	46	47	47
17	55	49	47	51	51
18	49	50	47	51	52
19	46	45	49	48	50
20	55	52	47	50	51
21	49	48	47	49	47
22	49	46	47	47	46
23	50	49	50	53	54
24	49	50	51	50	50
25	49	50	50	47	51
26	49	49	47	48	49
27	47	47	48	46	48
28	55	48	49	51	51
29	55	50	52	50	52
30	49	47	53	49	49
31	49	51	47	46	47
32	49	53	49	51	48
33	47	52	48	48	50
34	49	47	50	46	52
35	50	47	46	40	46
36	50	51	51	43	52
37	49	47	50	41	49
38	48	49	48	44	48

39	50	49	46	41	46
40	49	47	50	42	46
41	50	50	47	41	44
42	49	51	46	43	44
43	49	47	47	44	42
44	41	42	42	41	43
45	43	41	44	40	42
46	40	41	41	40	40
47	41	42	42	41	43
48	41	41	40	42	42
49	40	43	42	41	40
50	47	41	40	40	42
51	40	42	39	40	41
52	40	43	40	41	42
53	40	44	42	40	40
54	45	42	44	41	39
55	45	40	43	40	40
56	40	41	42	44	42
57	40	39	44	40	40
58	41	40	41	42	41

Сводная таблица «сырых» данных изучения установок на внутренние действия в адрес «Я»

Испытуемые	Самоувер.	Отнош.д р.	Самопри н.	Саморуко в.	Самообви н.	самоинтерес	Самообви н.
1	56	61	70	62	59		
2	57	60	62	59	64		
3	62	59	68	64	56		
4	70	61	58	52	55		
5	62	57	60	50	51		
6	69	58	59	51	48		
7	69	56	61	49	54		
8	55	65	56	51	49		
9	62	68	69	52	51		
10	55	65	62	50	52		
11	55	69	57	49	53		
12	55	65	50	47	45		
13	49	48	48	45	50		
14	50	47	49	46	52		
15	49	51	47	53	50		
16	49	46	46	47	47		
17	55	49	47	51	51		
18	49	50	47	51	52		
19	46	45	49	48	50		
20	55	52	47	50	51		
21	49	48	47	49	47		
22	49	46	47	47	46		
23	50	49	50	53	54		
24	49	50	51	50	50		
25	49	50	50	47	51		
26	49	49	47	48	49		
27	47	47	48	46	48		
28	55	48	49	51	51		
29	55	50	52	50	52		
30	49	47	53	49	49		
31	49	51	47	46	47		
32	49	53	49	51	48		
33	47	52	48	48	50		
34	49	47	50	46	52		
35	50	47	46	40	46		
36	50	51	51	43	52		
37	49	47	50	41	49		
38	48	49	48	44	48		

39	50	49	46	41	46		
40	49	47	50	42	46		
41	50	50	47	41	44		
42	49	51	46	43	44		
43	49	47	47	44	42		
44	41	42	42	41	43		
45	43	41	44	40	42		
46	40	41	41	40	40		
47	41	42	42	41	43		
48	41	41	40	42	42		
49	40	43	42	41	40		
50	47	41	40	40	42		
51	40	42	39	40	41		
52	40	43	40	41	42		
53	40	44	42	40	40		
54	45	42	44	41	39		
55	45	40	43	40	40		
56	40	41	42	44	42		
57	40	39	44	40	40		
58	41	40	41	42	41		

Сводная таблица "сырых" данных изучения социальной компетентности
подростков

Ис п ыт уе м ые	соц. ком пет ент нос ть	Принятие обществен ных норм конкретног о социума	Осознание необходимост и расширения социальных знаний - умений	Соотнесение конкретных социальных условий и своих возможностей	Умен ие актуа лизир овать опыт	Определение и выбор наиболее эффективных вариантов поведения	Готовно сть к приняти ю ответств енности	То ле ра нт но сть
1	133	40	12	25	19	14	12	11
2	114	33	9	23	17	13	10	9
3	121	34	11	24	18	13	11	10
4	112	32	10	22	17	12	10	9
5	99	31	7	20	16	9	7	9
6	105	36	7	18	15	10	8	11
7	94	32	6	19	15	8	6	8
8	111	34	8	22	16	13	8	10
9	105	33	8	21	16	12	7	8
10	112	35	10	22	17	10	6	12
11	78	27	5	15	14	7	5	5
12	95	31	9	16	15	9	6	9
13	79	29	6	15	13	6	4	6
14	98	31	8	19	17	8	7	8
15	79	27	5	17	12	7	6	5
16	92	30	7	18	14	8	7	8
17	89	31	8	17	12	8	6	7
18	111	36	9	19	18	9	8	12
19	93	29	7	16	13	10	9	9
20	104	31	8	18	17	10	9	11
21	79	30	6	15	11	6	4	7
22	108	34	8	19	16	13	8	10
23	94	32	7	18	14	9	6	8
24	88	32	6	17	12	9	5	7
25	99	33	8	19	13	10	8	8
26	84	29	6	17	12	8	6	6
27	78	30	6	14	10	6	5	7
28	87	31	7	16	11	8	6	8
29	79	29	6	15	10	7	5	7
30	100	33	9	18	14	10	6	10
31	93	31	7	17	14	9	6	9

32	85	29	6	15	13	10	6	6
33	100	33	9	17	15	11	7	8
34	91	31	8	17	14	10	5	6
35	81	28	7	16	12	8	5	5
36	93	32	8	16	12	9	7	9
37	118	35	10	23	19	14	8	9
38	105	34	9	18	15	11	7	11
39	91	32	7	14	13	10	6	9
40	93	30	8	16	14	9	7	9
41	99	34	8	20	12	10	7	8
42	91	32	7	18	12	9	6	7
43	104	35	9	21	13	11	7	8
44	90	33	8	17	11	8	6	7
45	79	31	6	15	10	7	5	5
46	86	32	6	17	11	9	5	6
47	78	30	6	16	9	7	4	6
48	90	32	7	18	11	9	6	7
49	73	29	5	16	8	7	3	5
50	78	30	5	15	9	8	4	7
51	81	31	6	16	9	8	4	7
52	77	30	6	15	10	6	5	5
53	81	31	7	16	9	8	4	6
54	88	32	7	17	10	9	6	7
55	75	30	5	14	8	7	5	6
56	83	31	7	16	10	8	4	7
57	79	30	6	15	9	7	6	6
58	77	30	6	14	9	8	5	5

Содержание программы развития позитивного самоотношения у подростков

Занятие №1. «Знаю ли я себя».

Цель занятия: актуализация знаний и представлений подростков о себе.

Задачи:

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

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

Вводная часть.

Цель: знакомство, создание положительного эмоционального фона.

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

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

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

Упражнение 1. «Круги».

Цель: знакомство с участниками занятия.

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

Упражнение 2. «Я и мой внутренний мир».

Цель: формирование представления о внутреннем мире, создание мотивации к совместной деятельности.

Как я уже сказала, наши занятия будут посвящены самопознанию. Давайте попробуем определить, что такое самопознание? Как вы себе представляете? Зачем человеку познавать себя? *Ответы учащихся записываются на доске.*

В психологии самопознание определяется как сложный продолжительный процесс получения человеком знаний о самом себе. А как вы думаете, какими способами можно осуществлять самопознание? Что для этого нужно? (ответы учащихся). Действительно самопознание осуществляется посредством самонаблюдения, а также общения с другими людьми, так как, сравнивая себя с ними, мы получаем больше информации о своих

особенностях, своей индивидуальности. Процесс самопознания очень тесно связан с самовоспитанием и самосовершенствованием. Только познав себя, мы можем начать работу по самосовершенствованию, достижению своего идеала. В результате самопознания у нас формируется система представлений о себе, которые регулируют всю нашу жизнь: общение с другими людьми, успешность в различных видах деятельности, цели, которые мы ставим перед собой. К сожалению, часто люди не могут адекватно оценить себя, свои возможности, их самоотношение искажено. Это приводит к возникновению различных трудностей.

Основная часть.

Упражнение 3. «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне».

Цель: самопознание, актуализация своих плюсов и минусов.

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

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

Упражнение 4. «Интересные вопросы».

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

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

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

Заключительная часть.

Упражнение 5. «Рожицы»

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

Занятие №2. «Путешествие к своему Я».

Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе.

Задачи:

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

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

Вводная часть.

Упражнение 1. «Ритуалы приветствия».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

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

Основная часть.

Упражнение 2. «Я - уникальный».

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

В конце упражнения проводится *обсуждение*, в результате которого психолог подводит учащихся к выводу, что у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

Упражнение 3. «Пирог жизни».

Цель: анализ своей активности и удовлетворенности в разных сферах жизни.

Обсуждение: Начертите круг. Разделите его на шесть секторов. Обозначьте каждый из них: духовность, спорт, развлечения, работа, друзья, любовь, путешествия (другое). В каждом секторе поставьте точку – тем ближе к окружности, чем больше, по вашим ощущениям, вы реализовали себя в этой сфере жизни. Соедините точки и поглядите, не однобоки ли вы..

Упражнение 4. «Остров мечты».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

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

расслаблена, вы наслаждаетесь жизнью. Запомните это чувство. Почувствуйте свободу. А теперь медленно открывайте глаза.

Упражнение 5. «Мое самовосприятие».

Цель: развитие способности к осознанию своего «Я».

Сейчас посмотрите на схему (таблица представлена в приложении). Подчеркните те характеристики, которые можете отнести к себе. Отметьте, какие из них, на ваш взгляд, наиболее устойчивы. Распределите выделенные характеристики по трем столбцам, отражающим отношение к собственным качествам. Много ли характеристик, которые вас устраивают? Какие бы качества хотелось развить? Как, это можно сделать? Почему вы считаете, что важны именно эти качества?

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

Заключительная часть.

Упражнение 6. «Спасибо за приятное занятие»

Цель: рефлексия упражнений, получение обратной связи от участников.

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

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

Занятие №3. «Кто я?».

Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе

Задачи:

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

Оборудование: листы формата А4, ручки, фломастеры.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Эхо».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

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

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

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

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

Обсуждение: трудно было писать о себе? Какие характеристики вы поставили на первое место? С каких позиций вы рассматриваете себя в данном самоописании и почему?

(ученик, сын, спортсмен и т.д.). С какими трудностями вы столкнулись, выполняя данное задание?

Упражнение 3. «Герб своего «Я»».

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

На листах бумаги с помощью фломастеров вам нужно будет изобразить свой личный герб. Материал для вашего герба у вас уже есть. В идеале человек, увидевший ваш герб, смог бы понять, с кем он имеет дело. Нарисуйте контур герба, в любой форме, но при этом соблюдайте одно правило: контур должен быть разделен на несколько областей.

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

Упражнение 4. «Представь себя в виде животного».

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

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

Упражнение 5. «Прогулка».

Цель: двигательная и эмоциональная разминка.

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

Заключительная часть.

Упражнение 6. «На занятии было...»

Цель: рефлексия упражнений, получение обратной связи от участников.

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

Занятие №4. «Оцениваем себя».

Цель занятия: формирование способности адекватно оценить себя.

Задачи:

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

Оборудование: бланки для упражнения «Пирог»,

Вводная часть.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Здравствуйтесь, сегодня наше занятие называется «Оценка своего «Я». В психологии для определения данного явления используется термин самооценка, однако в

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

Основная часть:

Упражнение 2. «Самоисследование».

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

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

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

Упражнение 3. «Мнения».

Цель: стимулирование осознания влияния окружающих людей на самоотношение.

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

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

Упражнение 4. «Остров».

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

Упражнение 5. «Притча про ворону и павлина»

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

А сейчас, послушайте пожалуйста притчу про ворону и павлина. В парке дворца на ветку апельсинового дерева опустилась чёрная ворона. По ухоженному газону шествовал

павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк?»

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

Ворона перестала делать замечания и выжидательно замолчала.

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

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

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

Заключительная часть.

Упражнение 6. «На занятии было...»

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

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

Занятие №5. «Я – уникальный мир».

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

Задачи:

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

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

Вводная часть.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

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

Основная часть:

Упражнение 2. «Афоризмы».

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

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

Упражнение 3. «Зато я».

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

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

Упражнение 4. «Хромая обезьяна».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

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

Упражнение 5. «Ладонка».

Цель: стимулирование развития механизмов самопознания, формирование положительной самооценки.

Возьмите лист бумаги и каждый обведит ладонку и внутри контура напишете качество, которое вам нравится в самом себе. Листки передайте по кругу, а остальные участники допишут те качества, которые нравятся в хозяине ладонки. Писать необходимо только положительные качества. Они есть у каждого человека, поэтому даже если вы сразу не можете написать это качество, присмотритесь внимательнее к человеку, будьте более наблюдательными. Постарайтесь не повторять качества в одной ладонке. Качества должны действительно соответствовать хозяину ладонки. Листки подпишите. Когда ладонки вернутся к своему хозяину, поблагодарите друг друга.

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

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

Заключительная часть.

Упражнение 6. «Рожицы».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

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

Занятие №6. «Уверенность в себе».

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

- формирование способности к безусловному принятию себя;

- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- овладение навыками саморегуляции;
- формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.

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

Вводная часть.

Упражнение 1. «Художники».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

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

Упражнение 2. «Уверены ли вы в себе?»

Цель: осознание личностных ресурсов, возможностей.

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

Основная часть:

Упражнение 3. «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: формирование способности к безусловному принятию себя.

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

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

Упражнение 4. «Розовый куст».

Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей.

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

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

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

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

Упражнение 5. «Путаница».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

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

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

Упражнение 6. «Символ уверенности»

Цель: развитие позитивного принятия себя.

А теперь закройте глаза и представьте какой-то предмет, дерево или животное, который вы бы хотели сделать символом своей уверенности. Это может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются морские волны. Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным, насладись этим ощущением. Расскажите, что вы видели. Почему вы выбрали именно этот символ. Чем этот символ похож на вас?

Упражнение 7. «Я управляю собой».

Цель: овладение навыками саморегуляции, осознание своих возможностей.

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

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

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

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

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

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

Заключительная часть.

Упражнение 8. «Рожицы».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

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

Занятие №7. «Уверенность в себе».

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

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

Вводная часть.

Упражнение 1. «Сигнал».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

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

Основная часть:

Упражнение 2. «Письмо себе любимому».

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

Упражнение 3. «Объявление в газету».

Цель: формирование навыков самораскрытия, самопрезентации.

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

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

Упражнение 4. «Карлики и великаны».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

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

Упражнение 5. «Если бы я был»

Цель: развитие навыков самопрезентации.

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

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

Упражнение 6. «Скульптура».

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

Заключительная часть.

Упражнение 7. «Аплодисменты».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

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

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

Занятие №8. «Идеальное «Я»».

Цель занятия: формирование стремления к саморазвитию.

Задачи:

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

Оборудование: листы формата А4, фломастеры, список вопросов

Вводная часть.

Упражнение 1. «Меняющаяся комната».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

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

Основная часть.

Упражнение 2. «Зеркало».

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

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

Упражнение 3. «Годы юности».

Цель: осмысление ресурсов личности.

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

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

Упражнение 4. «Бумажные мячики».

Цель: эмоциональная разрядка.

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

Заключительная часть.

Упражнение 7. «Рефлексия».

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

Приложение 4

			самоотношение	самоуважение	аутосимпатия	положитОтнош	самоинтерес	самоуверенность	отношеДругих	самопринятие	самоуководство	самообвинение	самопонимание	соцКомпетентность	принятиеНорм	осознаниеНеобход	соотнесенКонкр	умениеАктуал	определитВыбор	готовностьКпринят	толерантность
			Коеффициент корреляции	Знч. (2-сторон)	N	Коеффициент корреляции	Знч. (2-сторон)	N													
ро Спирмена	самоотношение	,100	,840**	,822**	,728**	,777**	,677**	,421**	,656**	,727**	-,242	,646**	,597**	,299*	,434**	,511**	,711**	,427**	,553**	,548**	
	самоуважение	,840**	,100	,809**	,761**	,740**	,696**	,380**	,677**	,649**	-,340**	,655**	,588**	,318*	,419**	,490**	,716**	,471**	,517**	,512**	

	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
аутосимпатия	Коэф фици ент корр еляц ии	,82 2**	,80 9**	1,0 00	,75 5**	,83 3**	,78 3**	,42 0**	,66 8**	,75 4**	- 36 9**	,64 5**	,64 2**	,354* *	,4 87**	,518 **	,744**	,5 13**	,565**	,574**
	Знч. (2- сторо н)	,00 0	,00 0	.	,00 0	,00 0	,00 0	,00 1	,00 0	,00 0	,00 4	,00 0	,00 0	,006	,0 00	,000	,000	,0 00	,000	,000
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
положитОгнош	Коэф фици ент корр еляц ии	,72 8**	,76 1**	,75 5**	1,0 00	,81 0**	,69 6**	,40 5**	,67 0**	,73 6**	- 25 3	,70 3**	,52 2**	,238	,3 51**	,488 **	,642**	,3 85**	,522**	,474**
	Знч. (2- сторо н)	,00 0	,00 0	,00 0	.	,00 0	,00 0	,00 2	,00 0	,00 0	,05 5	,00 0	,00 0	,072	,0 07	,000	,000	,0 03	,000	,000
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
самоинтерес	Коэф фици ент корр еляц ии	,77 7**	,74 0**	,83 3**	,81 0**	1,0 00	,82 9**	,46 6**	,69 0**	,82 9**	- 35 8**	,72 3**	,54 3**	,227	,4 25**	,477 **	,717**	,3 55**	,514**	,472**
	Знч. (2- сторо н)	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	.	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 6	,00 0	,00 0	,086	,0 01	,000	,000	,0 06	,000	,000
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
самоуверенность	Коэф фици ент корр еляц ии	,67 7**	,69 6**	,78 3**	,69 6**	,82 9**	1,0 00	,28 9*	,52 7**	,67 7**	- 30 7*	,59 8**	,61 2**	,325* *	,4 59**	,565 **	,734**	,4 29**	,614**	,517**

		Знч. (2- сторо н)	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,02	,00	,00	,01	,00	,00	,013	,0	,000	,000	,0	,000	,000
		N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
отноше/Других		Коэф фици ент корр еляц ии	,42 1**	,38 0**	,42 0**	,40 5**	,46 6**	,28 9*	1,0 00	,58 1**	,54 9**	- 27 6*	,58 8**	,19 2	,015	,1 70	,162	,265*	,1 43	,170	,151
		Знч. (2- сторо н)	,00	,00	,00	,00	,00	,02	,00	,00	,00	,03	,00	,15	,912	,2 01	,225	,044	,2 84	,202	,259
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
	самопринятие	Коэф фици ент корр еляц ии	,65 6**	,67 7**	,66 8**	,67 0**	,69 0**	,52 7**	,58 1**	1,0 00	,73 2**	- 44 3**	,66 6**	,45 1**	,200	,3 22*	,291*	,588**	,3 25*	,429**	,504**
Знч. (2- сторо н)		,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,132	,0 14	,027	,000	,0 13	,001	,000	
N		58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
саморукводство	Коэф фици ент корр еляц ии	,72 7**	,64 9**	,75 4**	,73 6**	,82 9**	,67 7**	,54 9**	,73 2**	1,0 00	- 36 4**	,81 9**	,53 1**	,233	,3 97**	,408**	,670**	,3 61**	,532**	,509**	
	Знч. (2- сторо н)	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,078	,0 02	,001	,000	,0 05	,000	,000	
	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58

	самообвинение	Кэф фици ент корр еляц ии	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,0	-	-	-,016	-	-	-,187	-	-,152	-	
		Знч. (2- сторо н)	,24 2	,34 0**	,36 9**	,25 3	,35 8**	,30 7*	,27 6*	,44 3**	,36 4**	,00	,38 5**	,16 6	,2	,123	,159	,3	,253	,266		
		N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	
	самопонимание	Кэф фици ент корр еляц ии	,64 6**	,65 5**	,64 5**	,70 3**	,72 3**	,59 8**	,58 8**	,66 6**	,81 9**	-	1,0	,55 6**	,291*	,4 64**	,515**	,624**	,3 94**	,562**	,450**	
		Знч. (2- сторо н)	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 3	,00 0	,027	,0 00	,000	,000	,0 02	,000	,000	
		N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
	соцКомпетентность	Кэф фици ент корр еляц ии	,59 7**	,58 8**	,64 2**	,52 2**	,54 3**	,61 2**	,19 2	,45 1**	,53 1**	-	,55 6**	1,0	,812*	,8 86**	,872**	,883**	,8 83**	,867**	,878**	
		Знч. (2- сторо н)	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,15 0	,00 0	,00 0	,21 3	,00 0	,000	,0 00	,000	,000	,000	,0 00	,000	,000	
		N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
	принятиеНорм	Кэф фици ент корр еляц ии	,29 9*	,31 8*	,35 4**	,23 8	,22 7	,32 5*	,01 5	,20 0	,23 3	-	,29 01	,81 2**	1,00	,7 47**	,748**	,552**	,7 50**	,599**	,702**	
		Знч. (2- сторо н)	,06 7	,00 9	,00 4	,05 5	,00 6	,01 9	,03 6	,00 0	,00 5	,00	,00 3	,21 3	,907	,1 09	,358	,159	,3 38	,253	,266	
		N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58

		Знч. (2- сторо н)	,02 3	,01 5	,00 6	,07 2	,08 6	,01 3	,91 2	,13 2	,07 8	,90 7	,02 7	,00 0	.	,0 00	,000 000	,0 00	,000 000	,000 000		
		N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	
	осознание	Необход	Коэф фици ент корр еляц ии	,43 4**	,41 9**	,48 7**	,35 1**	,42 5**	,45 9**	,17 0	,32 2*	,39 7**	- 21	,46 4**	,88 6**	,747* *	1, 00	,724 **	,732**	,7 85**	,737**	,763 **
			Знч. (2- сторо н)	,00 1	,00 1	,00 0	,00 7	,00 1	,00 0	,20 1	,01 4	,00 2	,10 9	,00 0	,00 0	,000 0	.	,000 000	,000 000	,0 00	,000 000	,000 000
	соотнесен	Конкр	Коэф фици ент корр еляц ии	,51 1**	,49 0**	,51 8**	,48 8**	,47 7**	,56 5**	,16 2	,29 1*	,40 8**	- 12	,51 5**	,87 2**	,748* *	,7 24**	1,00 0	,746**	,7 29**	,734**	,644 **
			Знч. (2- сторо н)	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,22 5	,02 7	,00 1	,35 8	,00 0	,00 0	,000 00	,0 00	.	,000 000	,0 00	,000 000	,000 000
	умение	Актуал	Коэф фици ент корр еляц ии	,71 1**	,71 6**	,74 4**	,64 2**	,71 7**	,73 4**	,26 5*	,58 8**	,67 0**	- 18	,62 4**	,88 3**	,552* *	,7 32**	,746 **	1,000	,7 19**	,782**	,760 **
			Знч. (2- сторо н)	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,00 0	,04 4	,00 0	,00 0	,15 9	,00 0	,00 0	,000 00	,0 00	,000 000	.	,0 00	,000 000	,000 000	
			N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58

	определенный	Корреляция	,427**	,471**	,513**	,385**	,355**	,429**	,143	,325*	,361**	-0,128	,394**	,883**	,750*	,785**	,729**	,719**	1,000	,771**	,727**	
		Знач. (2-сторонн.)	,001	,000	,000	,003	,006	,001	,284	,013	,005	,338	,002	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
		N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
	готовности	Корреляция	,553**	,517**	,565**	,522**	,514**	,614**	,170	,429**	,532**	-0,152	,562**	,867**	,599*	,737**	,734**	,782**	,771**	1,000	,772**	
		Знач. (2-сторонн.)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,202	,001	,000	,253	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
		N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58
	толерантность	Корреляция	,548**	,512**	,574**	,474**	,472**	,517**	,151	,504**	,509**	-0,149	,450**	,878**	,702*	,763**	,644**	,760**	,727**	1,000	,772**	
		Знач. (2-сторонн.)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,259	,000	,000	,266	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
		N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58

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

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