

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

**САМООТНОШЕНИЕ И КОММУНИКАТИВНЫЕ УМЕНИЯ
ПОДРОСТКОВ КАК УСЛОВИЯ САМОУТВЕРЖДЕНИЯ В ОБЩЕНИИ**

Выпускная квалификационная работа
студентки очной формы обучения
направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
4 курса группы 02061205
Гаджимагамедовой Заиры Ямудиновны

Научный руководитель:
к.псих.н., доцент
Герасимова А.С.

БЕЛГОРОД 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ САМООТНОШЕНИЯ И КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ ПОДРОСТКОВ КАК УСЛОВИЯ САМОУТВЕРЖДЕНИЯ В ОБЩЕНИИ.....	7
1.1. Понятие и типы самоутверждения личности.....	7
1.2. Особенности самоутверждение в подростковом возрасте.....	14
1.3. Самоотношение и коммуникативные умения как условия самоутверждения подростков в общении.....	19
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ САМООТНОШЕНИЯ И КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ ПОДРОСТКОВ КАК УСЛОВИЯ САМОУТВЕРЖДЕНИЯ В ОБЩЕНИИ	25
2.1. Организация и методы исследования.....	25
2.2. Результаты и их обсуждение.....	28
2.3. Рекомендации педагогу-психологу и учителям по формированию конструктивного способа самоутверждения подростков в общении.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	53
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. Современное поколение характеризуется противоречием между реальным на сегодняшний день, самоутверждением подростков, и несоответствием желаемой социальной значимости. Самоутверждение – важнейшая составляющая личности – у подростка во многом определяется свойственными возрасту социально-психологическими особенностями развития. Существенной чертой характера, обуславливающей его поведение, являются внутренние противоречия (непримиримость к злу, готовность вступить в борьбу за справедливость, неумение разобраться в жизненных сложностях, стремление к идеалу, желание «быть хорошим» и неприятие «открытого воспитания», стремление к самостоятельному постижению истины, желание самоутвердиться и неумение это сделать). В основе этих внутренних противоречий может лежать отсутствие жизненного опыта у подростков. Проблема самоутверждения личности не является новой для зарубежной и отечественной психолого-педагогической науки. Ей посвящены работы таких ученых как, (А. Адлер, Л. И. Божович, В. Н. Куницына, И. Кант, В. С. Мухина, Е. П. Никитин, С. П. Слаква, Н. В. Самоукина, В. С. Саблин, Д. И. Фельдштейн, Н. Е. Харламенкова).

Самоутверждение – это стремление человека к повышению и поддержанию своей самооценки, как с собственной стороны, так и со стороны других людей, которое проявляется в поведении и в способах взаимодействия с окружающими. Противоречие заключается в том, что не все подростки самоутверждаются успехами в учебе, спортивными достижениями, творческими увлечениями, а начинают демонстрировать престижные вещи, места отдыха на каникулах, возвышая планку своих материальных потребностей и стремлений, а также может заключаться в негативизме по отношению к окружающим, отрицания личностной ценности и значимости другого, подавления личности другого.

Проблема исследования: каков характер связи между особенностями самоутверждения подростков в общении, с одной стороны, и их самоотношением и коммуникативными умениями, с другой?

Цель – изучить характер связи между особенностями самоутверждения подростков в общении и их самоотношением и коммуникативными умениями.

Объект: самоутверждение подростков.

Предмет: характер связи между особенностями самоутверждения подростков в общении, с одной стороны, и их самоотношением и коммуникативными умениями, с другой стороны.

Задачи исследования:

1. Проанализировать предлагаемые в психолого-педагогической литературе подходы к решению проблемы особенностей самоутверждения в подростковом возрасте, а также самоотношение личности и коммуникативных умений как условий самоутверждения подростков в общении.

2. Обосновать выбор диагностических методик, направленных на выявление особенностей самоутверждения в общении, самоотношения личности и коммуникативных умений в подростковом возрасте.

3. Изучить особенности самоутверждения в общении, самоотношение личности и коммуникативные умения в младшем, среднем и старшем подростковом возрасте.

4. Выявить характер связи между особенностями самоутверждения подростков в общении, с одной стороны, и их самоотношением и коммуникативными умениями, с другой стороны.

5. Разработать рекомендации педагогу-психологу и учителям по формированию конструктивного способа самоутверждения подростков в общении.

Гипотеза:

1. Существует связь между структурными компонентами самооотношения подростков и способами их самоутверждения в общении, а именно: подростки, имеющие высокий уровень самооценности и саморуководства будут демонстрировать преимущественно конструктивные способы самоутверждения в общении.

2. Существует связь между уровнем развития коммуникативных умений подростков и способами их самоутверждения в общении, а именно: подростки, проявляющие компетентность в общении будут предпочитать конструктивные способы самоутверждения.

Теоретической базой исследования выступают подходы: А. Адлера (индивидуальный подход), который рассматривает потребность в самоутверждении (в превосходстве, в признании) как сущностную потребность человека. Кроме того, подход Э. Эриксона (эпигенетический), который определяет самоутверждение личности как основу изменения представлений о себе. Л. И. Божович, Д. И. Фельдштейн (сторонники деятельностного подхода) рассматривали самоутверждение как один из важных мотивационных линий подросткового возраста и как один из компонентов особого психического состояния. Также, позиция Б. Г. Ананьева (деятельностный подход), в понимании которого самооотношение это устойчивая личностная черта. Ценным для нас является (индивидуально-личностный подход) А. В. Мудрика, который коммуникативные умения связывает с правильным выстраиванием своего поведения.

Методы исследования: теоретический (анализ литературы); эмпирический (тестирование, наблюдение, анализ продуктов деятельности); методы математической обработки данных (статистический критерий Мана-Уитни, корреляционный анализ, регрессионный анализ). Математическая обработка данных осуществлялась с помощью программы IBM SPSS Statistics 19.

Диагностические методики:

1. Методика «Исследования особенностей самоутверждения» (Е. А. Киреева, Т. Д. Дубовицкая) направленная на выявление ведущего способа самоутверждения в общении.

2. Методика «Исследования самоотношения» (С. Р. Пантелеев) предназначена для выявления уровня развития структурных компонентов самоотношения.

3. Тест коммуникативных умений (Л. Михельсон) направленный на оценку уровня развития коммуникативных умений и определение преобладающего у личности способа общения.

База исследования:

В исследовании приняли участие учащиеся 5-х, 7-х и 9-х классов (младшего, среднего и старшего подросткового возраста) МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 7» г. Белгорода в количестве 70 человек.

Практическая значимость исследования: заключается в разработке рекомендаций для педагога-психолога и учителей МБОУ «СОШ №7» г. Белгорода по формированию конструктивного способа самоутверждения подростков в общении.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОУТВЕРЖДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Понятие и типы самоутверждения личности

Развитие и становление личности, несомненно, связано с таким психическим явлением как «самоутверждение». Самоутверждение – это стремление человека к высокой оценке и самооценке своей личности.

В статье Т. Д. Дубовицкой и Е. А. Киреевой «Исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте» [25], самоутверждение делится на три способа: 1) конструктивное самоутверждение – выражается в виде поддержки другим, плодотворной деятельности, креативности, благодаря которым человек может испытывать чувство самоценности, важности; поддерживается позитивным отношением окружающих; 2) деструктивное самоутверждение – проявляется в форме негативизма, личностная ценность и значимость другого человека в таком случае отвергаются; агрессивное поведение может вызывать у человека чувство удовлетворения, повышения самооценки; 3) отказ от самоутверждения – выражается в виде депрессии, аутоагрессии, отказа от самореализации, саморазвития, в низком уровне достижений, самоотрицании, пассивно-безразличном поведении, в потере смысла жизни.

Чтобы лучше понять содержание понятия самоутверждение личности мы рассмотрим точки зрения различных авторов, которые занимались изучением этой проблемы.

Через призму потребности рассматривает самоутверждение Н. В. Самоукина, согласно которой: «Самоутверждение – стремление к реализации своего Эго, силы своего «Я» ведущая потребность для одаренных и амбициозных людей в профессиональном и личностном развитии» [51, с. 132].

Несколько иное определение дает Н. Н. Толстых, она считала, что «самоутверждение – стремление человека к сохранению собственной высокой самооценки и подтверждению ее в высказываниях других людей, а также вызванное этим стремлением поведение». В данном определении самоутверждение изначально показано в двух своих проявлениях, как стремление и как вызванное этим стремлением поведение [52, с. 169].

Еще более конкретно высказывается В. С. Мухина, обуславливая самоутверждение, как «стремление человека к значительной оценке со стороны окружающих и самооценке своей личности и определённое этим стремлением поведение» [35, с. 207].

На потребностно-поведенческий аспект самоутверждения указывают также Е. П. Никитин и Н.Е. Харламенкова, анализирующие самоутверждение как одну из стратегий «Эго», способ усиления «Я», придания ему или поддержания силы, значимости. «Самоутверждение – это стремление к высокой оценке и самооценке своей личности и вызванное этим стремлением поведение» [38, с. 102].

Из представленных определений следует, что самоутверждение рассматривается в психологии в двух аспектах: 1) потребностно-мотивационном аспекте; 2) поведенческом аспекте. С одной стороны – самоутверждение является внутренним иницирующим свойством личности, предстает как самостоятельная потребность, стремление, составляет мотивационную сторону жизнедеятельности человека, а с другой стороны – самоутверждение рассматривается как форма поведения, результатом которой является снятие напряжения, возникновение ощущения удовлетворенности собой, обеспечение соответствующего уровня самооценки.

Самоутверждение по А. Адлеру [2], существует в двух качественно различных видах. В одном результат фиктивен и значим только для данного субъекта, в другом, напротив, результат истинен и социально существен. Самоутверждение первого типа присуще для невротиков. Оно предполагает,

что человек формирует в себе чувство (комплекс) превосходства, который может стать одним из способов избежать своих трудностей. Человек с комплексом неполноценности пытается казаться лучше, чем он есть на самом деле, и этот фальшивый успех возмещает чувство неполноценности, ставшее для него невыносимым. У нормального человека комплекс превосходства отсутствует. Участвуя в общественно полезных делах, человек удовлетворяет свои желания, активность его конструктивна, а действия приносят пользу.

Комментируя А. Адлера, К. Зеельман писал: «Главное для человека – потребность в принадлежности к другим людям, вместо стремления к самоутверждению, вместо честолюбивого желания превосходить других, ведущего лишь к усиленной конкуренции, мы должны говорить о стремлении к преодолению собственных недостатков и трудностей» [22, с. 49-50].

Э. Эриксон считал, что «в процессе личностного роста представление о себе может меняться и именно изменение представлений о себе, и обеспечивает основу самоутверждения личности» [62, с. 316].

По мнению А. Я. Анцупова и А. И. Шипилова [6], стремление к самоутверждению может проявляться как в реальных достижениях в той или иной области, так и в отстаивании своей важности перед другими лишь путем словесных заявлений.

Подобным образом высказывается Н. Н. Толстых, что «удовлетворение потребности самоутверждения может достигаться или за счет реальных достижений в какой-либо деятельности, или иллюзорным путем, когда субъект осознанно или неосознанно старается казаться таким человеком, каким бы ему хотелось быть, за счет создания видимости достижения» [52, с. 121].

Как утверждает Н. Е. Харламенкова [57], в зависимости от функциональной направленности самоутверждение делится на три типа: самоутверждение путем самоотрицания, самоутверждение путем отрицания другого «Я» и самоутверждение путем самопреодоления.

Самоутверждение путем самоотрицания способно переходить в самопреодоление, но обычно оно характеризуется стремлением отрицать достигнутое, обесценивать личные успехи, преувеличивать свои неудачи. На определенных этапах жизни самоотрицание играет положительную роль и в строгом смысле слова не может быть названо дисфункцией. Однако как тип самоутверждения оно дисфункционально.

Самоутверждение путем отрицания других «Я» имеет различные формы – от более или менее мягких форм, при которых «отрицаемый» по тому или иному основанию не понимает этого, до крайне жестких и жестоких. Необходимо отметить, что если в подобных самоутверждениях субъект и ставит целью причинить другому физические страдания, это, как правило, является лишь промежуточной целью, в свою очередь выступающей как средство достижения главной цели – причинить этому другому духовные и душевные страдания.

Самоутверждение путем самопреодоления принципиально отличается от самоутверждения путем отрицания другого «Я», прежде всего, по нравственным основаниям. Однако между ними есть и сходство. Так, в механизме самоутверждения путем самопреодоления тоже заложен акт отрицания. Но теперь он направлен не на другое «Я», а на свое собственное. Он не является ни исключительно, ни преимущественно деструктивным. Напротив, он преимущественно конструктивен. Человек отрицает себя вчерашнего ради подъема по частной или даже общей ценностной шкале. Как операциональные переменные эти типы самоутверждения были названы самоотрицанием, доминированием и конструктивным самоутверждением соответственно.

Исследования показывают, что существуют различные виды и формы самоутверждений. Если при классификации самоутверждений за основание деления принять степень их целенаправленности, то мы получим три типа, а именно:

1. Самоцельные самоутверждения. Самоутверждение превращается в самоцель. Для самоутверждений этого типа характерно то, что цель имеет ярко выраженную и определенную форму, но крайне расплывчатое, абстрактное содержание. Она обычно возникает в ситуациях того рода, когда при наличии сильного общего импульса к самоутверждению у человека нет ни одного высокого специфического потенциала. Поэтому цель добиться самоутверждения, как правило, не связана со столь же ярко выраженной установкой на то, как реализовать эту цель, а если, и связана, то весьма непрочными узами, которые способны легко разрываться и заменяться другими, столь же непрочными.

2. Целенаправленные самоутверждения. В отличие от предыдущего в этом типе акции человек не только сознательно делает самоутверждение своей целью, но и решает, какими средствами, в какой области деятельности будет пытаться реализовать данную цель, причем, характерно, что такая реализация производится достижением другой – конкретной - цели деятельности. Существует два подтипа целенаправленных самоутверждений – консервативный и прогрессивный: 1) консервативным мы называем такое самоутверждение, посредством которого человек стремится сохранить уже достигнутые позиции; 2) в прогрессивном самоутверждении предпринимается попытка подняться вверх по избранной ценностной лестнице или же перебраться на другую – более высокую – ценностную лестницу.

3. Нецеленаправленные самоутверждения. Здесь имеется в виду, когда человек вообще не ставит себе цель самоутвердиться. Просто он получает некий результат, который положительно оценивается им или другими людьми. Тем самым он обретает самоутверждение, которое в таких случаях оказывается дополнительным результатом.

Если при классификации самоутверждений за основание деления принять средства, с помощью которых они осуществляются, то мы получим два типа: 1) внешние; 2) внутренние.

1. Внешние самоутверждения. Этим термином мы обозначаем самоутверждения, которые достигаются за счет обладания приобретенными предметами.

2. Внутренние самоутверждения. В этих самоутверждениях средствами могут быть также самые обычные вещи и одушевленные существа. Однако в данном случае они не приобретаются самоутверждающим субъектом, не «отнимаются» им у окружающего мира, а, напротив, формируются им путем реализации его внутренних способностей.

Если при классификации самоутверждений за основание деления принять результаты, то получаются два типа: 1) доличностные; 2) личностные.

1. В доличностных самоутверждениях человек в конечном итоге утверждает себя в качестве элемента, части некоего целого. Существует два подтипа доличностных самоутверждений: 1) инклюзивный проявляется в том, что человек утверждает себя в качестве элемента, части некоего целого, при этом, никак не выделяя себя из массы других элементов, частей; 2) состязательный, выражается, в том, что человек стремится доказать, что он лучший из данного ограниченного множества людей.

2. Личностные самоутверждения. Личность представляет собой неповторимое – не только в рамках ограниченного множества людей, но и вообще, в принципе – человеческое образование, уникальный микрокосмос. Задача личностных самоутверждений и состоит в создании такого микрокосма.

П. Тиллих [61] делил самоутверждения на онтические («бытийственные»), духовные и моральные. Небытие, угрожающее человеку, рождает в нем особый вид тревоги, которой противопоставляется соответствующий вид самоутверждения и сама эта тревога превращается в элемент структуры самоутверждения.

А. Г. Асмолов [7] выделил следующие стратегии самоутверждения личности.

1. Самоподавление. Для данных людей характерно скрывать негативные чувства за доброжелательностью; избегать ситуаций, где необходимо брать инициативу на себя. Имеется тенденция скрывать собственное мнение и адекватные эмоциональные реакции по предпочтению неопределенных и маловыразительных форм речевого общения.

2. Агрессивная стратегия или стратегия доминирования. Здесь наиболее характерно отвечать, прежде чем собеседник успел закончить свою мысль; говорить вызывающим тоном, смотреть на других свысока, навязывать свое мнение.

3. Конструктивная стратегия. Для людей, которым присуща эта стратегия, характерно говорить достаточно громко и естественным для себя тоном, охотно обсуждать предложенную тему, открыто высказывать свое мнение и выслушивать другое, не обязательно критикуя последнее.

Каждая из рассмотренных классификаций позволяет охарактеризовать акт самоутверждения лишь в одной плоскости. Так как данный акт является многогранным, сложным образованием, то для более адекватной его характеристики необходимо использовать различные варианты классификации, совмещая их.

Таким образом, можно сделать вывод, что ряд зарубежных и отечественных психологов по-разному, определяли для себя значение понятия самоутверждение личности, но в целом, если объединить их точки зрения, можно выделить двух факторов самоутверждения личности. В первом случае, самоутверждение личности понимают как потребностно-мотивационную сторону, которая является внутренней побудительной силой личности, предстоящая как самостоятельная потребность, стремление. Во втором случае, самоутверждение рассматривается как поведенческий аспект, как форма поведения, проявляющаяся в конкретных действиях человека, в отстаивании своей значимости перед другими лишь путем словесных заявлений, результатом которых является чувство удовлетворенности собой, а также повышение самооценки.

1.2. Особенности самоутверждения подросткового возраста

Д. И. Фельдштейн рассматривает «самоутверждение как элемент особого состояния человеческой психики, которое определяет общий характер и особенности подросткового периода, а также играет важную роль в становлении социально зрелого состояния человека при его развитии» [55, с. 117].

На самоутверждение как основную, основополагающую потребность подросткового возраста также указывали и другие исследователи: Л.И. Божович, В.С. Мухина, А.К. Маркова и ряд иных специалистов. Ученые замечают, что ряд проблем психологического характера, которые испытывают подростки, непосредственно связан с необходимостью самоутвердиться.

В связи с этим наиболее интересным вопросом представляется определение способов и стратегий самоутверждения. Рассматривая его как одно из ключевых стремлений подростка, можно заметить, что самоутверждение формирует вектор личностного развития, однако далеко не всегда выбираемые человеком поведенческие формы относятся к конструктивным решениям. Так, например, исследования Л. И. Божович [10] показывают, что подростковая неуверенность в себе нередко обуславливает выбор ложных форм, к которым относится бравирование, развязность, многократные нарушения правил порядка для того, чтобы продемонстрировать свою независимость и «взрослость».

Подростковый период – период завершения детства, переходный от детства к взрослости. Подросток ощущает в себе появление взрослых черт, чувствует свое развитие и требует от окружающих, чтобы те начали смотреть на него как на личность, самостоятельную и индивидуальную. Базовые потребности психологического плана для подростка сводятся к желанию общения с людьми его возраста, стремлению к самостоятельному образу

жизни, отсутствию зависимости от взрослых людей, признанию со стороны последних своей индивидуальности [13].

Ощущение взрослости – это симптом психологического плана, который свидетельствует о начале подросткового периода взросления. Как гласит толкование, предложенное Д. Б. Элькониным, «чувство взрослости есть новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми, товарищами), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность» [62, с. 242-245].

Многообразные виды взрослости выделила Т. В. Драгунова [15]: 1) подражание внешним признакам взрослости; 2) равнение подростков-мальчиков на качество «настоящего мужчины»; 3) социальная зрелость, которая появляется при взаимном сотрудничестве ребенка со взрослыми в тех или иных направлениях деятельности, где первый примеряет роль помощника, ученика; 4) интеллектуальная взрослость, которая проявляется при желании подростка получить реальные знания и подлинный опыт.

Помимо этого, Т. В. Драгунова сформировала комплекс особенностей, которые достаточно часто встречаются у подростков [15]:

- Стремление подростка к тому, чтобы взрослое состояние отметили люди из его окружения.
- Отсутствие детских черт в поведенческой модели.
- Оценивание тех или иных задач с точки зрения взрослости.
- Любимым героем, кумиром становится активный, целеустремленный человек, зачастую лидер, которому приходится преодолевать множество препятствий, зачастую крайне сложных, и выходить победителем из таких испытаний.
- Тенденция к мечтательности, повышенная фантазия, что сочетается с частыми рассказами о настоящих своих качествах или свойствах, которые подросток приписывает себе.

- Создание различных кодексов, способных объединить его со сверстниками.
- Формирование поведенческих норм дает толчок обсуждению действий взрослых людей.

Во время подросткового этапа развития дети способны на самостоятельные действия и стараются расширять их, поскольку, таким образом, удовлетворяется их желание повзрослеть и продемонстрировать это людям, которое с возрастом постепенно нарастает. Желание быть и выглядеть, как взрослый напрямую связывается с необходимостью самоутвердиться, и по этой причине подросток ориентируется на восприятие своих поступков сверстниками, в то время как авторитет учителя не считается таким надежным, как у школьников младшего возраста. Одним из лидирующих мотивов, обуславливающих действия подростка, становится желание найти достойное место в обществе себе подобных, в иерархии среди сверстников. Желание самоутвердиться особенно сильно в подростковом возрасте, поэтому для признания сверстниками подросток готов совершить практически все, что угодно, вплоть до отступлений от уже сформировавшихся взглядов и точки зрения на тот или иной предмет, выполнения действий, которые противоречат его морали. Именно поэтому распространенной причиной трудного поведения в подростковом возрасте и даже совершения преступлений часто становится потребность самоутвердиться [60].

Самоутверждение, являясь одной из главных, основополагающих потребностей подросткового возраста, становится важным личностным мотивом учения в этом возрасте. Внешнее стремление к самоутверждению включает в себя потребность подростка чем-то выделиться, отличиться, стать замеченным, известным, заслужить признание. Он обнаруживает постоянную склонность к умственному труду, хочет получить новые, полезные знания и навыки, у него выявляется устойчивый интерес в отношении каких-либо предметов, отраслей науки, культуры, техники. В это же время проявляется

интерес исследования своего подсознания, внутреннего мира, полученные знания углубляются и систематизируются. Подросток начинает понимать, кто он, и размышляет о том, кем хотел бы стать [46].

Л. С. Выготский [44] отмечал два новообразования подросткового возраста развитие рефлексии и (как следствие) самосознания. Процесс рефлексивного развития, как сообщает исследователь, не сводится лишь к внутренней личностной трансформации, потому что с моментом появления самосознания подросток может более глубоко и расширенно понять не только себя, но и других людей. Появление у подростка самосознания, как утверждает ученый, в большей степени, нежели иные стороны душевного развития, обусловлено культурным уровнем окружающей среды.

Д. Б. Эльконин [62] полагал, что основной деятельностью подростков в таком возрасте является общение с ровесниками. Главной потребностью этого периода является поиск своего места в обществе, стать «значимым», в сообществе сверстников. На протяжении подросткового возраста Д. Б. Эльконин, выделил динамику мотивов общения со сверстниками: - желание быть в среде сверстников, что-то делать вместе (10-11 лет); - мотив занять определенное место в коллективе сверстников (12-13 лет); - стремление к автономии и поиск признания ценности собственной личности (14-15 лет). Деятельность, в которой происходит практическое освоение моральных норм и ценностей называется интимно-личностным общением. Именно в ней формируется самосознание как основное новообразование психики, определяющиеся стремлением понять себя, свои возможности и особенности, как объединяющие подростка с другими людьми, группами людей, так и отличающие его от них, делающие его уникальным и неповторимым. С этим связаны резкие колебания в отношении к себе, неустойчивость самооценки.

Согласно точке зрения Д. И. Фельдштейна [55] ведущей деятельностью в данный период становятся просоциальные действия, которые определяются желанием подростка найти свою нишу, место в общественной структуре и оценить в системе себя и того, что ему принадлежит, в отношении к жизни

социума. Как полагает исследователь, доминирование интимно-личностного и группового характера общения с оттенком стихийности начинается тогда, когда у взрослеющего человека нет возможности заниматься тем делом, которое будет полезным и найдет одобрение в социуме, в том числе среди сверстников. Когда подросток растет, у него наступают перемены в характере, он иначе видит себя по отношению к социуму и иначе воспринимает само общество, его структуру и иерархию, также изменения претерпевают мотивы подростка и соответствие потребностям общества.

Помимо того, вместе с самооценкой существенную роль в формировании самосознания играет рефлексия личности, которая является формой осознания своего «Я», внутреннего мира, и окружающих людей подростком [5].

Наиболее важным считается тот факт, что в этом возрасте подросток начинает воспринимать себя как индивидуальную личность, которая имеет свои особенности, качества психического плана, которые входят в выстроенную систему общественных взаимоотношений. Подросток обобщенно относится к познаниям касательно себя, сравнивает свои черты с чертами окружающих людей, и в связи с этим начинает дифференцировать и понимать нормы отношений между людьми. На этом этапе формируются противоречия в оценивании себя и иных людей, изучении ценностей и интересов, что не может не отобразиться на поведении, которое, по сути, выражает ту или иную проблему, актуальную для подростка в данный момент [28].

Таким образом, резюмируя все вышесказанное, можно сказать, что во время подросткового этапа развития, самосознание играет роль некоего ядра формирующейся личности, вбирая в себя все ключевые перемены в личностном развитии. Самосознание происходит под воздействием основных возрастных потребностей, достигая новой степени развития; в частности, на него влияет самоутверждение, общение с ровесниками, и также определяет данные аспекты.

1.3. Самоотношение и коммуникативные умения как условия самоутверждения подростков в общении

Разнообразные исследования психологического, социологического и педагогического плана говорят о том, что особенности общественного положения развития самоотношения с учетом самосознания современных подростков могут быть охарактеризованы общей тенденцией к росту самосознания, взрослости, переменной оценочных суждений касательно окружающих людей, выбору дальнейшего пути развития.

Также особенности сопровождаются развитием элементов схемы «Я-концепции», гиперчувствительности к оцениванию со стороны окружающих людей, открытости и быстрой мимикрией в требуемой роли. Проблематика отношения подростка к себе поднималась в большом количестве различных авторов, и во многих теоретических и практических трудах российских исследователей в области психологии ей уделяют повышенное внимание (Б. Г. Ананьев, У. Джеймс, С. Куперсмит, В. Н. Мясищев, Дж. Маккарти, Г. Марвелла, С. Р. Пантлеев, С. Л. Рубинштейн, М. Розенберга, Н. И. Сарджвеладзе, В. В. Столин).

Чтобы определиться с терминологией, стоит заметить, что понятие «самоотношение», т.е. индивидуальная установка к самому себе, более широко, нежели «самосознание» с «самооценкой», поскольку оно охватывает намного больший спектр явлений, куда также входят моменты психологического плана, не осознаваемые человеком.

В современной психологии можно изучить большое количество трудов, где определяется связь самоотношения личности, при котором она относится к себе как субъекту взаимоотношений, с человеческим поведением. В исследованиях подчеркивается, что высокий уровень личностного самоуважения является важным условием жизненной активности, результативной деятельности, реализации потенциала в творчестве, а также оказывает воздействие на свободу проявления эмоций, самораскрытие при

общении. Позитивное отношение к себе является базовым компонентом человеческой веры в свой потенциал, самостоятельность, обуславливает в большей мере готовность рисковать, формирует оптимистичное отношение к своей деятельности и возможным результатам [26].

Теоретический базис исследования самоотношения как элемента самосознания был сформирован И. И. Чесноковой, которой принадлежит заслуга ввода в научное использование такого термина, как «эмоционально-ценностное самоотношение». И. И. Чеснокова под самоотношением понимает «особенный вид эмоционального переживания, которое отображает отношение человека к тому, что он узнает, осознает и выявляет в самом себе» [53, с. 226].

Помимо этого, актуальность проблемы обусловлена и тем, что система оценочных тезисов, которую ранее создавал подросток, стремясь определить отношение к себе и другим, начинает трансформироваться под влиянием оценок со стороны ровесников, мнение которых имеет первостепенное значение на этом этапе развития личности.

На этапе переходного возраста изменяется понимание таких терминов, как «одиночество» и «уединение»: чем более самостоятелен подросток, чем больше у него личных стремлений, тем сильнее он нуждается в одиночном времяпровождении. Помимо спокойного состояния одиночества, выделяется состояние, которое характеризуется мучениями и напряженностью: это тоска, субъективное ощущение социальной изоляции, отсутствие понимания между окружающими и личностью, нехватка общения. Столь напряженное желание общаться нередко делается в некоторой степени стадным чувством: подростки, захваченные им, не могут пробыть сколько-нибудь времени за пределами компании (иногда не только своей, но и чужой) [54].

При том, что внешние рамки общественного поведения имеют общий вид, подлинные мотивы, которые обуславливают потребность подростка в аффилиации, довольно разнообразны. Один человек хочет самоутвердиться в коллективе, найти признание сверстников касательно своей ценности, другой

хочет ощущать сопричастность целям и задачам референтной группы, а третьему необходимо найти необходимую информацию и навыки. Кто-то стремится командовать и проявить лидерские навыки, кому-то, напротив, важно сплотиться вокруг одного. Нередко мотивация носит неосознанный характер [12].

Следующим фактором, влияющим на самоутверждение являются коммуникативные умения. А. В. Мудрик под коммуникативными умениями понимает «умения, связанные с правильным выстраиванием своего поведения, пониманием психологии человека: умение выбрать нужную интонацию, жесты, умение разбираться в других людях, умение сопереживать собеседнику, поставить себя на его место, предугадать реакцию собеседника, выбирать по отношению к каждому из собеседников наиболее правильный способ обращения» [36]. Умения формируются в деятельности, а коммуникативные умения формируются и совершенствуются в процессе общения. Исходя из этого, Л. Михельсон [21] выделил три типа поведения в общении: 1) компетентный; 2) зависимый; 3) агрессивный.

1. Компетентный тип (общение на равных) - это высокий уровень коммуникативных умений, умение выйти из любой ситуации, не потеряв ни грамма собственной внутренней свободы и в то же время, не дав потерять её партнеру по общению.

2. Зависимый тип (положение под) - неуверенное поведение, при котором человек теряет внутреннюю свободу: полностью подстраивается под собеседника, нет возможности проявлять свои чувства, отстаивать своё мнение, сильная зависимость от оценки окружающих.

3. Агрессивный тип (положение над) - это не сформированность коммуникативных умений, человек «подавляет» партнера по общению, при этом партнер теряет внутреннюю свободу: с одной стороны как бы обесценивает чувства, идеи партнера, с другой стороны зависим от оценки партнера.

А. В. Мудрик [36] выделяет составляющие коммуникативных умений, такие как: ориентироваться в партнерах, объективно воспринимать людей (понимать их настроение, характер); разбираться в ситуации общения (знать правила, устанавливать контакты); сотрудничать в различных видах деятельности (ставить цели, планировать их достижение; анализировать достигнутое).

По мнению В. Н. Куницыной «любой коммуникативный навык подразумевает, прежде всего, распознавание ситуации, после чего в голове выплывает различные способы реакции на эту ситуацию, а затем выбирается из них наиболее подходящий и удобный способ» [31, с. 162].

Так, И. С. Кон [24] писал о том, что для подростка не характерно игнорирование информации, которая противоречит его «образу Я» он будет показывать протест и вести себя с ориентиром на самоутверждение, занижать оценку для окружающих, которые обнаруживают подростковую склонность к отрицанию.

Развитие коммуникативных навыков происходит внутри системы личности соответственно основным направлениям – индивидуальному, интеллектуальному, деятельностному развитию, которые переплетаются между собой [20].

Главным критерием активности и продуктивности коммуникативного личностного формирования считается, как мы полагаем, умение понимать, обозначать и разрешать коммуникативные задачи разного порядка, т.е. способность правильно применять речевые и мыслительные умения в общении с людьми, поиском и получением информации, общении с собой.

Изучая коммуникативное развитие как умение обозначать и решать задачи коммуникативного плана, следует истолковать термин «коммуникативная задача». Она, как любая другая задача, является трудным психологическим образованием, структура которого содержит ряд главных элементов: к ним относятся цель, предмет задачи, условия, средства и методика решения, продукт действий и результат. Вместе эти компоненты

формируют понимание психологической природы таких задач. Содержание с психологической точки зрения совпадает с предметом речевой деятельности, реализуемой субъектом при общении [14].

Рецептивные разновидности речи подразумевают понимание поставленной собеседником задачи и вербальную реакцию на полученную информацию. Следовательно, уровень решаемости задач такого рода говорит об уровне развития способностей к коммуникации и действующих умений [27].

Исходя из этого, можно сказать, что одной из самых важных черт переходного этапа становится переориентация общения с взрослыми людьми на общение со сверстниками. Чувствительная речевая функция выражается в двух явлениях: наработка опыта эмоциональных контактов с окружающими людьми и развитие принятия действительности с точки зрения эмоций. Подростку важно участвовать в процессе общения, поскольку там он реализуется с точки зрения индивидуальности, создает суждения о своем «Я» и окружающей среде, и именно в общении формируется ощущение благополучия и стабильности.

А самоотношение как личностное образование и поэтому оно раскрывается только в контексте реального опыта отношений, социальных ситуаций по развитию, деятельности, которая обусловлена самореализацией с точки зрения индивидуальности. Чувство подросткового самоотношения трансформируется соответственно обратной связи, которую он получает при общении. Даже просто присутствие рядом окружающих людей может изменить поведение подростка, скорректировать собственное поведение и взглянуть на него под другим углом. Подросток способен усилить социально приемлемые формы и избавиться от неприемлемых разновидностей, что не может не сказаться на сути его самовосприятия.

Итак, можно сделать вывод, ряд что зарубежных и отечественных психологов по-разному, определяли для себя значение понятия самоутверждение личности. Самоутверждение – это стремление человека к

повышению и поддержанию своей самооценки, как с собственной стороны, так и со стороны других людей, которое проявляется в поведении и в способах взаимодействия с окружающими. Новый уровень самосознания, формирующийся под влиянием ведущих потребностей подросткового возраста, а именно самоутверждения и общения со сверстниками, одновременно определяет их и влияет на их развитие. С утверждением подростка себя, своей позиции среди сверстников часто может быть связано со стремлением любой ценой утвердить свое лидирующее положение, которое может принимать иногда агрессивные формы поведения.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ САМООТНОШЕНИЯ И КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ ПОДРОСТКОВ КАК УСЛОВИЯ САМОУТВЕРЖДЕНИЯ В ОБЩЕНИИ

2.1. Организация и методы исследования

Целью эмпирической части нашего исследования является изучение характера связи между особенностями самоутверждения подростков в общении и их самоотношением и коммуникативными умениями.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Определить особенности самоутверждения в младшем, среднем и старшем подростковом возрасте.

2. Вывить степень выраженности отдельных компонентов самоотношения в младшем, среднем и старшем подростковом возрасте.

3. Определить преобладающий способ общения в младшем, среднем и старшем подростковом возрасте.

4. Изучить характер связи и влияние между особенностями самоутверждения подростков в общении и их самоотношением и коммуникативными умениями.

В исследовании приняло участие 70 подростков 5-х, 7-х и 9-х классов, (младшего, среднего и старшего подросткового возраста) МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 7» г. Белгорода.

Следует рассмотреть содержание диагностических методик, использованных для решения поставленных исследовательских задач.

Первая диагностическая методика «Исследования особенностей самоутверждения» разработанная Е.А. Киреевой, Т.Д. Дубовицкой, направленная на выявление ведущего типа самоутверждения (см. Приложение 1.1.). Текст опросника состоит из 18 утверждений, касающихся отношения к себе, другим людям, к учебе, любви, дружбе, семье и т.п. Каждое утверждение представлено тремя вариантами ответов. С помощью

методики можно выявить преобладающий тип самоутверждения (конструктивный тип, деструктивный тип, отказ от самоутверждения). Испытуемому предлагается оценить, какой из вариантов самоотношения и отношения к различным ситуациям подходит ему «больше всего» или «меньше всего». При обработке результатов ответы «меньше всего» оцениваются в 0 баллов, ответы «больше всего» – 2 балла, невыбранные ответы оцениваются в 1 балл. Обработка результатов производится в соответствии с ключом к опроснику, и по сумме полученных баллов определяется преобладающий тип самоутверждения.

Более высокие показатели по шкале «конструктивное самоутверждение» (КС) свидетельствуют о том, что у испытуемого преобладает конструктивное самоутверждение, следовательно, ему свойственны эмоциональная устойчивость, самостоятельность и компетентность в общении, проявление к другим уважения, интереса, симпатии, принятие, а также ожидание положительного отношения к своей личности со стороны других людей. Такие люди уверены в себе, имеют хорошие навыки самоорганизации, обладают самопониманием и личностной зрелостью.

Более высокие показатели по шкале «деструктивное самоутверждение» (ДС) свидетельствуют о том, что у испытуемого преобладает деструктивный тип самоутверждения. В общении такие испытуемые проявляют импульсивность, негативизм, агрессию, отрицание личностной ценности и значимости других людей. Им свойственны бестактность, эмоциональная несдержанность, неадекватный (завышенный или заниженный) уровень самоуважения, ожидание отрицательного отношения к себе со стороны других людей.

Более высокие показатели по шкале «отказ от самоутверждения» (ОС) свидетельствуют о преобладании отказа от самоутверждения. Для таких лиц характерны: депрессия, аутоагрессия, отказ от самореализации и саморазвития, низкий уровень достижений, самоуничужение, самоотрицание,

пассивно-безразличное поведение. Отказ от самоутверждения наблюдается при отсутствии ясных планов на будущее, при потере смысла жизни.

Второй диагностической методикой, использованной в исследовании, является методика «Исследования самоотношения» разработанный С. Р. Пантелеевым, направленный на измерение выраженности установки на те, или иные внутренние действия в адрес «Я» испытуемого (см. Приложение 1.2.). Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения. Методика содержит 110 вопросов. При обработке используется специальный "ключ", с помощью которого получают так называемые "сырые" баллы. Совпадение ответа обследуемого с "ключом" оценивается в 1 балл. Сначала подсчитываются совпадения ответов по признаку "согласен", затем - по признаку "не согласен". Полученные результаты суммируются. Затем сумма "сырых" баллов по каждой из шкал с помощью специальной таблицы переводится в стены. Стены служат основанием для интерпретации.

Третьей диагностической методикой, использованной в исследовании, является «Тест коммуникативных умений» разработанный Л. Михельсоном, направленный на определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений (см. Приложение 1.3.). Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть, построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов. Неправильные ответы подразделяются на неправильные "снизу" (зависимые) и неправильные "сверху" (агрессивные). Опросник содержит описание 27 коммуникативных ситуаций. Авторами предлагается ключ, с

помощью которого можно определить, к какому типу реагирования относится выбранный вариант ответа: компетентному, зависимому или агрессивному. В итоге предлагается подсчитать число правильных и неправильных ответов в процентном отношении к общему числу выбранных ответов. Блоки умений, которые представлены авторами:

1. Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника - вопросы 1, 2, 11, 12.

2. Реагирование на справедливую критику - вопросы 4, 13.

3. Реагирование на несправедливую критику - вопросы 3, 9.

4. Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника – вопросы 5, 14, 15, 23, 24.

5. Умение обратиться к сверстнику с просьбой - вопросы 6, 16.

6. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет» - вопросы 10, 17, 25.

7. Умение самому оказать сочувствие, поддержку - вопросы 7, 20, 22.

8. Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников - вопросы 8, 21.

9. Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность - вопросы 18, 26.

10. Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт - вопросы 19, 27.

2.2. Результаты и их обсуждение

Представим полученные нами данные, которые позволяют проверить выдвинутые нами гипотезы о том, что:

1. Существует связь между структурными компонентами самоотношения подростков и способами их самоутверждения в общении, а именно: подростки, имеющие высокий уровень самооценности и

саморуководства будут демонстрировать преимущественно конструктивные способы самоутверждения в общении.

2. Существует связь между уровнем развития коммуникативных умений подростков и способами их самоутверждения в общении, а именно: подростки, проявляющие компетентность в общении будут предпочитать конструктивные способы самоутверждения.

Первоначально рассмотрим эмпирические данные об особенностях самоутверждения в общении младшего, среднего и старшего подросткового возраста. Эти данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение учащихся младшего, среднего и старшего подросткового возраста (5, 7, 9 классов соответственно) по способам самоутверждения (в %)

Группы испытуемых (количество)	Конструктивное самоутверждение	Деструктивное самоутверждение	Отказ от самоутверждения
5 класс (25 человек)	64	20	16
7 класс (22 человек)	23	36	41
9 класс (23 человек)	61	22	17
Совокупность (70 человек)	49	26	24

Из таблицы видно, что для выборки подростков (70 человек) характерно конструктивное самоутверждение (49%) подросткам, таким детям свойственны эмоциональная устойчивость, самостоятельность и компетентность в общении, проявление к другим уважения, интереса, симпатии, принятие, а также ожидание положительного отношения к своей личности со стороны других людей. Но следует отметить, что в 5 и 9 классах оно наиболее выражено. В 5 классе это может быть связано с тем, что младшие подростки стремятся к самостоятельности и испытывают потребность в признании этой самостоятельности. Для того чтобы

выстраивать благоприятные отношения со сверстниками и добиться их признания младшие подростки используют конструктивные способы самоутверждения. В 9 классе это связано с тем, что старшие подростки стремятся утвердиться в своих глазах, через взаимодействие со сверстниками, что является благополучной ситуацией с точки зрения развития подростков. Конструктивное самоутверждение в 7 классе наименее выражено (23%), чем в 5 и 9 классах, так как в среднем подростковом возрасте дети испытывают внутреннее беспокойство, что отражается во взаимодействии с другими, повышается конфликтность, негативизм, враждебность к окружающей среде. Далее мы можем наблюдать, что деструктивное самоутверждение преобладает у (26%) подростков, наиболее выражено деструктивное самоутверждение в среднем подростковом возрасте (36%). Такие испытуемые в общении проявляют импульсивность, негативизм, агрессию, отрицание личностной ценности и значимости других людей. Им свойственны бестактность, эмоциональная несдержанность, неадекватный (завышенный или заниженный) уровень самоуважения, ожидание отрицательного отношения к себе со стороны других людей. Также из таблицы наблюдается, что (24%) испытуемым характерен отказ от самоутверждения. Наиболее отказ от самоутверждения выражен в среднем подростковом возрасте (41%). Для таких лиц характерны: депрессия, аутоагрессия, отказ от самореализации и саморазвития, низкий уровень достижений, самоуничижение, самоотрицание, пассивно-безразличное поведение. С точки зрения развития подростков такая ситуация является желаемой.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в младшем подростковом возрасте происходит общение с товарищами, которое становится «особой формой жизни подростка» и выступает как деятельность по установлению близких и доброжелательных отношений в коллективе. В среднем подростковом возрасте достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими. Подростки

могут испытывать чувство одиночества из-за того, что им трудно установить контакт с окружающими в силу низкой самооценки, в силу испытываемых чувств тревоги или подавленности, из-за недоверия к людям или скептического отношения к своим возможностям в тех или иных ситуациях. В старшем подростковом возрасте общение с товарищами приобретает для подростка большую ценность, с одной стороны, у подростка ярко проявляется потребность общения, совместной деятельности, коллективной жизни, дружбы, а с другой – желание быть принятым, призванным, уважаемым товарищами. В целом, ситуация с точки зрения развития подростков является благополучной.

Подтвердим качественный анализ результатами вычисления статистического критерия Манна – Уитни, используемый для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо признака, измеренного количественно. Критерий Манна – Уитни позволяет выявлять различия в значении параметра между малыми выборками. Полученные данные отражены в таблице 4.1 (см. Приложение 3).

В результате нами были получены статистически значимые различия по особенностям самоутверждения в общении в 5 и 7 классах $p \leq 0,05$, между 5 и 9 классами статистически значимых различий по психологическим особенностям самоутверждения в общении не наблюдается $p \geq 0,05$. В 7 и 9 классах были получены статистически значимые различия по психологическим особенностям самоутверждения в общении $p \leq 0,05$.

В ходе исследования мы получили интересные данные, касающиеся выраженности структурных компонентов самоотношения учащихся младшего, среднего и старшего подросткового возраста. Эти данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

Распределение учащихся младшего, среднего и старшего подросткового возраста (5, 7, 9 классов соответственно) по степени выраженности структурных компонентов самооотношения (в %)

№ испытуемых (количество)	Замкнутость			Самоуверенность			Саморуководство			Отраженное самооотношение			Самоценность		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
5 класс (25 человек)	40	60	-	36	64	-	52	44	4	36	64	-	44	56	-
7 класс (22 человек)	9	91	-	45,5	50	4,5	41	59	-	14	86	-	68	32	-
9 класс (23 человек)	22	78	-	4	96	-	13	87	-	35	65	-	22	78	-
Совокупность (70 человек)	24	76	-	28,5	70	1,5	35	64	1	28	72	-	45	55	-

(Продолжение таблицы 2)

№ испытуемых (количество)	Самопринятие			Самопривязанность			Внутренняя конфликтность			Самообвинение		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
5 класс (25 человек)	28	72	-	44	56	-	-	88	12	8	64	28
7 класс (22 человек)	45,5	45,5	9	32	64	4	9	91	-	9	64	27
9 класс (23 человек)	9	91	-	17	83	-	-	17	83	-	35	65
Совокупность (70 человек)	27,5	69,5	3	31	68	1	3	65	32	6	54	40

Из таблицы 2 видно, что для выборки подростков (70 человек) характерен средний уровень всех компонентов самооотношения. То есть, мы можем говорить о том, что для данной выборки характерно избирательное отношение к себе, избирательное восприятие отношения окружающих к себе. С этой точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества и на определенные

поступки. Менее всего выражены «саморуководство» (1%), «самопривязанность» (1%) и «самоуверенность» (1,5%). Не выражены в выборке респондентов «замкнутость», «отраженное самоотношение» и «самоценность». Мы можем говорить о повышенной чувствительности к замечаниям и критике окружающих в свой адрес, склонности не доверять своей индивидуальности. Во взаимоотношениях с людьми доминирует ориентация на собственное видение ситуации, происходящего.

Необходимо обратить внимание также и на то, что у испытуемых каждой возрастной группы выраженность компонентов проявляется либо на высоком, либо на среднем уровнях, низкий уровень достигает лишь компонент «самообвинение» (40%). Такая особенность также характерна для подросткового возраста и проявляется через тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного «Я» осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. Ощущение удовлетворенности собой сочетания с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

Также мы наблюдаем достаточно высокий уровень выраженности по следующим компонентам у респондентов младшего подросткового возраста: «саморуководство» (52%), «самоценность» (44%) и «самопривязанность» (44%). Для данного возраста характерно ощущение самодостаточности, младшие подростки склонны воспринимать все стороны своего «Я», принимают себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный. Свои недостатки считают продолжением достоинств.

Для респондентов среднего подросткового возраста мы можем наблюдать выраженность на достаточно высоком уровне следующих компонентов: «самоуверенность» (45,5%), «самоценность» (68%) и «самопринятие» (45,5%). Необходимо заметить, что данный возраст отличается большей противоречивостью, чем младший и старший

подростковый возраст. Такое противоречие проявляется в поведении, эмоциях и когнитивной составляющей. Это связано, с их тенденцией казаться лучше, красивее, сильнее. Ведь не зря этот возраст охарактеризовали «еще не взрослый, но уже не маленький». Именно поэтому и происходит такая компенсация через излишнюю самоуверенность. Доминирует мотив успеха. Человек уважает себя, доволен собой, своими начинаниями и достижениями, ощущает свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются как преодолимые. Проблемы затрагивают неглубоко, переживаются недолго. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес.

Однако, для респондентов данной выборки характерна также выраженность «внутренней конфликтности» (91%). Это подтверждает все вышесказанное с учетом их возрастных особенностей. Установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которые хорошо знакомы и прогнозируемы, наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Также мы наблюдаем достаточную выраженность по следующим компонентам у респондентов старшего подросткового возраста: «саморуководство» (87%), «самопринятие» (91%) и «самопривязанность» (83%). Скорее это связано со стремлением сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное - видение и оценку себя. Следует также отметить, что это еще и возраст профессионального самоопределения, формирование профессиональной идентичности. Поэтому смещение интереса от «Я» – «Эго» переходит к интересу своих способностей и возможностей в профессиональном становлении.

Таким образом, у подростка появляется своя позиция. Он считает себя уже достаточно взрослым и относится к себе как к взрослому. Желание, чтобы все (учителя, родители) относились к нему, как к равному, взрослому. Но при этом его не смутит, что прав он требует больше, чем берет на себя обязанностей. И отвечать за что-то подросток вовсе не желает, разве что на словах. Стремление к самостоятельности выражается в том, что контроль и помощь отвергаются. Все чаще от подростка можно слышать: «Я сам все знаю!». И родителям придется только смириться и постараться приучить своих детей отвечать за свои поступки. Это им пригодится по жизни. К сожалению, подобная «самостоятельность» - еще один из основных конфликтов между родителями и детьми в этом возрасте. Появляются собственные вкусы и взгляды, оценки, линии поведения. Ведущей деятельностью в этом возрасте является коммуникативная. Общаясь, в первую очередь, со своими сверстниками, подросток получает необходимые знания о жизни. Очень важным для подростка является мнение о нем группы, к которой он принадлежит. Сам факт принадлежности к определенной группе придает ему дополнительную уверенность в себе. Положение подростка в группе, те качества, которые он приобретает в коллективе существенным образом, влияют на его поведенческие мотивы.

Подтвердим качественный анализ результатами вычисления статистического критерия Манна - Уитни. Полученные данные отражены в таблице 4.2 (см. Приложение 2).

В результате нами были получены статистически значимые различия по компонентам самоотношения, а именно по компоненту «замкнутость», между 5 и 7 классами $p \leq 0,05$, а между 5 и 9 классами наблюдается статистически значимые различия по компонентам: «самоуверенность», «саморуководство», «самоценность», «самопривязанность», «внутренняя конфликтность», «самообвинение» $p \leq 0,05$. В 7 и 9 классах были получены статистически значимые различия по всем компонентам самоотношения $p \leq 0,05$.

В ходе исследования мы получили следующие данные, касающиеся способов общения подростков. Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3

Распределение учащихся младшего, среднего и старшего подросткового возраста (5, 7, 9 классов соответственно) по преобладающим способам общения (в %)

Группы испытуемых (количество)	Компетентный	Зависимый	Агрессивный
5 класс (25 человек)	56	32	12
7 класс (22 человек)	27	41	32
9 класс (23 человек)	52	22	26
Совокупность (70 человек)	45	32	23

Из таблицы 3 мы видим, что для выборки подростков (70 человек) у 45% испытуемых доминирующим способом общения является «компетентный» (общение на равных). Что говорит о высоком уровне коммуникативных умений, умение выйти из любой ситуации, не потеряв ни грамма собственной внутренней свободы и в то же время, не дав потерять её партнеру по общению. Менее выражен «агрессивный» способ общения (23%). Это говорит о сформированности коммуникативных умений, человек не «подавляет» партнера по общению, при этом партнер не теряет внутреннюю свободу: с одной стороны как бы обесценивает чувства, идеи партнера, с другой стороны не зависим от оценки партнера.

Так же для респондентов 5 и 9 классов характерен «компетентный» способ общения, а для респондентов 7 класса характерен «зависимый» способ общения, выражающийся в неуверенном поведении, при котором человек теряет внутреннюю свободу: полностью подстраивается под собеседника, нет возможности проявлять свои чувства, отстаивать своё мнение, сильная зависимость от оценки окружающих. Это можно связать с

тем, что подростки данной возрастной категории «как бы пробуют» разные способы поведения, подстраиваясь, таким образом, к окружающим, то есть проходят некий этап социализации (формирование коммуникативных навыков).

Таким образом, внешние проявления коммуникативного поведения подростков весьма противоречивы. С одной стороны, стремление, во что бы то ни стало, стало быть, такими же, как все, с другой — желание отличиться любой ценой; с одной стороны, стремление заслужить уважение и авторитет товарищей, с другой — бравирование собственными недостатками. Страстное желание иметь верного близкого друга сосуществует у младших подростков с лихорадочной сменой приятелей, способностью моментально очаровываться и столь же быстро разочаровываться в бывших «друзьях на всю жизнь». В целом, ситуация с точки зрения развития подростков является благополучной.

Подтвердим качественный анализ результатами вычисления статистического критерия Манна - Уитни. Полученные данные отражены в таблице 4.3 (см. Приложение 3).

В результате нами были получены статистически значимые различия по способам общения в 5 и 7 классах, а именно по компетентному способу общения и агрессивному способу общения $p \leq 0,05$, а по зависимому способу общения, различий не имеется $p \geq 0,05$. Между 5 и 9 классами были получены статистически значимые различия по агрессивному способу общения $p \leq 0,05$, а по компетентному и зависимому способам общений различий не наблюдается $p \geq 0,05$. В 7 и 9 классах были получены статистически значимые различия по всем способам общения $p \leq 0,05$.

Также мы получили следующие данные по блокам коммуникативных умений подростков. Данные представлены в таблице 4.

Таблица 4

Распределение учащихся младшего, среднего и старшего подросткового возраста (5, 7, 9 классов соответственно) по блокам коммуникативных умений (в %)

№ испытуемых (количество)	Умение оказывать и принимать знаки внимания			Реагирование на справедливую критику			Реагирование на несправедливую критику			Реагирование на задевающее, поведение со стороны			Умение обратиться к сверстнику с просьбой		
	К	З	А	К	З	А	К	З	А	К	З	А	К	З	А
5 класс (25 человек)	62	33	5	34	38	28	40	42	18	41	36	23	38	48	14
7 класс (22 человек)	40	38	22	20,5	45,5	34	16	34	50	24	47	29	29	48	23
9 класс (23 человек)	73	24	3	37	39	24	35	19	46	26	39	35	52	41	7
Совокупность (70 человек)	58	32	10	30	41	29	30	32	38	30	41	29	39	47	14

(Продолжение таблицы 4)

№ испытуемых (количество)	Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет»			Умение самому оказать сочувствие поддержку			Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников			Умение вступить в контакт с другим человеком			Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт		
	К	З	А	К	З	А	К	З	А	К	З	А	К	З	А
5 класс (25 человек)	44	32	24	58	41	1	46	36	18	40	56	4	44	52	4
7 класс (22 человек)	29	35	36	38	52	10	20	48	32	25	66	9	41	41	18
9 класс (23 человек)	46	32	22	61	36	3	39	37	24	56,5	43,5	-	39	47,8	13
Совокупность (70 человек)	40	33	27	52	43	5	35	40	25	41	55	4	41	47	12

Из таблицы 4 видно, что для испытуемых каждой возрастной группы характерна выраженность следующих блоков коммуникативных умений: «умение оказывать и принимать признаки внимания» (58%), «умение самому оказать сочувствие и поддержку» (52%) через компетентный способ

общения, а также «умение вступить в контакт с другим человеком» (52%) через зависимый способ общения. Меньше всего выражены такие блоки, как «умение самому оказать сочувствие и поддержку» (5%) и «умение вступить в контакт с другим человеком» (4%) через агрессивный способ общения. Следовательно, мы можем говорить о сформированности коммуникативных умений у испытуемых, об их умении принимать чувства других людей, их идеи, а с другой стороны, оставаться самому независимым от оценки партнера.

В выборке младших подростков мы видим доминирование таких блоков, как: «умение оказывать и принимать признаки внимания» (63%), «умение самому оказать сочувствие и поддержку» (58%) через компетентный способ общения. Также преобладают «умение вступить в контакт с другим человеком» (56%) и «реагирование на попытку вступить с тобой в контакт» (52%) через зависимый способ общения. Такие особенности скорее связаны с широким диапазоном коммуникативных действий. Именно в общении с другими детьми впервые появляются такие сложные формы поведения, как притворство, стремление сделать вид, выразить обиду, кокетство, фантазирование. Повышенная эмоциональность и раскованность контактов подростков отличает их от взаимодействия со взрослыми. Действия, адресованные сверстнику, характеризуются значительно более высокой адекватной направленностью. В общении со сверстниками у подростков наблюдается в 9–10 раз больше экспрессивно — мимических проявлений, выражающих самые различные эмоциональные состояния от яростного негодования до бурной радости, от нежности и сочувствия до гнева.

Для выборки детей среднего подросткового возраста характерна выраженность следующих блоков: «реагирование на справедливую критику» (45,5%), «умение самому оказать сочувствие и поддержку» (52%), «умение вступить в контакт с другим человеком» (66%) через зависимый способ общения. И лишь блок «реагирование на несправедливую критику» проявляется через агрессивный способ общения (50%). Потребность

подростков в том, чтобы взрослые, особенно родители, признавали их равноправными партнерами в общении, оказывается фрустрированной, порождает многочисленные и разнообразные конфликты подростка с родителями и учителями. Виновниками такого конфликта всегда признается подросток – так считают родители, так считают учителя, так считает и сам подросток. Подобную самообвиняющую позицию подростков некоторые авторы называют «психологическим смирением» и связывают ее принятием, навязываемым подросткам формальных отношений «послушания», ломка позиций «психологического смирения» чаще всего приводит к «психологическому бунтарству». Когда возникает это «психологическое бунтарство» взрослые начинают бить тревогу, идут к психологу, ищут выход, а психологическое стремление всех устраивает. В. Мудрик считает, что потребность в общении со сверстниками, которых не могут заменить родители, возникает у детей рано и с возрастом усиливается. Уже у дошкольников отсутствие общества сверстников отрицательно сказывается на развитии коммуникативных способностей и самопознания. Поведение подростков по самой сути своей является коллективно-групповым. Во-первых, общение со сверстниками очень важный специфический канал информации (позволяющий часть информации по вопросам пола подросток получает от сверстников, поэтому их отсутствие может задержать его психосексуальное развитие или предать ему нездоровый характер). Во-вторых, это специфический вид межличностных отношений. Групповая игра и другие виды совместной деятельности вырабатывают необходимые навыки сознательного воздействия, умение подчиниться коллективной дисциплине, отстаивать свои права. Вне общества сверстников подросток не может выработать необходимых взрослому коммуникативных качеств. В то же время это вид эмоционального контакта. Сознание групповой принадлежности, товарищеской взаимопомощи дает чувство эмоционального благополучия и устойчивости. Психология общения в среднем подростковом возрасте строится на основе переплетения двух потребностей: обособление и

потребности в принадлежности, включенность в какую-то группу. Разговоры детей, общение друг с другом учат жить в коллективе, обучают речевому контакту, именно интересно рассказывать, высказывать мнение по тому или иному поводу, спорить, доказывать. Все это чрезвычайно важно для их будущей жизни. Поэтому мы и можем наблюдать такую картину выраженности коммуникативных блоков.

У старших подростков картина следующая: такие блоки, как «умение обратиться к сверстнику с просьбой» (52%), «умение самому оказать сочувствие и поддержку» (61%), «умение вступить в контакт с другим человеком» (56,5%) и «умение оказывать и принимать знаки внимания» (73%) выражены через компетентный способ общения. Это можно связать с тем, что общение со сверстниками удовлетворяет не только потребность в аффилиации (потребности в принадлежности общности, включенности в группу), но и потребность в обособлении. Формируется феномен неприкосновенности своего личного пространства, выражаемого в стремлении «уединиться, помечтать, побродить по городу, а потом вернуться к ребятам». Так же иной характер по сравнению с младшим возрастом приобретает дружба. Если в младшем школьном возрасте дети дружат на основе того, что живут рядом или сидят за одной партой, то главной основой дружбы подростков является общность интересов. При этом к дружбе предъявляются довольно высокие требования, и дружба носит более длительный характер. У подростков начинают складываться относительно устойчивые и независимые от случайных влияний моральные взгляды, суждения, оценки, убеждения. У подростков возникает своя система требований и норм, и они могут упорно их отстаивать, не боясь осуждения и наказания со стороны взрослых. Но вместе с тем мораль подростка оказывается еще недостаточно стойкой и может меняться под влиянием общественного мнения товарищей. Д. И. Фельдштейн [55] отмечает то, что пытаясь утвердиться в новой социальной позиции, подросток старается выйти за рамки ученических дел в другую сферу, имеющую социальную

значимость. Для реализации потребности в активной социальной позиции ему нужна деятельность, получающая признание других людей, деятельность, которая может придать ему значение как члену общества. Характерно, что когда подросток оказывается перед выбором общения с товарищами и возможности участия в общественно-значимых делах, подтверждающих его социальную значимость, он чаще всего выбирает общественные дела. Общественно полезная деятельность является для подростка той сферой, где он может реализовать свои возросшие возможности, стремление к самостоятельности, удовлетворив потребность в признании со стороны взрослых, «создает возможность реализации своей индивидуальности».

Таким образом, подростковый возраст как этап психического развития характеризуется выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, связанную с поиском собственного места в обществе. Завышенные притязания, не всегда адекватные представления о своих возможностях приводят к многочисленным конфликтам подростка с родителями и учителями, к протестному поведению. Даже в целом нормально протекающему подростковому периоду свойственны асинхронность, скачкообразность, дисгармоничность развития. Наблюдается как интериндивидуальная неравномерность (несовпадение времени развития разных сторон психики у подростков одного хронологического возраста), так и интраиндивидуальная (например, интеллектуальная сторона развития может достигать высокого уровня, а уровень произвольности сравнительно низок).

Представим эмпирические данные, которые позволяют проверить выдвинутые нами гипотезы о том, что:

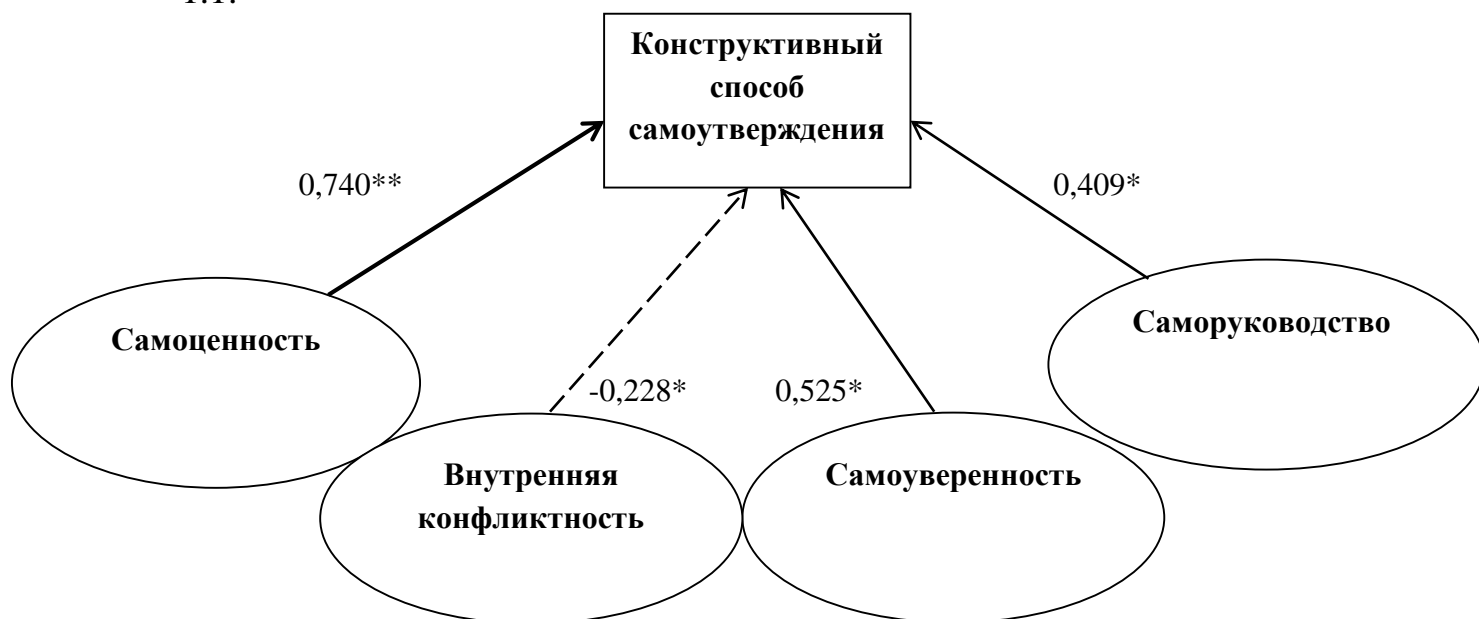
1. Существует связь между структурными компонентами самоотношения подростков и способами их самоутверждения в общении, а именно: подростки, имеющие высокий уровень самооценки и

саморуководства будут демонстрировать преимущественно конструктивные способы самоутверждения в общении.

2. Существует связь между уровнем коммуникативных умений подростков и способами их самоутверждения в общении, а именно: подростки, проявляющие компетентность в общении будут предпочитать конструктивные способы самоутверждения.

Для этого мы воспользовались корреляционным анализом, который показывает наличие связи между двумя показателями в одной выборке либо между двумя различными выборками, и если эта связь существует, то сопровождается ли увеличение одного показателя возрастанием (положительная корреляция) или уменьшением (отрицательная корреляция) другого. Корреляционный анализ по всем показателям используемых методик помог обнаружить 12 значимых корреляционных связей, из них 9 положительных (прямых) и 3 отрицательных (обратных) корреляционных связей. Наглядно корреляционные связи представлены на рисунке 1.1 (см. Приложение 3).

Здесь мы рассмотрим только те корреляционные связи, которые непосредственно позволяют проверить наши гипотезы. Обратимся к рисунку 1.1.



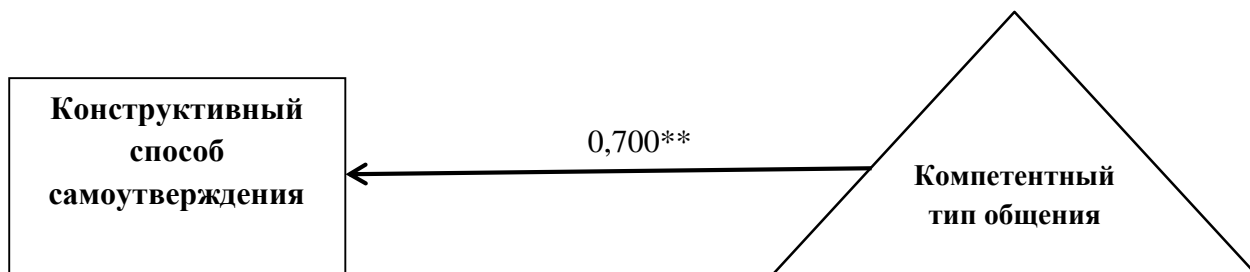


Рис.1.1. Корреляционная плеяда связей между исследуемыми показателями

Как видно из представленной плеяды существует высокая положительная корреляционная взаимосвязь между структурными компонентами самоотношения, а именно с «самоценностью» и показателем «конструктивный способ самоутверждения» ($r=0,740$; $p \leq 0,05$) это говорит о том, что чем больше у подростков уровень самоценности, тем больше они предпочитают конструктивные способы самоутверждения в общении, такие подростки склонны высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность, уверены в себе, имеют хорошие навыки самоорганизации и обладают самопониманием.

Тесная положительная корреляционная взаимосвязь была выявлена между компонентами самоотношения, а именно: с «саморуководством» и показателем «конструктивный способ самоутверждения» ($r=0,409$; $p \leq 0,05$), а также мы дополнительно получили тесную положительную взаимосвязь между компонентом «самоуверенность» ($r=0,525$; $p \leq 0,05$) и отрицательную взаимосвязь между компонентом «внутренняя конфликтность» ($r=-0,228$; $p \leq 0,05$) с показателем «конструктивный способ самоутверждения». Из этого следует отметить, что чем больше у подростка уровень «саморуководства», «самоуверенности» и чем меньше уровень «внутренней конфликтности» тем больше он демонстрирует конструктивные способы самоутверждения в общении, то есть, подросток старается контролировать свое поведение и отношения с людьми, что делает его способным прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими, уважает себя, доволен собой, своими начинаниями и достижениями, ощущает свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Также

нами была получена высокая положительная взаимосвязь между уровнем развития коммуникативных умений, а именно: «компетентностью в общении» подростков и показателем «конструктивный способ самоутверждения» ($r=0,700$; $p\leq 0,05$) это утверждает, о том, что чем больше подростки проявляют компетентность в общении, тем больше они предпочитают конструктивные способы самоутверждения.

Для подтверждения наших гипотез и данных, полученных в результате корреляционного анализа, мы провели множественный регрессионный анализ с целью углубленного изучения полученных взаимосвязей и подтверждения влияния компонентов самоотношения и уровней коммуникативных умений на конструктивный способ самоутверждения подростков в общении. Наглядно результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5

Множественный регрессионный анализ компонентов самоотношения, уровней коммуникативных умений и конструктивного способа самоутверждения подростков в общении

	Модель Конструктивный способ самоутверждения	Корреляция	Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
		r	Бета		
Компоненты самоотношения	Замкнутость	0,185	,186	,971	,657
	Самоуверенность	0,525*	,348	1,387	,034
	Саморуководство	0,409*	,316	1,455	,022
	Отраженное самоотношение	0,093	,090	,440	,663
	Самоценность	0,740**	,327	1,310	,031
	Самопринятие	0,125	,082	,439	,663
	Самопривязанность	0,083	,054	,266	,792
	Внутренняя конфликтность	-0,228*	-,435	-1,064	,035
	Самообвинение	-0,122	-,094	-,436	,666

(Продолжение таблицы 5)

Уровни развития коммуникативных умений	Компетентный	0,700**	2,733	,648	,021
	Зависимый	0,04	-2,325	-,674	,505
	Агрессивный	-0,05	-2,113	-,632	,531

Конструктивный способ самоутверждения в общении мы отнесли к зависимым переменным, а структурные компоненты самооотношения и уровни коммуникативных умений к независимым переменным.

Из полученных данных в таблице видно, что на конструктивный способ самоутверждения в общении подростков прямо пропорционально влияют такие компоненты самооотношения как: «самоуверенность» ($\beta=0,348$; $p \leq 0,05$), «саморуководство» ($\beta=0,316$; $p \leq 0,05$), «самоценность» ($\beta=0,327$; $p \leq 0,05$), а обратно пропорциональное влияние оказывает внутренняя конфликтность ($\beta=-0,435$; $p \leq 0,05$).

На конструктивный способ самоутверждения в общении подростков также прямо пропорциональное влияние оказывает компетентный уровень общения ($\beta=2,733$; $p \leq 0,05$).

Также тесная положительная взаимосвязь с показателем «конструктивный способ общения», была выявлена между структурными компонентами самооотношения, а именно: компонентами «самоуверенность» ($r=0,525$; $p \leq 0,05$), «саморуководство» ($r=0,409$; $p \leq 0,05$), высокая положительная взаимосвязь с компонентом «самоценность» ($r=0,740$; $p \leq 0,05$) и отрицательная взаимосвязь с компонентом «внутренняя конфликтность» ($r=-0,228$; $p \leq 0,05$). Высокая положительная взаимосвязь была обнаружена между уровнями коммуникативных умений, а именно: «компетентностью в общении» и показателем «конструктивный способ самоутверждения» ($r=0,700$; $p \leq 0,05$).

Таким образом, подтвердились гипотезы о том, что:

1. Существует связь между структурными компонентами самооотношения подростков и способами самоутверждения в общении, а

именно: подростки, имеющие высокий уровень самооценности и саморуководства демонстрируют преимущественно конструктивные способы самоутверждения в общении.

2. Существует связь между уровнем развития коммуникативных умений подростков и способами самоутверждения в общении, а именно: подростки, проявляющие компетентность в общении, предпочитают конструктивные способы самоутверждения.

2.3. Рекомендации педагогу-психологу и учителям по формированию конструктивного способа самоутверждения подростков в общении

По итогам эмпирического исследования были получены данные о связи конструктивного способа самоутверждения в общении с самооценностью, саморуководством и компетентностью в общении.

В этой связи мы можем предложить два подхода к развитию конструктивного способа самоутверждения подростков в общении:

1. Через развитие коммуникативной компетентности в условиях коррекционно-развивающих игр.
2. Через развитие саморуководства в условиях профилактических и просветительских работ.
 - Сюжетно-ролевые игры (дают возможность участникам проявить себя и побуждают к активному взаимодействию см. Приложение 4).
 - Командные игры (воспитывают умение выполнять работу сообща, сплочают коллектив см. Приложение 5).
 - Интеллектуально-развивающие игры (способствуют развитию в ребенке творческого начала, что позволит ему самостоятельно находить новые пути решения стандартных задач, а также момент соревнования

позволит участникам адекватно оценить свои возможности, а в случае победы – утвердиться в глазах сверстников см. Приложение 6).

- Спортивно-состязательные игры (достижение цели физического плана: на скорость реакции, на скорость мышечного напряжения и т.д. см. Приложение 7).

- Дебаты (в процессе дебатов участники активно доказывают, отстаивают свою точку зрения, заранее подготовившись по заданной теме, или же участники сами выбирают тему для подготовки).

- Обучение методам саморегуляции (решение шарад, ребусов, головоломок, логических задач и т.п.; дыхательные упражнения, искусственное изменение выражения лица (хотя мимика не может заменить одно психическое состояние на другое, она помогает регулировать его интенсивность); высказывание своего мнения и описание своих переживаний в корректной форме см. Приложение 8).

- Обучение конструктивному взаимодействию подростков через ведение переговоров (см. Приложение 9).

- Метод ведения личного дневника, как способ выражения агрессивных чувств и переживаний (см. Приложение 10).

В ходе исследования особенностей самоутверждения подростков было выявлено, что конструктивный способ самоутверждения в общении преобладает у 64 % младшего подросткового возраста, у 23 % среднего подросткового возраста и у 61% старшего подросткового возраста. Деструктивный способ самоутверждения и отказ от самоутверждения наиболее были выражены в среднем подростковом возрасте 41%.

В ходе исследования мы получили интересные данные, касающиеся выраженности структурных компонентов самооотношения учащихся младшего, среднего и старшего подросткового возраста. Менее всего были выражены для данной выборки (70 человек) такие компоненты как: «саморуководство» (1%), «самопривязанность» (1%) и самоуверенность (1,5%). Также необходимо отметить, что у испытуемых каждой возрастной

группы выраженность компонентов проявляется либо на высоком, либо на среднем уровнях, низкий уровень достигает лишь компонент «самообвинение» (40%).

В ходе исследования мы получили следующие данные, касающиеся способов общения подростков. Для выборки (70 человек) у 45% испытуемых доминирующим способом общения является «компетентный», менее выражен «агрессивный» способ общения (23%).

Также мы получили следующие данные по блокам коммуникативных умений подростков. Для испытуемых каждой возрастной группы характерна выраженность следующих блоков коммуникативных умений: «умение оказывать и принимать признаки внимания» (58%), «умение самому оказать сочувствие и поддержку» (52%) через компетентный способ общения, а также «умение вступить в контакт с другим человеком» (52%) через зависимый способ общения. Менее всего выражены такие блоки, как «умение самому оказать сочувствие и поддержку» (5%) и «умение вступить в контакт с другим человеком» (4%) через агрессивный способ общения.

Таким образом, нами было проведено исследование о связи и влиянии структурных компонентов самоотношения и уровней коммуникативных умений подростков на способы самоутверждения подростков, в ходе которого, подтвердились наши гипотезы о том, что:

1. Существует связь между структурными компонентами самоотношения подростков и способами самоутверждения в общении, а именно: подростки, имеющие высокий уровень самооценности и саморуководства демонстрируют преимущественно конструктивные способы самоутверждения в общении.

2. Существует связь между уровнем развития коммуникативных умений подростков и способами самоутверждения в общении, а именно: подростки, проявляющие компетентность в общении, предпочитают конструктивные способы самоутверждения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе теоретического анализа подходов к решению проблемы самоутверждения личности мы выработали собственную методологическую позицию. Содержание рабочих понятий определил выбор диагностических методик нашего исследования.

Под самоутверждением, с точки зрения В. С. Мухиной, понимается «стремление человека к значительной оценке со стороны окружающих и самооценке своей личности и определённое этим стремлением поведение» [35, с. 207].

И. И. Чеснокова под самоотношением понимает «особенный вид эмоционального переживания, которое отображает отношение человека к тому, что он узнает, осознает и выявляет в самом себе» [53, с. 226].

Коммуникативные умения А. В. Мудрик определяет как «связанные с правильным выстраиванием своего поведения, пониманием психологии человека: умение выбрать нужную интонацию, жесты, умение разбираться в других людях, умение сопереживать собеседнику, поставить себя на его место, предугадать реакцию собеседника, выбирать по отношению к каждому из собеседников наиболее правильный способ обращения» [36, с. 213].

Подтвердилась гипотеза о том, что существует связь между структурными компонентами самоотношения подростков и способами самоутверждения в общении, а именно: подростки, имеющие высокий уровень самооценности и саморуководства демонстрируют преимущественно конструктивные способы самоутверждения в общении ($r=0,740$; $p\leq 0,05$), ($r=0,409$; $p\leq 0,05$).

Подтвердилась также гипотеза о том, что существует связь между уровнем развития коммуникативных умений подростков и способами самоутверждения в общении, а именно: подростки, проявляющие

компетентность в общении, предпочитают конструктивные способы самоутверждения, была подтверждена ($r=0,700$; $p\leq 0,05$).

Для этого мы воспользовались корреляционным анализом. И получили следующие данные: существует высокая положительная корреляционная взаимосвязь между структурными компонентами самоотношения, а именно с «самоценностью» и показателем «конструктивный способ самоутверждения» ($r=0,740$; $p\leq 0,05$). Тесная положительная корреляционная взаимосвязь была обнаружена с компонентом «саморуководство» и показателем «конструктивный способ самоутверждения» ($r=0,409$; $p\leq 0,05$), а также мы дополнительно получили тесную положительную взаимосвязь между компонентом «самоуверенность» ($r=0,525$; $p\leq 0,05$) и отрицательную взаимосвязь между компонентом «внутренняя конфликтность» ($r=-0,228$; $p\leq 0,05$) с показателем «конструктивный способ самоутверждения».

Высокая положительная корреляционная взаимосвязь была выявлена между уровнем развития коммуникативных умений, а именно: «компетентностью в общении» подростков и показателем «конструктивный способ самоутверждения» ($r=0,700$; $p\leq 0,05$).

Для подтверждения нашей гипотезы и данных, полученных в результате корреляционного анализа, мы провели множественный регрессионный анализ с целью углубленного изучения полученных взаимосвязей и подтверждения влияния компонентов самоотношения и уровней коммуникативных умений на конструктивный способ самоутверждения подростков в общении. На конструктивный способ самоутверждения в общении оказывают прямо пропорциональное влияние структурные компоненты самоотношения а именно: «саморуководство», «самоценность», «самоуверенность» и обратно пропорциональное влияние компонент «внутренняя конфликтность».

Уровень коммуникативных умений, а именно: «компетентный» также оказывает прямо пропорциональное влияние на конструктивный способ самоутверждения в общении.

С целью выявления различий по особенностям самоутверждения подростков в общении между классами мы провели статистический анализ данных с применением критерия Манна-Уитни, используемый для оценки различий между двумя независимыми выборками, который позволяет выявлять различия в значении параметра между малыми выборками. В результате нами были получены статистически значимые различия между 5 и 7 классами ($p \leq 0,05$), между 5 и 9 классами статистически значимых различий не обнаружилось ($p \geq 0,05$). В 7 и 9 классах были получены статистически значимые различия по психологическим особенностям самоутверждения подростков в общении ($p \leq 0,05$).

Был проведен статистический анализ по структурным компонентам самоотношения, и были получены статистически значимые различия по компоненту «замкнутость», между 5 и 7 классами ($p \leq 0,05$), а между 5 и 9 классами наблюдается статистически значимые различия по структурным компонентам: «самоуверенность», «саморуководство», «самоценность», «самопривязанность», «внутренняя конфликтность» и «самообвинение» ($p \leq 0,05$). В 7 и 9 классах были получены статистически значимые различия по всем компонентам самоотношения ($p \leq 0,05$).

Также мы провели статистический анализ по преобладающим способам общения и получили различия в 5 и 7 классах, а именно по компетентному способу общения и агрессивному способу общения ($p \leq 0,05$), между 5 и 9 классами были получены статистически значимые различия по агрессивному способу общения ($p \leq 0,05$). В 7 и 9 классах обнаружилось статистически значимые различия по всем способам общения ($p \leq 0,05$).

Исходя из полученных данных, нами были разработаны рекомендации для педагога-психолога и учителей по формированию конструктивного способа самоутверждения подростков в общении.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов. – 5-е изд. / Г.С. Мухина. – М.: Академический проект: Альма Матер, 2005. – 702 с.
2. Адлер, А. Понять природу человека / А. Адлер. – СПб.: «Академический проект», 1997. – 256 с.
3. Андреев, А.М. Девиантное поведение подростков и молодежи: причины, особенности и меры предупреждения / А.М. Андреев // Вестник РГТЭУ. – 2010. – № 4. – С. 120-125
4. Андреева, Г.М. Социальная психология: учебник для высших учеб. заведений. – 5-е изд. / Г. М. Андреева. испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2007. – 363 с.
5. Андреева, Е.Н. Противоречия в самоотношении и проблемные переживания в подростковом возрасте / Е.Н. Андреева. – СПб.: Питер, 2003. – 200 с.
6. Анцупов, А.Я. Конфликтология: учебник для вузов. – 2-е изд., перераб. и доп. /А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 591 с.
7. Асмолов, А.Г. Психология личности: учеб. пособие. – 3-е изд. / А.Г. Асмолов. - М.: Смысл, 2007. - 528 с.
8. Баранова, О.Г. Формирование коммуникативных умений младших подростков во внеучебной деятельности / О.Г. Баранова // Молодой ученый. – 2015. – №6. – С. 566-569.
9. Беликов, В.А. Образование. Деятельность. Личность: Монография: – М.: Академия естествознания, 2010. – 340 с.
10. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2009. – 400 с.
11. Болотова, А. К. Развитие самосознания личности: временной аспект / А.К. Болотова // Вопросы психологии. 2009. - № 2. - С. 116-125

12. Волков, Б.С. Психология подростка / Б.С. Волков. – СПб.: Питер, 2010. – 240 с.
13. Гамезо, М.В. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие для студ. всех спец. пед. вузов / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 512 с.
14. Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – СПб. Питер, 2011. – 414 с.
15. Драгунова Т. В. О некоторых психологических особенностях подростка // Под ред. Л. И. Божович, Л. В. Благонадежиной / Вопросы психологии личности школьника. 1961. – С. 120-169
16. Дубровина, И.В. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 368 с.
17. Егорычева, И. Д. Самореализация подросткового возраста как деятельность / И.Д. Егорычева // Мир психологии. 2015. - № 3. – С. 11-32
18. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
19. Жуков, Ю.М. Коммуникативный тренинг / Ю.М. Жуков. – М.: Гардарики, 2013. – 223 с.
20. Жуков, Ю.М. Диагностика и развитие компетентности в общении / Ю.М. Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 367 с.
21. Захарова, Т.В. Коммуникативная компетентность: понятие, характеристики / Т.В. Захарова, Н.В. Басалаева, Т.В. Казакова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – С. 3-11.
22. Зеельман, К. Индивидуальная психология Адлера / К. Зеельман // Энциклопедия глубинной психологии. – 2004. Т 4. С. 42–113.
23. Киреева, Е.А. Психология конструктивного самоутверждения у подростков / Е.А. Киреева // Современные проблемы науки и образования. – 2013. - № 4. – С. 1-13.

24. Кон И.С. Социология личности / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1967. – 383 с.
25. Киреева, Е.А. Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте / Е.А. Киреева Т.Д. Дубовицкая // Экспериментальная психология. – 2011. – № 2. – С. 115-124.
26. Колышко, А. М. Психология самоотношения / А. М. Колышко. – Гродно: «ГрГУ» 2004. - 102 с.
27. Коммуникативные способности // Психология общения: энциклопедический словарь / под общ. ред. А.А. Бодалева. – М.: Когито-Центр, 2011. – 56 с.
28. Крайг, Г. Психология развития. – 9-е изд. / Г. Крайг, Д. Бокум. – СПб.: Питер, 2005. – 940 с.
29. Крылов, А.А. Психология: учебник 2-е изд. перераб. и доп. / А.А. Крылов. – М.: Проспект, 2013. - 752 с.
30. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 464 с.
31. Куницына, В.Н. Межличностное общение / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Поголыпа. – СПб.: Питер, 2011. – 544 с.
32. Малкина-Пых, И.Г. Кризисы подросткового возраста / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2009. – 273 с.
33. Медникова, А.А. Особенности структуры коммуникативных способностей старших подростков / А. А. Медникова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – №2. – С. 120-123.
34. Мещеряков, Б. Большой психологический словарь / Сост. И общ. Ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с.
35. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов. – 9-е изд., стереотип / В.С. Мухина. – М.: «Академия», 2004. – 456 с.

36. Мудрик, А.В. Общение в процессе воспитания: учеб. пособие / А.В. Мудрик – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 320 с.
37. Немов, Р.С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. / Р.С. Немов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 – Кн. 1: Общие основы психологии. – 688 с.
38. Никитин, Е.П. Феномен человеческого самоутверждения / Е.П. Никитин, Н.Е. Харламенкова. – СПб. Алетейя, 2000. – 224 с.
39. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология. Учебник. Изд. 4. / Л.Ф. Обухова. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 442 с.
40. Олпорт, Г. В. Становление личности: Избранные труды. / Г.В. Олпорт. – М.: Смысл, 2006. – 462 с.
41. Остапова, А.В. Психологические особенности подросткового возраста / А.В. Остапова // Евразийский научный журнал. – 2015. - № 7. – С. 1-6.
42. Пантилеев, С. Р. Методика исследования самоотношения / С. Р. Пантилеев. – М.: «Смысл», 1993. – 23 с.
43. Перевозчикова, Л.С. Конструктивное самоутверждение личности как философская проблема / Л.С. Перевозчикова // Сибирская педагогика. – 2012. – № 1. – С. 1-8.
44. Поливанова, К.Н. Психология возрастных кризисов: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / К.Н. Поливанова. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 184 с.
45. Поливанова, К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста / К.Н. Поливанова // Вопросы психологии. – 2006. – № 1. – С. 20-33.
46. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс, К. Долджин // пер. В. Квиткевич, Ю. Мирончик. – СПб.: Питер, 2012. – 1270 с.
47. Реан, А.А. Психология человека от рождения до смерти / А.А. Реан. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 651 с.

48. Ребер, А. Большой толковый психологический словарь / Пер. с англ. – М.: Вече. АСТ, 2010. – Т. 2. – С. 216.
49. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога: учеб. пособие: в 2 кн. / Е.И. Рогов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384 с.
50. Романова, И.А. Основные направления исследования самопознания в зарубежной психологии /И. А. Романова // Психологический журнал. – 2001. - № 1. – С. 102-112.
51. Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности: учеб. пособие. – 2-е изд./ Н.В. Самоукина. – СПб.: Питер, 2003. – 224 с.
52. Толстых, Н.Н. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – М.: Изд. Юрайт, 2016. – 406 с.
53. Чеснокова И.И. Самоотношение в психологии / И.И. Чеснокова // Мир психологии. 2004. – № 2. – С. 224-234.
54. Федотова, В.А. Уверенность в общении и самоотношение как факторы удовлетворенности личности отношениями с другими В.А. Федотова, Е.Д. Комова // Социальная психология и общество. – 2015. – № 2. – С. 76–89.
55. Фельдштейн, Д.И. Психология развития человека как личности. Избранные труды: в 2 т. / Д.И. Фельдштейн. – М., 2005. - Т. 1. - 456 с.
56. Харламенкова, Н.Е. Самоутверждение подростка / Н.Е. Харламенкова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 378 с.
57. Хватова, М.В. Самоотношение в структуре психологически здоровой личности / М.В. Хватова // Гаудеамус. – 2015. № 1. – С. 133-138
58. Хломов, К.Д. Актуальные тенденции в исследовании проблем подросткового возраста / К.Д. Хломов // Психологическая наука и образование. – 2014. - № 1. – С. 3-27.

59. Цыпнятова, К.М. Психолого-педагогические особенности лиц младшего подросткового возраста / К.М. Цыпнятова, С.Г. Суханова // Молодой ученый. – 2014. - № 4. – С. 1129-1132.

60. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.

61. Шешукова, О.И. Самоутверждение как способ самореализации личности, общества // Гуманитарные научные исследования. – 2015. № 1 [Электронный ресурс]. Систем. требования: Adobe Acrobat Reader. – URL: <http://human.snauka.ru/2015/01/9227> (дата обращения: 12.02.2016).

62. Эльконин, Д.Б. Некоторые аспекты психического развития в подростковом возрасте // Психология подростка / Под ред. Ю. И. Фролова. – М.: Роспедагентство, 2001. – С. 313-320.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Диагностические методики в порядке их предъявления**1. Методика «Исследования особенностей самоутверждения» (Т. Д. Дубовицкой и Е. А. Киреевой)**

Опросник состоит из 18 утверждений, касающихся отношения к себе, другим людям, к учебе, любви, дружбе, семье и т.п. Каждое утверждение представлено тремя вариантами ответов. Испытуемому предлагается оценить, какой из вариантов самоотношения и отношения к различным ситуациям подходит ему «больше всего» или «меньше всего». При обработке результатов ответы «меньше всего» оцениваются в 0 баллов, ответы «больше всего» – 2 балла, невыбранные ответы оцениваются в 1 балл.

Инструкция. Возможны два варианта проведения исследования (с бланком ответа и без него), каждому из которых соответствует своя инструкция.

1. «Вам предлагается 18 утверждений, касающихся Вашего поведения в различных жизненных ситуациях, и варианты ответов к ним. Оцените, какой из предложенных вариантов ответов подходит Вам «больше всего», а какой «меньше всего». Для этого в бланке ответов напротив номера суждения в графе «больше всего» поставьте букву (А, Б или В) того варианта ответа, который в наибольшей степени соответствует Вашему мнению или поведению, в графе «меньше всего» поставьте букву того варианта ответа, который «меньше всего» соответствует Вашему мнению или поведению. Оставшийся вариант ответа никак не регистрируется».

2. «Вам предлагается 18 утверждений, касающихся Вашего поведения в различных жизненных ситуациях, и варианты ответов к ним. Оцените, в какой степени соответствует Вашему мнению/поведению каждый из предложенных вариантов. Если ответ «верно» описывает Вашу позицию по данному вопросу, то рядом с номером ответа поставьте цифру 2, что означает «да, совершенно верно». Если утверждение совсем не подходит Вам, тогда поставьте цифру 0, что означает «нет, это совсем не так». Напротив оставшегося невыбранного ответа поставьте цифру 1».

Содержание опросника

1. Что Вы думаете о себе:

- А) Я достоин признания и уважения намного больше, чем другие;
- Б) Я недостоин признания и уважения;
- В) Я достоин такого же признания и уважения, как и многие другие.

2. Общаясь с другими людьми, думая об их характере, Вы считаете, что:
- А) Другие люди значительно лучше меня;
 - Б) В других людях больше плохого, чем хорошего;
 - В) В других людях больше хорошего, чем плохого.
3. Ваше отношение к материальному благополучию:
- А) Материальное благополучие необходимо для того, чтобы обеспечить свое развитие, познание;
 - Б) Материальное благополучие необходимо для того, чтобы иметь власть над людьми и получать удовольствие;
 - В) Материальное благополучие необходимо для того, чтобы обеспечить себе возможность ничего не делать.
4. Ваше отношение к семейной жизни:
- А) Семья необходима для того, чтобы в полной мере удовлетворять мои потребности и желания;
 - Б) Семья приносит только неприятности и разочарования;
 - В) Семья необходима для того, чтобы расти и развиваться дальше.
5. Как Вы относитесь к успеху:
- А) Считаю, что нет смысла в том, чтобы добиваться успеха;
 - Б) Успех необходим для дальнейшего саморазвития, самосовершенствования;
 - В) Успех необходим для того, чтобы мною восхищались, завидовали мне.
6. Как Вы относитесь к учебе:
- А) Учусь, чтобы стать образованным и развитым человеком;
 - Б) Учусь, потому что заставляют родители и учителя;
 - В) Главное не учеба, а возможность проявить себя, доказать свою правоту.
7. Если Вы узнаете, что какие-либо из Ваших привычек, действий вредят Вашему здоровью, то:
- А) Ничего не будете менять, так как здоровье все равно уже испорчено;
 - Б) Измените свое поведение, образ жизни;
 - В) Ничего не будете менять, так как сами вправе решать, что полезно, а что вредно.
8. Как Вы относитесь к дружбе:
- А) Лучший друг человека – собака (никогда не предаст);
 - Б) Лучший друг – это тот, для кого я являюсь авторитетом;
 - В) Лучший друг – это человек, который меня понимает.
9. Когда Вы планируете чего-то добиться, то:
- А) Добиваюсь этого любыми средствами;

- Б) Учитываю интересы других людей;
- В) Лучше ничего не планировать, чтобы потом не разочаровываться.
10. Когда кто-то настроен или действует против Вас, то:
- А) Сильно расстраиваюсь, не знаю, что делать;
- Б) Анализирую, с чем это связано, чтобы потом решить, как действовать;
- В) Готов идти на конфликт, чтобы доказать свою правоту.
11. Ваше отношение к любви:
- А) Быть рядом с любимым человеком – величайшее счастье в жизни;
- Б) Любовь приносит одни проблемы (разочарования);
- В) Любовь – это хорошо, особенно когда любимый дает все, что нужно.
12. В трудные, кризисные моменты в своей жизни Вы:
- А) Стараетесь найти приемлемый для Вас и окружающих выход;
- Б) Любыми способами стремитесь добиться желаемого, избавиться от неприятных переживаний, снять напряжение;
- В) Думаете, что ничего изменить нельзя, все усилия бесполезны.
13. Какое утверждение больше всего отражает Вашу жизненную позицию:
- А) Жизнь – сплошные разочарования и неудачи;
- Б) В жизни для достижения желаемого приходится идти напролом;
- В) Главное в жизни – это реализация своих возможностей и способностей, но не за счет других людей.
14. Если Вы находитесь в компании, то чаще всего Вы:
- А) Участвуете в общем разговоре, проявляете интерес к окружающим;
- Б) Молчите, держитесь в стороне;
- В) Стараетесь всячески обратить внимание окружающих на себя.
15. Вы относитесь к людям, которые:
- А) Считают себя хуже других;
- Б) Вынуждены часто ссориться и конфликтовать, чтобы добиться своего;
- В) Стремятся быть достойными уважения.
16. Вам нравится:
- А) Когда Вас никто не беспокоит;
- Б) Получать удовлетворение от хорошо выполненной работы;
- В) Получать удовольствие от возможности поступать так, как хочешь.
17. Вы хотели бы, чтобы окружающие Вас люди:
- А) Были умными и интересными;
- Б) Поддерживали Вас или хотя бы не обижали;

В) Считались с Вашим мнением, боялись Вас.

18. Вы хотели бы быть похожими на тех:

А) Кому завидуют; кого боятся; с чьим мнением считаются;

Б) Кто по-настоящему увлечен каким-то делом и добивается в нем успехов;

В) Кто может жить сам по себе, ничем не быть обязанным друг

Обработка результатов

Ответы испытуемого, обозначенные как «больше всего», оцениваются в 2 балла. Ответы, обозначенные как «меньше всего», оцениваются в 0 баллов. Оставшиеся невыбранными ответы оцениваются в 1 балл. Обработка результатов производится в соответствии с ключом к опроснику, и по сумме полученных баллов определяется преобладающий тип самоутверждения, а также распределение различных типов в общем профиле.

«Ключ» для обработки результатов

Деструктивный тип самоутверждения (ДС)		Конструктивный тип самоутверждения (КС)		Отказ от самоутверждения (ОС)	
1А	10В	1В	10Б	1Б	10А
2Б	11В	2В	11А	2А	11Б
3Б	12Б	3А	12А	3В	12В
4А	13Б	4В	13В	4Б	13А
5В	14В	5Б	14А	5А	14Б
6В	15Б	6А	15В	6Б	15А
7В	16В	7Б	16Б	7А	16А
8Б	17В	8В	17А	8А	17Б
9А	18А	9Б	18Б	9В	18В

Более высокие показатели по шкале «конструктивное самоутверждение» (КС) свидетельствуют о том, что у испытуемого преобладает конструктивное самоутверждение, следовательно, ему свойственны эмоциональная устойчивость, самостоятельность и компетентность в общении, проявление к другим уважения, интереса, симпатии, принятие, а также ожидание положительного отношения к своей личности со стороны других людей. Такие люди уверены в себе, имеют хорошие навыки самоорганизации, обладают самопониманием и личностной зрелостью.

Более высокие показатели по шкале «деструктивное самоутверждение» (ДС) свидетельствуют о том, что у испытуемого преобладает деструктивный тип самоутверждения. В общении такие испытуемые проявляют импульсивность, негативизм,

агрессию, отрицание личностной ценности и значимости других людей. Им свойственны бестактность, эмоциональная несдержанность, неадекватный (завышенный или заниженный) уровень самоуважения, ожидание отрицательного отношения к себе со стороны других людей.

Более высокие показатели по шкале «отказ от самоутверждения» (ОС) свидетельствуют о преобладании отказа от самоутверждения. Для таких лиц характерны: депрессия, аутоагрессия, отказ от самореализации и саморазвития, низкий уровень достижений, самоуничижение, самоотрицание, пассивно-безразличное поведение. Отказ от самоутверждения наблюдается при отсутствии ясных планов на будущее, при потере смысла жизни.

2. Методика «Исследования самоотношения»

(С. Р. Пантелеева)

Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле "Я" как выражение смысла "Я", как обобщенное чувство в адрес собственного "Я". В основу понимания самоотношения положена концепция самосознания В.В. Столина, который выделял три измерения самоотношения: симпатию, уважение, близость.

Методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. В случае группового обследования количество участников не должно превышать 15 человек. Длительность выполнения задания - 30 - 40 минут.

Инструкция. Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения поставьте "+", если не согласны, то «-». Работайте быстро и внимательно, не пропускайте ни одного суждения. Возможно, что некоторые суждения покажутся Вам излишне личными, затрагивающими интимные стороны Вашей личности. Постарайтесь определить их соответствие себе как можно искренне. Ваши ответы никому не будут демонстрироваться.

Опросник

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавижу себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.

25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается,- это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.

51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям - вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя - малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.

79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.

103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Бланк для ответов

Фамилия, имя, отчество (или символ) _____

Возраст _____

Другие сведения _____

Дата обследования _____

Суждения									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110

Обработка результатов и интерпретация.

При обработке используется специальный "ключ", с помощью которого получают так называемые "сырые" баллы.

Совпадение ответа обследуемого с "ключом" оценивается в 1 балл. Сначала подсчитываются совпадения ответов по признаку "согласен", затем - по признаку "не согласен". Полученные результаты суммируются. Затем сумма "сырых" баллов по каждой из шкал с помощью специальной таблицы переводится в стены. Стены служат основанием для интерпретации.

Ключ

Шкала	Согласен	Не согласен
1. Замкнутость	1,3,9,48,53,56,65	21,62,86,98
2. Самоуверенность	7,24,30,35,36,51,52,58,61,73,82	20,80,103
3. Саморуководство	43,44,45,74,76,84,90,105,106,108,110	109
4. Отраженное самоотношение	2,5,29,41,42,50,102	13,18,34,85
5. Самоценность	8,16,39,54,57,68,70,75,100	15,26,31,46,83
6. Самопринятие	10,12,17,28,40,49,63,72,77,79,88,97	-
7. Самопривязанность	6,32,33,55,89,93,95,101,104	96,107
8. Внутренняя конфликтность	4,11,22,23,27,38,47,59,64,67,69,81,91,94,99	-
9. Самообвинение	14,19,25,37,60,66,71,78,87,92	-

Таблица перевода "сырых" баллов в стены

Шкала	Стен									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Закрытость	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2. Самоуверенность	0-1	2	3-4	5-6	7-8	9	10-11	12	13	14
3. Саморуководство	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4. Отраженное самоотношение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5. Самоценность	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6. Самопринятие	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
7. Самопривязанность	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
8. Внутренняя конфликтность	0	1	2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
9. Самообвинение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Для перевода «сырого» балла в стандартное значение (стен) необходимо найти в первом столбце нужную шкалу и двигаться по строке до пересечения со столбцом, в котором находится индивидуальный "сырой" балл или интервал индивидуальных "сырых" баллов. В верхней строке найденного столбца указан соответствующий стен. Например, если «сырой» балл по шкале «Самопринятие» равен 7, то в строке 6 находим интервал 6 - 7. В верхней строке данного столбца указано значение стена - 5.

Самоотношение рассматривается как представление личности о смысле собственного «Я». Самоотношение в значительной мере определяется переживанием

собственной ценности, выражающимся в достаточно широком диапазоне чувств: от самоуважения до самоуничижения.

Интерпретация показателей осуществляется в зависимости от их выраженности. При этом значения 1-3 стенов условно считаются низкими, 4-7 - средними, 8-19 - высокими. Ниже приводится краткая интерпретация каждой из шкал.

1. Шкала «Закрытость» определяет преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубоко осознания себя, внутренней честности и открытости.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. Человек склонен избегать открытых отношений с самим собой; причиной может быть или недостаточность навыков рефлексии, поверхностное видение себя, или осознанное нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

Низкие значения (1-3 стенов) указывают на внутреннюю честность, на открытость отношений человека с самим собой, на достаточно развитую рефлексивность и глубокое понимание себя. Человек критичен по отношению к себе. Во взаимоотношениях с людьми доминирует ориентация на собственное видение ситуации, происходящего.

2. Шкала «Самоуверенность» выявляет самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть за что себя уважать.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют выраженную самоуверенность, ощущение силы собственного «Я», высокую смелость в общении. Доминирует мотив успеха. Человек уважает себя, доволен собой, своими начинаниями и достижениями, ощущает свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются как преодолимые. Проблемы затрагивают неглубоко, переживаются недолго.

Средние значения (4-7 стенов) свойственны тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство.

Низкие значения (1-3 стена) отражают неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Человек не доверяет своим решениям, часто сомневается в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели. Возможны избегание контактов с людьми, глубокое погружение в собственные проблемы, внутренняя напряженность.

3. Шкала «Саморуководство» отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного «Я», либо внешних обстоятельств.

Высокие значения (8-10 стенов) характерны для тех, кто основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считает себя. Человек переживает собственное «Я» как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает его способным прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Он ощущает себя способным оказывать сопротивление внешним влияниям, противиться судьбе и стихии событий. Человеку свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

Средние значения (4-7 стенов) раскрывают особенности отношения к своему «Я» в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, человек может проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности «Я» ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

Низкие значения (1-3 стена) описывают веру субъекта в подвластность своего «Я» внешним обстоятельствам и событиям. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Основным источником происходящего с человеком признаются внешние обстоятельства. Причины, заключающиеся в себе, или отрицаются, или, что встречается довольно часто, вытесняются в подсознание. Переживания относительно собственного «Я» сопровождаются внутренним напряжением.

4. Шкала «Отраженное самоотношение» характеризует представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию. При интерпретации необходимо учитывать, что шкала не отражает истинного содержания взаимодействия между людьми, это лишь субъективное восприятие сложившихся отношений.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, который воспринимает себя принятым окружающими людьми. Он чувствует, что его любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам. Он ощущает в себе общительность, эмоциональную открытость для взаимодействия с окружающими, легкость установления деловых и личных контактов.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. С его точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и непринятие.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на то, что человек относится к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержка от других не ожидаются.

5. Шкала «Самоценность» передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного "Я" для других.

Высокие значения (8-10 стенов) принадлежат человеку, высоко оценивающему свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, человек склонен воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательное отношение к себе. Человек склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности.

Низкие значения (1-3 стена) говорят о глубоких сомнениях человека в уникальности своей личности, недооценке своего духовного «Я». Неуверенность в себе ослабляет сопротивление средовым влияниям. Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает человека обидчивым и ранимым, склонным не доверять своей индивидуальности.

6. Шкала «Самопринятие» позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют склонность воспринимать все стороны своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий

фон восприятия себя положительный. Человек часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Свои недостатки считает продолжением достоинств. Неудачи, конфликтные ситуации не дают основания для того, чтобы считать, себя плохим человеком.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательность отношения к себе. Человек склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Низкие значения (1-3 стенов) указывают на общий негативный фон восприятия себя, на склонность воспринимать себя излишне критично. Симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически. Негативная оценка себя существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничтожения.

7. Шкала «Самопривязанность» выявляет степень желания изменяться по отношению к наличному состоянию.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают высокую ригидность "Я"-концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное - видение и оценку себя. Ощущение самодостаточности и достижения идеала мешает реализации возможности саморазвития и самосовершенствования. Помехой для самораскрытия может быть также высокий уровень личностной тревожности, предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.

Низкие значения (1-3 стенов) фиксируют высокую готовность к изменению «Я» - концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального «Я». Желание развивать и совершенствовать собственное «Я» ярко выражено, источником чего может быть, неудовлетворенность собой. Легкость изменения представлений о себе.

8. Шкала «Внутренняя конфликтность» определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, у которого преобладает негативный фон отношения к себе. Он находится в состоянии постоянного контроля над своим «Я», стремится к глубокой оценке всего, что происходит в его внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Отличается высокими требованиями к себе, что нередко приводит

к конфликту между «Я» реальным и «Я» идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Истинным источником своих достижений и неудач считает преимущество себя.

Средние значения (4-7 стенов) характерны для человека, у которого отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Низкие значения (1-3 стена) наиболее часто встречаются у тех, кто в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, доволен сложившейся жизненной ситуацией и собой. При этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

9. Шкала «Самообвинение» характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего «Я».

Высокие значения (8-10 стенов) можно наблюдать у тех, кто видит в себе прежде всего недостатки, кто готов поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Проблемные ситуации, конфликты в сфере общения актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного "Я" в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Низкие значения (1-3 стена) обнаруживают тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного "Я" осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. Ощущение удовлетворенности собой сочетания с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

3. «Тест коммуникативных умений» (Л. Михельсона)

Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть, построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов. Неправильные ответы подразделяются на неправильные «снизу» (зависимые) и неправильные «сверху» (агрессивные). Опросник содержит описание 27 коммуникативных ситуаций. К каждой ситуации предлагается 5 возможных вариантов поведения. Надо выбрать один, присущий именно ему способ поведения в данной ситуации. Нельзя выбирать два или более вариантов или приписывать вариант, не указанный в опроснике. Авторами предлагается ключ, с помощью которого можно определить, к какому типу реагирования относится выбранный вариант ответа: уверенному, зависимому или агрессивному. В итоге предлагается подсчитать число правильных и неправильных ответов в процентном отношении к общему числу выбранных ответов.

Цель: Определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций:

- ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера (вопросы 1, 2, 11, 12)

- ситуации, в которых подросток (старшеклассник) должен реагировать на отрицательные высказывания (вопросы 3, 4, 5, 15, 23, 24)

- ситуации, в которых к подростку (старшекласснику) обращаются с просьбой (вопросы 6, 10, 14, 16, 17, 25)

- ситуации беседы (13, 18, 19, 26, 27)

- ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека (вопросы 7, 8, 9, 20, 21, 22).

Инструкция: «Мы просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать».

Тестовый материал

1. Кто-либо говорит Вам: "Мне кажется, что Вы замечательный человек". Вы обычно в подобных ситуациях:

- а) Говорите: "Нет, что Вы! Я таким не являюсь".
- б) Говорите с улыбкой: "Спасибо, я действительно человек выдающийся".
- в) Говорите: "Спасибо".
- г) Ничего не говорите и при этом краснеете.
- д) Говорите: "Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону".

2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:

- а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательно, и при этом говорите: "Нормально!"
- б) Говорите: "Это было отлично, но я видел результаты получше".
- в) Ничего не говорите.
- г) Говорите: "Я могу сделать гораздо лучше".
- д) Говорите: "Это действительно замечательно!"

3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: "Мне это не нравится!" Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите: "Вы - болван!"
- б) Говорите: "Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки".
- в) Говорите: "Вы правы", хотя на самом деле не согласны с этим.
- г) Говорите: "Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете".
- д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

4. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: "Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам". Обычно Вы в ответ:

- а) Говорите: "Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!"
- б) Говорите: "Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа".
- в) Говорите: "Если кто-либо растяпа, то это Вы".
- г) Говорите: "У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю так оценки только за то, что забыл что-то".
- д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.

5. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:

- а) Говорите: "Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать".
- б) Говорите: "Я все думал, когда же Вы придете".
- в) Говорите: "Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас".
- г) Ничего не говорите этому человеку.
- д) Говорите: "Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!"

6. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Никого ни о чем не просите.
- б) Говорите: "Вы должны сделать это для меня".
- в) Говорите: "Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?", после этого объясняете суть дела.
- г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.
- д) Говорите: "Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня".

7. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:

- а) Говорите: "Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?"
- б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.
- в) Говорите: "У Вас какая-то неприятность?"
- г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.
- д) Смеясь, говорите: "Вы просто как большой ребенок!"

8. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: "Вы выглядите расстроенным". Обычно в таких ситуациях Вы:

- а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.
- б) Говорите: "Это не Ваше дело!"
- в) Говорите: "Да, я немного расстроен. Спасибо за участие".
- г) Говорите: "Пустяки".
- д) Говорите: "Я расстроен, оставьте меня одного".

9. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:

- а) Говорите: "Вы с ума сошли!"
- б) Говорите: "Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой".
- в) Говорите: "Я не думаю, что это моя вина".
- г) Говорите: "Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите".
- д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.

10. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: "Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать".

б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.

в) Говорите: "Это глупость; я не собираюсь этого делать".

г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: "Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано".

д) Говорите: "Если Вы этого хотите...", после чего выполняете просьбу.

11. Кто-то говорит Вам, что по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно.

В так случаях Вы обычно:

а) Говорите: "Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей".

б) Говорите: "Нет, это не было столь здорово".

в) Говорите: "Правильно, я действительно это делаю лучше всех".

г) Говорите: "Спасибо".

д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.

12. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: "Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне".

б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: "Да, спасибо".

в) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего".

г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.

д) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо".

13. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: "Извините, но Вы ведете себя слишком шумно". В таких случаях Вы обычно:

а) Немедленно прекращаете беседу.

б) Говорите: "Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда".

в) Говорите: "Извините, я буду говорить тише", после чего ведется беседа приглушенным голосом.

г) Говорите: "Извините" и прекращаете беседу.

д) Говорите: "Все в порядке" и продолжаете громко разговаривать.

14. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:

а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например: "Некоторые люди ведут себя очень нервно".

- б) Говорите: "Становитесь в хвост очереди!"
- в) Ничего не говорите этому типу.
- г) Говорите громко: "Выйди из очереди, ты, нахал!"
- д) Говорите: "Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди".

15. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Выкрикиваете: "Вы болван, я ненавижу Вас!"
- б) Говорите: "Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете".
- в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.
- г) Говорите: "Я рассержен. Вы мне не нравитесь".
- д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.

16. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.
- б) Воздерживаетесь от всяких просьб.
- в) Отбираете эту вещь.
- г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться дан пр-том, и затем просите его у него.
- д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.

17. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет, Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:

- а) Говорите: "Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; м б когда-нибудь потом".
- б) Говорите: "Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им".
- в) Говорите: "Нет, приобретайте свой!"
- г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.
- д) Говорите: "Вы с ума сошли!"

18. Какие-то люди ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы обычно:

- а) Не говорите ничего.

б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.

в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.

г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.

д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.

19. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: "Что Вы делаете?"

Обычно Вы:

а) Говорите: "О, это пустяк". Или: "Да ничего особенного".

б) Говорите: "Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?"

в) Продолжаете молча работать.

г) Говорите: "Это совсем Вас не касается".

д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.

20. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:

а) Рассмеявшись, говорите: "Почему Вы не смотрите под ноги?"

б) Говорите: "У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас сделать?"

в) Спрашиваете: "Что случилось?"

г) Говорите: "Это все колдобины в тротуаре".

д) Никак не реагируете на это событие.

21. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: "С Вами все в порядке?" Обычно Вы:

а) Говорите: "Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!"

б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.

в) Говорите: "Почему Вы не занимаетесь своим делом?"

г) Говорите: "Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне".

д) Говорите: "Пустяки, у меня все будет о'кей".

22. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена на кого-либо др. Обычно в таких случаях Вы:

а) Не говорите ничего.

б) Говорите: "Это их ошибка!"

в) Говорите: "Эту ошибку допустил Я".

г) Говорите: "Я не думаю, что это сделал этот человек".

д) Говорите: "Это их горькая доля".

23. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-либо в Ваш адрес. В так случаях Вы обычно:

- а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.
- б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.
- в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.
- г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.
- д) Заявляете этому ч-ку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не д-н этого делать снова.

24. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите: "Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал".
- б) Говорите: "Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?"
- в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.
- г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.
- д) Говорите: "Замолчите! Вы меня перебили!"

25. Кто-л просит Вас сделать что-л, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:

- а) Говорите: "Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите."
- б) Говорите: "Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще".
- в) Говорите: "Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите".
- г) Говорите: "Отойдите, оставьте меня в покое".
- д) Говорите: "Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом".

26. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться. В этой ситуации Вы обычно:

- а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.
- б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.
- в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.
- г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.
- д) Ничего не говорите этому человеку.

27. Кто-либо кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом "Привет!" В таких случаях Вы обычно:

- а) Говорите: "Что Вам угодно?"

- б) Не говорите ничего
- в) Говорите: "Оставьте меня в покое".
- г) Произносите в ответ "Привет!", представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.
- д) Киваете головой, произносите "Привет!" и проходите мимо.

Обработка результатов

Отметьте, какой способ общения Вы выбрали (зависимый, компетентный, агрессивный) в каждой предложенной ситуации в соответствии с ключом. Проанализируйте результаты: какие умения у Вас сформированы, какой тип поведения преобладает?

Блоки умений:

1. Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника — вопросы 1, 2, 11, 12.
2. Реагирование на справедливую критику — вопросы 4, 13.
3. Реагирование на несправедливую критику — вопросы 3, 9.
4. Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника — вопросы 5, 14, 15, 23, 24.
5. Умение обратиться к сверстнику с просьбой — вопросы 6, 16.
6. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет» — вопросы 10, 17, 25.
7. Умение самому оказать сочувствие, поддержку — вопросы 7, 20, 22
8. Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников — вопросы 8, 21.
9. Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность — вопросы 18, 26.
10. Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт — вопросы 19, 27.

КЛЮЧИ

№	зависимые	компетентные	агрессивные
1	АГ	БВ	Д
2	АВ	Д	БГ
3	ВД	Б	АГ
4	БД	Г	АВ
5	Г	АБ	ВД
6	АГ	ВД	Б

7	БГ	АВ	Д
8	АГ	В	БД
9	Д	БВ	АГ
10	БД	Г	АВ
11	БД	Г	АВ
12	БГ	А	ВД
13	АГ	В	БД
14	АВ	Д	БГ
15	ВД	Б	АГ
16	БД	Г	АВ
17	Г	АБ	ДВ
18	АГ	В	БД
19	АВ	Д	БГ
20	ГД	БВ	А
21	Б	ГД	АВ
22	А	ВГ	БД
23	АВ	Д	БГ
24	Г	АБ	ВД
25	В	АД	БГ
26	ВД	АБ	Г
27	БД	АГ	В

Зависимый тип (положение под) - неуверенное поведение, при котором человек теряет внутреннюю свободу: полностью подстраивается под собеседника, нет возможности проявлять свои чувства, отстаивать своё мнение, сильная зависимость от оценки окружающих.

Агрессивный тип (положение над) - это несформированность коммуникативных умений, человек «подавляет» партнера по общению, при этом партнер теряет внутреннюю свободу: с одной стороны как бы обесценивает чувства, идеи партнера, с другой стороны зависим от оценки партнера.

Компетентный тип (общение на равных) - это высокий уровень коммуникативных умений, умение выйти из любой ситуации, не потеряв ни грамма собственной внутренней свободы и в то же время, не дав потерять её партнеру по общению.

Сводные таблицы полученных данных

Таблица 1.1

Способы самоутверждения в младшем подростковом возрасте (в баллах)

№ испытуемых	Конструктивное самоутверждение	Деструктивное самоутверждение	Отказ от самоутверждения	Итог
1	25	12	12	К>Д=О
2	14	24	16	Д>О>К
3	29	14	11	К>Д>О
4	28	9	17	К>О>Д
5	8	22	24	О>Д>К
6	30	13	11	К>Д>О
7	15	7	29	О>К>О
8	24	20	10	К>Д>О
9	34	12	8	К>Д>О
10	30	14	10	К>Д>О
11	14	22	8	Д>К>О
12	29	15	10	К>Д>О
13	14	12	28	О>К>Д
14	29	8	17	К>О>Д
15	34	17	3	К>Д>О
16	18	24	12	Д>К>О
17	31	20	3	К>Д>О
18	6	18	30	О>Д>К
19	19	18	17	К>Д>О
20	20	21	13	Д>К>О
21	25	10	19	К>О>Д
22	30	13	11	К>Д>О
23	9	29	16	Д>О>К
24	25	21	8	К>Д>О
25	34	17	6	К>Д>О
Среднее значение	23,0	16,5	14,4	К>Д>О

Таблица 1.2

Способы самоутверждения в среднем подростковом возрасте (в баллах)

№ испытуемых	Конструктивное самоутверждение	Деструктивное самоутверждение	Отказ от самоутверждения	Итог
1	15	31	8	Д>К>О
2	11	10	33	О>К>Д
3	27	13	14	К>О>Д
4	11	15	28	О>Д>К
5	4	29	14	Д>О>К
6	12	29	13	Д>О>К
7	11	8	35	О>К>Д
8	29	15	10	К>Д>О
9	16	18	20	О>Д>К
10	24	16	14	К>Д>О
11	10	23	21	Д>О>К
12	17	13	24	О>К>Д
13	28	9	17	К>О>Д
14	9	14	31	О>Д>К
15	13	26	15	Д>О>К
16	10	12	32	О>Д>К
17	9	32	13	Д>О>К
18	10	28	16	Д>О>К
19	9	14	31	О>Д>К
20	14	12	28	О>К>Д
21	34	16	4	К>Д>О
22	16	31	7	Д>К>О
Среднее значение	15,4	18,8	19,5	О>Д>К

Таблица 1.3

Способы самоутверждения в старшем подростковом возрасте (в баллах)

№ испытуемых	Конструктивное самоутверждение	Деструктивное самоутверждение	Отказ от самоутверждения	Итог
1	34	16	4	К>Д>О
2	31	15	8	К>Д>О
3	13	30	11	Д>К>О
4	23	18	13	К>Д>О
5	5	35	14	Д>О>К
6	31	13	10	К>Д>О
7	4	18	32	О>Д>К
8	30	7	17	К>О>Д
9	11	16	27	О>Д>К
10	24	19	11	К>Д>О
11	30	13	11	К>Д>О
12	12	28	14	Д>О>К
13	32	4	18	К>О>Д

14	30	16	8	К>Д>О
15	10	16	28	О>Д>К
16	34	15	5	К>Д>О
17	35	9	10	К>О>Д
18	10	24	20	Д>О>К
19	28	14	12	К>Д>О
20	11	29	14	Д>О>К
21	31	8	15	К>О>Д
22	11	13	30	О>Д>К
23	34	11	9	К>Д>О
Среднее значение	22,3	16,8	14,8	К>Д>О

Таблица 2.1

Степень выраженности компонентов самоотношения в младшем подростковом возрасте (в стенах)

№ испытываемых	Замкнутость	Самоуверенность	Саморукводство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
1	9 В	8 В	8 В	7 С	5 С	5 С	9 В	6 С	1 Н
2	5 С	4 С	4 С	4 С	8 В	7 С	7 С	6 С	5 С
3	6 С	7 С	8 В	6 С	6 С	8 В	9 В	7 С	5 С
4	9 В	7 С	9 В	6 С	8 В	7 С	10 В	5 С	4 С
5	6 С	5 С	4 С	7 С	6 С	6 С	8 В	5 С	6 С
6	7 С	8 В	8 В	7 С	10 В	6 С	10 В	2 Н	4 С
7	8 В	9 В	10 В	8 В	9 В	7 С	10 В	5 С	4 С
8	6 С	7 С	8 В	4 С	5 С	8 В	6 С	6 С	4 С
9	9 В	7 С	8 В	7 С	8 В	7 С	7 С	5 С	4 С
10	5 С	7 С	7 С	6 С	6 С	7 С	8 В	5 С	2 Н
11	5 С	7 С	8 В	10 В	9 В	7 С	8 В	5 С	5 С
12	8 В	9 В	8 В	9 В	10 В	9 В	7 С	5 С	4 С
13	6 С	5 С	4 С	6 С	5 С	5 С	8 В	6 С	6 С
14	7 С	4 С	4 С	4 С	5 С	5 С	5 С	7 С	8 В
15	9 В	6 С	2 Н	6 С	5 С	5 С	7 С	6 С	3 Н
16	5 С	7 С	6 С	8 В	5 С	5 С	5 С	5 С	4 С
17	6 С	7 С	8 В	5 С	7 С	5 С	7 С	6 С	6 С
18	9 В	9 В	6 С	5 С	5 С	5 С	7 С	6 С	9 В
19	7 С	9 В	8 В	10 В	8 В	8 В	7 С	5 С	2 Н
20	8 В	6 С	6 С	6 С	5 С	6 С	7 С	6 С	7 С
21	6 С	7 С	7 С	8 В	7 С	5 С	4 С	6 С	7 С
22	8 В	8 В	9 В	8 В	10 В	7 С	9 В	3 Н	4 С
23	7 С	8 В	7 С	9 В	7 С	9 В	7 С	4 С	2 Н
24	9 В	8 В	7 С	7 С	8 В	8 В	9 В	2 Н	2 Н
25	7 С	7 С	8 В	10 В	9 В	8 В	7 С	4 С	3 Н
Среднее значение	7,1	7	6,9	6,9	7	6,6	7,5	5,1	4,4

Таблица 2.2

Степень выраженности компонентов самоотношения в среднем
подростковом возрасте (в стенах)

№ испытуемых	Замкнутость	Самоуверенность	Саморуководство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
1	5 С	8 В	8 В	5 С	9 В	9 В	7 С	6 С	8 В
2	5 С	3 Н	6 С	5 С	5 С	3 Н	6 С	6 С	6 С
3	8 В	6 С	6 С	5 С	5 С	5 С	9 В	6 С	3 Н
4	6 С	9 В	8 В	6 С	10 В	8 В	9 В	8 В	7 С
5	7 С	8 В	5 С	8 В	8 В	5 С	7 С	4 С	1 Н
6	6 С	7 С	7 С	5 С	7 С	3 Н	7 С	4 С	2 Н
7	6 С	9 В	8 В	7 С	9 В	6 С	6 С	6 С	4 С
8	5 С	9 В	7 С	6 С	9 В	9 В	8 В	9 В	6 С
9	6 С	8 В	8 В	5 С	9 В	9 В	7 С	7 С	6 С
10	6 С	9 В	8 В	9 В	9 В	7 С	6 С	5 С	6 С
11	6 С	5 С	7 С	4 С	6 С	7 С	2 Н	5 С	8 В
12	6 С	7 С	8 В	6 С	10 В	8 В	8 В	6 С	3 Н
13	6 С	7 С	7 С	6 С	8 В	5 С	7 С	6 С	7 С
14	6 С	5 С	4 С	7 С	6 С	9 В	8 В	4 С	4 С
15	7 С	7 С	6 С	8 В	8 В	6 С	7 С	4 С	2 Н
16	5 С	7 С	7 С	5 С	8 В	9 В	7 С	5 С	6 С
17	6 С	7 С	7 С	6 С	7 С	5 С	7 С	5 С	5 С
18	8 В	7 С	7 С	6 С	6 С	6 С	8 В	6 С	6 С
19	7 С	9 В	8 В	7 С	9 В	8 В	8 В	7 С	6 С
20	6 С	7 С	8 В	6 С	8 В	7 С	7 С	5 С	5 С
21	6 С	8 В	9 В	7 С	8 В	9 В	7 С	6 С	7 С
22	5 С	8 В	7 С	6 С	8 В	9 В	7 С	4 С	3 Н
Среднее значение	6,1	7,3	7,1	6,1	7,8	6,9	7	5,6	5

Таблица 2.3

Степень выраженности компонентов самоотношения в старшем
подростковом возрасте (в стенах)

№ испытуемых	Замкнутость	Самоуверенность	Саморуководство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
1	7 С	7 С	6 С	9 В	9 В	8 В	7 С	1 Н	3 Н
2	6 С	7 С	7 С	6 С	7 С	7 С	7 С	3 Н	4 С
3	6 С	4 С	6 С	8 В	5 С	5 С	7 С	4 С	2 Н
4	8 В	6 С	7 С	6 С	5 С	6 С	8 В	2 Н	3 Н
5	8 В	5 С	5 С	6 С	5 С	5 С	7 С	3 Н	4 С
6	6 С	4 С	5 С	5 С	5 С	5 С	6 С	3 Н	4 С
7	6 С	6 С	5 С	7 С	6 С	5 С	6 С	4 С	4 С
8	9 В	8 В	8 В	9 В	8 В	7 С	8 В	1 Н	2 Н
9	7 С	6 С	7 С	6 С	5 С	6 С	7 С	2 Н	3 Н
10	6 С	4 С	5 С	6 С	5 С	5 С	6 С	2 Н	3 Н

11	7С	6С	6С	8В	8В	7С	7С	1Н	3Н
12	6С	5С	5С	6С	5С	5С	7С	3Н	4С
13	6С	5С	5С	6С	5С	5С	7С	4С	4С
14	7С	6С	8В	9В	7С	8В	7С	1Н	2Н
15	6С	5С	7С	7С	5С	5С	7С	2Н	3Н
16	6С	4С	5С	6С	4С	5С	5С	4С	4С
17	7С	5С	7С	6С	5С	6С	7С	3Н	4С
18	7С	5С	5С	6С	5С	5С	6С	3Н	3Н
19	7С	6С	8В	9В	8В	7С	7С	1Н	2Н
20	7С	7С	7С	8В	8В	6С	7С	1Н	3Н
21	8В	6С	6С	7С	6С	7С	8В	1Н	2Н
22	7С	5С	7С	8В	7С	7С	7С	2Н	2Н
23	8В	5С	6С	7С	6С	6С	8В	2Н	3Н
Среднее значение	6,9	5,5	6,2	7	6,0	6,0	6,9	2,3	3,1

Таблица 3.1

Доминирующий тип поведения младших подростков в ситуации общения (в баллах)

№ испытуемых	Компетентный тип поведения	Зависимый тип поведения	Агрессивный тип поведения	Итог
1	17	6	4	К>З>А
2	19	5	3	К>З>А
3	6	17	4	З>К>А
4	16	8	4	К>З>А
5	10	16	1	З>К>А
6	20	4	3	К>З>А
7	9	16	2	З>К>А
8	19	6	2	К>З>А
9	14	7	6	К>З>А
10	7	14	6	З>К>А
11	18	5	4	К>З>А
12	3	18	6	З>А>К
13	13	8	7	К>З>А
14	4	15	8	З>А>К
15	20	4	3	К>З>А
16	7	12	8	З>А>К
17	15	8	4	К>З>А
18	21	3	4	К>А>З
19	7	5	15	А>К>З
20	6	20	1	З>К>А
21	16	6	5	К>З>А
22	22	4	1	К>З>А
23	7	7	13	А>К=З
24	21	3	4	К>А>З
25	3	5	19	А>З>А
Среднее значение	12,8	8,9	5,5	К>З>А

Блоки коммуникативных умений в младшем подростковом возрасте

№ испытуемых	Умения оказывать и принимать знаки внимания	Реагирование на справедливую критику	Реагирование на несправедливую критику	Реагирование на задевающее, поведение со стороны	Умение обратиться к сверстнику с просьбой
1	1(3) 3 (К)	1(3) 1(К)	1(К) 1(3)	2 (3) 2(К) 1(А)	1(3) 1(К)
2	1 (3) 3 (К)	1(К) 1(А)	1(3) 1(К)	1(3) 2(К) 2(А)	2(К)
3	4(К)	2(3)	1(3) 1 (К)	1(3) 4(К)	2(3)
4	4(К)	2(3)	2(3)	3(3) 2(А)	1(3) 1(А)
5	1(3) 3(К)	2(К)	1(3) 1(К)	3(К) 2(А)	1(К) 1(А)
6	4(К)	1(3) 1(К)	2(К)	2(3) 3(К)	1(3) 1(К)
7	1(3) 3(К)	2(А)	2(А)	2(К) 3(А)	1(А) 1(К)
8	3(3) 1(К)	1(3) 1(К)	1(3) 1(А)	3(3) 1(К) 1(А)	1(3) 1(К)
9	2(3) 2(К)	1(3) 1(А)	1(К) 1(А)	3(3) 2(К)	1(3) 1(К)
10	2(К) 2(А)	1(3) 1(А)	1(3) 1(А)	1(3) 4(А)	2(А)
11	4(К)	2(К)	2(К)	1(3) 4(К)	2(К)
12	1(3) 3(К)	2(3)	1(К) 1(А)	3(3) 2(К)	1(3) 1(К)
13	1(3) 3(А)	2(А)	1(К) 1(А)	5(А)	2(А)
14	1(3) 3(К)	2(К)	1(3) 1(К)	1(3) 4(К)	2(3)
15	4(3)	1(3) 1(А)	2(А)	3(3) 2(К)	2(3)
16	1(3) 3(К)	1(К) 1(А)	1(3) 1(К)	2(3) 3(К)	1(3) 1(К)
17	1(3) 3(К)	1(3) 1(А)	2(К)	1(3) 4(К)	2(3)
18	3(3) 1(К)	1(3) 1(А)	2(К)	2(3) 3(А)	1(3) 1(К)
19	4(К)	2(3)	1(3) 1(К)	1(3) 4(К)	1(3) 1(К)
20	4(К)	1(К) 1(А)	1(3) 1(К)	2(3) 3(К)	1(3) 1(К)
21	3(3) 1(К)	2(А)	2(3)	3(3) 2(К)	1(3) 1(К)
22	4 (К)	2(К)	1(3) 1(К)	3(К) 2(А)	1(3) 1(К)
23	3(3) 1(К)	2(3)	2(3)	3(3) 2(А)	1(3) 1(К)
24	2(3) 2(К)	1(3) 1(К)	2(3)	4(3) 1(А)	1(3) 1(К)
25	4(3)	2(К)	2(3)	3(3) 1(К) 1(А)	2(3)

(Продолжение таблицы 3.2)

№ испытуемых	Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет»	Умение самоу оказать сочувствие поддержку	Умение самоу принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников	Умение вступить в контакт с другим человеком	Реагирова ние на попытку вступить с тобой в контакт
1	1(К) 2(A)	3 (К)	1(3) 1(К)	1(3) 1(К)	1(3) 1 (К)
2	2(К) 1(A)	1(3) 2(К)	1(3) 1(К)	2(К)	1(3) 1(К)
3	1(3) 2(К)	3(К)	2(К)	2 (3)	1(3) 1(К)
4	2(3) 1(A)	2(3) 1(К)	1(3) 1(A)	1(3) 1(К)	2(3)
5	1(3) 2(К)	3(К)	1(3) 1(К)	1(3) 1(К)	2(К)
6	2(3) 1(К)	3(К)	2(К)	2(К)	2(К)
7	1(К) 2(A)	2(3) 1(К)	2(A)	1(3) 1(К)	1(3) 1(A)
8	2(3) 1(К)	2(3) 1(К)	1(3) 1(A)	2(3)	1(3) 1(К)
9	2(К) 1(A)	3(3)	2(3)	2(3)	2(К)
10	1(3) 2(A)	2(3) 1(К)	1(3) 1(A)	1(3) 1(К)	1(3) 1(К)
11	2(К) 1(A)	1(3) 2(К)	1(3) 1(К)	2(К)	1(3)1(К)
12	3(К)	1(3) 2(К)	1(3) 1(К)	2(К)	2(К)
13	3(A)	2(К) 1(A)	2(A)	2(A)	1(К) 1(A)
14	2(К) 1(A)	3(К)	1(3) 1(К)	1(3) 1(К)	2 (К)
15	1(3) 2(A)	2(3) 1(К)	1(К) 1(A)	2(3)	2(3)
16	1(3) 2(К)	1(3) 2(К)	1(3) 1(К)	2(3)	1(3) 1(К)
17	3(К)	1(3) 2(К)	1(3) 1(К)	1(3) 1(К)	2(К)
18	2(3) 1(К)	2(3) 1(К)	2(К)	2(3)	2(3)
19	1(3) 2(К)	1(3) 2(К)	2(К)	2(3)	2(3)
20	2(К) 1(A)	1(3) 2(К)	1(3) 1(К)	2(К)	2 (3)
21	2(3) 1(К)	2(3) 1(К)	1(3) 1(A)	2(3)	2(3)
22	1(3) 2(К)	1(3) 2(К)	1(3) 1(К)	1(3) 1(К)	1(3) 1(К)
23	3(3)	2(3) 1(К)	1(3) 1(К)	1(3) 1(К)	2(3)
24	2(3) 1(A)	3(3)	1(3) 1(К)	2(3)	1(3) 1(К)
25	2(3) 1(К)	1(3) 2(К)	1(3) 1(К)	1(3) 1(К)	2(3)

Таблица 3.3

Доминирующий тип поведения средних подростков в ситуации
общения (в баллах)

№ испытуемых	Компетентный тип поведения	Зависимый тип поведения	Агрессивный тип поведения	Итог
1	5	8	14	A>З>A
2	4	15	8	З>A>K
3	7	6	14	A>K>З
4	13	7	7	K>З=A
5	3	16	8	З>A>K
6	9	6	12	A>K>З
7	17	7	3	K>З>A
8	5	17	5	З>K=A
9	7	13	7	З>K=A
10	3	5	19	A>З>A
11	11	6	10	K>A>З
12	6	14	7	З>A>K
13	5	18	4	З>K>A
14	18	7	2	K>З>A
15	8	12	7	З>K>A
16	6	8	13	A>З>A
17	14	5	8	K>A>З
18	8	14	5	З>K>A
19	3	6	18	A>З>A
20	19	4	4	K>З=A
21	6	5	16	A>K>З
22	3	6	18	A>З>K
Среднее значение	8,2	9,8	9,0	З>A>K

Таблица 3.4

Блоки коммуникативных умений в среднем подростковом возрасте

№ испытуемых	Умения оказывать и принимать знаки внимания	Реагирование на справедливую критику	Реагирование на несправедливую критику	Реагирование на задевающее, поведение со стороны	Умение обратиться к сверстнику с просьбой
1	3(3) 1 (K)	1(3) 1(A)	1(3) 1(A)	3(3) 2(A)	1(3) 1(A)
2	1 (3) 3 (K)	1(3) 1(A)	1(3) 1(K)	3(3) 2(K)	2(K)
3	2(3) 2(K)	2(3)	1(3) 1 (A)	2(3) 3(A)	2(3)
4	4(A)	1(3) 1(A)	2(A)	3(3) 2(A)	2(A)
5	2(3) 2(K)	2(3)	1(3) 1(K)	3(3) 2(A)	1(K) 1(A)
6	4(K)	2 (K)	2(K)	2(3) 3(K)	1(3) 1(K)

7	3(3) 1(K)	1(3) 1(A)	2(A)	2(3) 3(K)	2(3)
8	1(3) 3(K)	1(3) 1(K)	1(3) 1(K)	3(3) 1(K) 1(A)	1(3) 1(K)
9	2(3) 2(K)	1(3) 1(A)	1(K) 1(A)	3(3) 2(K)	1(3) 1(K)
10	2(3) 2(K)	1(3) 1(K)	1(3) 1(A)	2(3) 3(K)	2(K)
11	1(3) 3(A)	2(A)	2(A)	2(3) 3(A)	1(3) 1(K)
12	1(3) 3(K)	1(3) 1(K)	1(3) 1(A)	3(3) 2(K)	1(3) 1(K)
13	1(K) 3(A)	2(A)	1(3) 1(A)	2(3) 3(A)	2(A)
14	1(3) 3(K)	2(K)	1(3) 1(K)	1(3) 4(K)	2(3)
15	4(A)	1(3) 1(A)	1(3) 1(A)	3(3) 2(K)	2(A)
16	3(3) 1(K)	1(3) 1(A)	1(3) 1(A)	3(3) 2(K)	1(3) 1(K)
17	2(3) 2(A)	1(3) 1(A)	2(A)	3(3) 2(A)	2(3)
18	2(3) 2(A)	1(3) 1(A)	2(A)	1(3) 4(A)	1(3) 1(A)
19	3(3) 1(A)	2(A)	1(3) 1(A)	1(3) 4(A)	1(3) 1(A)
20	3(3) 1(K)	1(3) 1(K)	1(3) 1(A)	3(3) 2(A)	1(3) 1(K)
21	4(K)	1(3) 1(K)	1(3) 1(A)	1(3) 2(K) 2(A)	1(3) 1(K)
22	2(3) 2(K)	2(3)	1(3) 1(A)	3(3) 2(A)	2(3)

(Продолжение таблицы 3.4)

№ испытуемых	Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет»	Умение самому оказать сочувствие поддержку	Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников	Умение вступить в контакт с другим человеком	Реагировани е на попытку вступить с тобой в контакт
1	1(K) 2(A)	3 (3)	1(3) 1(K)	1(3) 1(K)	2(3)
2	1(K) 2(A)	1(3) 2(K)	2(3)	1(3) 1(K)	1(3) 1(K)
3	1(3) 2(A)	2(3) 1(K)	2(3)	2(3)	1(3) 1(K)
4	2(3) 1(A)	2(3) 1(K)	1(3) 1(A)	2(3)	2(A)
5	2(3) 1(K)	1(3) 2(K)	1(3) 1(K)	1(3) 1(K)	2(3)
6	1(3) 2(K)	1 (3) 2(K)	2(K)	1(3) 1(K)	2(K)
7	2(3) 1(A)	3(3) 1(A)	2(A)	1(3) 1(K)	1(3) 1(A)
8	2(3) 1(A)	2(3) 1(K)	1(3) 1(A)	2(3)	1(3) 1(K)
9	2(K) 1(A)	3(3)	2(3)	2(3)	2(K)

10	1(3) 2(K)	1(3) 2(K)	1(3) 1(K)	1(3) 1(K)	2(K)
11	1(3) 2(A)	2(3) 1(K)	1(3) 1(A)	2(3)	1(3)1(A)
12	1(3) 2(K)	2(3) 1(K)	1(3) 1(K)	1(3) 1(K)	2(K)
13	3(A)	2(K) 1(A)	2(A)	1(3) 1(A)	1(K) 1(A)
14	2(K) 1(A)	3(K)	1(3) 1(K)	1(3) 1(K)	2 (K)
15	1(3) 2(A)	2(3) 1(K)	1(K) 1(A)	1(3) 1(A)	2(3)
16	2(3) 1(K)	2(3) 1(K)	1(3) 1(A)	2(3)	1(3) 1(K)
17	2(K) 1(A)	3 (3)	2(3)	1(3) 1(A)	2(3)
18	2(3) 1(A)	1(K) 2(A)	2(A)	2(3)	2(A)
19	3(A)	1(K) 2(A)	1(K) 1(A)	1(3) 1(A)	1(3) 1(K)
20	2(3) 1(A)	2(3) 1(K)	2(3)	2(3)	1(3) 1(K)
21	1(3) 2(K)	1(3) 2(K)	1(3) 1(A)	2(K)	1(3) 1(K)
22	2(3) 1(K)	2(3) 1(A)	1(3) 1(A)	1(3) 1(K)	1(3) 1(A)

Таблица 3.5

Доминирующий тип поведения старших подростков в ситуации
общения (в баллах)

№ испытуемых	Компетентный тип поведения	Зависимый тип поведения	Агрессивный тип поведения	Итог
1	20	3	4	К > А > 3
2	11	14	2	3 > К > А
3	16	9	2	К > 3 > А
4	5	3	19	А > К > 3
5	12	8	7	К > 3 > А
6	16	5	6	К > А > 3
7	4	2	21	А > К > 3
8	5	16	6	3 > А > К
9	17	6	4	К > 3 > А
10	6	3	18	А > К > 3
11	13	9	5	К > 3 > А
12	11	8	8	К > 3 = А
13	5	7	15	А > 3 > К
14	6	17	4	3 > К > А
15	19	5	3	К > 3 > А
16	5	16	6	3 > А > К
17	2	11	14	А > 3 > К
18	18	5	4	К > 3 > А
19	2	6	19	А > 3 > К
20	12	5	10	К > А > 3
21	4	18	5	3 > А > К
22	14	6	7	К > А > 3

23	17	4	6	K > A > 3
Среднее значение	10	8,1	8,5	K > A > 3

Таблица 3.6

Блоки коммуникативных умений в старшем подростковом возрасте

№ испытуемых	Умения оказывать и принимать знаки внимания	Реагирование на справедливую критику	Реагирование на несправедливую критику	Реагирование на задевающее, поведение со стороны	Умение обратиться к сверстнику с просьбой
1	3 (К) 1(3)	2 (К)	1(3) 1(A)	2 (3) 3(A)	2 (К)
2	1 (3) 3 (К)	1(К) 1(3)	1(К) 1(3)	1(3) 4(К)	2(К)
3	1(3) 3(К)	1(3) 1(К)	2 (К)	1(3) 4(К)	2(К)
4	4(К)	2(A)	2(A)	1(3) 4(A)	1(3) 1(A)
5	4(К)	2(A)	1(К) 1(A)	1(3) 4(A)	1(3) 1(A)
6	1(К) 3(3)	2(3)	1(3) 1(A)	5(3)	1(3) 1(К)
7	4(К)	2(A)	2(A)	1(К) 4(A)	1(3) 1(К)
8	1(3) 3(К)	1(3) 1(К)	1(3) 1(К)	3(3) 1(К) 1(A)	1(3) 1(К)
9	1(3) 3(К)	2(К)	1(К) 1(A)	3(3) 2(К)	2(К)
10	4(К)	1(3) 1(К)	2(К)	2(3) 3(К)	1(3) 1(К)
11	4(К)	1(3) 1(A)	2(A)	1(3) 4(A)	1(3) 1(A)
12	1(3) 3(К)	2(К)	2(К)	3(3) 2(A)	1(3) 1(К)
13	3(3) 1(К)	2(3)	1(3) 1(A)	3(3) 1(A)	2(3)
14	1(3) 3(К)	2(К)	1(3) 1(К)	1(3) 4(К)	2(К)
15	2(К) 2(A)	1(3) 1(A)	2(A)	1(3) 4(A)	1(3) 1(К)
16	2(3) 2(К)	2(3)	1(3) 1(К)	3(3) 2(A)	1(3) 1(К)
17	1(3) 3(К)	1(3) 1(К)	2(A)	4(3) 1(К)	1(3) 1(К)
18	1(3) 2(К) 1(A)	1(3) 1(A)	1(К) 1(A)	2(К) 3(A)	1(3) 1(К)
19	4(К)	1(3) 1(К)	1(3) 1(A)	5(3)	2(3)
20	4(К)	1(3) 1(К)	2(К)	4(К) 1(A)	2(К)
21	2(3) 2(К)	2(A)	2(A)	1(3) 1(К) 3(A)	1(3) 1(К)
22	4 (К)	2(К)	1(3) 1(К)	3(К) 2(A)	1(3) 1(К)
23	3(3) 1(К)	2(3)	2(A)	3(3) 2(A)	1(3) 1(К)

(Продолжение таблицы 3.6)

№ испытуемых	Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет»	Умение самому оказать сочувствие поддержку	Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников	Умение вступить в контакт с другим человеком	Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт
1	1(3) 2(К)	3 (К)	2 (К)	1(К) 1(3)	1(К) 1 (3)
2	3(К)	1(3) 2(К)	1(3) 1(К)	1(3) 1(К)	1(3) 1(К)
3	3(К)	1(3) 2(К)	1(3) 1(К)	2 (К)	2 (К)
4	3(А)	1(3) 2(К)	1(3) 1(А)	1(3) 1(К)	1(3) 1(А)
5	2(К) 1(А)	1(К) 2(А)	2(А)	1(3) 1(К)	1(3) 1(К)
6	2(3) 1(А)	3(К)	1(3) 1(К)	1(3) 1(К)	1(3) 1(К)
7	1(К) 2(А)	2(3) 1(К)	1(3) 1(А)	1(3) 1(К)	1(3) 1(А)
8	2(3) 1(К)	3(К)	2(К)	2(К)	1(3) 1(К)
9	3(К)	3(К)	1(3) 1(К)	2(К)	2(К)
10	1(3) 2(К)	2(3) 1(К)	1(3) 1(К)	2(3)	2(К)
11	2(3) 1(А)	1(3) 2(К)	1(3) 1(А)	2(3)	1(3)1(А)
12	3(К)	1(3) 2(К)	1(3) 1(К)	2(К)	2(К)
13	2(3) 1(К)	2(3) 1(К)	1(3) 1(К)	1(3) 1(К)	2(3)
14	1(3) 2(К)	3(К)	1(К) 1(А)	1(3) 1(К)	2 (К)
15	1(3) 2(А)	3 (3)	2(А)	1(3) 1(К)	1(3) 1(А)
16	2(3) 1(А)	2(3) 1(К)	1(3) 1(К)	2(3)	1(3) 1(К)
17	3(К)	1(3) 2(К)	1(3) 1(К)	1(3) 1(К)	2(3)
18	1(3) 2(А)	3(К)	2(К)	2(К)	1(3) 1(К)
19	2(3) 1(К)	2(3) 1(К)	1(3) 1(К)	2(К)	2(3)
20	3(К)	1(3) 2(К)	1(3) 1(К)	1(3) 1(К)	1(3) 1(К)
21	1(3) 2(А)	2(3) 1(К)	1(3) 1(А)	1(3) 1(К)	1(3) 1(А)
22	1(3) 2(К)	1(3) 2(К)	1(3) 1(А)	1(3) 1(К)	1(3) 1(А)
23	3(3)	2(3) 1(К)	1(3) 1(А)	1(3) 1(К)	2(3)

Результаты статистической обработки полученных данных

Таблица 4.1

Выраженный показатель различий способов самоутверждения между младшими, средними и старшими подростками (5, 7 и 9 классами)

Ранги				
	Класс	N	Средний ранг	Сумма рангов
Конструктивное	5	25	29,30	732,50
	7	22	17,98	395,50
	Всего	47		
Деструктивное	5	25	29,30	395,500
	7	22	17,98	732,500
	Всего	47		
Отказ от самоутверждения	5	25	20,42	510,50
	7	22	28,07	617,50
	Всего	47		

Статистики критерия ^a			
	Конструктивное	Деструктивное	Отказ от самоутверждения
Статистика U Манна-Уитни	142,500	172,500	185,500
Статистика W Уилкоксона	395,500	455,500	510,500
Z	-2,830	-3,830	-1,911
Асимпт. знач. (двухсторонняя)	,045	,045	,037

Ранги

	Класс	N	Средний ранг	Сумма рангов
Конструктивное	5	25	24,14	603,50
	9	23	24,89	572,50
	Всего	48		
Деструктивное	5	25	24,76	619,00
	9	23	24,22	557,00
	Всего	48		
Отказ от самоутверждения	5	25	24,32	608,00
	9	23	24,70	568,00
	Всего	48		

Статистики критерия^a

	Конструктивное	Деструктивное	Отказотсамоутверждения
Статистика U Манна-Уитни	278,500	281,000	283,000
Статистика W Уилкоксона	603,500	557,000	608,000
Z	-,186	-,134	-,093
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,852	,893	,926

Ранги

	Класс	N	Средний ранг	Сумма рангов
Конструктивное	7	22	18,70	411,50
	9	23	27,11	623,50
	Всего	45		
Деструктивное	7	22	24,02	528,50
	9	23	22,02	506,50
	Всего	45		
Отказ от самоутверждения	7	22	26,64	586,00
	9	23	19,52	449,00
	Всего	45		

	Конструктивное	Деструктивное	Отказотсамоутверждения
Статистика U Манна-Уитни	158,500	180,500	173,000
Статистика W Уилкоксона	411,500	506,500	449,000
Z	-2,152	-,512	-1,820
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,031	,033	,022

Таблица 4.2

Выраженный показатель различий компонентов самооотношения между младшими, средними и старшими подростками (5, 7 и 9 классами)

Ранги				
	Класс	N	Средний ранг	Сумма рангов
Замкнутость	5	25	28,38	709,50
	7	22	19,02	418,50
	Всего	47		
Самоуверенность	5	25	22,74	568,50
	7	22	25,43	559,50
	Всего	47		
Саморуководство	5	25	24,34	608,50
	7	22	23,61	519,50
	Всего	47		
Отраженное самооотношение	5	25	26,98	674,50
	7	22	20,61	453,50
	Всего	47		
Самоценность	5	25	21,12	528,00
	7	22	27,27	600,00
	Всего	47		
Самопринятие	5	25	22,30	557,50
	7	22	25,93	570,50
	Всего	47		
Самопривязанность	5	25	25,82	645,50
	7	22	21,93	482,50
	Всего	47		
Внутренняя конфликтность	5	25	22,46	561,50
	7	22	25,75	566,50

	Всего	47		
Самообвинение	5	25	21,84	546,00
	7	22	26,45	582,00
	Всего	47		

	Замкнутость	Самоуверенность	Саморуководство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
Статистика U Манна-Уитни	265,500	114,500	193,500	281,000	196,500	215,500	206,000	37,000	160,000
Статистика W Уилкоксона	541,500	390,500	469,500	606,000	472,500	491,500	482,000	313,000	436,000
Z	-,469	-3,643	-1,981	-,138	-1,951	-1,549	-1,805	-5,237	-2,712
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,639	,021	,048	,891	,041	,121	,032	,010	,007

Ранги

	Класс	N	Средний ранг	Сумма рангов
Замкнутость	5	25	25,38	634,50
	9	23	23,54	541,50
	Всего	48		
Самоуверенность	5	25	31,42	785,50
	9	23	16,98	390,50
	Всего	48		
Саморуководство	5	25	28,26	706,50
	9	23	20,41	469,50
	Всего	48		
Отраженное самоотношение	5	25	24,24	606,00
	9	23	24,78	570,00
	Всего	48		
Самоценность	5	25	28,14	703,50
	9	23	20,54	472,50
	Всего	48		

Самопринятие	5	25	27,38	684,50
	9	23	21,37	491,50
	Всего	48		
Самопривязанность	5	25	27,76	694,00
	9	23	20,96	482,00
	Всего	48		
Внутренняя конфликтность	5	25	34,52	863,00
	9	23	13,61	313,00
	Всего	48		
Самообвинение	5	25	29,60	740,00
	9	23	18,96	436,00
	Всего	48		

	Замкнутость	Самоуверенность	Саморуководство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
Статистика U Манна-Уитни	265,500	114,500	193,500	281,000	196,500	215,500	206,000	37,000	160,000
Статистика W Уилкоксона	541,500	390,500	469,500	606,000	472,500	491,500	482,000	313,000	436,000
Z	-,469	-3,643	-1,981	-,138	-1,951	-1,549	-1,805	-5,237	-2,712
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,639	,021	,048	,891	,041	,121	,032	,010	,007

Ранги

	Класс	N	Средний ранг	Сумма рангов
Замкнутость	7	22	17,61	387,50
	9	23	28,15	647,50
	Всего	45		
Самоуверенность	7	22	30,73	676,00
	9	23	15,61	359,00
	Всего	45		
Саморуководство	7	22	27,98	615,50
	9	23	18,24	419,50
	Всего	45		
Отраженное самоотношение	7	22	18,68	411,00
	9	23	27,13	624,00
	Всего	45		
Самоценность	7	22	30,02	660,50
	9	23	16,28	374,50
	Всего	45		
Самопринятие	7	22	26,89	591,50
	9	23	19,28	443,50
	Всего	45		
Самопривязанность	7	22	24,77	545,00
	9	23	21,30	490,00
	Всего	45		
Внутренняя конфликтность	7	22	34,05	749,00
	9	23	12,43	286,00
	Всего	45		
Самообвинение	7	22	29,57	650,50
	9	23	16,72	384,50
	Всего	45		

	Замкнутость	Самоуверенность	Саморуководство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
Статистика U Манна-Уитни	134,500	83,000	143,500	158,000	98,500	167,500	154,000	10,000	108,500
Статистика W Уилкок	387,500	359,000	419,500	411,000	374,500	443,500	421,000	286,000	384,500

сона									
Z	-2,875	-3,930	- 2,571	-2,245	-3,591	- 1,990	-2,680	-5,582	-3,347
Асимпт. знач. (двухсторонняя)	,004	,020	,010	,025	,030	,047	,027	,040	,001

Таблица 4.3

Выраженный показатель различий способов общения между младшими, средними и старшими подростками (5, 7 и 9 классами)

Ранги				
	Класс	N	Средний ранг	Сумма рангов
Компетентный	5	25	28,72	718,00
	7	22	18,64	410,00
	Всего	47		
Зависимый	5	25	22,34	558,50
	7	22	25,89	569,50
	Всего	47		
Агрессивный	5	25	18,54	463,50
	7	22	30,20	664,50
	Всего	47		

Статистики критерия ^a			
	Компетентный	Зависимый	Агрессивный
Статистика U Манна-Уитни	157,000	233,500	138,500
Статистика W Уилкоксона	410,000	558,500	463,500
Z	-2,524	-,889	-2,928
Асимпт. знач. (двухсторонняя)	,012	,374	,003

Ранги

	Класс	N	Средний ранг	Сумма рангов
Компетентный	5	25	27,46	686,50
	9	23	21,28	489,50
	Всего	48		
Зависимый	5	25	25,30	632,50
	9	23	23,63	543,50
	Всего	48		
Агрессивный	5	25	20,48	512,00
	9	23	28,87	664,00
	Всего	48		

Статистики критерия^a

	Компетентный	Зависимый	Агрессивный
Статистика U Манна-Уитни	213,500	267,500	187,000
Статистика W Уилкоксона	489,500	543,500	512,000
Z	-1,530	-,415	-2,092
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,126	,678	,036

Ранги

	Класс	N	Средний ранг	Сумма рангов
Компетентный	7	22	17,00	374,00
	9	23	28,74	661,00
	Всего	45		
Зависимый	7	22	29,43	647,50
	9	23	16,85	387,50
	Всего	45		
Агрессивный	7	22	30,43	659,50
	9	23	13,85	315,50
	Всего	45		

Статистики критерия^a

	Компетентны й	Зависимый	Агрессивный
Статистика U Манна- Уитни	121,000	111,500	122,000
Статистика W Уилкоксона	374,000	387,500	398,000
Z	-3,016	-3,225	-3,928
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,003	,001	,003

Непараметрические корреляции

	Конструктивное	Деструктивное	Отказ от самоутверждения	Замкнутость	Самоуверенность	Саморуководство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение	Компетентный	Зависимый	Агрессивный
Конструктивное	1	-,460**	-,703**	0,185	0,525*	0,409*	0,093	0,740**	0,125	0,083	0,228*	-0,122	0,700*	0,04	-0,05
Деструктивное	-,460**	1	-0,226	0,176	0,015	-0,196	0,035	0,077	0,534*	-0,211	0,421*	-0,075	0,073	0,193	0,398*
Отказ от самоутверждения	-,703**	-0,226	1	0,521**	-0,241*	-0,083	0,072	0,001	0,124	0,011	0,201	0,446*	0,051	0,325*	0,011
Замкнутость	0,185	-0,176	0,521**	1	0,128	0,096	,291*	0,043	0,056	,342**	-,284*	-,356**	0,137	0,081	0,148
Самоуверенность	0,525*	0,015	-0,241*	0,128	1	,682**	,298*	,698*	,492*	,314**	,297*	0,066	-0,05	0,025	0,008
Саморуководство	0,409*	-0,196	-0,083	0,096	,682**	1	,262*	,636*	,532*	,310**	0,156	0,045	-0,045	0,021	0,017
Отраженное самоотношение	0,093	-0,035	-0,072	,291*	,298*	,262*	1	,391*	0,234	0,146	-,435**	-,462**	-0,062	0,042	0,004
Самоценность	0,740**	-0,077	-0,001	0,043	,698**	,636**	,391**	1	,640*	,307**	0,093	0,073	-0,064	0,014	0,011
Самопринятие	0,125	-0,534*	-0,124	0,056	,492**	,532**	0,234	,640*	1	,301*	0,063	0,025	-0,136	0,106	0,017
Самопривязанность	0,083	-0,211	0,011	,342*	,314**	,310**	0,146	,307*	,301*	1	0,025	-0,158	0,148	0,105	-,272*
Внутренняя конфликтность	-0,228*	0,421*	0,201	-,284*	,297*	0,156	-,435**	0,093	0,063	0,025	1	,651**	-0,072	,274*	0,066
Самообвинение	-0,122	-0,075	0,446*	,356*	0,066	0,045	-,462**	0,073	0,025	-0,158	,651**	1	-0,029	0,137	0,062
Компетентный	0,700**	0,073	0,051	0,137	-0,05	-0,045	0,062	0,064	0,136	0,148	-0,072	-0,029	1	,508**	,658**
Зависимый	0,04	-0,193	0,325*	0,081	0,025	0,021	0,042	0,014	0,106	0,105	,274*	0,137	-,508**	1	0,147
Агрессивный	-0,05	0,398*	-0,011	0,148	0,008	-0,017	0,004	0,011	0,017	-,272*	-0,066	-0,062	-,658**	0,147	1

Примечание: 1 – Конструктивное самоутверждение, 2 – Деструктивное самоутверждение, 3 – Отказ от самоутверждения, 4 – Замкнутость, 5 – Самоуверенность, 6 – Саморуководство, 7 – Отраженное самоотношение, 8 – Самоценность, 9 – Самопринятие, 10 – Самопривязанность, 11 – Внутренняя конфликтность, 12 – Самообвинение, 13 – Компетентный тип общения, 14 – Зависимый тип общения, 15 – Агрессивный тип общения.

Упражнения для подростков по формированию конструктивного способа самоутверждения в общении

Сюжетно-ролевые игры

«Планета людей»

Цель игры: обучение приемам общения детей и подростков, стимулирования у них коммуникативной культуры.

Сюжет игры. Все участники игры разбиваются на группы, которые отправляются жить на одну из «планет». Каждая группа разрабатывает правила общения и сленг, при помощи которого общаются люди на выбранной «планете», которую они выбрали. Одновременно с этим существуют общие правила, по которым общаются между собой жители всех планет на «Планете людей». Но, посещая ту или иную «планету», необходимо руководствоваться правилами общения хозяев. В случае нарушения правил на планету, представители которой нарушают эти правила, налагается штраф в условных денежных единицах (например, «галантах» от слова «галантный»).

«Ковчег»

Цели и задачи: опыт принятия решений в различных ситуациях и осознание ответственности за их последствия. Как при достижении личной цели суметь найти компромисс с тем, у кого противоположные намерения? Как, несмотря на противодействие среды, и условий, найти более экологичный способ договориться? Эти и подобные вопросы возникают у участников в процессе взаимодействия.

Сюжет зима 2016 год.

К 3146 году земные технологии достигли своего апогея, что позволило искусственно создавать целые планеты. Но к 3452 году человечество

столкнулось с непредвиденной и, на первый взгляд, непреодолимой проблемой – отсутствием пространства для размещения новых космических объектов. В связи с этим было отправлено 16 исследовательских зондов в самые отдаленные сектора Вселенной. К 3502 году проект был закрыт как безуспешный, все зонды один за другим исчезли с радаров – некоторые разрушались, сталкиваясь с небесными телами, другие выходили из строя, попав в непригодные для зондирования условия, третьи просто терялись и получали статус “пропавший без вести”.

Через 31 год после закрытия проекта, в январе 3533 года, Зонд №11 – «Азигос», считавшийся пропавшим, внезапно появился в зоне сигнала и передал данные о существовании новой, практически пустой галактики. Так было найдено созвездие Zi9573, предоставляющее достаточное пространство для создания и размещения новых планет.

Создать планету – удовольствие не из дешевых, каждый из Вас – один из немногих землян, кто может себе это позволить. Можно вложиться в свой крошечный астероид или объединиться с кем-то для создания более крупного космического объекта. За время игры участники смогут побыть в роли капитанов космических кораблей, ученых, воинов, техников, медиков, а также абсолютно простых людей этих новых планет. А это значит, что будет возможность создавать планеты, двигать технологический прогресс, участвовать в сражениях, заниматься модификацией оборудования и вооружения, отправиться в исследовательское путешествие.

Командные игры

«Корзинка»

Для игры необходима корзина (ваза, шляпа) или мешочек, откуда будет вытягиваться задание-жеребий. Группа делится на две команды. Задание представляет собой картинку, изображающую сцену насилия. Первая команда, вытянувший картинку, получает от ведущего задание, в ходе выполнения которого команда должна так изменить ситуацию, чтобы насилие было исключено из контекста. Например, участники команды вытянули картинку, изображающую драку двух подростков, и продемонстрировали ее всем играющим; ведущий тут же дает им задание: что надо сказать, чтобы ребята помирились? И вообще дело не доходило до драки? Участники команды предлагают свои варианты, например: «Предложить им сыграть в футбол» и т.д. – и передает ход следующей команде. Выигрывает та команда, которая назовет большее количество компромиссных решений.

«Я не такой, как все, и все мы разные»

1. Подросткам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «злость». Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания (рисунок не подписывается) все рисунки и описания вкладываются в «волшебный ящик», в котором желательно иметь примерно такое же количество рисунков и описаний. Все перемешивается, вытаскивается большая пачка, которую ребята рассматривают, передавая листки друг другу. Ведущий просит ребят обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «злость». Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по-разному люди понимают одни и те же вещи.

Листки вновь складываются в «волшебный ящик», перемешиваются и каждому предлагается найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно было это сделать, анализируется, почему. Делается вывод о том, что каждый незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

2. Подросткам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «доброта». Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания (рисунок не подписывается) все рисунки и описания вкладываются в «волшебный ящик», в котором желательно иметь примерно такое же количество рисунков и описаний. Все перемешивается, вытаскивается большая пачка, которую ребята рассматривают, передавая листки друг другу. Ведущий просит ребят обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «доброта». Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по-разному люди понимают одни и те же вещи.

Листки вновь складываются в «волшебный ящик», перемешиваются и каждому предлагается найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно было это сделать, анализируется, почему. Делается вывод о том, что каждый незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

Обсуждение:

- Что важно для того, чтобы иметь чувство собственного достоинства?
- Какими качествами должен обладать человек, чтобы выстраивать благоприятные отношения с другими людьми?

Интеллектуально-развивающие игры**«В мире животных»**

Цель: развитие навыков коллективной деятельности, совместного поиска решения проблемы; при индивидуальной игре – быстрота в принятии решения, уверенность в собственных силах, концентрация внимания.

Первый тур. Вспомнить и назвать как можно больше пословиц и поговорок, в которых упоминаются животные. На подготовку 1 минута. За каждое упоминание любого представителя животного мира — 1 балл.

Второй тур (лото). Команда, которая вытягивает бочонок с номером вопроса, в случае правильного ответа получает 2 балла. Если команда, вытянувшая бочонок, не дает правильного ответа, ответить может другая команда, но для нее цена ответа снижается — 1 балл.

«Проект: Школа будущего»

Цели: обсудить различные аспекты жизни школы; определить причины возникающих разногласий, конфликтов, конструктивные способы выхода из конфликтных ситуаций, особенности адекватного выражения своих чувств и переживаний; развивать навыки конструктивного взаимодействия друг с другом, взаимопонимания, социальной восприимчивости, доверия; создать проект.

Форма проведения: организационно-деятельностная игра.

Участники: учащиеся, родители, учителя.

Ход игры

I. Вводная часть.

1. Приветствие участников. Объяснение целей встречи. Введение в проблему; 2. Деление на группы: «учащиеся», «родители» и «учителя». Создание визитной карточки группы, согласно принятой игровой роли. Представление групп; 3. Постановка игровой проблемной ситуации.

Учитель. Однажды в школе произошел очень серьезный конфликт между учениками и учителями. Этот конфликт был настолько серьезным, что в какой-то момент учителя и ученики разошлись в разные стороны, не желая, больше общаться друг с другом. Их обида была очень сильной, но вскоре ими овладело желание изменить эту ситуацию, и у них возникла потребность встречи, они почувствовали и осознали, что они не могут друг без друга, конфликтное положение тяготит обе группы.

Уважаемые «учащиеся» и уважаемые «учителя», первое, что вам необходимо сделать – определить причины возникшего конфликта, второе - написать письмо-обращение друг к другу, определяющее пути примирения. (Предполагается использование метода «мозгового штурма»).

Каждая группа доказывает свой путь примирения, приводя аргументы «за» и «против».

II. Коллективно-творческая деятельность.

1. Представление группами писем-обращений.

2. Объединение групп «учащихся» и «учителей» в одну под названием «Образовательное сообщество».

Создание проекта «Школа будущего» (определение направлений и принципов образования, взаимоотношений педагогического и ученического коллективов, практических шагов к реализации проекта).

3. Представление проектов.

III. Рефлексия игры (экспресс-анкета).

Вопросы:

- Что особенно понравилось в ходе работы, особенно запомнилось?
- Что радует, впечатляет, волнует, наводит на размышления в содержании представленных проектов?
- Как можно охарактеризовать психологическую атмосферу встречи?
- К какому осознанию вы сегодня пришли?

Спортивно-соревновательные игры

«Двумя мячами через сетку»

Подготовка. Игра проводится на волейбольной площадке. Вместо волейбольной сетки может быть натянута верёвка с прикреплёнными ленточками. Играющие делятся на две равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

Содержание игры. По свистку судьи команды перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Дается свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает другой команде одно очко. Мячи возвращаются в команды и снова (по сигналу) начинается их переброска.

Побеждает команда, которая первой наберёт 10 очков.

Правила игры: 1. Мяч не должен пролетать под сеткой. 2. Мяч не должен падать за границу площадки противника. 3. Оба мяча не должны оказываться одновременно на стороне противника. 4. Если мячи столкнулись в воздухе при подаче, игроки повторяют подачу мячей. 5. Если игрок бросил мяч через сетку до свистка, его команда проигрывает очко. 6. За каждое нарушение правил команде засчитываются штрафные очки.

«Защищай товарища»

Подготовка. Все играющие, кроме двух, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится черта. Играющие получают волейбольный мяч. В середину круга выходят двое водящих: в одного бросают мяч, другой его защищает, отбивая мяч.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки перебрасывают мяч друг другу и стараются прямым попаданием выбить водящего. В случае

попадания в водящего его сменяет защитник, а защитником становится тот, кто сумел осалить игрока мячом.

Побеждают игроки, которые дольше продержатся в роли водящих.

Правила игры: 1. Попадание при выходе за линию круга не засчитывается. 2. Попадание в голову не засчитывается. 3. Защитник может отбивать мяч любыми частями тела. 4. Водящему нельзя касаться руками защитника

Обучение методам саморегуляции

«Запретные слова»

Водящий, выступая в роли журналиста, поочередно задает каждому из участников вопросы любого содержания, на которые тем требуется быстро отвечать. При этом вводится дополнительное условие: в ответах можно пользоваться любыми словами, кроме «да» и «нет». В качестве «запретных слов» могут быть и другие из числа широко распространенных, например «и — или», «я — ты — он» и т. п. Тот, кто при ответе на вопрос употребит запретное слово, сам становится водящим.

Психологический смысл упражнения

Выработка умения контролировать свою речь, прислушиваться к самому себе, излагать свою точку зрения не только простейшими словами, но и с помощью более сложных, развернутых фраз.

Обсуждение. Насколько сложно было выполнять данное упражнение; если оно вызывало затруднения, то чем именно они обусловлены? В каких ситуациях и для чего важно уметь контролировать свои высказывания? Согласны ли вы с тем, что затруднения при необходимости изложить свою мысль другими словами, не прибегая к таким простейшим, как «да», «нет» и т. п., — это признак недостаточной гибкости речи человека? В каких ситуациях имеет смысл прибегать к сложным, развернутым высказываниям, а когда, наоборот, лучше говорить максимально коротко и просто?

«Замороженные»

Описание упражнения. Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» — людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед). Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из них — своими жестами, мимикой,

высказываниями вызвать у него ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Ему нельзя делать только две вещи: прикоснуться к другим участникам и ругаться нецензурными словами. Кто «разморозился», т. е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Кто продержится в кругу дольше всех?

Психологический смысл игры

Тренируются навыки саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.

Обсуждение. Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей? В каких жизненных ситуациях может пригодиться такой навык? А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

«Возьми себя в руки»

Цель: научить детей сдерживать себя.

Объяснить детям, что когда они испытывают неприятные эмоции: злость, раздражение, желание ударить кого-либо, то можно себя "взять в руки", т.е. остановить себя. Для этого нужно несколько раз глубоко вздохнуть и выдохнуть. Выпрямиться, прикрыть глаза, посчитать до 10, улыбнуться, открыть глаза.

«Послушай тишину»

Цель: развить навыки активного слушания.

Упражнение проводится в тихом месте, куда могут доноситься извне лишь тихие звуки. Участникам дается следующая инструкция: «Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. И просто послушайте, что происходит вокруг. Обращайте внимание на любые, даже самые тихие звуки. Начинаем слушать». На это дается минута-полторы.

Потом каждый участник рассказывает, какие звуки ему удалось услышать.

«Видите, как много звуков можно услышать даже в тишине, стоит только сконцентрировать на них свое внимание. Когда вам беспокойно, тревожно, не получается расслабиться, можно просто закрыть глаза и внимательно послушать, что происходит вокруг. Ваше внимание переключится с предмета беспокойства на то, что вы услышите. И вы почувствуете, как велик, разнообразен и интересен мир вокруг нас...»

Обучение конструктивному взаимодействию подростков через введение переговоров

Цель: разрешить проблему конструктивными способами общения, найти компромисс в сложившейся ситуации.

1. Тебе нужно что-то от родителей – не скандаль, а учись договариваться. Договор должен быть в пользу обеих сторон. Твоя задача при создании договоренностей – не убедить всех в своей правоте, а заинтересовать их в своем предложении.

2. Если с тобой говорят повышенным тоном, не огрызайся, не кричи и не злись. Чем доброжелательнее и спокойнее ты будешь говорить, тем быстрее беседа даст результат. При этом необязательно уступать во всем, можно согласиться с некоторыми пунктами.

3. Если интонации взрослых тебя все равно обижают, попробуй разрядить обстановку, переключившись с обсуждаемой проблемы фразой «Мне обидно, что на меня кричишь, давай поговорим спокойно».

4. Фразы типа «Вам все равно не докажешь» или «Ты никогда меня не понимаешь» только подольют масла в огонь.

5. Если родители переходят к обобщениям, старайся удерживать разговор вокруг конкретного вопроса. Очень хочу пойти к подруге, приду вовремя, перезвоню, буду аккуратна и т.п. Только потом не забудь сдержать обещание.

6. Наедине с собой подумай, в чем родители правы, споря с тобой. Тебе кажется, что признаться себе в собственной неправоте легче, чем вслух взрослым? Ерунда – признавайся, это выгодно: в следующий раз тебя будут больше уважать, и от крика перейдут к настоящим аргументам.

7. Если родители не должны применять по отношению к тебе физическую силу, то и ты не должен их на это провоцировать!

8. Даже если взрослые совершили явную глупость или грубость по отношению к тебе, оставь им пути к отступлению (они, наверняка, уже сами почувствовали, что переборщили). Скажи им, что ты все равно их любишь, и предложи поговорить спокойно.

Цель: дать учащимся представления о вербальных барьерах общения. Обучить альтернативным вариантам поведения.

Слова ведущего: «Конфликты часто возникают в ситуациях, когда кто-то из партнеров начинает со слов (вербальных барьеров), препятствующих вербальному общению. Давайте попробуем разыграть ситуацию «В классе».

Выбираются два участника.

Слова ведущего: « Один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята другим учеником. Он начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!».

Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров: Можно ли было не доводить дело до конфликта? Данная сцена разыгрывается несколько раз в разных вариантах.

Нужно начинать выяснять отношения: с угрозы, с указаний и поучений (надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать), с критики (если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту), с общения (ты такой же бестолковый, как все новенькие), не обращать внимания (он не достоин моего внимания).

Обсуждаются все варианты, и отмечается, кто смог достойно выйти из конфликтной ситуации. Психолог: Какова цель любого конфликта? (Найти достойное решение, приемлемое для обоих). Если такое решение не найдено, то начинается противостояние. Кому необходимо идти на уступки. Если оба идут на уступки, то это компромисс. Самый лучший выход – сотрудничество.

Все понятия обсуждаются и поясняются с помощью примеров. После окончания упражнения идет обсуждение. Можете ли вы сказать, почему конфликтные ситуации называются барьерами в общении?

Метод ведения личного дневника, как способ выражения агрессивных чувств и переживаний

Сегодня хотела поговорить с вами про ведение личного дневника и поделиться несколькими советами по этому поводу. Я лично считаю, что ведение дневника – это своего рода творчество. Ведь выражение своих мыслей и чувств на бумаге это процесс и без вдохновения нельзя его выполнить, чтобы он приносил радость и облегчение.

Хотя, если вы будете заносить в личный дневник только негативные переживания, то это может превратиться в кошмар, и брать его в руки вам будет хотеться всё реже и реже. Перед тем как завести свой личный дневник ответьте на несколько вопросов для себя и примите к сведению несколько советов, для того чтобы дневник превратился в замечательное средство исцеления.

1) Решите, для кого вы пишете. Только для себя? Или это ваши воспоминания о жизни, которые должны перейти к детям? Поняв этот аспект, вам станет более понятно, что именно заносить в дневник.

2) Решите, зачем вы ведёте дневник. Каких результатов добиваетесь? Выяснить собственные намерения? Создать хронику своей жизни? Занести сегодняшние перспективы, чтобы вернуться к ним позже? Активизировать свои творческие силы? Понимание того, зачем именно вы ведёте дневник, внесёт ясность в то, как это делать.

3) Ведение дневника никаким образом не должно превратиться в обязанность, не вносите его в список своих ежедневных дел, которые непременно нужно выполнить. Это должно приносить радость и вдохновение. Не корите себя, если забрасываете дневник на некоторое время.

4) Выберите особую тетрадь и ручку.

Ведение дневника — исключительное, особое переживание, потому форма должна соответствовать вашим намерениям.

5) Смиритесь с процессом. Если вам не нравится то, что вы пишете, примиритесь с этим и продолжайте писать. Заносите в дневник как свои светлые, так и темные стороны. Пусть каждая страница станет главой о вашей душе.

Для меня лично, дневник — это друг. Он отражает мои переживания, это своего рода хранилище, где лежат мои мечты, страхи, любовь и радость. Он заполнен также особыми трогательными моментами моей жизни. Поэтому, я рекомендую завести себе такого друга, ведь ему можно поведать всё, что на душе, без исключения. Тем самым ваши эмоции и страхи выйдут наружу, и не будут вас мучить внутри, вызывая разные заболевания.