

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**ТРЕТЬЯКОВА ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
**РАЗВИТИЕ САМОСОЗНАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО**  
**ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

 28.05.2022

Руководитель  
канд. психол. наук, доцент Миллер О.М.

 28.05.2022

Обучающийся  
Третьякова Е.А.

 28.05.2022

Дата защиты

29.06.2022

Оценка

Красноярск 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ САМОСОЗНАНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ ....	6
1.1 Анализ подходов к толкованию термина самосознание в психологии.....	6
1.2 Особенности самосознания в подростковом возрасте .....	8
1.3 Психологические особенности подросткового возраста .....	12
Выводы по главе 1.....	23
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ САМОСОЗНАНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ .....	23
2.1 Методическое обеспечение и организация исследования .....	24
2.2 Анализ результатов исследования.....	26
2.3 Коррекционно-развивающая программа развития самосознания детей старшего подросткового возраста .....	47
2.4 Результаты проведенной коррекционно-развивающей работы по развитию самосознания у подростков .....	55
Выводы по главе 2.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	61
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	66

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время дети подросткового возраста считаются самыми интересными и самыми сложными из всех детских возрастов. Потому что именно в этот период меняются и формируются важные качества личности. Тема «Развитие самосознания детей старшего подросткового возраста» выбрана неслучайно, так как проблема самосознания подростков является актуальной в современном обществе: постоянные изменения в окружающей среде играют важную роль в особенностях формирования «Я–концепции». И это при том, что период взросления в жизни ребенка в подростковом возрасте сопровождается сложными физиологическими и психологическими изменениями, которые в равной степени могут привести, как к положительным новообразованиям, так и к серьезным нарушениям в развитии личности и поведения.

Одним из важных признаков особенностей этого периода являются изменения в самосознании подростков, которые становятся основой развития личности.

Харуки Мураками в своей книге «Хроники Заводной птицы» говорит о том, что «человек не может жить, не обретя самого себя. Это как почва под ногами. Нет ее – и ничего не построишь» [29].

Важным в развитии самосознания в подростковом возрасте является самоопределение. Ведь если у ребенка в этом возрасте не будет никакой жизненной цели, к которой он стремится, определенной собственной позиции, то и говорить о нем, как о сознательном человеке будет нельзя, следовательно, и уровень самосознание будет низким.

Одним из факторов самоопределения личности в подростковом возрасте должна являться «Я-концепция», то есть представление человека о самом себе, о своих внутренних ресурсах и ценностях.

Как писал У.С. Моэм: «Младенец не отдает себе отчета в том, что тело его принадлежит ему больше, чем окружающие предметы; он играет

пальцами ноги, не чувствуя, что они – часть его самого и чем-то отличаются от висящей рядом погремушки; лишь постепенно, испытав боль, ребенок начинает ощущать самостоятельное существование своего тела. Индивидууму, чтобы осознать свое «я», необходим такой же опыт; однако разница заключается в том, что всякий человек ощущает свое тело как особый и самостоятельный организм, но отнюдь не каждый осознает свое «я» как самостоятельную и независимую личность. Ощущение отчужденности от других приходит обычно с половой зрелостью, но не всегда развивается до такой степени, чтобы отличие индивидуума от окружающих стало заметно ему самому. И вот людям, так же мало осознающим свое «я», как пчелы в улье, суждена в жизни удача: им куда чаще выпадает счастье, ведь их бытие делит с ними все общество, их радости только потому и становятся радостями, что ими тешатся сообща...» [18; 49].

Актуальность данного исследования заключается в исследовании развития самосознания в подростковом возрасте, как важном периоде личностного самоопределения.

Исходя из вышесказанного, можно определить:

**Цель исследования:** изучение развития самосознания в подростковом возрасте.

**Объект исследования:** самосознание подростков.

**Предмет исследования:** развитие самосознания в подростковом возрасте.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ понятия самосознание, особенностей самосознания в подростковом возрасте, а также методов и форм исследования.

2. Исследовать уровень самосознания в подростковом возрасте путем подобранных методик.

3. Провести анализ полученных данных и наметить пути дальнейшего развития для подростков, у которых низкий уровень самосознания.

4. Провести работу по составленной коррекционно-развивающей программе развития самосознания с группой подростков.

**Гипотеза:** Мы предполагаем, что разработанная коррекционно-развивающая программа будет способствовать повышению уровня самосознания детей старшего подросткового возраста.

**Теоретическое обоснование:** Проблемы развития самосознания занимались Столин В.В., Бернс Р., Выготский Л.С. и другие.

**Методы исследования:**

1. **Теоретические методы:** сбор, анализ использованных источников, обобщение, сравнение результатов диагностики.
2. **Эмпирические методы:** тестирование, анкетирование.
3. **Количественная и качественная обработка данных.**

**Методики исследования:**

1. Тест «Кто Я?» М. Куна и Т. Макпартленда (модификация Т.В. Румянцевой);
2. Методика исследования самоотношения (МИС) С. Р. Пантелеева.

**База и выборка исследования:** образовательная организация Красноярского края № XX. В исследовании приняло участие 20 подростков в возрасте 13-15 лет.

**Практическая значимость:** заключается в разработанной коррекционно-развивающей программе, которая направлена на развитие уровня самосознания подростков.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников, состоящего из 50 источников.

# ГЛАВА 1. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ САМОСОЗНАНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

## 1.1 Анализ подходов к толкованию термина самосознание в психологии

Как в отечественной, так и в зарубежной психологии есть большое количество толкования термина самосознание и его структурных элементов. Происходит это из-за того, что в настоящее время происходит очень много изменений в различных сферах жизни, что, конечно же, отражается на человеке, в особенности на подростке, который следует всем тенденциям современного мира.

Некоторые определения термина самосознание представлены в работах наших отечественных ученых – А.В. Петровского, Е.Т. Соколовой, И.И. Чесноковой, С.Л. Рубинштейна и др.

По мнению А.В. Петровского самосознание выступает как когнитивный компонент Я-концепции, включающий образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости [22, 34].

И.И. Чеснокова включила в определение термина самосознание вопрос о структуре самосознания, где в качестве одного из возможных вариантов структуры она представляет понимание самосознания как единства трех компонентов: самопознания, эмоционально-ценностного отношения к себе и саморегулирования поведения личности [18; 49].

Е.Т. Соколова разработала личностный подход к изучению особенностей самосознания. В ее понимании самосознание – это сложный динамический единством знания и отношения, интеллектуального и аффективного [39].

С.Л. Рубинштейн же считал, что самосознание – это не изначальная данность, присущая человеку, а продукт развития; при этом самосознание не имеет своей отдельной от личности линии развития, но включается как сторона в процесс ее реального развития [21; 38].

Следуя из вышесказанного, можно подытожить, что самосознание - это самоотношение, самооценивание, мысли и мнения личности о себе, которые формируются на жизненном опыте каждого. При анализе различных компонентов самосознания появляется вопрос, какие психические функции, которые относятся к познавательным приводят в действие сознательное отношение субъекта к самому себе.

## 1.2 Особенности самосознания в подростковом возрасте

Огромное количество теорий подросткового возраста описано в работах отечественных и зарубежных ученых, таких как Ж. Пиаже, З. Фрейд, В. Штерн, Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, А.Н. Леонтьев и др. Но в психологии до сих пор нет общей теории, которая удовлетворяла бы всех ученых, которые были заняты изучением этого вопроса.

Н.Н. Толстых в своем учебнике приводит следующее, более общее, определение подростковому возрасту - это период жизни человека, являющийся переходным между детством и взрослостью. Он характеризуется резкими, качественными изменениями, затрагивающими все стороны развития личности. [1; 42; 45]

Одна из главных проблем подросткового возраста заключается в неуверенности ребенка в самом себе и сравнение себя с вымышленными идеалами, которые тормозят развитие личности и не дают двигаться вперед.

В этот период подросток очень уязвим, он становится жертвой своих страхов, в частности эти страхи связаны и с особенностями своего тела и внешности, когда ребенок начинает сопоставлять свое развитие с развитием своих сверстников.

Примерно к 12 годам подросток начинает углубляться в познание себя, формирование смысла жизни и ориентации на будущее. Самоопределение в этом возрасте играет большую роль в определении смысла существования и стремлении занять определенное место в обществе.

Но процесс самосознания зависит от половой принадлежности подростков, так как скорость полового созревания у мальчиков и девочек различна (развитие девочек происходит на 2 года вперед, чем у мальчиков).

Самосознание – это процесс, стоящий во главе переходного возраста. Многие отечественные психологи называют этот возраст «критическим периодом».

Специфика самосознания в подростковом возрасте состоит в том, что впервые в развитии личности акты самосознания – самопознания, самонаблюдения, самоотношения, саморегуляции поведения – становятся одной из необходимых потребностей личности. [23; 33]

Развитие самосознание – центральный психический процесс переходного возраста. Не зря этот возраст называют еще переходным или критическим.

В подростковом возрасте развитие самосознания происходит ярко и наглядно, потому что у ребенка возникает интерес к своему внутреннему состоянию и миру. Постепенно этот процесс углубляется и усиливается, переходя в самоопределение. Оно характеризуется осознанием личности себя как члена общества и ощущением своей общественно-значимой позиции.

Развитие самосознания в подростковом возрасте тесно взаимосвязан с процессами полового созревания, физического развития, переходя в стадию взросления, за которой следят как взрослые, так и сверстники.

В этот период актуален вопрос «Кто я?». И вопрос этот не случаен. Он говорит нам о том, что происходит рост самостоятельности подростка, а это в свою очередь переход от внешнего влияния к самоуправлению. Но чтобы самоуправлять собой, необходима информация о самом себе, другими словами самосознание себя как объекта управления.

Научившись управлять собой, подросток обретает новые возможности: погружаться в себя и свои переживания, получать новые ощущения и чувства, по-другому воспринимать природу, музыку.

С возрастом меняются уровень и критерии самооценок, уровень самоуважения, отношение к внешности, а также умственным и моральным качествам личности. По всем эти критериям подростковый возраст очень сильно отличается как от стадии детства, так и от стадии взрослого.

М.В. Григорович в своей статье пишет: «Еще Д. Райнери, вычленив два типа рефлексии – «онтологическую» (способность пребывать в логике содержания знания) и «психологическую», обращенную к субъекту как

источнику знаний, открыл путь изучения личностной рефлексии. Она функционирует при самоопределении субъекта внутри собственного представления о себе (установление внутренних ориентиров и способов разграничения «Я» и «не Я»). Специфика рефлексивных процессов при самоопределении обусловлена духовным миром человека, его способностью к осмыслению или переосмыслению собственного опыта, знаний о себе, чувств, оценок, мнений, отношений и т.д. Именно личностная рефлексия вырывает человека из непрерывного потока жизни и заставляет стать во внешнюю позицию по отношению к самому себе.» [13].

Характерными особенностями для становления Я-концепции современных подростков являются:

- 1) Четко выраженное стремление к индивидуальному достижению цели;
- 2) Возрастные динамики процесса становления Я-концепции и уровней личностно-ролевой рефлексии имеют скачкообразный характер;
- 3) Самооценка в подростковом возрасте имеет неустойчивый и подвижный характер;
- 4) С возрастом коэффициент социально-психологической адаптированности и открытости реальной практике деятельности и отношений увеличивается скачкообразным характером;
- 5) Вместе с развитием личности происходит и развитие категорий личностных особенностей, таких как отношений к себе, родственных и семейных отношений, отношений с противоположным полом, увлечений и интересов, социальных связей;
- 6) Также отмечается пониженная значимость потребностей в поисках своего смысла жизни, в самоутверждении, положительной оценке со стороны окружающих, в том числе затрагивается и творчество, самовоспитание и самореализация.

В конце пубертатного периода, на границе с ранней юностью, представления о себе стабилизируются и образуют целостную Я-концепцию.

При переходе же от подросткового возраста к юношескому происходит переход на новый уровень самосознания и развитие нового уровня самоотношения.

Подводя итог по вышесказанному, можно сказать, что самосознание в подростковом возрасте имеет огромное значение в дальнейшем развитии личности и его самоопределении. В этот период происходит масса различных изменений во всех сферах жизни подростка, но решающим является развитие самосознания, которое как раз таки в это время ярче всего формируется и развивается, так как происходит перелом в психике ребенка и на всю окружающую действительность он начинает смотреть с другой стороны.

### 1.3 Психологические особенности подросткового возраста

В настоящее время в современном мире преобладает научно-технический прогресс, а это значит в первую очередь то, что сменились ценности, жизненные установки, большинство людей считают, что всего можно добиться силами финансового благополучия. Из-за такой позиции взрослых чаще всего страдают дети, в особенности подростки.

Естественно и подрастающее поколение меняется. Идеалы и жизненные ценности современного подростка резко разнятся с теми, что были 20-30 лет назад.

Но, конечно же, все поколения сталкивались с различными проблемами своего возраста. Одной из самых распространенных проблем данного возраста во все времена считается депрессия и чувство одиночества и ненужности в обществе.

За короткий период в России произошли большие изменения в разных сферах жизни, что оказало огромное воздействие на развивающуюся личность.

Известно, что человек становится личностью только тогда, когда проходит все этапы воспитания, самовоспитания и социализации. Подростковый возраст в этих жизненных этапах развития человека является очень важным.

И.В. Шаповаленко в своих трудах понимает подростковый возраст, «как особый период онтогенетического развития человека, своеобразие которого заключается в его промежуточном положении между детством и зрелостью» [17; 50]

Л.С. Выготский выделял три вида созревания, такие как органическое, половое и социальное. Лев Семенович считал, что у человека в истории развития общества совпадали половое и социальное развитие, а органическое созревание наступало только через несколько лет. Но в современном мире все линии развития личности разошлись. Сначала происходит половое

созревание, потом органическое и только через некоторое время наступает социальное созревание. Именно это расхождение и было обусловлено возникновением подросткового возраста, по мнению Л.С. Выготского. [7, 46]

Ш. Бюлер делит подростковый возраст на два периода – пубертатный и юношеский (ювенильный). По его мнению, это самый долгий переходный период, в процессе которого происходит большое количество физических изменений. А также в этот временной промежуток происходит активное развитие личности, которое можно назвать перерождением. [6]

Ю.Б. Гипенрейтер определяет подростковый возраст как наиболее ответственный для всего последующего развития, так как это период роста физического (половое созревание) и социально-психологического (формирование характера, переход от опекаемого взрослыми детства к самостоятельности) [10; 11].

Физическое и психическое развитие в подростковом возрасте проходит неравномерно, с нарушениями физиологического и психологического равновесия.

О.В. Хухлаева считает, что этот дисбаланс обнажает слабые стороны личности подростка, делая его более уязвимым и подвергнутым к неблагоприятным влияниям окружающей среды [20, 48].

Л.Ф. Обухова в своих трудах выделяет следующие негативные влияния подросткового возраста: учащение невротических реакций, у большинства происходит нарушение сна, повышенная утомляемость, головные боли, аппетит снижет, плохая работоспособность. [32].

Э. Речмер же вообще считал, что подростковый возраст в большей мере проявляется только в индустриальном обществе, где ярко выражен контраст в нормах и требованиях, которые предъявляются к взрослым и детям. В наше время этапы социальной взрослости не совпадают с этапами полового созревания [37].

Выделяют следующие основные проблемы подросткового возраста, их причины и что же делать с данной проблемой:

Проблема 1. Обманчивое ощущение самостоятельности и взрослости.

В подростковый период ребенок начинает считать себя взрослым и способным решать все свои проблемы сам, не согласовывая с родителями.

Подросток вырос, осознал это, наивно думаю, что стал самостоятельным и независимым, не задумываясь о том, что родители так и продолжают обеспечивать его полностью.

Причиной данной проблемы является отсутствие жизненного опыта у ребенка, а также «впитывание» сложной для детского ума информации, которую без помощи взрослого тяжело проанализировать и правильно оценить. В современном мире, в эпоху всемирной сети Интернет мало кто из подрастающего поколения идет с важными вопросами к взрослым, а пытаются найти ответ в сети Интернет.

Что же делать родителям в подобной ситуации? Главное, не оставлять это без внимания, может быть подросток и научится чему-то на своих ошибках, но лучше эти ошибки предостеречь.

Естественно нужно быть ненавязчивым, считаться с мнением ребенка, не подвергать резкой критике – это залог взаимопонимания между ребенком и родителем.

Проблема 2. Раздражительность – самая главная особенность и проблема подросткового возраста.

Она и является причиной множества конфликтов. Что бы ни сказали или не сделали родители, подростков все воспринимается в штыки, проявляя агрессию, могут высказаться грубо, кинуть какой-либо предмет в стену.

Причиной раздражительности в данном возрасте являются резкие физиологические изменения и гормональные всплески. Нервная система просто не успевает адаптироваться под новые возможности взрослеющего организма.

Перспектива самостоятельности и какой-либо ответственности пугает взрослеющего ребенка, поэтому он начинает нервничать и огрызаться, как бы стараясь таким образом защититься.

Что же предпринять взрослым в такой ситуации? Не становиться отрицательным примером, то есть не нужно раздражаться в ответ на раздражения ребенка. После того, как пройдет приступ раздражительности, нужно обязательно обсудить проблему спокойно, объясняя, что такое поведение ранит и причиняет боль окружающим, проблема не решится, а только усугубится. Ведь конфликт не даст облегчения, а даст почву для новых негативных эмоций.

Проблема 3. Замкнутость – ребенок резко становится скрытным и многие проблемы умалчиваются.

Все больше ребенка в таком возрасте начинает интересоваться виртуальное общение, уделяя реальному все меньше времени, игнорируя и родителей, и одноклассников.

Обсуждать самые сокровенные тайны подростку проще с виртуальными «невидимыми» друзьями, с которыми можно не стесняться и во время беседы не приходится никому смотреть в глаза.

Причиной этой проблемы кроется в страхе быть подвергнутым критике, унижению и стать посмешищем.

Что же делать родителям в данной ситуации? Ни в коем случае не давать ребенку все время проводить в одиночестве, предлагать ему различные варианты для совместного досуга – прогулки по парку, катание на велосипедах, походы в кино, общее хобби или посещение спортивных мероприятий.

Еще лучше, если в семье есть еще дети, тогда можно попросить старшего брата или сестру поговорить с подростком, чтобы понять как действовать дальше и что явилось причиной замкнутого поведения. Как правило, брату или сестре ребенок такого возраста быстрее доверится и раскроется.

Проблема 4. Зависимость от различных мобильных устройств.

Всем известна такая картина, когда подросток ни минуты не проводит без смартфона, даже прием пищи без него не обходится. Из-за этого

снижается и продолжительность сна. А любые попытки отнять у подростка гаджет приводят к конфликтам и истерикам.

Причиной этой зависимости является то, что дети потребляют новую информацию, и каждый день возникает потребность в разрешении множества интересующих вопросов, связанных в том числе и со стремительным взрослением подростка.

А также одной из самых главных зависимостей нынешних подростков являются социальные сети, в которых проводится большая часть времени. Через них есть возможность общаться со сверстниками, следить за их жизнью и жизнью своих кумиров.

Родителям нужно помнить в этом случае, что все проблемы начинаются с взаимоотношений в семье. Если родитель все время проводит со смартфоном или другим гаджетом, то какой же пример он подаст ребенку. Естественно подросток будет вторить своему родителю.

В данном случае, чтобы не запустить ребенка в его зависимости, стоит поискать совместные увлечения, не связанные со смартфонами – прогулки, спорт, хобби.

Проблема 5. Безответная любовь – это чувство сопровождается серьезной апатией и некоторой агрессией по отношению к окружающим, только объект «обожания» становится исключением. Такое состояние может перетечь в депрессию.

Причиной является опять-таки переходный возраст, когда ребенку хочется любить и быть любимым.

В данном случае родители часто допускают ошибки, говоря ребенку «сколько у тебя их еще будет». Подобные высказывания лишь повернут ситуацию в отрицательную сторону, ведь это его первая влюбленность и в этом возрасте ребенок очень раним.

Взрослым стоит стать немного мягче по отношению к ребенку, предложить ему свою помощь, посоветовать ему подходящую литературу или фильм по тревожащей его теме, а именно о неразделенной любви.

Также в этот период может страдать самооценка подростка, поэтому родителям необходимо оказывать поддержку ему, говоря о том, что это не он плохой, а его объект любви просто не готов для такого высокого чувства, как любовь.

#### Проблема 6. Взаимоотношения с родителями.

Вступая в подростковый возраст, ребенок начинает сомневаться в истинности высказываний своих родителей, которые до этого момента были авторитетны для него.

Причина этих изменений кроется в том, что подросток в этот период очень сильно меняется, и ему нужен новый уровень общения с родителями, так как хочет казаться самостоятельным и не зависеть от наставников – родителей.

Важно понимать, что ребенок в подростковом возрасте остро начинает ощущать необходимость в личном пространстве, и любое вторжение в него может сопровождаться агрессией.

Что же делать, чтобы достигнуть взаимопонимания с подростком? Родителям не стоит давать никаких наставлений ребенку и бесцеремонно вмешиваться в его жизнь, а лучше постараться понять и принять его интересы.

Взрослому стоит набраться терпения и научиться правильно и обдуманно задавать вопросы, давать уместные рекомендации, которые не будут приняты в штыки и не приведут к конфликту, то есть усугублению ситуации.

#### Проблема 7. Внешние изменения подростка.

Подросткам свойственно сравнивать себя с другими сверстниками, в особенности это касается изменений во внешности, ломается голос, один развивается физиологически быстрее, другой медленнее. На этом фоне почти у каждого ребенка неизбежно возникновение чувства собственной неполноценности.

Причина здесь ясна. Она заключается в индивидуальности физиологии и особенностях организма.

Родителям важно убедить ребенка в том, что все эти изменения с его организмом и внешностью – это нормально, и если его что-то беспокоит, он всегда может спросить совета у мамы или папы.

А вот комментарии родителей, что «ты самый красивый» здесь вряд ли сработают. Можно конечно показать свои фотографии в таком возрасте, чтоб убедить ребенка, что в этих изменениях нет ничего плохого, они тоже переживали такие чувства.

Грамотным же решением данной проблемы является обращение к психологу, который станет наставником на какой-то период для подростка. Таким образом, родители только показывают, что стараются как можно эффективнее поддержать своего подрастающего ребенка.

В подростковом возрасте формируются две стороны взаимоотношений: одна – со взрослыми, другая – со сверстниками. Отличие только в том, что отношения со сверстниками строятся на равнопартнерстве и управляются нормами равноправия, а вот со взрослыми эти отношения оказываются неравноправными. Поэтому подросток начинает больше времени проводить со сверстниками, общение с ними приносят, по мнению ребенка, больше пользы, удовлетворяются его актуальные потребности и интересы [41].

Л.И. Божович отмечает, что в данном периоде происходит формирование психических новообразований возраста, охватывающие все стороны становления личности: изменения происходят в области морали, в половом развитии, в высших психических функциях, в эмоциональной сфере [4].

Самой существенной чертой подросткового возраста является период полового созревания, а вместе с ней и социальное созревание личности. В.Г. Леонтьев указывает на дисгармонию отношений у значительного числа подростков. К этому приводят взаимное непонимание с родителями, проблемы с учителями, тревога, дискомфорт, ожидание агрессии, ссоры со

сверстниками, замкнутость, нежелание и неумение говорить о себе и своем внутреннем мире [26].

У каждого подростка границы подросткового возраста индивидуальны. В это время у него происходит тяжелый путь развития: конфликты, как внутренние, так и с окружающими, срывы. Благодаря им ребенок приобретает ощущение того, что он самостоятельная личность.

Одной из важных основ поведения в данном возрасте является сознательное поведение, где прорисовывается направленность к нравственным представлениям и социальным установкам.

Причиной трудностей в обучении в школе подростков являются особенности развития познавательных способностей. К этим трудностям относят неуспеваемость и неадекватное поведение.

Также от мотивации обучения зависит успешность обучения и от того, какой смысл это обучение имеет для подростка. Никакое обучение не имеет смысла и пользы, если у ребенка нет стремления к приобретению знаний.

В реальности приходится часто сталкиваться с такой ситуацией, что подросток не желает обучаться и активно противодействует этому процессу всеми возможными способами.

При обучении и воспитании подростка нужно обязательно учитывать особенности его познавательной сферы. В этот период у большинства подростков начинает ведущее место занимать общественно-полезная и интимно-личностная сферы общения со сверстниками.

В подростковом возрасте складываются идеалы, связанные с обучением и профессиональным выбором. Многие подростки видят в учении личностный смысл.

Не менее важным приобретением подросткового возраста является формирование элементов теоретического мышления, где все рассуждения ведутся от общего к частному. В решении интеллектуальных задач подросток оперирует гипотезой. Также происходит развитие таких важных операций, как классификация, анализ и обобщение.

Второй вид мышления, который продолжает развиваться в этот период – это рефлексивное мышление, то есть подросток начинает свои собственные интеллектуальные операции изучать и оценивать. Это огромный шаг к приобретению взрослой логики мышления.

Развитие памяти происходит в интеллектуальном направлении. Где преобладает не смысл, а механическое запоминание. В подростковом возрасте ребенком легко улавливаются неправильные обороты в речи окружающих его людей, какие-то ошибки в выступлениях ведущих, в газетных статьях или книгах.

Еще одной особенностью подросткового возраста является способность подстраивать свою речь под личность собеседника и стиль его общения. Достижения в языковой сфере для подростка очень важны. Они помогают индивидуализировать самосознание подростка.

Также одним из важных познавательных процессов является восприятие, которое тесно связано с памятью. Чем лучше материал был воспринят, тем лучше он и сохранится в памяти.

Еще одним из познавательных процессов, затрагиваемых в подростковом возрасте, является внимание, которое полностью контролируется и организовано подростком. Внимание подростка зависит от индивидуально-психологических особенностей, таких как повышенная возбудимость, утомляемость, черепно-мозговые травмы, перенесенные соматические заболевания, в том числе и снижение интереса к учебной деятельности.

В данный период происходит активное формирование самосознания и рефлексии, которые рождают множество вопросов о себе и о жизни, происходит открытие своего внутреннего мира.

При описании себя подросток часто использует такие выражения, как «некрасивый», «глупый», «безвольный» и другие. А.А. Реан называет такое состояние синдромом дисморфomanии, по - другому страх или бред физического недостатка [36].

Л.С. Выготский в своих трудах выделяет проблему интересов, как «ключ ко всей проблеме психологического развития подростка». Им было выделено несколько групп интересов подростка, так называемых «доминант»:

- 1) Эгоцентрическая доминанта, то есть интерес к собственной личности;
- 2) Доминанта дали. Заключается в том, что отдаленные события имеют большую значимость, чем текущие дела;
- 3) Доминанта усилия, то есть тяга к сопротивлению, преодолению, волевому усилию (может проявляться негативно в виде упрямства, хулиганства);
- 4) Доминанта романтики. Этот интерес заключается в стремлении к неизвестному, рискованному [8; 44].

Подростку важно самому выработать критерии по оцениванию себя, чтобы научиться видеть себя, определять свои достоинства, опираясь на более сильные стороны своей личности.

К завершению периода подросткового возраста у ребенка сформировывается развитое самосознание, когда оценивание не заимствуется у посторонних, а происходит самооценивание, открывается стремление к самовыражению, самоутверждению, самореализации, самовоспитанию.

Д.И. Фельдштейн отмечает, что социально-психологическое и личностное самоопределение завершается уже за пределами школьного возраста, примерно между 18 и 21 годами. [35; 47].

Подростковый период – это время, когда личность активно формируется и происходит преломление социального опыта через собственную деятельность индивида по становлению собственного «Я». Формирование чувства взрослости и развитие самосознания – это основополагающие новообразования данного возраста.

Именно поэтому подростковый возраст является очень важным, ведь он чаще всего определяет будущее человека. В этом возрасте формируется

утверждение независимости, формирование личности, выработка планов на будущее.

Подводя итог можно сказать, что процесс социализации подростка сопровождается периодом личного и профессионального самоопределения. Следовательно, подростковый возраст – это ярко протекающий переход от детского возраста к взрослому, который полон противоречивыми тенденциями.

Легкого перехода во взрослость ни у кого не бывает. И обязательно, если не все, то некоторые из перечисленных проблем подросткового возраста проявляются у ребенка в данный период. Родителям главный совет на этот сложный этап – ни в коем случае не оставлять ребенка наедине с собой, но и не проявлять гиперопеки. Главными качествами родителей в период взросления ребенка является терпение и понимание. Только они помогут сгладить «острые углы» подросткового возраста.

## **Выводы по главе 1**

Изучив различные подходы к пониманию понятия самосознание, а также рассмотрев все особенности подросткового возраста, формирование Я-концепции в подростковом возрасте и важности формирования самосознания в этом возрасте, мы пришли к выводу, что выбранная нами тема остается достаточно актуальной во все времена. Происходят изменения в окружающем нас мире, которые неотъемлемо отражаются на формировании Я-концепции подростка и его самосознание. Чем лучше начало развития, тем лучше будет в дальнейшем развиваться личность.

## ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ САМОСОЗНАНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

### 2.1 Методическое обеспечение и организация исследования

Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы Канского района Красноярского края.

Для проведения исследовательской работы были подобраны двадцать подростков, возраст которых варьируется от 13 до 15 лет. Список респондентов представлен в Приложении А.

Для того чтобы определить уровень развития основ самосознания у подростков, нами был подобран ряд диагностических методик, направленных на исследование уровня самосознания и других не менее важных составляющих сознания подростка:

1. Тест «Кто Я?» М. Куна и Т. Макпартленда (модификация Т.В. Румянцевой);
2. Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантелеева.

Рассмотрим подобранные методики для эмпирического исследования подробнее.

Одной из методик в социологии, позволяющей всесторонне исследовать «Я-концепцию» личности является тест «Кто Я?», авторами которого являются известные социологи М. Кун и Т. Макпартленд. [24]

Тест «Кто Я» (М. Кун, Т. Макпартленд) позволяет изучить содержательные характеристики самосознания личности. Методика «Кто Я?» представляет собой самописание с открытой формой и (в некоторых модификациях) количеством ответов без стандартных рамок. Теоретической основой методики служат концепции социальных ролей и ролевого поведения. [43]

Данная методика очень значима в практическом аспекте, так как раскрывает большое количество вопросов, которые связаны с оценкой самосознания и отношения к самому себе. Чем еще хороша эта методика, это

то, что она применима как к подростковому возрасту, так и к взрослым, причем любой социальной группы, за исключением больных, которые находятся в остром психотическом состоянии. Тест и интерпретация результатов представлены в Приложении Б.

Опросник С.Р. Пантелеева (МИС) «Методика исследования самооотношений» был нами выбран в качестве второй методики для исследования уровня самосознания. Данная методика предназначена для выявления структурных личностных отношений личности к себе, а также для диагностики выраженности составляющих самооотношения.

Концепция В.В. Столина была положена в основу понимания самооотношения. И он выделял три измерительные единицы: симпатия, уважение и близость. [16; 27]

Это пока единственное исследование, в котором измеряется самооотношение по симпатии, уважению и близости. Похожих результатов смогли добиться такие исследователи, как Л.Я. Гозман, А.С. Кондратьева, А.Г. Шмелев. Но они лишь частично связаны с отношением человека к самому себе, так как резульативная составляющая данных исследований была получена при исследовании межличностных и эмоциональных описательных черт [30].

Данная методика очень важна для определения уровня самосознания, так как представленные девять шкал помогут найти ту важную западающую часть у подростка, которая мешает развитию «Я» – концепции, «тянет ее вниз». Опросник, таблица перевода сырых баллов в стены и интерпретация результатов представлены в Приложении В.

## 2.2 Анализ результатов исследования

Эмпирическое исследование проводилось, как было указано выше, на базе общеобразовательной школы Канского района Красноярского края. Для проведения исследовательской работы были подобраны двадцать подростков, возраст которых варьируется от 13 до 15 лет.

Целью нашего исследования являлось: изучение развития самосознания в подростковом возрасте. Так как считаем, что именно в подростковом возрасте закладывается основа самосознания, и если упустить этот момент и не выяснить, что уровень самосознания у подростка низок, то на выходе получим немотивированного, нецелеустремленного, не стремящегося к развитию человека. Поэтому важно вовремя заметить эти проблемы и помочь ребенку, особенно в подростковый период, который сопровождается для многих из них негативными факторами.

Ниже рассмотрим, какие результаты мы получили, проведя ряд диагностических методик, проведенных с детьми подросткового возраста.

Проводя методику «Кто Я?» М. Куна и Т.Макпартленда (модификация Т.В. Румянцевой), мы попытались исследовать самосознание, уровень рефлексии испытуемого, представление человека о самом себе.

Обработка данной методики проводилась путем контент-анализа, выделив три уровня сформированности самосознания по выделенным показателям компонентов.

Результаты исследования по методике «Кто Я?» М. Куна и Т. Макпартленда (модификация Т.В. Румянцевой) представим в виде диаграммы, где показано, насколько сформированы каждый показатели «Я» в данной возрастной группе.



Рисунок 1. Частота встречаемости показателей-компонентов образа «Я» подростков в процентном соотношении по методике «Кто Я?» М. Куна и Т. Макпартленда (модификация Т.В. Румянцевой)

По диаграмме «Частота встречаемости показателей-компонентов образа «Я» подростков (в %)» мы видим насколько % каждый из показателей компонентов образа «Я» подростков в большей или меньшей степени сформирован. Наиболее сформированным из показателей является «Социальное Я» – 75% – это говорит нам о том, что практически все ребята видят свою социальную роль. Затем показатель «Коммуникативное Я» – 70% - данный показатель говорит нам о том, что больше половины исследуемых выделяют в себе коммуникативные качества и являются коммуникабельными в своем представлении. Показатели «Материальное Я» и «Рефлексивное Я» на одном уровне – 50% - практически половина подростков указали на материальную составляющую, а также это же количество исследуемых выделили свои личностные характеристики. Показатель «Физическое Я» – 55% - характерное для подростков видение себя с физической стороны и

отразилось на результатах, детям в таком возрасте очень важна их внешность, чем их внутренние качества. «Деятельное Я» – 40% - данный показатель говорит нам о том, что подростки все же выделяют не только свои физические данные и их недостатки, но и думают о своей деятельности и увлечениях. На самом низком уровне показатель «Перспективного Я» - 15%. Мало кто из ребят указал на себя в перспективе, каким бы он хотел стать. Скорее всего, это связано именно с переломным периодом в жизни, когда мысли заняты внешностью и социальными ролями (хороший или плохой друг, влюбленный, нелюбимый и т.д.)[43].

Результаты диагностики представлены в виде таблицы.

Таблица 2

Результаты диагностики по тесту «Кто Я?» М. Куна и Т. Макпартленда  
(модификация Т.В. Румянцевой)

<b>Имя респондента</b>	<b>Социа льное Я</b>	<b>Комму никат ивное Я</b>	<b>Матер иальн ое я</b>	<b>Физич еское Я</b>	<b>Деятел ьное Я</b>	<b>Персп ективн ое Я</b>	<b>Рефле ксивн ое Я</b>
Анастасия Х.	5	5	3	5	5	1	3
Антон Г.	5	5	5	3	3	1	3
Анфиса Р.	5	5	5	5	5	5	5
Владислав Т.	5	3	3	5	3	1	5
Даниил И.	3	1	1	3	5	1	1
Диана С.	5	5	5	3	3	1	5
Дмитрий Н.	5	5	5	3	3	1	3
Елена Б.	3	5	5	3	3	1	5
Иван Ш.	5	3	3	5	5	1	3

Продолжение Таблицы 2 на следующей странице

Карина Т.	3	1	1	3	1	1	5
Кирилл Ш.	5	5	5	5	3	1	3
Кристина К.	5	5	5	5	5	5	5
Максим Р.	5	3	3	5	3	1	3
Марина В.	3	5	3	3	3	1	3
Наталья Г.	5	5	5	5	5	1	5
Олег Д.	1	1	3	3	3	1	5
Ольга Щ.	5	5	3	5	3	1	5
Родион Б.	5	5	5	1	5	1	3
Юрий С.	5	5	3	5	3	1	3
Яна К.	5	5	5	5	5	5	5
<b>Среднее значение показателей</b>	4,4	4,1	3,8	4	3,95	1,6	3,9

Также проводился анализ на основе количества ответов «Я», которые привели исследуемые. Некоторые из ребят писали такое «Я», как «Я умный человек», откуда мы выделяли два самоопределения – это «Я умный» и «Я человек». Поэтому у нескольких исследуемых подростков показатели выше 20 определений. Такие результаты мы оценивали как высокие. Если исследуемый описал себя 16–20 определениями, то средний уровень, значит рефлексивная функция сформирована на достаточном уровне и беспокоиться не о чем. Низким уровнем считали 6–15 определений самого себя, то есть рефлексивная функция плохо развита и таким ребятам уже нужна помощь. Если кто-то из испытуемых подберет 5 и менее определений себя, то можно говорить о дезадаптации его личности, следовательно, уровень рефлексии на самом минимуме и тут уже нужно «бить тревогу», потому что это приведет к

дальнейшим негативным последствиям, как для самого исследуемого подростка, так и для окружающих.

Результаты проведенного нами исследования по каждому исследуемому подростку представлены в диаграмме.



Рисунок 2. Количество участников исследования по уровням развития самосознания на основании методики «Кто Я?» М. Куна и Т. Макпартленда (модификация Т.В. Румянцевой)

Анализирую диаграмму, мы видим, что четверо исследуемых показали высокий уровень сформированности самосознания, представив более 20 самоопределений – это говорит нам о хорошо развитом уровне рефлексии, все виды «Я» у этих подростков отлично развиты. Средний результат показали 13 исследуемых. Количество их самоопределений колебалось от 16 до 20 позиций. Такие показатели говорят нам о достаточном уровне рефлексии, ребята понимают свою роль в обществе, но некоторые из показателей-компонентов «Я» у данных подростков не на высшем уровне или вообще отсутствуют. У трех ребят выявлен низкий уровень самосознания – их ответы колебались от 10 до 15 определений. Этим ребятам нужна помощь, причем можно даже с каждым индивидуальная, потому что проблемы у всех различные, но они все требуют проработки, чтобы

достигнуть хотя бы средних результатов. Личностной дезадаптации ни у одного из исследуемых не было обнаружено.

Результаты исследования по «Методике исследования самоотношения» (МИС) С.Р. Пантелеева представляем в виде диаграмм по каждой из девяти шкал в процентном самоотношении с описанием характерных черт для каждого из трех уровней:

1. Закрытость;
2. Самоуверенность;
3. Саморуководство;
4. Отраженное самоотношение;
5. Самоценность;
6. Самопринятие;
7. Самопривязанность;
8. Внутренняя конфликтность;
9. Самообвинение.



Рисунок 3. Уровни развития самоотношения по шкале «Закрытость», выраженные в процентах

Первая шкала, которую мы анализировали – «Замкнутость». По диаграмме мы видим, что у большинства исследуемых средний уровень закрытости, который составил 80%, 10% показали низкий уровень и 10% высокий:

1) Высокие показатели замкнутости. Подросткам свойственно включать психологическую самозащиту. Они желают соответствовать всеми принятыми нормами поведения и отношениям с окружающими их людьми. Вследствие этого происходит избегание открытых отношений самим с собой. Это может происходить из-за плохой рефлексии своих действий и себя в частности, а также умышленное нежелание раскрыть себя как личность.

2) Низкие показатели замкнутости. Таким подросткам свойственно открытость и честность с самим собой, самокритика, а также высокий уровень рефлексии и взаимопонимания с самим собой.

3) Средние показатели замкнутости. Таким ребятам свойственна излишняя придирчивость к себе, но в тоже время могут перебороть свои психологические защиты, когда это особенно важно, например в критической ситуации [27].



Рисунок 4. Уровни развития самооотношения по шкале «Самоуверенность», выраженные в процентах

Из диаграммы при анализе работ исследуемых по шкале «Самоуверенность» мы видим, что у большинства подростков самоуверенность на среднем уровне – 65%. 15% показали низкий уровень и 20% - высокий:

1) Высокие показатели. Самоуверены, смелы в общении. Преобладает мотивация к успеху, самодовольствование, а также умение решать тяжелые жизненные проблемы. Считают, что им «все по плечу», поэтому все проблемные ситуации воспринимаются легко и без особых переживаний.

2) Низкие показатели. Этим подросткам свойственно неуважительное отношение к себе, так как они не верят в свои силы и возможности. Из этого следует недоверие и сомнение в собственных способностях и решениях.

3) Средние показатели. Работоспособны, уверены в себе, ориентированы и мотивированы на успешность во всех начинаниях. Но если возникает нестандартная ситуация, то все эти показатели снижаются. Вся уверенность переходит в тревожность и беспокойство.[27]



Рисунок 5. Уровни развития самооотношения по шкале «Саморуководство», выраженные в процентах

На диаграмме мы видим, что большое количество исследуемых показали по шкале «Саморуководство» средний уровень – 80%. Высокий – 10%. Низкий уровень показали 10% исследуемых:

1) Высокие показатели. Такие подростки считают себя источником саморазвития, управленцем своих достижений и успехов. У них сформирована способность к самоконтролю своих эмоций и переживаний.

2) Низкие показатели. Такие подростки считают, что очень сильно зависимы от внешних проявлений среды. Функции саморегулировки ослаблены. Поставленные цели редко когда достигаются, по причине нехватки силы воли. Это вызывает напряженность внутри себя у подростка.

3) Средние показатели. Адаптируется к ситуации, которая происходит с ним в данный момент времени. Если ситуация непривычна, то функции регуляции снижаются, но повышается подчинение к действию окружающей среды [27].



Рисунок 6. Уровни развития самоотношения по шкале «Отраженное самоотношение», выраженные в процентах

На диаграмме мы видим, что наиболее выражена шкала «Отраженное самоотношение» на среднем уровне – 70% исследуемых. Низкий уровень у 20% подростков и высокий – у 10%.

1) Высокие показатели. Такие подростки чувствуют себя легко в окружении людей, так как считают, что их любят, ценят за все личностные и духовные качества. Они общительны и открыты с окружающими их людьми.

2) Низкие показатели. Исследуемые считают, что они неспособны вызвать уважительное отношение у других людей, а наоборот думают, что вызывают осуждение и укор у окружающих. Это приводит к закрытости и необщительности.

3) Средние показатели. Отношение других к себе воспринимают избирательно, так как считают, что лишь некоторые их качества и поступки влияют с положительной стороны. Также проявляется закрытость и общительность проявляют лишь с некоторой группой лиц [27].



Рисунок 7. Уровни развития самоотношения по шкале «Самоценность», выраженные в процентах

На диаграмме показано, что наиболее выражена шкала «Самоценность» на среднем уровне – 60% исследуемых. Низкий уровень у 15% подростков и высокий – у 25%:

1) Высокие показатели. Данные подростки высоко оценивают свой духовный потенциал, ценят свою неповторимость и богатый внутренний мир. Такая уверенность в себе помогает им противостоять влиянию окружающей среды и адекватно реагировать на критику со стороны.

2) Средние показатели. Признают свою уникальность, но оценивают лишь некоторые свои качества, другие же качества недооцениваются. Из этого следует ощущение малоценности, несостоятельности личности.

3) Низкие показатели. Подростки глубоко сомневаются в своей личностной уникальности и недооценивают возможности своего духовного «Я». Из-за этого ослаблено сопротивление влиянию окружающей среды. Неуверенность и повышенная чувствительность к критике и замечаниям отражается в виде обидчивости и ранимости [27].



Рисунок 8. Уровни развития самоотношения по шкале «Самопринятие», выраженные в процентах

На диаграмме мы видим, что наиболее выражена шкала «Самопринятие» на среднем уровне – 65% исследуемых. Низкий уровень у 15% подростков и высокий – у 30%:

1) Высокие показатели. Для таких ребят характерна склонность воспринимать все стороны своего «Я» в положительном аспекте. Недостатки своей личности считает продолжением достоинств. Никакие проблемные ситуации и конфликты не дают поводов считать себя плохим человеком.

2) Низкие показатели. Негативно воспринимает свое «Я» и излишне критичен по отношению к себе. Мало симпатизирует себе, проявляется симпатия очень редко. Самооценка происходит в негативном ключе и в разных формах, то описание себя в комическом аспекте, то в форме самоунижения.

3) Средние показатели. Избирательно относится к себе. Происходит принятие не всех своих достоинств, также и не все недостатки в себе видятся и критикуются самим подростком [27].

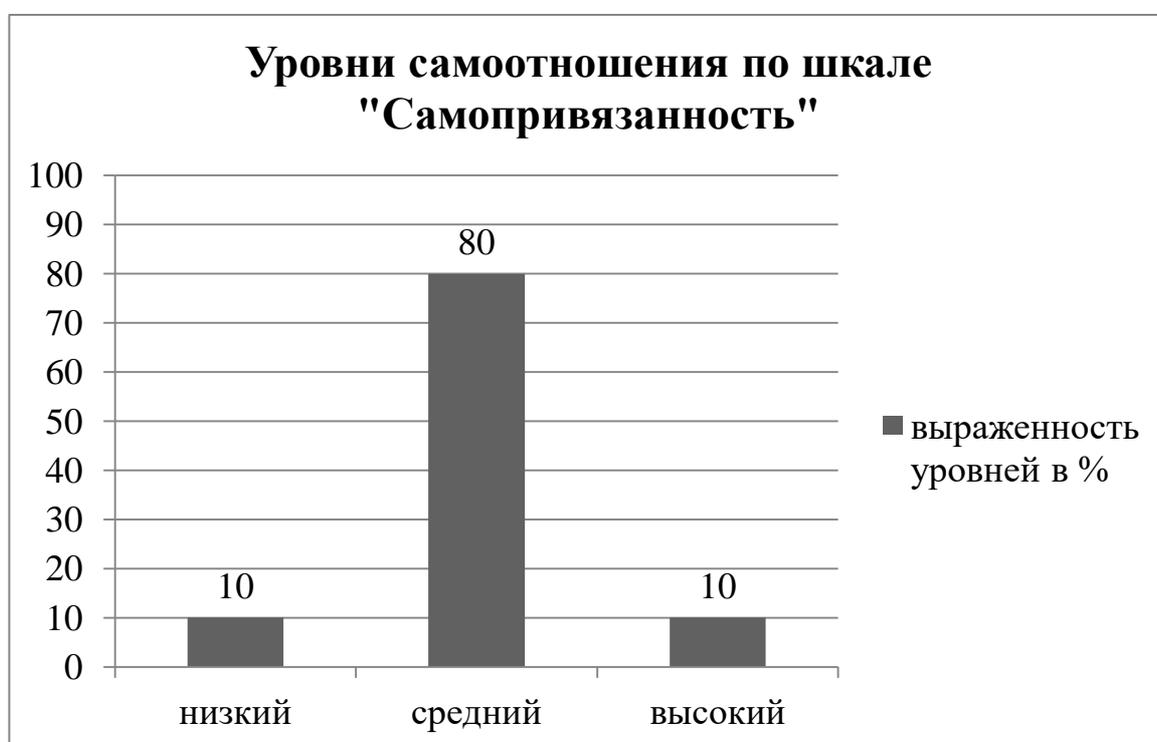


Рисунок 9. Уровни развития самоотношения по шкале «Самопривязанность», выраженные в процентах

На диаграмме мы видим, что наиболее выражена шкала «Самопривязанность» на среднем уровне – 80% исследуемых. Низкий уровень у 10% подростков и высокий – у 10%:

1) Высокие показатели. Высокое проявление жесткости своей «Я» - концепции, стремлении к сохранению своих качеств, требований к себе, а также о способность видеть и оценивать себя. Ощущение самодостаточности мешает саморазвитию и самосовершенствованию. Высокий уровень тревожности и предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке могут стать помехой для самораскрытия.

2) Низкие показатели. Высокая готовность к изменению «Я» - концепции, открытость новому опыту самопознания. Желание развиваться и совершенствовать собственное «Я» ярко выражено, следствием чего может стать неудовлетворенность собой. Легко меняет представления о себе.

3) Средние показатели. Позволяют нам сказать об избирательном отношении к своим личностным качествам и стремлении к изменению лишь некоторых из них, при сохранении остальных [27].



Рисунок 10. Уровни развития самоотношения по шкале «Самопривязанность», выраженные в процентах

На диаграмме мы видим, что наиболее выражена шкала «Внутренняя конфликтность» на среднем уровне – 55% исследуемых. Низкий уровень у 30% подростков и высокий – у 15%:

1) Высокие показатели. Эти подростки находятся в состоянии постоянного самоконтроля, самооценки. Это выражается в развитой рефлексии, которая переходит в состояние «самокопания». Предъявляет к себе высокие требования, что приводит к внутриличностному конфликту – борьбе между «Я» реальным и «Я» идеальным. Во всех своих достижениях и неудачах главным источником видит себя.

2) Низкие показатели. Такие ребята положительно относятся к самому себе и ощущают баланс между своими притязаниями и достижениями. При этом возможно отрицание своих проблем и поверхностное самовосприятие.

3) Средние показатели. Характерны для подростков, которые видят себя в зависимости от степени адаптированности ситуации. Если ситуация хороша знакома, то наблюдается положительный фон по отношению к себе. Малознакомые или неожиданные ситуации же напротив способствуют усилению недооценки собственных успехов [27].



Рисунок 11. Уровни развития самоотношения по шкале «Самообвинение», выраженные в процентах

На диаграмме мы видим, что наиболее выражена шкала «Самообвинение» на среднем уровне – 70% исследуемых. Низкий уровень у 20% подростков и высокий – у 10%:

1) Высокие показатели. Таким ребятам свойственно видение в себе в первую очередь недостатков. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

2) Низкие показатели. Свойственна отрицанием собственной вины в конфликтных ситуациях. Самозащита осуществляется путем обвинения других, перенесением ответственности на окружающих. Ощущение удовлетворенности собой сочетается с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

3) Средние показатели. Характерно избирательное отношение подростков к себе. Детям в подростковом возрасте свойственно обвинять себя за те или иные поступки и действия, причем, в сочетании с выражением гнева и досады в адрес окружающих его людей [27].

Также проводился анализ полученных данных отдельно по каждому исследуемому, чтобы определить уровень выраженности по каждой из девяти шкал. Определялся уровень путем подсчетов стенов.

Результаты анализа представлены в виде таблицы. (Таблица в Приложении Г)

По данной таблице мы можем увидеть и сделать выводы, что лишь несколько исследуемых находятся на низком уровне самосознания и нуждаются в психологической помощи по развитию самосознания своей личности. В основном же ребята имеют либо средний, либо высокий уровни самосознания.

## Взаимосвязь параметров Методики исследования самоотношений (МИС)

С.Р. Пантелеева

	Закрытость	Самоуверенность	Саморуководство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
Закрытость		- 0,455 5	- 0,596 5*						0,681 5*
Самоуверенность	- 0,455 5		0,501 4	0,551 5	0,633 2	0,591 3		- 0,634 4	- 0,723 2*
Саморуководство	- 0,596 5	0,501 4				0,484 7		- 0,515 4	
Отраженное самоотношение		0,551 5							- 0,489 8
Самоценность		0,633 2				0,504 3		- 0,677 6*	

Продолжение Таблицы 3 на следующей странице

Самопр инятие		0,591 3	0,484 7		0,504 3			- 0,600 8	
Самопр ивязанн ость								0,481 9	
Внутрен няя конфлик тность		- 0,634 4	- 0,515 4		- 0,677 6	- 0,600 8	0,481 9		
Самообв инение	0,681 5*	- 0,723 2*		- 0,489 8					

Значимость связи:  $p \leq 0,05$ ; \* - значимость связи:  $p \leq 0,01$

Параметр «закрытость» связан прямо пропорционально с параметром «Самообвинение» и обратно пропорционально с двумя параметрами – «Самоуверенность» и «Саморуководство». Это означает, что чем больше выражена у подростков закрытость, тем более они склонны обвинять себя, и тем меньше они уверены в себе и хуже осуществляют руководство собою.

Параметр «самоуверенность» тесно связан с параметрами «саморуководство», «отраженное самоотношение», «самоценность», «самопринятие» и обратно пропорционально с такими параметрами, как «закрытость», «внутренняя конфликтность» и «самообвинение». Это означает, что чем больше у подростков выражена самоуверенность, тем более склонны они к самоценности, саморуководству, и тем меньше проявляют закрытость, внутреннюю конфликтность и самообвинение.

Параметр «Отраженное самоотношение» напрямую связан с параметром «самоуверенность» и отторгает параметр «самообвинение». Это

означает, что чем больше у подростков выражено отраженное самоотношение, тем более они уверены в себе, и тем меньше занимаются самообвинением.

Параметр «Самоценность» тесно связан с параметрами «Самоуверенность» и «самопринятие» и противостоит параметру «внутренняя конфликтность». Это означает, что чем больше у подростков уровень самооценности, тем более они принимают себя и верят в свои силы, и тем меньше конфликтуют сами с собой.

Параметр «самопривязанность» неотъемлемо связан с параметром «внутренняя конфликтность». Это означает, что чем больше подростки привязаны к себе, тем более они склонны к внутренней конфликтности, самоугрызению.

Параметр «самообвинения» имеет прямую связь с параметром «закрытость» и обратно пропорционален таким параметрам, как «самоуверенность» и «отраженное самоотношение». Это означает, что чем больше подростки себя обвиняют, тем более становятся закрытыми, и тем менее уверены в себе и в своей возможности нравиться другим людям.

Таблица 4

Взаимосвязь параметров Методики исследования самоотношений (МИС)

С.Р. Пантелеева и теста «Кто Я?» М. Куна, Макпартленда

	Закрытость	Самоуверенность	Саморуководство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
Социальное Я		0,5937		0,4809					- 0,5215

Продолжение Таблицы 4 на следующей странице

Коммуни кативное Я	- 0,479 2	0,473 4	0,604 4					- 0,511 6	
Материал ьное Я			0,554 4						
Физическ ое Я		0,649 1				0,47, 49			- 0,499 6
Деятельн ое Я		0,458 3			0,62 38	0,650 7*		- 0,628 4	
Перспект ивное Я		0,617 9	0,584 2	0,5427		0,454 4		- 0,554 8	
Рефлекси вное Я			0,509 7						

Значимость связи:  $p \leq 0,05$

Параметр «социальное Я» тесно связан с параметрами «самоуверенность» и «отраженное самоотношение» и обратно пропорционален параметру «самообвинение». Это значит, что подростки, определяющие свою социальную роль в большей степени являются уверенными в себе и в том, что они симпатичны другим людям и вызывают уважение, и менее способны справиться с самообвинением.

Параметр «коммуникативное Я» напрямую находит отражение в параметрах «самоуверенность» и «саморуководство» и противостоит параметрам «закрытость» и «внутренняя конфликтность». Это значит, что подростки, у которых хорошо развита коммуникативная сторона более

уверены в себе и спокойно руководят своими эмоциями, и тем менее проявляют закрытость и внутреннюю конфликтность с самим собой.

Параметр «материальное Я» связан с параметром «саморуководство». Это означает, что подростки идентифицируя себя как нечто материальное, тем самым внутренне управляют своим поведением, действуя на основе собственных убеждений и ценностей.

Параметр «физическое Я» отражается в параметрах «самоуверенность» и «самопринятие» и противопоставлен параметру «самообвинение». Это означает, что подростки, у которых хорошо выражено физическое Я более уверены в себе и принимают себя такими какими они есть, и менее способны к самообвинению.

Параметр «деятельное Я» напрямую заложен в параметрах «самоуверенность», «самоценность» и «самопринятие» и обратно пропорционален параметру «внутренняя конфликтность». Это означает, что подростки, у которых более выражено деятельное Я чувствуют себя более уверенными, ценными и принимают себя любимыми, и менее прослеживается внутренняя конфликтность.

Параметр «перспективное Я» имеет связь с параметрами «самоуверенность», «саморуководство», «отраженное самоотношение» и «самопринятие» и обратно пропорционален параметру «внутренняя конфликтность». Это означает, что подростки, которые видят себя в перспективе более уверены в себе, могут контролировать свои эмоции, принимают себя и даже проявляют симпатию к самому себе, и менее склонны к конфликтам с самим собой.

Параметр «рефлексивное Я» неотъемлен от параметра «саморуководство». Это означает, что подростки способные к рефлексии своего поведения более умело могут руководить своими эмоциями.

Опираясь на данные, полученные путем проведения двух методик:

1. Тест «Кто Я?» М. Куна и Т. Макпартленда (модификация Т.В. Румянцевой);

2. Методика исследования самоотношения (МИС) С. Р. Пантелеева,  
можно

сделать выводы, что самосознание подростков – это очень сложный механизм, требующий детального, индивидуального изучения, потому что каждый из них по-своему индивидуален и особенен. Но если вовремя не помочь ребенку повысить уровень своего самосознания и не подтолкнуть его к саморефлексии, то это может привести к негативным для него последствиям.

## **2.3 Коррекционно-развивающая программа развития самосознания детей старшего подросткового возраста**

Проведя диагностику уровня сформированности самосознания у подростков 13-15 лет с помощью двух методик – «Методика исследования самоотношений» С.Р. Пантелеева и теста «Кто Я?» М. Куна и Т. Макпартленда (модификация Т.В. Румянцевой), нам удалось выявить ту группу подростков, которым требуется помощь для повышения уровня самосознания и его не менее важных составляющих.

Для повышения уровня самосознания у подростков с низкими показателями предполагается проведение 10 (десяти) психологических занятий, которые будут направлены на отношение подростка к самому себе, так как самоотношения является важным аспектом самосознания.

Цель данных занятий является развитие самосознания у подростков и положительного отношения к самому себе.

Задачи, которые предстоит решить в ходе занятий:

- 1) Расширить знания подростков о самих себе как о целостной личности;
- 2) Начать работу над формированием адекватной самооценки;
- 3) Начать работу над формированием самоуверенности и самоценности;
- 4) Начать работу над формированием стремления к самосознанию и саморазвитию.

Контингент, для которого предусмотрены занятия: подростки в возрасте 13-15 лет.

Форма работы: групповые занятия. Групповая работа выбрана неспроста, ведь при развитии коммуникации происходит формирование и уверенности в себе, и повышение самооценки. Взаимодействие в группе помогает подросткам понять, что они не одиноки со своей проблемой, а

решить ее вместе куда проще, чем замкнувшись в себе, заниматься самокопанием.

Срок реализации проекта: 1,5 месяца по 2 часа в неделю. Занятие проводится в течении 40 минут.

Количество участников в групповой работе: 3-5 человек (исходя из количества ребят, которым требуется помощь).

Таблица 5

Коррекционно-развивающая программа развития самосознания детей  
старшего подросткового возраста

№	Тема	Цель	Задачи	Упражнения
1	А знаешь ли ты себя?	Актуализировать знания и представления подростков о самих себе	1) Создать положительный эмоциональный настрой; 2) Смотивировать на совместное взаимодействие со всеми участниками занятия; 3) Начать работу по формированию самопредставления; 4) Провести работу по стимуляции осознанного отношения к своему «Я»	1) «Круги». 2) «Я и мой внутренний мир». 3) «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне». 4) «Походите так, как...» 5) «Интересные вопросы». 6) «Рожицы»

Продолжение Таблицы 5 на следующей странице

2	Путь к своему «Я»	Расширить знания и представления подростков о самих себе	<p>1) Начать работу по формированию представлений об уникальности своего «Я»;</p> <p>2) Формировать способность к самосознанию;</p> <p>3) Развивать уровень представлений о самоотношении;</p> <p>4) Формировать представление о самооценности</p>	<p>1) «Ритуалы приветствия».</p> <p>2) «Я - уникальный».</p> <p>3) «Самоотношение».</p> <p>4) «Остров мечты».</p> <p>5) «Мое самовосприятие».</p> <p>6) «Спасибо за приятное занятие»</p>
3	Кто Я?	Расширить знания и представления подростков о самих себе	<p>1) Продолжить работу по формированию своего уникального «Я»;</p> <p>2) Помочь подросткам раскрыть разные стороны своего «Я»;</p> <p>3) Начать работу по формированию стремления к совершенствованию своего «Я»;</p> <p>4) Начать работу по формированию представлений об «Я»-идеальном</p>	<p>1) «Эхо».</p> <p>2) «Кто Я?».</p> <p>3) «Герб своего «Я»».</p> <p>4) «Представь себя в виде животного».</p> <p>5) «Прогулка».</p> <p>6) «На занятии было...»</p>

Продолжение Таблицы 5 на следующей странице

4	Как Я оцениваю себя?	Сформировать способность к адекватной самооценке	<p>1) Помочь подросткам раскрыть разные стороны своего «Я»;</p> <p>2) Рассмотреть факторы окружающей среды, которые влияют на отношения подростков к самим себе;</p> <p>3) Мотивировать на создание отношения к самому себе, опираясь на свои внутренние ценности, взгляды</p>	<p>1) «Приветствие».</p> <p>2) «Пирог».</p> <p>3) «Самоисследование».</p> <p>4) «Мнения».</p> <p>5) «Остров».</p> <p>6) «На занятии было...»</p>
5	Снимем свои маски	Сформировать способность к адекватной самооценке себя и своих возможностей	<p>1) Проработать факторы окружающей среды, которые влияют на отношения подростков к самим себе;</p> <p>2) Создать условия для самосознания себя в лице других участников тренинге;</p> <p>3) Помочь подростку осознать свое «Я»</p>	<p>1) «Приветствие»</p> <p>2) «Волшебное зеркало».</p> <p>3) «Маски».</p> <p>4) «Без маски».</p> <p>5) «Калейдоскоп»</p> <p>6) «Рожицы»</p>

Продолжение Таблицы 5 на следующей странице

6	Мой внутр енний мир	Создать условия для развития способности к осознанному самоотношени ю	1)Развивать уровень рефлексии и самокритики в адекватном аспекте; 2)Создать условия для развития самосознания в аспекте наличия ресурсов собственного «Я»; 3)Создать условия для формирования адекватного и положительного оценивания себя	1)«Приветствие». 2)«Афоризмы» 3)«Зато я». 4)«Хромая обезьяна». 5)«Ладонка» 6)«Рожицы»
7	Я увере н в себе?	Создать условия для формирования самоуверенно сти у подростков	1)Формировать способность к самопринятию себя любого; 2)Продолжить работу по развитию самосознания в аспекте наличия ресурсов собственного «Я»; 3)Учить управлять своими эмоциями и чувствами; 4)Создать условия по формированию умения презентовать свое «Я»	1)«Художники». 2)«Мой портрет в лучах солнца». 3)«Путаница». 4)«Символ уверенности» 5)«Я управляю собой». 6)«Рожицы».

Продолжение Таблицы 5 на следующей странице

8	Моя уверенность	Создать условия для формирования самоуверенности у подростков	<p>1)Формировать способность к самопринятию себя любого;</p> <p>2)Продолжить работу по развитию самосознания в аспекте наличия ресурсов собственного «Я»;</p> <p>3)Учить управлять своими эмоциями и чувствами;</p> <p>4)Создать условия по формированию умения презентовать свое «Я»</p>	<p>1)«Сигнал».</p> <p>2)«Письмо себе любимому».</p> <p>3)«Объявление в газету».</p> <p>4)«Карлики и великаны».</p> <p>5)«Если бы я был».</p> <p>6)«Скульптура».</p> <p>7)«Аплодисменты»</p>
9	«Я» - идеальное	Создать условия для самомотивации и саморазвитию своего «Я»	<p>1)Продолжить работу над формированием представления о своем «Я» - идеальном;</p> <p>2)Продолжить работу по развитию самосознания в аспекте наличия ресурсов собственного «Я»;</p> <p>3)Промотивировать участников тренинга на последующее саморазвитие, самопознание и самосознание</p>	<p>1)«Меняющаяся комната».</p> <p>2)«Зеркало».</p> <p>3)«Годы юности».</p> <p>4)«Моя Вселенная».</p> <p>5)«Бумажные мячики».</p> <p>6)«Мои жизненные цели».</p> <p>7)Рефлексия</p>

Продолжение Таблицы 5 на следующей странице

10	Я-счастливый человек	Создать условия для самомотивации и саморазвитию и самосовершенствованию своего «Я»	1)Проработать алгоритм собственного самопринятия в любой ситуации; 2)Проработать всевозможные пути развития своей личности; 3)Продолжить работу по развитию самосознания в аспекте наличия ресурсов собственного «Я»; 4)Закрепить представления о самоуверенности	1)«Ассоциация со встречей». 2)«Манифест свободного человека». 3)«Походите так, как». 4)«Чемодан». 5)Рефлексия
----	----------------------	---	--	---

## Окончание Таблицы 5

Содержание программы представлено в Приложении Д.

Результаты, которые ожидаются после того, как будут проведены занятия:

- Подростки больше знают и представляют о самом себе, о своем внутреннем «Я»;
- Способны к адекватной самооценке на основе внутренних ценностей и мотивов;
- Уверенны в себе и ценят свою личность;
- Стремятся к дальнейшему самосознанию и саморазвитию.

Для оценки результатов развивающей работы мы будем использовать «Методику исследования самоотношения (МИС)» С.Р. Пантилеева и тест «Кто я?» М. Куна и Т. Макпартленда, рассмотрев вторичные результаты исследования, и проанализировать наступили ли изменения после

проведения занятий. А также дополнительно можно применить такие методики, как тест-опросник «Шкала самоуважения Розенберга» и исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан, чтобы составить полную картину об уровне сформированности самосознания и выявить, выросли ли показатели у группы исследуемых после проведенной с ними работы.[12]

## 2.4 Результаты проведенной коррекционно-развивающей работы по развитию самосознания у подростков

Проведенная работа в рамках коррекционно-развивающей программы по развитию самосознания с детьми старшего подросткового возраста, у которых в ходе первичной диагностики были выявлены проблемы, показала нам положительную динамику.

В ходе проведения занятий практически в полной мере удалось достичь поставленных целей и добиться ожидаемых результатов. Доказательством тому стало проведение вторичной диагностики по выбранным ранее методикам «Методика исследования самоотношения (МИС)» С.Р. Пантелеева и «Кто я?» М. Куна и Т. Макпартленда.

Результаты исследования по методике «Кто Я?» формировались на основе анализа количества ответов «Я...», которые привели испытуемые. У всех подростков, проходивших повторную диагностику, была определена положительная динамика. Если при первом диагностировании ребята могли написать не более 10-12 определений себя, то после прохождения занятий эти показатели подросли до 17-20, а у одного испытуемого даже 22. Так как такие ответы, как «Я любознательный человек» интерпретировались как «Я любознательный» и «Я человек».

Для большей точности в результативности занятий была проведена вторично и «Методика исследования самоотношений» С. Р. Пантелеева. Диагностика проводилась по 9 критериям, и выяснялось, удалось ли восполнить выявленные пробелы.

1. **Закрытость.** Благодаря занятиям в малых группах к концу реализации проекта уровень закрытости был снижен до среднего (2 человека) и низкого уровней (3 человека).

2. **Самоуверенность.** Подростки стали более уверены в себе и своих возможностях. Если в начале занятий часто можно было услышать «я не смогу», «у меня не получится, я даже попробовать не буду», то после «я

попробую, а вдруг получится» и даже «я это смогу». Высокого уровня самоуверенности достигли все 5 участников занятий.

3. Саморуководство. Были определены способы самоконтроля своих эмоций и переживаний, что отразилось в повышении показателей этого критерия.

4. Отраженное самоотношение. С этим показателем стоило бы еще поработать, чтобы достичь высоких показателей. Все ребята (5 человек) по окончании занятий достигли средних результатов – отношение других людей к себе воспринимают избирательно.

5. Самоценность. Здесь показатели у испытуемых на среднем (3 человека) и высоком уровнях (2 человека). После занятий ребята стали больше ощущать и понимать себя как уникальную личность, но чаще все же оценивают лишь некоторые свои качества.

6. Самопринятие. В ходе занятий достигли средних показателей самопринятия (5 человек). Не все достоинства и не все недостатки подростки видят в себе. Но в целом большинство плюсов и минусов своего «Я» подростки достаточно хорошо осознают.

7. Самопривязанность. Высоких результатов за 10 занятий достичь не получилось, но устойчивые средние показатели сформированы (5 человек). Подростки готовы изменить лишь некоторые свои качества, при сохранении остальных, что тоже не всегда плохо.

8. Внутренняя конфликтность. Все испытуемые по данному критерию находятся в «золотой середине», имея средний уровень, но с тенденцией к высоким показателям. Если ситуация уже хорошо знакома, то подросткам проще ее пережить, наблюдается положительный настрой. С малознакомыми ситуациями дела обстоят посложнее, внутри начинается борьба между «я не смогу» и «я смогу».

9. Самообвинение. Данный критерий у нас на средних показателях (5 человек). Подростки научились в большинстве случаев оценивать ситуацию и делать выводы о своей правоте или неправоте.

Исходя из полученных результатов вторичной диагностики, нам удалось увидеть, что разработанная коррекционно-развивающая программа развития самосознания для детей старшего подросткового возраста показала свою эффективность.

## Выводы по главе 2

Подводя итоги эмпирического исследования, которое проводилось с помощью теста «Кто Я?» Куна и Макпартленда и методики исследования самооотношений (МИС) Пантелеева, можно сказать о том, что важность развития уровня самосознания в подростковом возрасте очень высока. Исходя из полученных данных, мы увидели, что не все подростки способны ценить себя, быть уверенными в своих способностях, открыться окружающим. Именно таким подросткам и необходима помощь в развитии уровня самосознания и положительного отношения к себе.

Проведенная коррекционно-развивающая работа доказала свою эффективность, что доказывается результатами вторичной диагностики с группой подростков с низким уровнем развития самосознания. Гипотеза была подтверждена.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ теоретических и эмпирических исследований в области психологии самосознания позволил рассмотреть такую проблему, как самосознание подростков. Это дало возможность установить взаимосвязь между понятиями самосознание и самооценка, самопонимание, самовосприятие. По мнению В.С. Мерлин: «Самосознание – это сложная психологическая структура». С ней нельзя не согласиться, ведь что может быть более сложно устроено, чем внутренний мир и внутренние переживания человека, который находится в процессе «перелома» своих ценностей, взглядов, всего мира в целом.

Исследование подросткового возраста в становлении самосознания в психологии начались более восьмидесяти лет назад, но единой теории так и не найдено, хотя все известные подходы играют огромную роль для формирования комплексного представления о самосознании.

А.Н. Леонтьев, рассматривавший проблему самосознания как проблему «высокого жизненного значения, венчающую психологию личности», расценивал ее в как проблему «нерешенную, ускользающую от научно-психологического анализа» [11].

Как отмечал Л.С. Выготский, что подростковый возраст характеризуется отмиранием старого, когда ребенок многое теряет из приобретенного прежде и рождением нового [12].

Поэтому важно именно в подростковый период уделить большое внимание самосознанию, чтоб ребенок не потерялся в огромном мире постоянных изменений и стрессовых ситуаций. Именно поэтому и было проведено эмпирическое исследование по определению уровня сформированности самосознания. И не случайно были выбраны тест «Кто Я?» М. Куна и Т. Макпартленда (модификация Т.В. Румянцевой) и методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантелеева. Эти две методики помогли в ходе исследования выявить тех подростков, которые нуждаются в

помощи по развитию самосознания. Показателями самосознания являются содержательно-структурные характеристики «Я-концепции» (по тесту Куна «Кто Я?»): «Социальное Я», «Коммуникативное Я», «Материальное Я», «Физическое Я», «Деятельное Я», «Перспективное Я», «Рефлексивное Я»). Наличие и частота встречаемости показателей по данной методике сообщает нам об уровне осведомленности подростков о мире, о других людях и о самом себе.

Исследование по второй методике – методика исследования самоотношений Пантелеева – предполагало определить уровневый характер развития выраженности отдельных компонентов самосознания.

И результаты показали нам, что подросткам свойственно отражение выраженного защитного поведения, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношениям с окружающими людьми. Некоторых из них уже можно считать полностью сложившимися личностями в плане внутреннего понимания самих себя, некоторым же нужна помощь психолога для развития самосознания.

Подводя итог, можно сказать, что особенности самосознание и его содержательные характеристики очень сложны, но от того только более интересны для исследования. Не зря подростковый возраст называют переходным, переломным, оттого он настолько важен и глубок.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алхилаева З.Ш., Хайбулаева Д.А., Курбанова А.Б. Психологический портрет ребенка подросткового возраста// Мир детской психологии глазами студентов. 2018. С. 26–38. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36771598> (дата обращения 15.06.2022)
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками, СПб: Питер, 2007. 336 с.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. М.: Прогресс, 1986. 422 с.
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте/ Л.И. Божович. СПб.: Питер Пресс, 2009. 400 с.
5. Босов М.С. Особенности процесса профессионального самоопределения молодых людей в подростковом и юношеском возрасте// Социальная интеграция и развитие этнокультур в евразийском пространствосоциальная интеграция и развитие этнокультур в Евразийском пространстве. 2019. Т.2. №8. С. 328–331. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41427675> (дата обращения: 15.06.2022).
6. Бюлер Ш. Что такое пубертатный период. Сборник статей «Педология юности»/ Под редакцией И. Арямова. М.: Л, 2011. 450 с.
7. Выготский Л.С. Педагогическая психология/ Под редакцией В.В. Давыдова.- М.: Олпорт Г. Личность в психологии: Перевод с англ. М.: КСП+; СПб: Ювента, 1998. 315 с.
8. Выготский Л.С. Педология подростка: собрание сочинений, 4 т./ Л. С. Выготский. М. 1984. 321 с.
9. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6 т. Т. I. Сознание как проблема психологии поведения. Психика, сознание и бессознательное. М. 1982. 132 с.
10. Гараева З.А., Баудинова П.Х., Газиева М.З. Особенности формирования Я-концепции у подростков// Современная наука: проблемы,

идеи, тенденции. 2019. С. 392-395. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36990593> (дата обращения 15.06.2022).

11. Гипенрейтер Ю.Б. Психология личности. Тексты/ Ю.Б. Гипенрейтер, А.А. Пузыряя. М.: Издательство МГУ, 2005. 288 с.

12. Григоренко Т.А. Программа по развитию позитивной Я-концепции у старших подростков с помощью методов арттерапии «Все грани моего Я» / Григоренко Т.А. URL: <https://urok.1sept.ru/articles/602627> (дата обращения: 15.06.2022).

13. Григорович М.В. Личностная рефлексия как фактор развития личности подростка// Молодой ученый, 2011 №6 Т.2. С. 92-94. URL: <https://moluch.ru/archive/29/3341/> (дата обращения: 15.06.2022).

14. Ерлакова У.Е. Самосознание в аспекте психологической безопасности// Молодой ученый. 2021. №3 (345). С. 44–45. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44577187> (дата обращения: 15.06.2022).

15. Жданова С.Ю., Березина О.А. Изучение самосознания в психологии// Пермский государственный национальный исследовательский университет. 2016. С.72–76. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=31569538> (дата обращения: 15.06.2022).

16. Золкин А.Л. Философия самосознания: роль самосознания в процессе становления личности// ООО РПА АПР. 2013. С.63–85. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23833122> (дата обращения: 15.06.2022).

17. Игнатович С.С., Сотникова Т.В. Особенности социализации детей подросткового возраста// Педагогика: история, перспективы. 2020. Т.3. №1. С. 19–26. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42560347> (дата обращения: 15.06.2022).

18. Кабиева Э.М., Баркова Т.Н. Проблема самосознания в психологической науке// Дагестанский государственный педагогический университет. 2014. С. 145–151. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25877025> (дата обращения: 15.06.2022).

19. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психол. журн. 2003. №5. С. 45–57.
20. Карташова Е.Н. Психологическая характеристика подросткового возраста// Студенческий вестник. 2020. №4-1 (102). С. 40–43. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42432593> (дата обращения: 15.06.2022).
21. Корепанова А.О., Смирнова М.Н. Проблемы социализации личности в подростковом возрасте// Непрерывное образование в современном мире: история, проблемы, перспективы. 2019. С. 162–164. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38504770> (дата обращения: 15.06.2022).
22. Кудрявцева М.В. Особенности формирования и развития личности в подростковом возрасте// Современная школа России. Вопросы модернизации. 2022. № 4-1 (41). С. 156-157. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48611073> (дата обращения: 15.06.2022).
23. Кукубаева А.Х., Туяков Г.Т., Тимофеев И.А. Особенности самооценки молодежи как компонента самосознания// Наука и реальность. 2021. №4(8). С. 111–115. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47552520> (дата обращения: 15.06.2022).
24. Кун М., Макпартлэнд Т. Эмпирическое исследование установок личности на себя // Современная зарубежная социальная психология / под ред. Г.М. Андреевой. М.: изд-во Моск. ун-та, 1984. С. 180–187.
25. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1982 (1975). С. 22–33.
26. Леонтьев В.Г. Мотивация и психологические механизмы ее формирования/ В.Г. Леоньев. Новосибирск: ГП «Новосибирский полиграфкомбинат», 2002. 264 с.
27. Методика исследования самоотношения (МИС) / Аладьин А.А., Пергаменщик Л.А., Фурманов И.А.// Психодиагностика и психокоррекция в воспитательном процессе № . 1992. 422 с.
28. Моэм С. Бремя страстей человеческих/ С. Моэм. М.: ФТМ, АСТ, 1915. 166 с.

29. Мураками Х. Хроники Заводной Птицы/ Х. Мураками. М.: Эксмо, 2015. 816 с.
30. Настольная книга практического психолога / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. М.: АСТ, Хранитель; СПб.: Сова, 2008. 671 с.
31. Нерознак О.А. Самосознание как проблема философии// Актуальные исследования. 2021. №39(66). С. 29–31. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46622312> (Дата обращения 15.06.2022)
32. Обухова Л.Ф. Детская Психология/ Л.Ф. Обухова. М.: Юрайт, 2013. 460 с.
33. Ондар Л.М. Самосознание в подростковом возрасте/ Л.М. Ондар// ВЕСТНИК Тувинского государственного университета, 2012. №1(12). С. 69-73.
34. Петровский А.В. Общая психология: учебник для студентов пед.институтов/ А.В. Петровский. М.: Просвещение, 1976. 476 с.
35. Полушина О.Б. Влияние самосознания личности на становление профессионального самосознания// Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2020. №2(11). С.73–78. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43955967> (дата обращения: 15.06.2022)
36. Реан А.А. Гендерные различия структуры агрессивности у подростков/ А.А. Реан, Н.В. Трофимова. Мн: Актуальные проблемы деятельности практических психологов, 2009. С. 6-7.
37. Речмер Э. Строение тела и характер// Психология индивидуальных различий/ Ю. Б. Гипенрейтер, В. Я. Романова. М.: Издательство МГУ, 1982. 289 с.
38. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии/ С. Л. Рубинштейн. СПб.: Питер, 2000. 712 с.
39. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности/ Е.Т. Соколова. М.: МГУ, 1989. 216 с.
40. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 2010. 287 с.

41. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Глава 5/ Л. Д. Столяренко. Р-н-Д: Феникс, 2003. 672 с.
42. Тарасов А.А., Ефремова Е.Н. Психофизические особенности подросткового возраста // Форум. серия: гуманитарные и экономические науки. 2022. №3(26). С. 83–88. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48501089> (Дата обращения 15.06.2022)
43. Тест Куна. Тест «Кто Я?» (М.Кун, Т.Макпартленд; модификация Т.В. Румянцевой) / Румянцева Т.В.// Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре № .СПб, 2006. С. 82–103.
44. Тихонин Д.А., Корнева Н.С. Коммуникативные установки мальчиков и девочек старшего подросткового возраста// Профессионализм и творчество. 2018. С. 98–102. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32705250> (дата обращения: 15.06.2022).
45. Толстых Н.Н. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата/ Н.Н. Толстых, А.М. Прихожан. М.: Юрайт, 2016. 406 с.
46. Третьяк Я.Д. Концепции самосознания и самооценки// Форум молодых ученых. 2019. №9(37). С. 313–317. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41232756> (Дата обращения 15.06.2022)
47. Фельдштейн Д.И. Особенности личностного развития подростка в условиях социально-экономического кризиса/ Д.И. Фельдштейн. М.: Мир психологии и психология в мире, 1994. С. 405-416.
48. Хухлаева О.В. Психология подростка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, 2-е издание, исправленное/ О. В. Хухлаева. М.: Академия, 2007. 160 с.
49. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии/ И. И. Чеснокова. М.: Наука, 1977. 144 с.
50. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология)/ И. В. Шаповаленко. М.: Гардарики, 2010. 349 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

Таблица 1 «Список респондентов, участвовавших в исследовании»

<b>№</b>	<b>Имя респондента</b>	<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>
1.	Анастасия Х.	13	Ж
2.	Антон Г.	14	М
3.	Анфиса Р.	15	Ж
4.	Владислав Т.	15	М
5.	Даниил И.	13	М
6.	Диана С.	14	Ж
7.	Дмитрий Н.	14	М
8.	Елена Б.	15	Ж
9.	Иван Ш.	13	М
10.	Карина Т.	13	Ж
11.	Кирилл Ш.	14	М
12.	Кристина К.	15	Ж
13.	Максим Р.	15	М
14.	Марина В.	13	Ж
15.	Наталья Г.	14	Ж
16.	Олег Д.	14	М
17.	Ольга Щ.	15	Ж
18.	Родион Б.	13	М
19.	Юрий С.	14	М
20.	Яна К.	14	Ж

Тест «Кто Я?» М. Куна и Т. Макпартленда (модификация Т.В. Румянцевой)

Шкала анализа идентификационных характеристик теста «Кто Я» включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей компонентов:

1.«Социальное Я» включает 7 показателей:

- ✓ Половая принадлежность (парень, девушка);
- ✓ Любовный аспект (Дон Жуан, Амазонка, любовник);
- ✓ Ролевая позиция в учебе или профессии (ученик, студент, врач, учусь в школе);
- ✓ Семейная роль (дочь, брат, сын, внук) и родственные отношения (люблю своих родственников, имею большую семью);
- ✓ Гражданская идентичность (русский, татарин, россиянин и т.д.) или местоположение (из села, из города, из Красноярска, сибирячка и т.д.);
- ✓ Идентичность мировоззрения, отношения себя к какой-либо религии (христианин, мусульманин, верующий, атеист);
- ✓ Принадлежность к какой-либо группе (член кружка, активист РДШ, юнармеец и т.д.).

2.«Коммуникативное Я» включает 2 показателя:

- ✓ Дружеский аспект, самовосприятие себя как входящего в состав группы друзей (друг, имею много друзей);
- ✓ Взаимодействие с людьми, как с объектом и субъектом общения (люблю общаться с людьми, считаю важным уметь слушать людей и т.д.);

3.«Материальное Я» подразумевает под собой различные аспекты:

- ✓ Описание того, что имеют в собственности (имею шикарную квартиру, ношу красивую одежду, обладатель скоростного велосипеда);

- ✓ Оценивание своего благосостояния и отношения к деньгам (богатый, бедный, люблю деньги, считаю, что деньги вредят);
- ✓ Проявления к окружающему миру (люблю солнце, ненавижу дождь, не люблю плохую погоду и т.д.).

4.«Физическое Я» включает в себя такие аспекты:

- ✓ Описание своей внешности и физических данных субъективно (сильный, слабый, красивый, не отличаюсь красотой и т.д.);
- ✓ Описание своей внешности, физических данных, проявлений и расположения по месту в фактическом аспекте (брюнетка, маленького роста, пятнадцатилетняя, живу в частном доме и т.д.);
- ✓ Вредные привычки и вкусовые предпочтения в еде (поздно ложусь спать, курю, люблю фастфуд, не люблю острые блюда и т.д.).

5.«Деятельное Я» оценивается через 2 показателя:

- ✓ Увлечения, интересы (люблю решать уравнения, пишу стихи, делаю поделки из оригами и т.д.);
- ✓ Описание того, что дало опыт (был в Москве, участвовал в олимпиаде, работал в ТОС и т.д.);
- ✓ Самооценка своих способностей и достижений (хорошо знаю биологию, хорошо рисую, трудолюбивый, умею правильно распределять свое время и т.д.).

6.«Перспективное Я» включает в себя 9 показателей:

- ✓ Перспектива в профессиональном аспекте (стану хорошим врачом, будущий химик, буду хорошо учиться в ВУЗе и т.д.);
- ✓ Перспектива в семейном аспекте (буду хорошим отцом, будущая мать, хочу троих детей и т.д.);
- ✓ Перспектива в групповом аспекте (хочу стать активистом РДШ, пойду на кружок театрального мастерства и т.д.);
- ✓ Перспектива в коммуникативном аспекте (буду больше времени уделять друзьям, стану более общительным);

- ✓ Перспектива в материальном аспекте (накоплю на машину мечты, буду получать достойную зарплату);
- ✓ Перспектива в физическом аспекте (стану сильным, побью рекорд по подниманию гири, стану заботиться о своем здоровье);
- ✓ Перспектива в деятельностном и результативном аспектах (буду читать в день по 100 страниц, выучу английский язык и т.д.);
- ✓ Перспектива в личностном развитии (буду спокойнее, стану душой компании и т.д.);
- ✓ Стремление (стремлюсь быть добрым, добьюсь своей цели).

7.«Рефлексивное Я» включает 2 показателя:

- ✓ Личностная идентичность: качества личности, характерные особенности, стили поведения, эмоциональное самоотношение (злой, добрый, вредный, хороший, Овен, Антон, классный, шикарный и т.д.)
- ✓ «Я» в глобальном измерении, такие характеристики, которые практически никак не отличают человека от человека (человек, человек разумный, сущность).

8.Два самостоятельных показателя:

- ✓ Идентичность в проблемном аспекте (никто, ничто, ничтожество, не знаю);
- ✓ Состояние, которое переживается в настоящий момент времени (хочу есть, устал, зол, психую и т.д.).

#### Инструкция к тесту Куна «Кто Я?»

«В течение 15 минут необходимо дать по 20 ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?» и «Какой Я?». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки (оставляя некоторое место от левого края листа). Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов».

Бланк ответов теста «Кто я?»

1. Я \_\_\_\_\_

2. Я \_\_\_\_\_

3. Я \_\_\_\_\_

4. Я \_\_\_\_\_

5. Я \_\_\_\_\_

6. Я \_\_\_\_\_

7. Я \_\_\_\_\_

8. Я \_\_\_\_\_

9. Я \_\_\_\_\_

10. Я \_\_\_\_\_

11. Я \_\_\_\_\_

12. Я \_\_\_\_\_

13. Я \_\_\_\_\_

14. Я \_\_\_\_\_

15.Я \_\_\_\_\_

16.Я \_\_\_\_\_

17.Я \_\_\_\_\_

18.Я \_\_\_\_\_

19.Я \_\_\_\_\_

20.Я \_\_\_\_\_

А теперь, пожалуйста, укажите свой пол \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Ф.И.О. (инициалы) \_\_\_\_\_

(Через 12 минут). Теперь каждую свою отдельную характеристику оцените по четырехзначной системе:

«+» - знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится;

«-» - знак «минус», если в целом вам лично данная характеристика не нравится;

«±» – знак «плюс-минус» - если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно;

«?» - знак «вопроса» - если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа.

Знак своей оценки необходимо ставить слева от номера характеристики. У вас могут быть оценки как всех видов знаков, так и только одного знака или двух-трех.

После того как вами будут оценены все характеристики, подведите итог:

- сколько всего получилось ответов,
  
- сколько ответов каждого знака.

Методика исследования самооотношения (МИС) С. Р. Пантелеева

МИС Пантелеева можно использовать как для индивидуального, так и для группового применения. Важно помнить, что групповое исследование не должно превышать 15 человек. На заполнение опросника дается 30-40 минут.

Методика включает в себя 9 шкал:

1. Шкала «Закрытость». Определяется либо в высокой мотивированности одобрения окружающих, либо в глубоком осознании себя, как честной и открытой личности внутри себя.

2. Шкала «Самоуверенность». Показывает, насколько личность в плане самоуважения относится к себе, относит ли она себя к уверенному, самостоятельному, надежному человеку.

3. Шкала «Саморуководство». Показывает нам, насколько личность осведомлена о своем источнике активности. Здесь мы можем наблюдать либо доминирование собственного «Я», либо влияние среды на принятие решений.

4. Шкала «Отраженное самооотношение». По данной шкале можно увидеть насколько человек владеет способностью вызвать у других людей уважение и симпатию. Важно помнить, что эта шкала отражает лишь субъективное восприятие отношений, которые сложились.

5. «Шкала самооценности». Эта шкала показывает нам, насколько человек ощущает свою собственную ценность и насколько она ценна, по его мнению, для других.

6. Шкала «Самопринятие». Данная шкала дает возможность нам рассуждать о том, насколько человек симпатизирует сам себе, согласен с собой и в какой степени принимает себя таким, какой он есть, со всеми недостатками и слабостями.

7. Шкала «Самопривязанность». Показывает нам на то, насколько человек желает измениться по отношению к состоянию, в котором находится на данный момент.

8. Шкала «Внутренняя конфликтность». По данной шкале мы можем определить, есть ли у человека конфликты с самим собой, какие-либо сомнения или несогласия, а также насколько он способен к самокопанию и рефлексии.

9. Шкала «Самообвинение». Здесь мы сможем увидеть, есть ли в человеке отрицательные эмоции в сторону себя и насколько они выражены.

### Инструкция к опроснику С.Р. Пантелеева (МИС)

«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 ненавидел 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 ответов

Фамилия Имя Отчество (символ) \_\_\_\_\_

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 стен

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.

Ниже приводится краткая интерпретация каждой из шкал.

#### 1. «Закрытость»

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 стена) указывают на внутреннюю честность, на открытость отношений человека с самим собой, на достаточно развитую рефлексию и глубокое понимание себя. Человек критичен по отношению к себе. Во взаимоотношениях с людьми доминирует ориентация на собственное видение ситуации, происходящего.

#### 2. «Самоуверенность»

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.

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. «Саморуководство»

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. «Отраженное самоотношение»

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 неприятие.

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. «Самоценность»

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. «Самопринятие»

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 стена) 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 самоуничижения.

## 7. «Самопривязанность»

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 стена) 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. «Внутренняя конфликтность»

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 собой. При этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

#### 9. «Самообвинение»

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 сочетается с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

1. Шкала определяет преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубоко осознания себя, внутренней честности и открытости.
2. Шкала выявляет самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть за что себя уважать.
3. Шкала отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного «Я», либо внешних обстоятельств.
4. Шкала характеризует представление субъекта о способности вызвать других людей уважение, симпатию. При интерпретации необходимо учитывать, что шкала не отражает истинного содержания взаимодействия между людьми, это лишь субъективное восприятие сложившихся отношений.
5. Шкала передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного «Я» для других.
6. Шкала позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости.
7. Шкала выявляет степень желания изменяться по отношению к наличному состоянию.
8. Шкала определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии.
9. Шкала характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего «Я».

Таблица 4 «Результаты диагностики по методике исследования  
самоотношений (МИС) С.Р. Пантелева

Имя респондента	Закрытость	Самоуверенность	Саморуководство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
Анастасия Х.	6	7	6	3	10	7	7	4	7
Антон Г.	5	7	4	6	7	4	4	6	4
Анфиса Р.	7	8	10	9	8	10	6	3	6
Владислав Т.	4	6	7	5	4	5	6	8	2
Даниил И.	7	6	4	5	7	7	4	5	5
Диана С.	5	4	6	3	6	6	5	7	7
Дмитрий Н.	5	7	5	4	4	9	6	7	4
Елена Б.	4	5	7	3	7	7	7	5	6
Иван Ш.	6	5	4	4	6	10	5	4	6
Карина Т.	10	3	3	3	3	4	8	8	9
Кирилл Ш.	7	7	6	5	4	6	7	6	5

Продолжение Таблицы 4 на следующей странице

Кристина К.	3	10	7	6	8	8	3	3	3
Максим Р.	5	7	4	6	10	7	6	7	4
Марина В.	5	5	6	4	7	5	4	3	7
Наталья Г.	3	8	7	5	9	10	3	3	3
Олег Д.	9	3	3	4	3	3	8	9	8
Ольга Щ.	4	6	7	7	5	6	7	6	5
Родион Б.	6	4	6	7	7	5	6	7	7
Юрий С.	5	7	4	6	7	5	4	4	6
Яна К.	4	9	8	10	8	8	7	3	3
<b>Среднее значение</b>	5,5	6,2	5,7	5,25	6,5	6,6	5,65	5,4	5,35

Содержание коррекционно-развивающей программы развития самосознания  
подростков

**Занятие № 1. «А знаешь ли ты себя?»**

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

**Вводная часть.**

**Цель:** знакомство, создание благоприятного климата в группе.

Здравствуйте, меня зовут Елена Александровна. Я проведу с вами курс занятий, направленных на самосознание, совершенствование ваших представлений о себе. Занятия будут проходить в группе, поэтому для начала я предлагаю определить правила, которыми мы будем руководствоваться в совместной работе. (Происходит составление правил работы в группе)

**Упражнение 1. «Круги».**

**Цель:** знакомство с участниками занятия.

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

**Упражнение 2. «Я и мой внутренний мир».**

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

**Основная часть.**

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

**Цель:** развитие самосознания, актуализация своих плюсов и минусов.

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

#### **Упражнение 4. «Походите так, как...»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

Встаньте со своих мест и походите по комнате так, как ходили бы: король, грозный начальник милиции, жираф, маленькая мышка, слон, актер комедийного жанра.

#### **Упражнение 5. «Интересные вопросы».**

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

В центре лежат таблички, на которых написаны вопросы. Сейчас по очереди каждый будет брать по одной табличке, и отвечать на вопрос, который там написан.

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

## **Заключительная часть.**

### **Упражнение 6. «Рожицы»**

**Цель:** рефлексия проведенных упражнений, получение обратной связи от участников.

Вам нужно нарисовать «рожицу», которая отражает ваше состояние в конце занятия. Далее каждый по кругу скажет, что он нарисовал и почему, что ему понравилось или не понравилось на нашем занятии. (*Подводятся итоги занятия*).

## **Занятие № 2. Путь к своему «Я».**

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

### **Вводная часть.**

#### **Упражнение 1. «Ритуалы приветствия».**

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

Здравствуйте, ребята, сегодня наше занятие будет называться «Путь к своему «Я». Для начала давайте поприветствуем, друг друга. Сейчас я предлагаю вам попробовать самим придумать какой-нибудь необычный вариант приветствия (обсуждаются варианты, выбирается наиболее интересный, а затем участники становятся в круг и приветствуют друг друга).

### **Основная часть.**

#### **Упражнение 2. «Я - уникальный».**

**Цель:** формирование представления о собственной уникальности.

Сейчас я дам вам два мяча разного цвета. Один передам налево, другой - направо. Учащийся слева, получив мяч, продолжает высказывание «Я, как все...». Учащиеся, получившие второй мяч, продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.

#### **Упражнение 3. «Самоотношение».**

**Цель:** формирование представления о самоотношении подростка.

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

	Цвет
Я счастливый	
У меня ничего не ладится	
Я тугодум	
Я неуклюжий	
Я зануда	
Я неудачник	
Я добросовестный	
Я обманщик	
Я интроверт	
Я фантазер	
Я оптимист	
Я человек надежный	
Я раздражительный	
Я хороший друг	
Я подвержен настроению	
Я общителен	
Я религиозный	
Я умный	
Я слабый	

Я опрометчивый	
----------------	--

**Упражнение 4. «Остров мечты».**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

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

**Упражнение 5. «Мое самовосприятие».**

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

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

	<i>Меня это радует</i>	<i>Мне это безразлично</i>	<i>Мне это неприятно</i>
Я счастливый			
У меня ничего не ладится			
Я тугодум			
Я неуклюжий			
Я зануда			
Я неудачник			

Я добросовестный			
Я обманщик			
Я интроверт			
Я фантазер			
Я оптимист			
Я человек надежный			
Я раздражительный			
Я хороший друг			
Я подвержен настроению			
Я общителен			
Я религиозный			
Я умный			
Я слабый			
Я опрометчивый			

**Заключительная часть.**

### **Упражнение 6. «Спасибо за приятное занятие»**

**Цель:** рефлексия упражнений, получение обратной связи от участников.

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

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

### **Занятие № 3. Кто Я?**

**Оборудование:** листы формата А4, ручки, фломастеры.

**Вводная часть.**

**Упражнение 1. «Эхо».**

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

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

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

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

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

**Упражнение 3. «Герб своего «Я»».**

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

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

**Упражнение 4. «Представь себя в виде животного».**

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

А сейчас попробуйте изобразить себя в виде животного, которым вы бы хотели больше всех быть. Объясните, пожалуйста, причины, по которым

вы выбрали именно это животное, какие его черты вас привлекают? Есть ли у вас черты? Какие есть, а каких нет? Как их можно развить? Как вы думаете, окружающие люди видят в вас эти качества?

### **Упражнение 5. «Прогулка».**

**Цель:** двигательная и эмоциональная разминка.

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

**Заключительная часть.**

### **Упражнение 6. «На занятии было...»**

**Цель:** рефлексия упражнений, получение обратной связи от участников.

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

## **Занятие № 4. Как Я оцениваю себя?**

**Оборудование:** бланки для упражнения «Пирог».

**Вводная часть.**

### **Упражнение 1. «Приветствие».**

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

Здравствуйте, сегодня наше занятие называется «Как Я оцениваю себя?». Но прежде чем мы начнем наше занятие сегодня, поприветствуем друг друга. Наше приветствие будет начинаться со слов: «Я рад тебя видеть,

и хочу сказать тебе, что ты.... (прекрасно выглядишь, как всегда очень весел и энергичен и т.д.).

### **Основная часть:**

#### **Упражнение 2. «Пирог».**

**Цель:** формирование представления о многоаспектности самоотношения.

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

*Ответ:* в центре находится глаз пирога, который вы рисуете. Поясняется, что у каждого из нас есть внутренний глаз, позволяющий нам осознавать все стороны своей личности, понимать, что мы переживаем и что мы делаем в тот или иной момент жизни, помогающий нам решать, как поступать в определенной ситуации.

#### **Упражнение 3. «Самоисследование».**

**Цель:** формирование представления о факторах, влияющих на формирование самоотношения.

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

#### **Упражнение 4. «Мнения».**

**Цель:** стимулирование осознания влияния окружающих людей на самоотношение.

Мы обсудили, кто и что оказывает влияние на формирование самоотношения. Теперь мы попробуем посмотреть, как это происходит в

реальной жизни. Для этого сейчас по очереди будем называть одно лучшее качество каждого из участников. В сумме должна получиться привлекательная характеристика. Причем мнение должно выражаться метафорично («колючий ежик», «вечный двигатель», «головоломки»).

### **Упражнение 5. «Остров».**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

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

**Заключительная часть.**

### **Упражнение 7. «На занятии было...»**

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

### **Занятие № 5. Снимем свои маски.**

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

**Вводная часть.**

#### **Упражнение 1. «Приветствие».**

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

Здравствуйте, сегодня наше занятие называется «Снимем свои маски». На прошлом занятии мы начали говорить о влиянии окружающих людей на

наше самоотношение и сегодня продолжим наш разговор. Но для начала давайте поприветствуем друг друга. Приветствие на этот раз мы проводим в виде светского приема. Все члены группы, свободно передвигаясь по комнате, должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т.е. подчеркивать лучшие качества партнера, которые вы видите в нем и цените больше всего.

### **Основная часть:**

#### **Упражнение 2. «Волшебное зеркало».**

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

в зеленом - какими их видят родители, учителя;

в красном - такими, какими их видят друзья;

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

#### **Упражнение 3. «Маски».**

**Цель:** формирование представления о факторах, влияющих на формирование самоотношения.

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

#### **Упражнение 4. «Без маски».**

**Цель:** осознание сущности своего «Я».

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

*Содержание карточек:*

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

«Никто не знает, что я.....»

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

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

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

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

"Иногда люди не понимают, что я ..."

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

### **Упражнение 5. «Калейдоскоп».**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

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

**Заключительная часть.**

### **Упражнение 6. «Рожицы».**

**Цель:** рефлексия, получение обратной связи от участников.

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

## **Занятие № 6. Мой внутренний мир.**

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

### **Вводная часть.**

#### **Упражнение 1. «Приветствие».**

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

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

### **Основная часть:**

#### **Упражнение 2. «Афоризмы».**

**Цель:** развитие рефлексивности и критичности по отношению к себе.

Перед вами лежит лист, на котором написаны афоризмы, высказывания великих людей. В них отражается понимание тех огромных возможностей, которыми человек располагает для направления своих мыслей, чувств, благоприятных для личностного роста. В них осознается необходимость пытаться переломить обстоятельства в свою пользу, а не подчиняться им. В нашей власти приобрести большую уверенность в себе, изменяя свой стиль мышления и настраивая свои мысли на позитивный лад. Мы часто не осознаем всю полноту своих возможностей сделать себя счастливее, опираясь на механизмы психологической самоподдержки. Нет для человека большей ценности, нет в его психологическом развитии и мотивации фактора более решающего, чем та оценка, которую он сам себе дает. Прочитайте афоризмы про себя. Какие из них вас больше привлекают? Почему? Что они значат? Выберите тот афоризм, который мог бы быть твоим девизом и

почему? Что для этого нужно сделать? Что ты делаешь сейчас? Как можно сейчас охарактеризовать твой афоризм?

### **Упражнение 3. «Зато я».**

**Цель:** осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития.

Сейчас возьмите лист бумаги, и напишите какие, по вашему мнению, у вас есть недостатки или то, что вам в себе не нравится, начиная со слова «Я». Запишите их. Почему вы думаете, что это недостатки? Чем эти качества мешают вам? А сейчас продолжите каждое предложения, начиная со слов: «зато я...».

### **Упражнение 4. «Хромая обезьяна».**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

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

### **Упражнение 5. «Ладонка».**

**Цель:** стимулирование развития механизмов самопознания, формирование положительной самооценки.

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

### **Заключительная часть.**

## **Упражнение 6. «Рожицы».**

**Цель:** рефлексия, получение обратной связи от участников.

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

## **Занятие № 7. Я уверен в себе**

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

**Вводная часть.**

### **Упражнение 1. «Художники».**

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

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

**Основная часть:**

### **Упражнение 2. «Мой портрет в лучах солнца».**

**Цель:** формирование способности к безусловному принятию себя.

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

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

### **Упражнение 3. «Путаница».**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

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

### **Упражнение 4. «Символ уверенности»**

**Цель:** развитие позитивного принятия себя.

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

### **Упражнение 5. «Я управляю собой».**

**Цель:** овладение навыками саморегуляции, осознание своих возможностей.

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

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

2. У меня есть чувства, но я – это не мои чувства. Мои чувства многообразны и изменчивы. Я могу переживать любовь и ненависть, радость и горе, гнев и восторг. Я могу наблюдать и понимать свои чувства,

пользоваться ими и соединять их в себе. Но я – это не чувства. Я обладаю своими чувствами, я могу управлять ими, я хозяин своих чувств.

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

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

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

### **Заключительная часть.**

#### **Упражнение 6. «Рожицы».**

**Цель:** рефлексия, получение обратной связи от участников.

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

### **Занятие № 8. Моя уверенность.**

#### **Вводная часть.**

#### **Упражнение 1. «Сигнал».**

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

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

### **Основная часть:**

#### **Упражнение 2. «Письмо себе любимому».**

**Цель:** формирование способности к безусловному принятию себя, осознание своих особенностей.

Каждый пишет письмо самому себе, любимому. После выполнения упражнения желательно обменяться мнениями, с какими чувствами делали это задание. По желанию можно пересказать или зачитать свое письмо.

#### **Упражнение 3. «Объявление в газету».**

**Цель:** формирование навыков самораскрытия, самопрезентации.

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

#### **Упражнение 4. «Карлики и великаны».**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

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

#### **Упражнение 5. «Если бы я был»**

**Цель:** развитие навыков самопрезентации.

Теперь вам нужно будет подключить свою фантазию. Выберите себе какой-либо предмет или вещь (мороженое, абажур, стул, ручку и т. д.). Погрузитесь в ее мир, вообразите себя этой вещью, ощутите ее «характер». От лица этой вещи расскажите, как она себя чувствует в окружающем мире.

О ее заботах, ее прошлом и будущем. Выбирайте только те, предметы, которые не шокируют других.

### **Упражнение 6. «Скульптура».**

**Цель:** формирование навыков самораскрытия, самопрезентации.

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

**Заключительная часть.**

### **Упражнение 7. «Аплодисменты».**

**Цель:** рефлексия, получение обратной связи от участников.

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

Проводится обсуждение проведенного занятия.

### **Занятие № 9. Я – идеальное.**

**Оборудование:** листы формата А4, фломастеры, список вопросов

**Вводная часть.**

#### **Упражнение 1. «Меняющаяся комната».**

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

Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате и приветствовать друг друга. А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее. А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми

и легкими как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые...

### **Основная часть.**

#### **Упражнение 2. «Зеркало».**

**Цель:** формирование представления о своем идеальном «Я».

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

#### **Упражнение 3. «Годы юности».**

**Цель:** осмысление ресурсов личности.

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

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

#### **Упражнение 4. «Моя Вселенная».**

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

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

- 1) Какие способности у меня есть?
- 2) Какие книги мне нравятся?
- 3) Какие музыкальные жанры я предпочитаю?
- 4) О чем я мечтаю?
- 5) О чем мне приятно вспоминать?
- 6) Какой у меня характер?
- 7) С каким настроением я чаще всего просыпаюсь по утрам?

- 8) Что я умею делать лучше других?
- 9) Какое у меня хобби?
- 10) Есть ли у меня интересы и увлечения?
- 11) Кем я хочу стать в будущем?
- 12) Чего во мне больше: уверенности в себе или робости?
- 13) Есть ли у меня чувство юмора?
- 14) Как я отношусь к самому себе?

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

### **Упражнение 5. «Бумажные мячики».**

**Цель:** эмоциональная разрядка.

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

### **Упражнение 6. «Мои жизненные цели».**

**Цель:** создание мотивации для саморазвития и самосовершенствования.

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

1. Проанализируйте их. Что для вас значит добиться этой цели? Зачем вам это нужно? В чем будет проявляться то, что вы добились этой цели?
2. Оцените, где вы находитесь сейчас по отношению к достижению этой цели. Какими необходимыми знаниями и умениями вы обладаете на данный момент, а чего еще предстоит добиться?

3. Оцените свои возможности (запишите). Постарайтесь выделить как можно больше ваших возможностей, как внутренние, так и внешние (обстоятельства, помощь друзей, родителей и т.д.).
4. Определите, что вам нужно сделать, чтобы достичь цели.
5. Конкретизация каждого из действий по времени, определение того, сколько оно должно продолжаться.

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

#### **Заключительная часть.**

#### **Упражнение 7. «Рефлексия».**

**Цель:** рефлексия, получение обратной связи от участников.

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

#### **Занятие № 10. Я счастливый человек!**

Оборудование: листы формата А4, карандаши, фломастеры.

#### **Вводная часть.**

#### **Упражнение 1. «Ассоциация со встречей».**

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

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

#### **Основная часть:**

#### **Упражнение 2. «Манифест свободного человека».**

**Цель:** формирование представления о возможных путях саморазвития.

На протяжении наших занятий вы много узнавали о себе, своих возможностях, ресурсах, учились анализировать свои поступки и поступки

других людей. Сейчас я предлагаю вам самостоятельно выполнить упражнение «Манифест свободного человека. Вы знаете, что такое манифест? (ответы учащихся). Манифест (от позднелат. manifestum — призыв). Сейчас я предлагаю вам написать манифест свободного человека. Призыв к себе самим жить так, как вам хочется, любить себя и окружающих, ценить мгновения, которые есть у вас в жизни. Манифест должен содержать минимум 10 положений. Примеры: «Я люблю себя таким, какой я есть», «Я поддерживаю проявление свободы в других и уважаю чужое мнение» и т.д.

### **Упражнение 3. «Походите так, как...».**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

Встаньте со своих мест и походите по комнате так, как ходили бы: король, грозный начальник милиции, жираф, маленькая мышка, слон, актер комедийного жанра. Всем спасибо, у вас отлично получилось.

### **Упражнение 4. «Чемодан».**

**Цель:** осознание личностных ресурсов, возможностей.

У каждого из вас лист бумаги, нарисуйте на нем чемодан, который вам хочется. Подпишите свой чемодан. А сейчас, вы будете передавать свои чемоданы по кругу, и каждый участник группы должен написать в нем одно качество, который он хотел бы вам дать, которое, на его взгляд вам поможет жизни. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы или недостаточно развиты у конкретного человека. В конце упражнения каждому участнику собирается «чемодан» с теми качествами, которые являются его личностным ресурсом.

**Заключительная часть.**

### **Упражнение 5. «Рефлексия».**

**Цель:** рефлексия, получение обратной связи от участников.

Ребята, мы прошли с вами долгий путь самосознания, саморазвития, самосовершенствования. Надеюсь, эти занятия не прошли для вас даром, и вы получили новую информацию, которая будет полезна для вас. В

завершении мне бы хотелось, чтобы каждый высказался относительно наших занятий, что они дали ему в плане саморазвития, личностного роста.

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