

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

**МАРЬЯСОВА ТАТЬЯНА ЕГОРОВНА**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**ПОЗИТИВНОЕ САМООТНОШЕНИЕ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ  
СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ,  
ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ДОМА**

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.

26.05.23

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Миллер О.М

26.05.23

Дата защиты

26.06.23

Обучающийся

Марьясова Т.Е.

26.05.23

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ КАК ФАКТОРА РАЗВИТИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ.....	7
1.1. Самоотношение в отечественной и зарубежной психологии .....	7
1.2. Подходы в изучении и развитии смысложизненных ориентаций. ....	13
1.3. Психологические особенности старшеклассников, проживающих в условиях детского дома. ....	19
Выводы по главе 1 .....	24
ГЛАВА 2. АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ .	26
2.1. Организация исследования.....	26
2.2. Анализ полученных результатов .....	27
Выводы по главе 2 .....	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	39
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	41
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	45

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время становится актуальна проблема поиска смысла жизни в старшем подростковом возрасте, в особенности у обучающихся проживающих в условиях детского дома. Проблема поиска смысла жизни возникает ещё на междисциплинарном уровне, так как данный феномен становится одной из традиционных проблем в философии и психологической литературе. Задается главный вопрос: Какой смысл жизни является истинным, в чем состоит смысл жизни? Но вопрос «В чем состоит смысл жизни?» не является входящим в компетенцию психологий. Человек начинает все больше сталкиваться с изменениями в жизни, неопределенностью своего развития и существования в социуме. Эта проблема возрастает и появляется неуверенность в осмысленности своего существования, человек начинает сомневаться. Что хочет от жизни и что можно от нее ждать, особенно остро это охватывает старших школьников, которые находятся на пути своего самоопределения. Из-за чего происходит потеря смысла жизни и ценностей, что в конечном итоге может влиять и на самоотношение. Именно здесь начинает возникать вопрос о личностных самоопределениях. Изучая данную тему, мы сталкиваемся с феноменами самоотношение и смысложизненные ориентации, что и будет рассматриваться нами в дальнейшем.

Для понимания того, какой смысл жизни является для подростка актуальным и подходящим именно ему, он должен иметь представления о своём «Я». Становление и принятия «Я» становится наиболее важным в старшем подростковом возрасте для того, чтобы ребёнок смог адекватно оценить особенности своей жизнедеятельности и личности, поэтому важно способствовать развитию его самоотношения и самопознания.

Известно много исследований, которые посвящены данной тематикой. Это работы А.Н. Леонтьева, Д.А. Леонтьева и многих других.

Познание человеком самого себя – это одно из важнейших направлений

в построение целостного мировоззрения, системы собственных убеждений. Если человек ответит на вопрос «Кто я?», то он сформирует себя как личность [8].

С.Л. Рубинштейн работал в направлениях взаимосвязи внутренней и внешней сторон процесса самоопределения личности, а проблема смысла была наиболее детально разработана Д.А. Леонтьевым. А.Н. Леонтьев показал взаимосвязь смысла, деятельности и личности, понятие личностный смысл для него «Значение для меня». Несмотря на множество исследований данная проблема изучена недостаточно, что и служит основанием для данного исследования.

Ведь человек, который не способен принять и понять собственное «Я» – несчастный человек, он не способен адекватно оценить себя (свою внешность, свои способности к какой-либо деятельности), ему всегда будет казаться, что кто-то лучше, умнее, красивей.

Поэтому многогранность и сложность личностных изменений в старшем школьном возрасте, его определяющая роль на ход дальнейшего развития личности обуславливает актуальность выбранной нами темы исследования.

Также эта проблема остра в формировании личности в социуме, в школах, а тем более детских домах. В. Франкл, говорил, о том, что экзистенциальная фрустрация – это феномен потери смысла жизни и развитие в этой связи особого вида депрессивного состояния, свойственен для «думающей» молодежи. Многие отечественные психологи говорят о актуальности такой проблемы, как поиск смысла жизни. Л.И. Божович говорит о том, что направляющим ключом для старшеклассников становится поиск жизненного пути, благодаря которому происходит их самоопределение и определяется их отношение к социуму, к самому себе, к своей деятельности, к своему поведению [40].

Важность смысложизненных ориентации для развития личности старшеклассников, проживающих в условиях детского дома, стоит на первом

месте с развитием их самооотношения и самопознания в целом, это нужно для постановки смысла жизни, становления личности и её ценностей.

Поэтому развитие позитивного самооотношения играет особую роль в формировании и развитии смысложизненных ориентаций старшеклассников.

Цель исследования: Изучить развитие смысложизненных ориентаций через развитие позитивного самооотношения старшеклассников.

Объект исследования: Смысложизненные ориентации.

Предмет исследования: Позитивное самооотношение как фактор развития смысложизненных ориентаций старшеклассников, проживающих в условиях детского дома.

Гипотеза исследования: Позитивное самооотношение связано с развитием смысложизненных ориентаций.

Ряд задач, решенных в ходе нашего исследования:

1. Провести анализ понятий «самоотношение» и «смысложизненные ориентации» в психолого-педагогической литературе.
2. Подобрать методики, организовать и провести исследование самооотношения и смысложизненных ориентации.
3. Проанализировать полученные в ходе нашего исследования данные.
4. Разработать комплекс мероприятий, направленных на развитие самооотношения и смысложизненных ориентаций старшеклассников, проживающих в условиях детского дома.

Участники исследования: Старшие подростки (15-18 лет)

Методы исследования:

- теоретический – анализ научной методической литературы;
- эмпирический – проведение исследований, обработка и анализ полученных результатов;
- методы количественной и качественной обработки данных: коэффициент ранговой корреляции Ч.Э. Спирмена.

База и выборка исследования: исследование проводилось в Канском

детский дом. В исследовании приняли участие 15 подростков в возрасте от 15 до 18 лет.

Диагностический материал:

1. Тест смысложизненных ориентации (методика СЖО), Д.А. Леонтьева.
2. Тест на самоуважение. Методика шкала М. Розенберга.
3. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантеев (МИС).

Практическая значимость: данной работы заключается в том, что полученные данные представляют интерес для психологов, педагогов и сотрудников, которые взаимодействуют со старшеклассниками, проживающими в детском доме и могут быть использованы для работы.

Структура работы: Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения. В первой главе трёх параграфах раскрыты теоретические основы темы выпускной работы. Вторая глава посвящена организации исследования и анализу его результатов.

# ГЛАВА 1. АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ КАК ФАКТОРА РАЗВИТИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

## 1.1. Самоотношение в отечественной и зарубежной психологии

Для начала мы рассмотрим понятие «самоотношение» в трудах современных психологов, которые описывают и дают определенные понятия этому слову.

В настоящее время в психологии нет единого понятия слова «самоотношение», изучение работ, посвященных данной теме и изучение отношения человека к самому себе, говорит лишь о большом количестве различных терминов, используемых для наиболее глубокого описания содержания. К таким терминам относятся следующие: самооценка, эмоционально-ценностное отношение к себе, самопринятие, самлоуважение, аутосимпатия, уверенность и многие другие.

Самоотношение признано главным фактором самоосуществления и саморазвития личности. Связи поведения и самоотношения посвящено множество работ отечественных, а также зарубежных авторов. Из наиболее известных исследователей самоотношения, можно выделить следующих: В.В. Мясищев, В.В. Столин, М. Розенберг, С.Р. Пантилеев и другие [4].

Н.И. Сарджвеладзе ввел термин «самоотношение». Самоотношение – это отношение субъекта потребности к ситуации её удовлетворения, которое направлено на самого себя. Так же он утверждал. Что самоотношение составляет систему «социальный мир-личность». После этого термин стал широко использоваться в психологии [36].

С. Куперсмит и М. Розенберг понимали самоотношение как самостоятельную, оказывающую большое влияние на некоторые функции самосознания, но обладающей своей природой. У личности могут быть как отрицательные отношения к себе, так и положительные.

По их мнению, если отношение к себе является устойчивым, то это отношение определяют, как самоотношение [20].

После анализа большого количества зарубежных источников С.Р. Пантилеев пришел к выводу, что самоотношение – это одна из форм «общего самоуважения» [30].

С.Р. Пантилеев определил самоотношение как эмоционально-оценочную подсистему самосознания личности и выражение для субъекта его смысла «Я» [4].

Отечественными авторами понятие самоотношение видется в различных смыслах. Они считают, что самоотношение зависит от общепсихологической теории. Такое различие приводит к разному пониманию и видению данного термина, а также к отличиям в исследованиях и инструментах, которые для этого применяются.

В.В. Столин определяет самоотношение как феноменологическое выражение личностного смысла «Я» для самого субъекта, что может быть расположено на поверхности сознания и выступать результатом личностного самосознания.

Трехкомпонентное строение самоотношения, по мнению Н.И. Сарджвеладзе содержит в себе конативные, когнитивные и эмоциональные компоненты [36].

Конативный компонент выражается в качестве внутренних действий для себя или как готовность к таким действиям. Сюда входят такие действия как: диалогическое и манипуляторно-инструментальное отношение к себе, самообвинение, самопринятие (доверие к самому себе), самоуверенность, самоконтроль и т.д. В перечисленных действиях есть стремление владеть самим собой, так же умение владеть своим собственным внутренним миром, иметь возможность удерживать его в своих руках и контролировать по возможности.

Эмоциональный компонент важен так как, несмотря на то, что человек может знать о себе что-либо, он может любить себя и также признать за то,



что знает о себе. Сюда входят: самоуважение, аутосимпатии, неудовлетворенность собой и самовосхищения.

Когнитивный компонент включает в себя самооценку, так как в процесс самопознания и самосознания входит не только знание о себе, но и оценка своих возможностей и свойства по критериям «хорошо – плохо», «подходит – не подходит» и т.д. Самопознание помогает понять человеку не только кто он, но и что он, и не только то, что он сделал, а как он может это сделать.

В настоящее время наиболее актуальна концепция, предложенная С.Р. Пантилеевым и В.В. Столиным основанная на идеях А.Н. Леонтьева о сознании, личности и её деятельности, и представление о личностном смысле, как из основных образующих сознание.

В данной концепции необходимо понимать самоотношение как «непосредственную представленность в сознании личностного смысла Я» иными словами «оценка личности собственных черт по отношению к мотивам, отражающим потребность в саморазвитии и самореализаций». Здесь отношение человека к себе будет зависеть от того является ли «Я» препятствием к пути его самореализаций или же оно способствует ей. Самоотношение становится целостной личностной системой, которое обеспечивает переживание смысла «Я», что определяется в конечном итоге, реальными жизненными ценностями субъекта.

Эмоциональный и оценочный компонент, являются сложными образованиями и могут включать в себе несколько модальностей [30].

Самоотношение – входит в общую структуру самоотношения, а не только в сумму взятых элементов [17].

Чтобы более глубоко рассмотреть термин самоотношение, нужно ознакомиться и с понятием самопознание.

Древнегреческие мыслители понимали самопознание с одной стороны, как одно из направлений практической философии, с другой стороны, как его предпосылка. Они говорят, чтобы понять, что такое жизнь и

как жить, нужно осмыслить кто ты.

Сократ призывал к самопознанию «Познай самого себя», «я знаю, что я ничего не знаю», но ограничивался пределом познавательных человеческих способностей, осознанием надежности и познавательных усилий. Так же взаимосвязь этих двух высказываний может говорить в другом ракурсе: познавая себя человек познает свою ограниченность, свое невежество, что служит толчком в будущем познаний – себя, мира и бога.

Познание самого себя – это предпосылка заботы о себе. Таким образом, самопознание открывает потребности нашей души и высвечивает приоритет духовного над материальным [12].

Самопознание в философии обозначает знание собственного внутреннего состояния, включая желания, убеждения и ощущения.

Большинство философов было убежденно в то, что самопознание, отличается от знаний внешнего мира, как и в том числе от чужих мыслей. Однако единого мнения по данному вопросу не существует, что дает большую почву для разногласия, философов по вопросам формирования самопознания [15].

Т.И. Ойзерман в концепции экзистенциализма утверждал, что человек непознаваем и многообразные знания о человеке всё больше уводят нас от его понимания [3].

Таким образом, научное изучение самопознания восходит к идеалистическому философскому устою традиции, согласно которым познание человеком себя – это познание состояний собственного сознания. В древнегреческой философской мысли о самопознание понимались как незаменимое направление практической философии, и как предпосылка заботы о собственном себе. Философская практика самопознания выступает инструментом для формирования собственного мировоззрения. Здесь происходит декларация высокого статуса самопознания: которое необходимо для познания личностью себя, своей души.

Говоря о самопознание в психологии, можно сделать вывод, что оно

является неким «запускающим механизмом» всех процессов личности человека – это самосовершенствование, самопрезентация, саморазвитие, самореализация, самоактуализация, самоотношения и т.д. Из всего этого следует, что развитие человека невозможно без самопознания, без его более полного раскрытия собственной личности её индивидуальных возможностей и творческого потенциала, невозможно яркая насыщенная продуктивная жизнь.

На сегодняшний день психолого-педагогические исследования самопознания определяются как некий процесс познания самого себя, своих актуальных и потенциальных свойств, интеллектуальных и личностных особенностей, своё отношение к другим и т.д.

Самосознание и самопознание личности взаимосвязаны и позволяют ей полностью узнать свои особенности, свой «образ Я» и свою «Я-концепцию». Центральным звеном в структуре самосознания является «Я» как субъект и как деятельностное начало. Данную функцию она выполняет благодаря самопознанию, которое тесно связано с эмоционально-ценностным отношением. Результатом же самопознания является прояснение образа «я». Сложность в том, что этот образ появляется не с начала, а только после прояснения своих отдельных аспектов – это черты личности, характер, особенности поведения, в целом формирование представления о себе. Важную роль в этом играет система самооценивания, соответствие своему идеальному образу или сравнения себя с другими [25].

После того как «образ Я» получает рациональное обоснование, он перерастает в «Я-концепцию». Которая оказывает большое влияние на все сферы жизни человека и его деятельности, определяет его планы, цели, намерения т.е. выполняет регулирующую функцию. Это позволяет вносить в свою деятельность некий самоконтроль и делает поведение адаптивным.

В процессе самопознания также необходим самоконтроль. Эмоционально-ценностные отношения к себе и самопознание интегрируются в единую деятельность самооценивания, в результате чего и рождаются

представления о себе, о образе «Я» и «Я-концепции» [7].

Многие исследователи 19 века связывали проявление «я» с памятью о совершенном ранее действии, а также с чувством связи всех индивидуально психических переживаний [24].

Проблему естественно-научного направления выделяют в проблеме «я», её качественно новую предметную сферу: изучение физиологических процессов самопознания. Самопознание определяет себя как процесс, с помощью которого человек представляет знания о себе. Важным является то, как происходит развитие этого знания, оно может формироваться в понятие, отражающие сущность каждого человека, в которой и выражается его общественная ценность. Соотнесение знаний о себе с социальными требованиями и нормами, дает человеку возможность определить себя в системе общественных отношений. Это является принципом опосредованного отношения человека к самому себе: человек в процессе взаимодействия с внешним миром выступает активно действующим лицом, в процессе чего он получает знание о мире и о себе самом [9].

Самопознание – это как процесс проявления в непрерывном движении от одного знания о себе к другому знанию, его уточнению, углублению, расширению и т. д. Основным условием, является динамизм реальной действительности и взаимодействие с другими людьми. В связи с необходимостью человека к адекватной адаптации в окружающих его социальных условиях он должен все время обращаться к своему «Я», совершенствовать знания о себе, прежде всего, с целью более дифференцированного регулирования поведения. И факт о том, что знание человеком о себе на протяжении жизни является постоянным совершенствующим процессом, подчеркивает с одной стороны психологические ресурсы человека, а с другой неисчерпаемые возможности ресурса самопознания [39].

Самопознание определяется осмысленным процессом системного изучения свойств личности с её последующей трансформацией в качества

личности, её самосовершенствования в процессе жизнедеятельности [18].

## **1.2. Подходы в изучении и развитии смысложизненных ориентаций**

Чтобы разобрать понятие, что такое «смысложизненные ориентации» нужно рассмотреть подходы отечественных и зарубежных психологов, таких как Д.А. Леонтьев., Л.И. Божович., Б.С. Братусь., В. Франкл., М. Рокич и других. В отечественные психологии ставиться вопрос о развитии смысловой сферы личности. Сфера смыслового развития направляет процесс развития личности, её интересов, поведения, самоопределения, позволяет ей выбрать жизненный путь и актуализирует её потенциал в будущем. Такое понятие как «смысл» в психологии неразрывно связан с представлениями о личности человека, о самом человеке, его деятельности и жизни. Большинство авторов в своих работах на прямую не оперируют понятием «смысл», и не рассматривают его как отдельную единицу анализа. Леонтьев указывает на то, что в сферу интересов психологии личности входит вопрос об влиянии смысла на жизнь человека, а также вопрос о проблеме обретения или утраты смысла жизни [22].

Д.А. Леонтьев говорит о смысловой сфере личности как о организованной совокупности смысловых связей и образований между ними, которая может обеспечить смысловую регуляцию целостной жизнедеятельности субъектов во всех аспектах существования [13].

В своих работах Л.И. Божович отмечал, что мотивацию составляет эмоциональная значимость потребности, которую иными словами можно назвать ценностной основой выбора. Личностные ценности определяются содержательной стороной направленности личности, которая составляет основу смысла жизни и отношений. Личностные ценности могут выступать как «координирующий центр», который определяет отношение и поведение [10].

Б.С. Братусь выделил две функции смысловых образований: первая функция – это опора на нравственные оценки поступков и определение настоящего будущего (создание образа будущего), вторая – это создание общих принципов введения деятельности. Жизненные выборы осуществляются благодаря смысловым ценностям и образованиям. Понятие «личностные ценности» звучит как, осознание и принятие человеком общих смыслов его жизни, они также определяют главное и постоянное отношение человека к самому себе, к другим людям и миру в целом.

В своих работах Б.С. Братусь отмечает, что в зависимости от отношений и связи с бытием обретается смысл. И для нормального функционирования личности необходимо создавать такие условия, при которых она сможет активно понимать для чего она осуществляет ту или иную деятельность. Как однажды сказал В. Франкл, если человеку есть «зачем жить», он выдержит любое «как» [11].

А.А. Кроник считает, что в ответ на определенные события, и на то как человек реагирует на них, жизнь требует от него определенных поступков, в итоге этого и определяется его судьба. В.И. Чудновский отмечает, что выбор жизненного пути происходит тогда, когда человек не имеет достаточных знаний и опыта, а образовательный процесс в образовательных учреждениях мало готовит человека к выбору жизненного пути. Поэтому личность часто остаётся один на один с неопределенностью о выборе будущего. Ведь человек не изобретает смысл, а находит его в мире объективной действительности.

В работах Ю.Б. Гиппенрейтер смысл жизни рассматривается «как процесс направленный на полную координацию и интеграцию мотивационной сферы личности». С.Л. Рубинштейн определяет смысл человеческой жизни как быть источником тепла и света для других людей, быть преобразователем жизни и выкорчевывать из неё всякую скверну и совершенствовать непрерывно свою жизнь. Б.С. Братусь размышляет о смысле жизни как о насущной потребности, которая существует на

фундаментальных противоречиях между универсальностью родовой сущности бытия и ограниченностью (смертностью) индивидуального бытия [28].

В работах В. Франкла смысл жизни занимает главное место. Стремление к реализации и поиску человеческого смысла жизни, рассматривается как врожденная мотивационная тенденция, которая присуща всем людям и является основным двигателем развития и поведения личности.

Если у человека отсутствует смысл жизни, то это может стать причиной возникновения многих психологических заболеваний, в ряду которых есть и одно из специфических «ноогенный невроз», а также различные виды отклоняющегося поведения. Смысл жизни каждого человека по-своему уникален, но существуют и смысловые универсалии- ценности, которые представляющие собой обобщенные типичные смыслы. В. Франкл утверждал, что человек ни при каких обстоятельствах не может лишиться смысла жизни, ведь смысл жизни всегда может быть найден. Он также говорил о том, что человек может получить смысл жизни несколькими способами:

- 1) в переживании гуманистических ценностей;
- 2) в деле, направленном на социальную значимость;
- 3) заняв определенную позицию по отношению к собственной жизни.

Несомненно, смыслы укоренены в бытие, они существуют в объективной действительности, но реализация существующего смысла всегда личностна. Как говорит Д.А. Леонтьев, то, что придаёт личности смысл, может лежать в будущем (цели человека), и настоящем (чувство насыщенности жизни) и в прошлом (удовлетворенность итогами прожитой жизни). Человек не изобретает или интеллектуально конструирует смысл, он находит его посредством определенных действий [37].

Таким образом, можно выделить позитивное влияние смысла жизни на человека и становление его личности.

В.Э. Чудновским были выделенные два смысла жизни как

психологический феномен:

- 1) суть основного и главного в явлениях или предмете;
- 2) личностная значимость для человека сути жизни, её основного и главного [38].

Смысложизненные ориентации – это лишь аспект процесса поиска смысла жизни. Важно определить на сколько данная ориентация является «продуктивной», и в какой мере она может способствовать позитивному развитию личности. В.Э. Чудновский выделяет два признака адекватности смысложизненных ориентации:

- 1) реалистичность – соответствие смысла жизни с действительностью, с условиями её реализации;
- 2) конструктивность – степень позитивного влияния на становление личности и успешной деятельности человека [38].

Смысложизненные ориентации каждого человек – это набор ценностей личности и личностных целей, которые могут быть свойственны только ей и которые личность выбирает основополаганием для своего существования в этом мире. Такую особенность человека можно считать уникальной в связи с этим, можно говорить о том, что смысл жизни для каждого человека индивидуален и не имеет никаких клише, иными словами цели существования для всех разные, именно это и вызывает трудности в развитии и изучении имеющегося феномена.

Г. Оллпорт пишет «ценность в моем понимании – это некий личностный смысл. Ребёнок осознает ценность каждый раз, когда смысл имеет для него принципиальную важность» [37, с.65-68].

Ценности и моральные нормы поддерживаются и формируются посредством внешних подкреплений, они также становятся средством достижения внутренних ценностей, которые являются целями личности, и преобразование целей в ценности Г. Оллпорт называет «функциональной автономией», а процесс трансформации их «категорию значимости». «Категория значимости» возникает при самостоятельных осознаниях смысла.



[37].

Субъективная значимость человека для тех или иных ценностей может определяться различными источниками. Такими источниками на различных стадиях развития науки являлись: божественный или природный разум, универсальный закон сохранения вида, принцип удовольствия и биологической потребности, этнические интересы общества и человека в котором он проживает и внутренняя природа самого человека. В современной психологии направленность личности на различные ценности можно рассмотреть, как двойственное образование, основанное на индивидуальном и или социальном опыте.

Одну из главных ролей существования занимает системы ценностей личности, и они являются важным компонентом её структуры, она также может занимать пограничное положение между мотивационно-потребностной сферы и личностных смыслов [40].

Американским психологом М. Рокичем была изучена проблематика ценностных ориентаций. Он утверждал, что ценность – это устойчивое убеждение в том, что определенный способ поведения эта либо конечная цель, либо личная точка зрения [5].

М. Рокич выделил несколько определяющих компонентов, таких как: поведенческий, аффективный и когнитивный. Поведенческий компонент помогает человеку достичь поставленную цель. Когнитивный компонент – это выбор цели, предпочитаемой личностью, для определения собственных жизненных ориентаций. Аффективный компонент – это эмоциональная реакция, выражаемая личностью [5].

Представления С.Л. Рубинштейна и В. Франкла о смысле жизни как о жизненных обстоятельствах во многих положениях сходны. Они говорят о том, что между индивидуальными потребностями и социальными ценностями должен быть найден баланс, который и является залогом полноценной в психологическом смысле жизни человека. По мнению С.Л. Рубинштейна, смысл жизни должен быть укоренен в сверхличных ценностях,

которые должны превышать потребности индивида и его личностные интересы [21].

С.Л. Рубинштейн утверждал, что ценность – это значимость для каждого человека чего-то в мире и только признаваемая ценность, может выполнять важную ценностную функцию – функцию ориентира поведения. Ценностная ориентация обнаруживает себя в определенных направленностях поведения и сознания, проявляясь в поступках и общественных делах. Из всего этого, можно сделать вывод, что ценностная ориентация тесно связана со становлением личности [16].

На вопрос о смысле жизни также отвечал Л.С. Выготский, в своих работах он писал, о том, что в подростковом возрасте происходит овладение «внутренним миром» другими словами происходит возникновение жизненного плана, этапа приспособления, который в первые осознаётся подростком. Именно в подростковом возрасте создаются предпосылки появления смысла жизни, оформление мировоззрения с одной стороны и становление личности подростка с другой возникает потребность в самопознании, которая может быть реализована с помощью рефлексии [26].

В.С. Мухина говорила о том, что проблема жизненных ценностей возникает у человека ещё в подростковом возрасте. Человек стремится сформировать свою внутреннюю позицию по отношению к другим и себе, к моральным ценностям. Подростковый возраст только закладывает основы формирования ценностей, а юношеский уже продолжает изменения в формирование личности [27].

Из многочисленных исследований смысложизненных ориентаций и социально-психологических установок представлены изменения внутренних ценностей личности посредством влияния социальных факторов. В исследованиях прослеживается тенденция изменения смысловой сферы личности в различных социальных условиях и временных периодов [41].

### **1.3. Психологические особенности старшекласников, проживающих в условиях детского дома**

Современные исследования психологов показывают, что воспитанники детского дома отличаются от детей, которые находятся в семье, по-своему как психическому, так и физическому развитию. В условиях детских домов, развитие воспитанников, обладает некоторыми отрицательными особенностями, накладывающими отпечаток на будущую детскую жизнь. Социализация не прекращается с моментом попадания детей в детские дома, и протекает с существенными отличиями особенностями, влияющими на развитие личности детей.

В старшем школьном возрасте начинает активно формироваться самосознание, происходит выработка эталонов самооотношения и самооценивания, развивается способность проникать в свой собственный мир, начинается осознание своей неповторимости. Благодаря этому начинает формироваться Я-концепция. Я-концепция способствует дальнейшему неосознанному или осознанному поведению старших школьников, она также определяет социальную адаптацию его личности, и является регулятором его поведения. Как показывают многочисленные исследования, наличие позитивной Я-концепции в этом возрасте, является необходимым условием положительного развития и социальной адаптации, формированием смысло-жизненных ориентаций. Если возникает негативная Я-концепция, снижение самоуважения у подростка, что иногда приводят к социальной дезадаптации, неумением или нежеланием ставить и добиваться целей в жизни.

Самосознание – это сложное психическое самообразования, важнейшим компонентом которой является самопознание, которое активно начинает формироваться в старшем подростковом возрасте: изменяется эталон самооценивания и развиваются способности проникновения в свой

внутренний мир [8].

У старших подростков часто появляется склонность к самокопанию. Они могут с энтузиазмом рассуждать о своей жизни, им всё нравится в этой жизни, и они довольны собой. Иногда они могут уходить в «философствование», с помощью чего происходит высказывание своей точки зрения о жизни, о жизни других людей, о правильности существования и взаимоотношении с окружающими. Это происходит из-за того, что их самопознание, становясь все более рефлексивным, не направлено на критическое осмысление знаний о себе и перспективу жизненного пути [32].

Л.И Божович подчеркивала, что у подростков высокая потребность в рефлексии, которая нужна для того, чтобы познать себя как личность, обладающей только индивидуальными качествами, которые отличаются от других [29].

Здесь встает вопрос о некой субъективной принадлежности человека, где он начинает определять к какой именно группе он относится, что влияет на его самовосприятие, которое отражает фундаментальные аспекты его взаимодействия с социальным окружением [1].

Чтобы помочь подростку легче пережить тяжелый этап взросления нужно для начала установить искренний, доверительный контакт, помогать в осознании того что его понимают и разделяют с ним его переживания по поводу данной проблемы, так же ценят и любят, таким каким он является. Такое отношение взрослых помогает подростку преодолеть замкнутость и поддерживает его положительное отношение к своему «Я» [33].

По мере взросления важным для каждого ребёнка становится общение со сверстниками. Поэтому общение детей, воспитавшихся в детском доме имеет специфичный характер [42].

В плане умственного развития этот возраст не показывает каких-либо качественных новообразований: здесь укрепляются и совершенствуются те процессы развития формального интеллекта, которые начались в младшем подростковом возрасте. Однако определенная специфика здесь имеется и

вызывается она своеобразием развития личности старшего школьника.

Самопознание старших школьников устремленно в будущее. Им присущ романтизм, и опасение о том, как сложится их жизнь в будущем.

Происходит поиск личной идентичности – центральная задача периода взросления. Конфликтным фактором в данном случае является трудность согласования собственных переживаний, переживаний окружающих и приспособления к общественным нормам. Особую трудность создают ситуации принудительной изоляции, когда слишком остро ощущается дефицит социальных норм, порождающий неадекватное поведение.

Я.Л. Коломинский считает, что выбор идентичности личности выступает ключевой задачей этапа взросления. В такой ситуации конфликтным фактором выступает сложность согласованность личных переживаний, а также переживаний окружающих людей, адаптации к нормам общества. Особенную сложность формируют ситуации вынужденного изолирования, когда довольно остро чувствуется дефицит норм, что порождает не рациональное поведение [19].

Поиски ответов на вопросы «кто я?», «что я?» и осознание своей особенности, несхожести с другими небезразличны для любого подростка, но нередко в условиях травмирующей ситуации внимание на этих вопросах заостряется, а поиски ответа сопровождаются эмоциональным напряжением, чувством растерянности, тревогой и нарушением поведения.

Подростки из детских домов переживают свою жизнь как менее осмысленную, прошлое склонны оценивать, как малопродуктивное, настоящее для них переживается как неудовлетворительное. Это приводит к тому, что в их структуре смысложизненных ориентаций постоянно присутствует ориентация на стабильность. Они не совсем уверены, но считают, что отчасти могут управлять своей жизнью, имеют некоторую свободу выбора, но нередко склонны отдаться на волю судьбе. Поэтому в сложных фрустрирующих ситуациях они предпочитают ориентации на гедонизм и деструктивность. Несмотря на то, что уровень их ответственности

за свою жизнь ниже, чем у школьников, тем не менее, это может им помочь осуществить те цели в будущем, которые и придают им смысл существования. Притягивающими их смысл ценностями является здоровье, любовь, развитие, что соответствует преобладающей в их структуре смысложизненных ориентаций на самореализации.

Ограниченность мотивации, ее единообразие и привязанность к непосредственной жизненной ситуации сохраняются у воспитанников на протяжении всего периода пребывания в детском доме. Это ярко проявилось в особенностях формирования у них такого существенного новообразования подросткового возраста, каким является «обращенность в будущее». Подростковый возраст можно считать сензитивным для формирования специфической ориентации на будущее, временной перспективы. При сравнении временной перспективы подростков, воспитывающихся в детских домах, и подростков из массовой школы обнаружено, что временная перспектива у последних значительно глубже, чем у их сверстников из детского дома. Если для учащихся массовой школы (особенно старшего подросткового возраста) характерно большое количество мотивов, реализация которых связана с достаточно отдаленным будущим (стремление поступить в институт, обзавестись в зрелые годы семьей, достичь успехов в профессиональной деятельности и т.п.), то у воспитанников детского дома преобладают мотивы сегодняшнего дня или ближайшего будущего (пойти поиграть в футбол, написать завтрашнюю контрольную на «4», продолжить занятия в волейбольной секции и т. п.), а мотивы отдаленной перспективы оказываются практически не выраженными.

Благодаря социальной и психической депривации происходит формирование личности воспитанников, но такая депривация чаще всего воздействует негативно на эмоционально-личностную сферу, на самооценку, развитие общения, и как следствие, у многих детей деформируется восприятие мира, жизни, не происходит социализация личности [43].

Отсутствие центральной, по Л. И. Божович, характеристики личности –

активности – компенсируется у воспитанника детского дома развитыми формами реактивности: умением быстро приспособиться к любой ситуации, мгновенно реагировать на угрозу. Наблюдения за воспитанниками и беседы с ними говорят о том, что для них часто важнее и даже более ценно бывает умение не проявить себя, свою личность, а «спрятать» ее, стать незаметным, таким, как все, пассивным.

Воспитанники детских домов часто бывают несдержанными, раздражительными, не могут заставить себя выполнить какое-либо дело без нажима со стороны взрослых. Однако эти явные особенности их личности и поведения не находят отражения в их «образе Я».

Специфические условия жизни в детском доме накладывают определенные особенности на формирование личности подростка. Казалось бы, учитывая особенности жизни в детском учреждении, где дети поневоле находятся в ситуации постоянного контакта со взрослыми и сверстниками, следовало бы ожидать эффективного формирования навыков общения, умения решать коллективные задачи, находить выход из конфликтов. Однако, воспитанники детских домов и интернатов менее успешны в решении конфликтов в общении и со взрослыми, и со сверстниками, чем учащиеся обычной школы. Бросается в глаза агрессивность, стремление обвинить окружающих, неумение и нежелание признать свою вину, т.е., по существу, доминирование защитных форм поведения в конфликтных ситуациях и соответственно неспособность конструктивно решать конфликт.

Т.П. Авдулова отмечает, что подростковый период причисляется к переходному, критическому периоду онтогенеза. Особенный статус возраста обусловлен изменениями социальной ситуации развития подростков, их устремлении приобщаться к миру взрослых людей. Подростки, которые воспитываются в детских домах, труднее переживают указанную стадию. Их смущает, что они из детских домов, они стараются отделяться от детей. Они редко упоминают, что они из детских домов, что отражается на развитии детей [24].

Осознание себя, становление Я-образа подростка связаны с формированием образа Другого. Чаще всего таким значимым другим является ровесник, общение с которым для него особенно важно. Однако такая особенность имеет некое проявление: когнитивно простые подростки идентифицируют себя с кругом своих сверстников, акцентируют сходства себя с ними; когнитивно сложные подростки, сравнивая себя лишь с немногими родственниками, подчеркивая отличие от них. В общем, идентификацию себя со сверстниками переживают все подростки, она является этапом формирования их Я-образа [14].

По мнению Е.А. Помазовой в детском доме дети регулярно общаются с группами ровесников, самостоятельно выбирая группу. Принадлежность к группе выступает безусловной, что приводит к тому, что отношения между ровесниками формируются не дружескими, а родственными. Это считается позитивным фактором, который способствует эмоциональной устойчивости, защите. Данные контакты не содействуют формированию навыков общения с ровесниками [31].

Единовременно старшие школьники не лишены сложностей, конфликтных ситуаций, что присуще несоответствию между психической и физической зрелостью учеников, их статусом в социуме [35].

## **Выводы по главе 1**

Проведя анализ первой главы, можно сделать следующие выводы: самоотношение является сложным личностным образованием, в которой находят свое отражение знание человека о самом себе, его активность направлена на открытие своего «Я» в деятельности и общении с окружающими.

Смысло-жизненные ориентации каждого человека – это определенный набор свойственный только данной личности ценностей и целей, которые она выбирает как основополагающие своего существования в мире. Особенность



данной потребности заключена в её уникальности понимания каждого человека собственных целей, из чего, следовательно, можно сделать вывод, что невозможно определить готовые клише наиболее успешных целей существования, что и создает сложность в их развитии и изучений.

Смысложизненные ориентации в жизни старших школьников, проживающих в условиях детского дома, имеют значительное место, им необходимо уметь расставлять приоритеты своей жизни и своего существования; смысложизненные ориентации являются одной из составляющих смысла жизни личности, они включают в себя цели жизни, и её результативность, а также отвечает за осознание степени контроля за происходящим в жизни.

Старший школьный возраст, является важным периодом для формирования личности, он также включает в себя формирование целей и смыслов жизни. В этом возрасте смысложизненные ориентации только начинают формироваться. Формирование самоопределения, самоотношения, рефлексии и Я-концепции играет большую роль в формировании смысложизненных ориентации.

## ГЛАВА 2. АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

### 2.1. Организация исследования

После изучения литературы по данной теме, было проведено исследование развития самоотношения и смысложизненных ориентации старших школьников, проживающих в условиях детского дома.

Изучение развития самоотношения и смысложизненных ориентаций в старшем школьном возрасте проводилось на базе Канского детского дома им. Ю.А. Гагарина.

В исследовании приняли участие 15 воспитанников данного учреждения. Группу участников исследования составляли 6 обучающихся женского пола и 9 обучающихся мужского пола.

Целью данного исследования было изучение развитие смысложизненных ориентаций через развитие самоотношение старших школьников.

Для исследования были использованы следующие методики:

1. Тест смысложизненных ориентации (методика СЖО), Д.А. Леонтьева. Описание методики представлено в Приложении А.

Цель методики определить и выявить уровень смысложизненных ориентации [23].

2. Тест на самоуважение. Методика шкала М. Розенберга. Описание методики представлено в Приложении Б.

Цель данной методики измерение уровня самоуважения и в определенной степени, уровня самооценки.

3. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантлеев (МИС). Описание методики представлено в Приложении В

Цель данной методики изучение эмоционально-ценностного компонента самосознания.

Методики проводились добровольно с воспитанниками детского дома.

Были выбраны обучающиеся 15-18 лет. Каждый из них был посажен за отдельную парту, для того, чтобы избежать возможность списывания ответов.

Для практической значимости, проведены качественные и количественные показатели. Чтобы результаты исследования были наглядными, были составлены таблицы и диаграммы.

## 2.2. Анализ полученных результатов

Исследование проводилось до и после проведения комплекса мероприятий, направленных на формирование позитивного самоотношения старшеклассников, проживающих в условиях детского дома.

До проведения комплекса мероприятий были следующие результаты:

– по тесту смысложизненных ориентации (методика «СЖО»), Д.А. Леонтьева следующие результаты:

– по субшкале «Цели в жизни» средним уровнем сформированности целей в жизни обладает 8 обучающихся (53%), низкий уровень у 7 (46%) может говорить о том, что это люди живущие вчерашним или сегодняшним днём, высокий уровень сформированности целей в жизни отсутствует;

– по субшкале «Процесс в жизни» средний уровень процесса в жизни-удовлетворенность ей имеют 5 человек (33%), низкий уровень у 9 обучающихся (60%), что говорит о неудовлетворённости большинства воспитанников своей жизнью в настоящем, и высокий уровень у 1-го обучающегося (6%);

– по субшкале «Результативность жизни» средний уровень у 8 человек (53%), низкий уровень у 4 (26) и высокий уровень имеют 3 обучающегося (20%);

– по субшкале «Локус контроля- Я» средний уровень имеют 10 человек (66%) они представляют себя независимой личностью, низкий уровень у 4 (26%) и высокий уровень у 1-го (6%);

– по субшкале «Локус контроля-Жизнь» средний уровень у 8 человек (53%) говорит о уверенности в том, что могут контролировать свою жизнь, низкий уровень у 7 (46%), высокий уровень отсутствует по данному показателю.

– по субшкале «Общий показатель ОЖ» низкий уровень имеет большинство 9 обучающихся (60%), средний уровень у 5 (33%) и высокий уровень у 1-го (6%).

Полученные результаты представлены на рисунке 1.

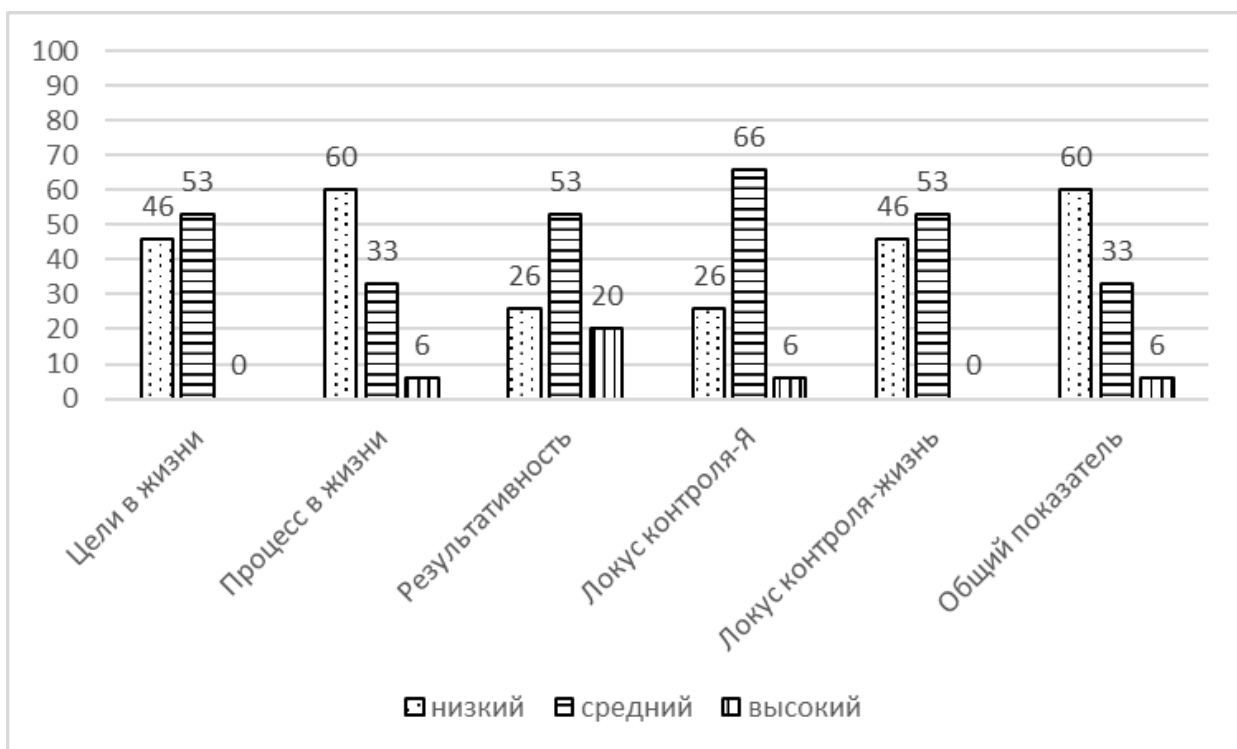


Рисунок 1. Результаты методики «СЖО» Д.А. Леонтьева на констатирующем этапе исследования, %

По тесту шкала самоуважения М. Розенберга следующие результаты: у 26% выявлен баланс между самоуважением и самоуничтожением. То есть каждая неудача приводит к снижению самооценки, а удача лишь подпитывает самоуважение, и оно зашкаливает; у 66% самоуважение преобладает и они могут спокойно оценивать свои достоинства и недостатки. При неудачах они сохраняют уважение к себе, но склонны к «самобичеванию»; и у 6% высокое самоуважение, он уважает себя как человека и личность.

Полученные результаты представлены на рисунке 2.



Рисунок 2. Результаты уровня самоуважения на констатирующем этапе исследования, %

По методике исследования самоотношения С.Р. Панталева было выявлено:

– по шкале «Закрытости» у 9 обучающихся (60%) высокий уровень, они демонстрируют защитное поведение, желание соответствовать общепринятым нормам в обществе, средний уровень у 20%, они преодолевают некие психологические защиты, особенно в критические ситуаций, низкий уровень у 13% у них развита рефлексия и глубокое понимание себя.

– по шкале «Самоуверенность» выявлено 20% с высоким уровнем, они демонстрируют силы собственного «Я», смелость в общении с другими. Средний уровень у 26%, такие люди в привычной для себя среде сохраняют работоспособность, уверенность в себе. У 53% низкий уровень, что говорит о неуважение к себе, что связано с неуверенностью в своих возможностях и способностях.

– по шкале «Саморуководство» 13% с высоким уровнем, они

координируют и направляют всю активность на отношение с людьми и организацию своего поведения, что позволяет им прогнозировать свои действия и последствия общения с окружающими людьми. Среднее значение у 26%, это говорит о том, что в привычных для себя условиях они могут проявлять способность к личному контролю. Низкий уровень у 53%, они демонстрируют веру во внешние обстоятельства и события, саморегуляция ослаблена, волевой контроль ослаблен для преодоления внутренних и внешних препятствий для достижения поставленной цели.

– по шкале «Отраженное самоотношение» у 80% низкий уровень, они относятся к себе как к неспособным вызвать уважение, и вызывающим у окружающих осуждение. Средний уровень у 20%, они демонстрируют избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. Высокий уровень по данной шкале отсутствует.

– по шкале «Самоценность» высокий уровень у 13%, эти люди высоко оценивают свой духовный потенциал и богатство своего внутреннего мира. Средний уровень у 26%, высоко оцениваю свои качества и могут признать их уникальность, но многие качества они недооценивают. Низкий уровень у 60%, демонстрация глубокого сомнения в уникальности своих качеств личности, недооценка духовного «Я».

– по шкале «Самопринятие» высокий уровень у 6%, они склонны воспринимать все стороны своего «Я», принимать себя. Средний уровень у 33% они склонны принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки. Низкий уровень у 60%, происходит демонстрация негативного фона восприятия себя, восприятие себя критично.

– по шкале «Самопривязанность» средний уровень у 40%, они обладают избирательностью отношений к своим личностным свойствам. Низкий уровень у 60%, говорит о готовности к изменению «Я»-концепций, открытостью к новому познанию себя. Высокий уровень по данной шкале отсутствует

– по шкале «Внутренняя конфликтность» высокий уровень у 73%,

преобладает негативный фон отношения к себе. Средний уровень у 20%, в привычных для себя условиях, проявляется позитивный фон отношения к себе. Низкий уровень у 6%.

– по шкале «Самообвинение» высокий уровень у 53%, прежде всего видятся свои недостатки, и готовы обвинить себя во всех неудачах. Средний уровень у 26% у них обвинение себя сочетается с гневом в адрес окружающих. Низкий уровень у 20%

Полученные результаты представлены на рисунке 3.

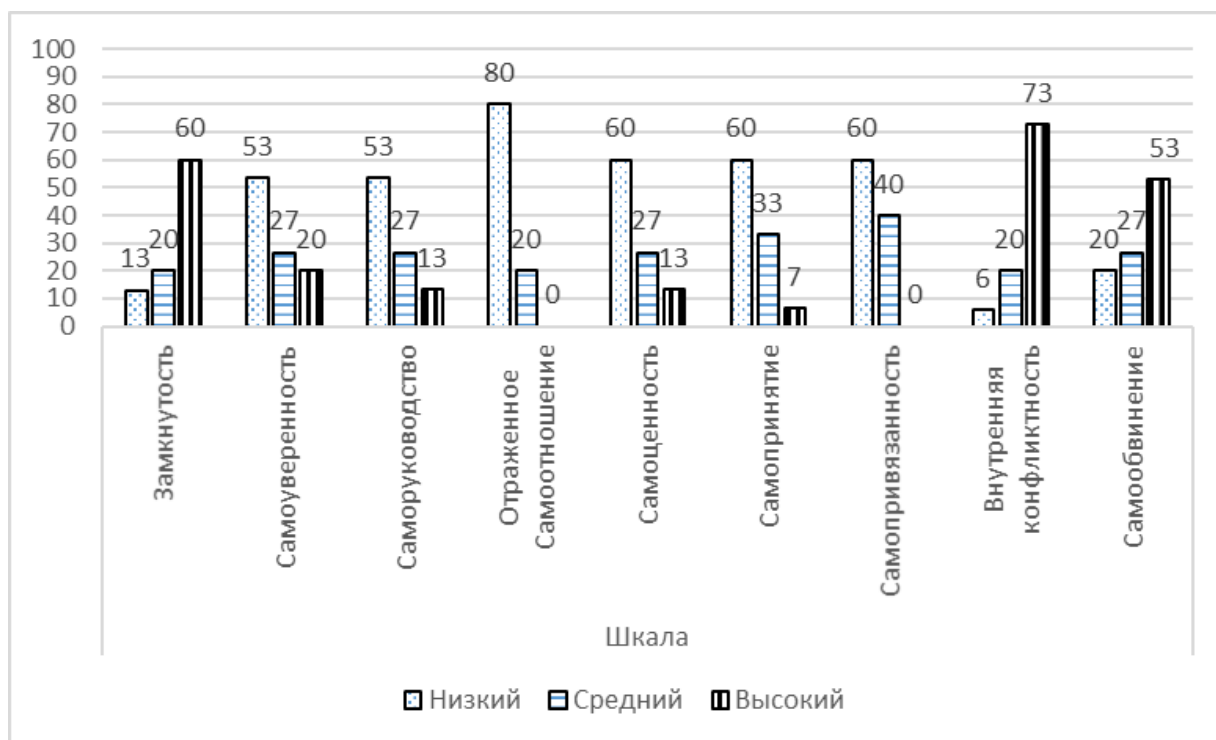


Рисунок 3. Результат методики изучения самоотношения «МИС» на констатирующем этапе исследования, %

Так же с помощью корреляционного анализа Спирмена (см. табл. 1) мы определили связь между самоотношением и смысложизненными ориентациями старшеклассников, проживающих в условиях детского дома.

Анализ выявленных взаимосвязей между показателями самоотношения и смысложизненными ориентациями показал следующее: что показатель отраженного самоотношения прямо пропорционально связан с общим показателем осмысленности жизни. Эта связь может говорить о том, что чем больше осмысленность жизни у обучающихся, тем выше становится

представление субъекта о том, что он может вызвать уважение и симпатию у окружающих.

Таблица 1

Связь между показателями самооотношения и показателями смысложизненных ориентации

СЖО	Общий показатель ОЖ	Локус контроля-Я	Результативность жизни
Самоотношение			
Отраженное самоотношение	0,5910**		
Самоуверенность		0,5470**	
Самопринятие			0,5206**

Примечания: \*\* – значимая корреляционная связь ( $p \leq 0,05$ )

Также наблюдается связь между показателями самоуверенности и локус контроля-Я, их связь прямо пропорциональна. Данная связь говорит, о том, что чем больше обучающийся имеет представлений о себе как о независимой личности, обладающей свободой выбора, тем выше его отношение к себе как у самостоятельному, уверенному, надежному и волевому человеку, который знает за что, ему себя уважать.

Связь между показателями самопринятия и результативности жизни, так же прямо пропорциональна и имеет значимую связь. Это говорит о том, что чем выше результативность жизни-удовлетворенность самореализацией, тем выше его симпатия к себе, согласие со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким какой есть, несмотря на недостатки.

Результаты исследования после проведения комплекса мероприятий. Анализ исследования после проведения комплекса мероприятий показали следующие результаты.

По тесту смысложизненных ориентации (методика «СЖО»), Д.А. Леонтьева следующие результаты:

- субшкала «Цели в жизни» у 8 (53%) высокий показатель



сформированности целей в жизни, средний уровень 4 (26%) и низкий у 3 (20%);

– субшкала «Процесс в жизни» высокий уровень у 6-ти обучающихся (40%) удовлетворенностью своей жизнью, средний уровень у (33%) и низкий у (26%);

– субшкала «Результативность жизни» 7 обучающихся (46%) имеют высокие показатели результативности жизни, у 5 (33%) средний уровень и 3 (20%) низкий уровень;

– субшкала «Локус контроля-Я» 8 обучающихся (53%) имеют средний уровень локус Контроля-Я, 5 (33%) низкий уровень и 3 (20%) высокий уровень;

– субшкала «Локус контроля-Жизнь» у 6-ти обучающихся (40%) средний уровень локус контроля-жизнь, у 5-ти (33%) высокий уровень и у 4-х (26%) низкий уровень.

– субшкала «Общий показатель» больше находится на среднем уровне у 6-ти обучающихся (40%), высокий уровень у 5-ти (33%) и низкий уровень у 4-х обучающихся (26%).

Полученные результаты представлены на рисунке 4.

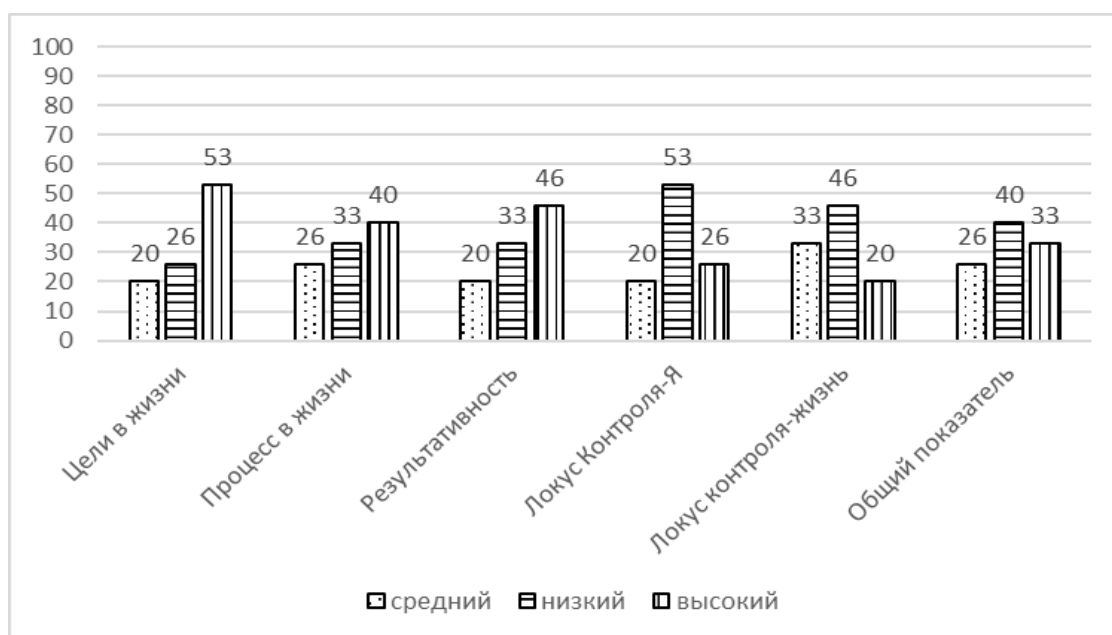


Рисунок 4. Результаты по методике «СЖО» Д.А. Леонтьева на контрольном этапе исследования, %

По методике исследования самоотношения С.Р. Панталева было выявлено:

– по шкале «Закрытости» у большинства 8 (53%) низкий уровень, средний уровень закрытости у 4 (26%) и высокий у 3 (20%);

– по шкале «Самоуверенность» низкий уровень у 6-ти (40%) обучающихся, высокий уровень у 6-ти (40%) и средний уровни у 3-х (20%);

– по шкале «Саморуководства» 8 обучающихся (53%) имеют высокий уровень, низкий уровень у 5-ти (33%) и средний уровень у 2-х обучающихся (13%);

– по шкале «Отраженное самоотношение» 7 обучающихся (46%) имеют высокий уровень самоотношения, средний уровень у 5-ти (33%) и низкий уровень у 3-х (20%);

– по шкале «Самоценность» 7 обучающихся (46%) имеют низкий уровень, высокий уровень у 6-ти (40%) и средний уровень самооценности у 2-х (13%) обучающихся;

– по шкале «Самопринятия» 7 обучающихся (46%) имеют высокий показатель, низкий уровень у 4-х (26%) и средний уровень у 4-х (26%) обучающихся;

– по шкале «Самопривязанность» 7 обучающихся (46%) имеют средний уровень, высокий уровень у 4-х (26%) и низкий уровень 4-х (26%);

– по шкале «Внутренняя конфликтность» 8 обучающихся (53%) имеют средний уровень внутренней конфликтности, низкий уровень у 5 (33%) и высокий 2-х (13%) обучающихся;

– по шкале «Самообвинение» у 7 обучающихся (46%) низкий уровень, высокий уровень у 2-х (13%) и средний уровень у 6-ти (40%) обучающихся.

Полученные результаты представлены на рисунке 5.

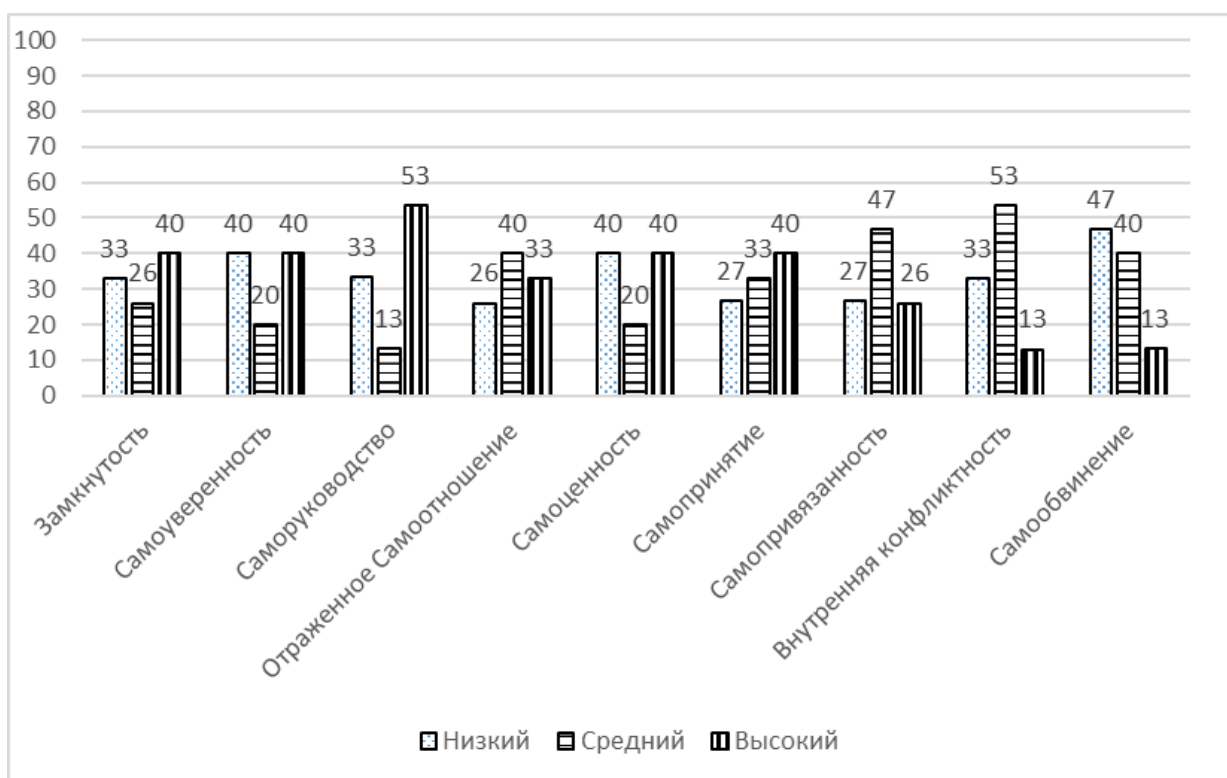


Рисунок 5. Результат методики изучения самоотношения «МИС» на контрольном этапе исследования, %

По Тесту шкала самоуважения М. Розенберга следующие результаты: 1 участник (6%) имеет баланс между самоуважением и самоуничтожением и 1 (6%) имеет высокий показатель самоуважения; у 13 (86%) преобладает самоуважение, и они могут адекватно оценить свои достоинства и недостатки, сохраняют уважение к себе при неудачах.

Полученные результаты представлены на рисунке 6.

Анализ выявленных взаимосвязей между показателями самоотношения и смысложизненными ориентациями после проведения комплекса мероприятий показали следующее: Наибольшее количество корреляций обнаружено у показателя Результативность жизни, где наблюдается прямо пропорциональная связь с показателем отраженное самоотношение и обратно пропорциональная связь с показателем саморуководство. При этом все обнаруженные связи являются значимыми.

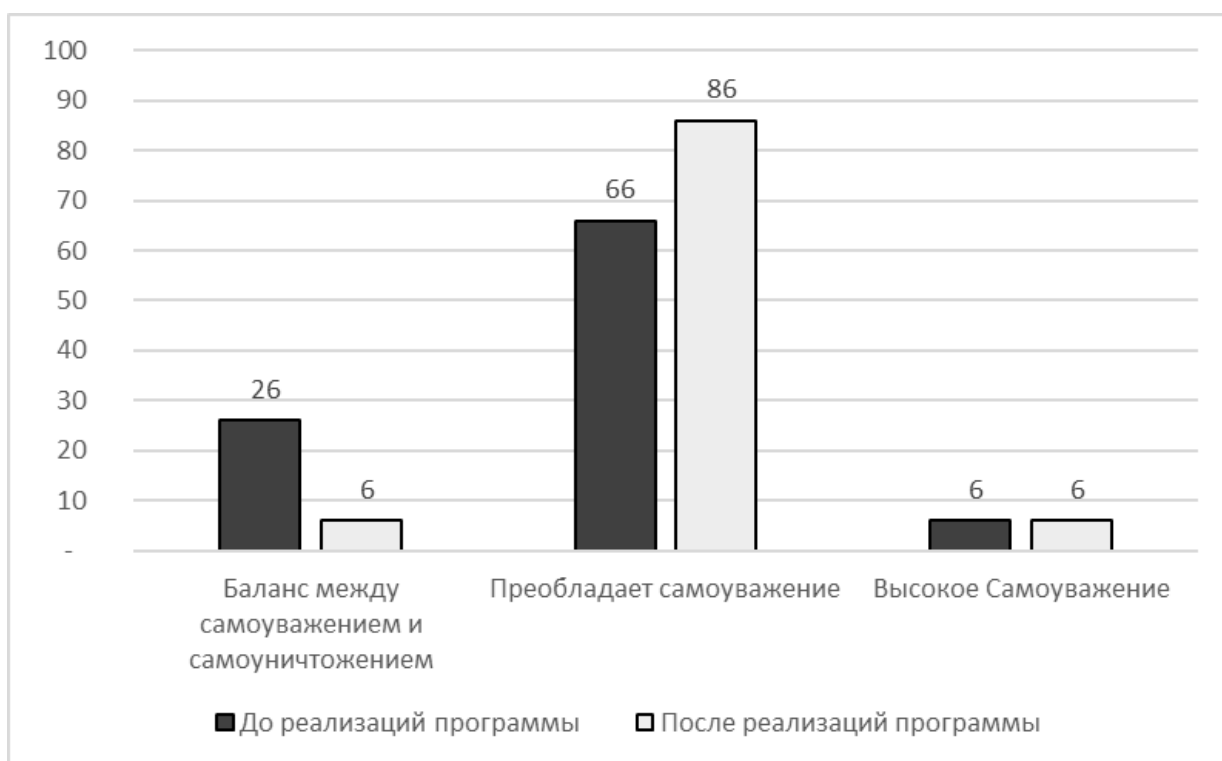


Рисунок 6. Результаты исследования уровня самоуважения на контрольном этапе, %

Так же с помощью корреляционного анализа Спирмена (см. табл. 2) мы определили связь между самоотношением и смысложизненными ориентациями старшеклассников, проживающих в условиях детского дома.

Таблица 2

Связь между показателями самоотношения и показателями смысложизненных ориентации

СЖО	Общий показатель ОЖ	Локус контроля-Я	Результативность жизни
Самоотношение			
Отраженное самоотношение			0,5525**
Саморуководство	-0,5802**	-0,6582**	-0,5268**

Примечания: \*\* – значимая корреляционная связь ( $p \leq 0,05$ )

Такое соотношение параметров позволяет полагать, что чем выше результативность жизни-удовлетворенность самореализацией, тем меньше его саморуководство, что говорит о том, что была излишняя регулировка своего поведения, не было понимания, что, если ошибся это не плохо, стал

более гибким, уверенным и свободным. И чем выше результативность-удовлетворенность самореализацией, тем выше отраженное самоотношение, способность вызвать у других уважение.

Также общий показатель обратно пропорционален саморуководству, что говорит о том, чем выше осмысленность жизни, тем ниже представления личности о собственных достижениях и результатах.

Локус контроля-Я имеет обратно пропорциональную связь саморуководству, чем выше представления о себе как о сильной личности, которая обладает свободой выбора, тем ниже её представления о собственных результатах и достижениях.

Исходя из полученных данных можно сделать следующий вывод о том, что комплекс мероприятий представленный в Приложении Г, является эффективным, так как есть значительные и незначительные изменения по всем шкалам, также можно сказать о объективных изменениях, некоторые из обучающихся стали лучше учиться, улучшились оценки по предметам, один из воспитанников пошёл подрабатывать, хотя до этого говорил, что ему ничего не нужно, так как его содержит государство.

## Выводы по главе 2

Анализ исследования на тему «позитивное самоотношения как фактор развития смысложизненных ориентаций старшеклассников, проживающих в условиях детского дома» проводился на базе Канского детского дома, в исследование приняли участие 15 старшеклассников, из которых было 6 девочек и 9 мальчиков. Для диагностики были взяты следующие методики: тест смысложизненных ориентации (методика СЖО), Д.А. Леонтьева; тест на самоуважение. Методика шкала М. Розенберга; методика исследования самоотношения С.Р. Пантеев (МИС).

Диагностика проводилась до и после проведения комплекса мероприятий, по результатам первичной диагностики можно сделать следующие выводы: большинство испытуемых избегают открытого отношения с самим собой, для этого может служить множество причин. Так же подростки очень избирательно относятся к себе и к окружающим их людям. Их уверенность зависит от ориентации на успех, но при появлении трудностей их мотивация снижается, появляется тревожность. Постановка целей в жизни для многих не так важна, у большинства наблюдается неудовлетворенность жизнью по шкале процесс в жизни, высокие показатели закрытости, внутренней конфликтности и самообвинения.

Так же делая вывод по главе, я могу сказать о том, что у старших школьников очень хорошие показатели самоуважения, и они могут спокойно оценивать свои достоинства и недостатки, что, по моему мнению, является большим плюсом для развития самопознания.

Результаты после проведения комплекса мероприятий, стали лучше или незначительно лучше по отдельным шкалам. Благодаря чему можно сделать вывод о эффективности занятий, направленных на формирование позитивного самоотношения старшеклассников, которые проживают в условиях детского дома. Занятия проводились 2,5 месяца (11 недель по 1 занятию в неделю), время проведения 40-45 минут.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная практическая работа позволила нам теоретически и практически рассмотреть связь самоотношения и смысложизненных ориентаций старшеклассников, проживающих в условиях детского дома.

В ходе работы над литературой исследования мы определили, что категориальный аппарат данной темы был рассмотрен такими учеными как: В.В. Мясищев, В.В. Столин, М. Розенберг, С.Р. Пантилеев, Д.А. Леонтьев, Л.И. Божович, Б.С. Братусь, В. Франкл, М. Рокич и др.

Анализ классификаций и различных подходов позволил рассмотреть различные понятия «самоотношения» и «смысложизненных ориентаций» в исследованиях многих авторов, понятие «самоотношение» был введен Сарджвеладзе, где он определил его как «отношение субъекта потребности к ситуации её удовлетворения, относительно самой себя».

Понятие «смысложизненные ориентации» было введено А.Н. Леонтьевым. Смысложизненные ориентации – это целостная система сознательных и избирательных связей, отражающая направленность личности, осмысленность выборов и оценок, наличие жизненных целей, удовлетворенность жизнью, её самореализацией и способность брать ответственность за свою жизнь, влияя на её ход.

При изучении литературы также были рассмотрены психологические особенности старшеклассников, проживающих в условиях детского дома.

Практическая часть работы была посвящена исследовательской деятельности, направленной на выявление развития самоотношения и смысложизненных ориентаций. Для этого использовались методики: тест смысложизненных ориентации (методика СЖО), Д.А. Леонтьева; тест на самоуважение. Методика шкала М. Розенберга; методика исследования самоотношения С.Р. Пантилеев (МИС)

Для установления связей был использован корреляционный анализ Ч. Спирмена, который показал значимые корреляционные связи до

и после проведения комплекса мероприятий.

Цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена, позитивное самоотношение, способствует развитию смысловых ориентации старшеклассников, проживающих в условиях детского дома.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдудевская Е.П. Принадлежность к группе и самовосприятие // Вопросы психологии. 1990. № 3. С. 138-150.
2. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2023. 394 с.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. 3-е изд. СПб.: Мастера психологии, 2001. 340 с.
4. Астрецов Д.А. Методологические подходы к изучению самоотношения психологии // Журнал «Теоретическая и экспериментальная психология». 2015. Т. 8. №1. URL: [/https://cyberleninka.ru/article/n/metodologicheskie-podhody-k-izucheniyu-samootnosheniya-v-psihologii](https://cyberleninka.ru/article/n/metodologicheskie-podhody-k-izucheniyu-samootnosheniya-v-psihologii) (дата обращения: 13.06.2023).
5. Баксанский О.Е. Философия, образование и философия образования // Педагогика и просвещение, 2012. С. 6-19.
6. Баксанский О.Е., Скоробогатова А.В. Философский и психологический аспекты изучения смысложизненных ориентаций личности в отечественной и зарубежной литературе // Коллекция гуманитарных исследований. 2019. №4 (19). С. 36-47.
7. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986. 424 с.
8. Блинова В.Л., Блинова Ю.Л. Психологические основы самопознания и саморазвития: учебно-методическое пособие. Казань.: ТГГПУ, 2009. 202 с.
9. Богданов В.А. Самооценка и некоторые Вопр. измерения в социальной психологии // Вопр. психологии познания людьми друг друга и самопознания: Науч. труда кубанского ун-та. Краснодар.: 1977. Вып. 235. С. 56-61.
10. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 2006. 398 с.
11. Братусь Б.С. Аномалии личности. М.: Изд-во Мысль, 1988. 301 с.

12. Ващенко А.В. Самопознание в античной философской мысли и христианской традиции // Вестник РХГА. 2020. № 2. С. 24-27.
13. Верстова М.В. Смыслоразнозначные ориентации современных подростков в разных социокультурных пространствах // Молодой ученый. 2020. № 50 (340). С. 414-41.
14. Глузман А.А. Научные аспекты проблемы самосовершенствования и самопознания в истории и теории // Журнал «Проблемы современного педагогического образования». Серия: Гуман. науки. Ялта: Изд-во Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского. 2021. №70 (1). С. 320-324.
15. Гертлер Б. Самопознание // Стэнфордская философская энциклопедия: переводы избранных статей / под ред. Д.Б. Волкова, В.В. Васильева, М.О. Кедровой, 2018.
16. Дольто Ф. На стороне подростка. СПб.: «Рама Паблишин», 2010. 426 с.
17. Дробышевская Н.Ю. Понятие самоотношения в современной психологии // Исследования молодых ученых: материалы XXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, ноябрь 2021 г.). Казань.: Молодой ученый. 2021. С. 12-16. URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/404/16722/> (дата обращения: 06.05.2023).
18. Евтух Н.Б., Пиньковская, Э.А., Черкашина, Т.В. Методики личностно-профессионального самосовершенствования субъекта педагогической деятельности на основе самопознания: Учебно-методическое пособие. Черкассы: Издатель Чабаненко Ю.А., 2016. 406 с.
19. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений. М.: ЕГУ, 2010. 251 с.
20. Кольшко А.М. Психология самоотношения: Учеб. пособие. Гродно.: ГрГУ, 2014. 102 с.
21. Лосев А.Ф. Комментарии к Диалогам Платона. Компиляция из четырехтомного издания диалогов Платона. Т.1. М.: Мысль, 1990. 199 с.
22. Леонтьев Д.А. Психология смысла. М.: изд-во Смысл, 2005. 512 с.

23. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.
24. Мастич Т.В. Самопознание как важнейший процесс становления личности // Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя І. П. Шамякіна. 2015. № 1 (45). С. 93-97.
25. Минюрова С.А. Психология самопознания и саморазвития: Учебник. Екатеринбург.: Урал. гос. пед. ун-т, 2013. 316 с.
26. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учеб. для студентов учреждений высш. образования – 17-е изд., стер. М.: Academia: Академия, 2019. 656 с.
27. Мухина В.С. Личность: Мифы и Реальность: Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты: монография 2-е изд. испр. и доп. М.: «Прометей», 2010. 1088 с.
28. Непомнящая Н. И. Психодиагностика личности. М.: изд-во ВЛАДОС, 2003. 192с.
29. Однар Л.М. Самосознание в подростковом возрасте // Вестник Тувинского государственного университета. Серия: Социальные и гуманитарные науки. 2012. №1. С. 69-73.
30. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991. 100 с.
31. Помазова Е.А. Формирование навыков общения воспитанников детского дома, как важное условие формирования личности // Журнал «Форум молодых ученых». Симферополь: Изд-во Крымский инженерно-технический университет. 2018. №4 (32). 106 с.
32. Роджерс К.Р. Становление личности. М.: ЭКСМО-пресс, 2001. 414 с.
33. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003. 512 с.
34. Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре: учеб. пособие. СПб.: Речь. 2006. С.82-103.

35. Самохвалова А. Г. Коммуникативные трудности ребенка. Проблемы, диагностика, коррекция. СПб.: Речь, 2011. 432 с.
36. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Психология самосознания: Хрестоматия / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. Самара.: Бахрах. М.: 2013. 672 с.
37. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: изд-во Прогресс, 1990. 368с.
38. Шипицына Л.М. Психология детей-сирот. СПб.: изд-во С.-Петербур. ун-та, 2005. 628с.
39. Шорохова Е.В. Социально-психологическое понимание личности // Методологические проблемы социальной психологии / Ред. Е.В. Шорохова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 1975. 248 с.
40. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2000. 204 с.
41. Bubnovskaya O.V. Gender Features of Motivational and Personality Sphere of the Youth // World Applied Sciences Journal. 2013. T.27. №13 A. P. 48-52.
42. Hilgard E.R., Atkinson, R.C. Introduction to psychology. N.Y.: Chicago, 1967. 342 p.
43. Hunt J. Personality and the behavior disorders. V. 1. N.Y., 2000. 190 p.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

Тест смысло-жизненные ориентации (методика СЖО), Д. А. Леонтьев.

Тест № \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. \_\_\_\_\_

1. Обычно мне очень скучно.	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный.

## Окончание таблицы

15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16. В жизни, а еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

### Обработка результатов

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) - полюсу ее отсутствия.

В **восходящую** шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты - 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В **нисходящую** шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты - 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

**Общий показатель ОЖ** - все 20 пунктов.

**Субшкала 1 (цели)**- 3, 4, 10, 16, 17, 18.

**Субшкала 2 (процесс)** - 1, 2, 4, 5, 7, 9.

**Субшкала 3 (результат)** - 8, 9, 10, 12, 20.

**Субшкала 4 (локус контроля - Я)** - 1, 15, 16, 19.

**Субшкала 5 (локус контроля - жизнь)** - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

## **Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя ОЖ (N=200 чел)**

### **Интерпретация результатов**

#### Интерпретация субшкал

*1. Цели в жизни.* Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

*2. Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.* Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале — признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

*3. Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией.* Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, у которого, по ощущениям, все в прошлом, но также это прошлое способно придать смысл жизни. Низкие баллы — неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. *Локус контроля-Я (Я — хозяин жизни)*. Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы — неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. *Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни*. При высоких баллах — убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы — фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.



Тест на самоуважение. Методика шкала М. Розенберга.

***Инструкция.***

Определите, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями. Поставьте напротив соответствующую цифру.

4 - полностью согласен 3 - согласен 2 - не согласен 1 - абсолютно не согласен

***Тестовый материал***

1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.
2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.
3. Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств.
4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.
5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.
6. Я к себе хорошо отношусь.
7. В целом я удовлетворен собой.
8. Мне бы хотелось больше уважать себя.
9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.
10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

***Ключ и обработка результатов теста.***

За каждый ответ начислите себе баллы в соответствии с ключом.

прямые вопросы: 1,3,4,6 обратные вопросы – 2,5,7,8,9,10 - баллы в них начисляются наоборот: 4=1, 3=2, 2=3, 1=4.

Уровень самоуважения равен сумме баллов.

***Интерпретация.***

10 – 18 баллов – вам не хватает самоуважения, его очень мало, вы склонны во всем плохом винить себя, видите только свои недостатки и акцентируете внимание только на своих слабых сторонах, вы попали в замкнутый круг самоуничижения, которое не позволяет вам ставить цели и достигать успеха. В каждом событии вы ищите подтверждение своей ничтожности.

18 – 22 баллов – вы балансируете между самоуважением и самоуничижением, успехи поднимают вас до небывалых вершин и самоуважение зашкаливает, неудачи подпитывают низкую самооценку и сбрасывают вас в пропасть, ваше мнение о себе колеблется то в одну, то в другую сторону.

23 – 34 балла – самоуважение у вас преобладает, и вы можете адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, можете согласиться с тем, что бываете неправы, сохраняете уважение к себе при неудачах, но склонны иногда заниматься затянутым «самобичеванием», что не предусмотрели, не заметили, «соломку не подстелили», что не позволяет смириться с тем, что изменить невозможно и быстро среагировать и откорректировать там, где есть возможность.

35 - 40 баллов – вы уважаете себя как человека, личность, профессионала и делаете все для того, чтобы продолжать уважать себя и дальше: развиваетесь, совершенствуетесь в профессии, духовном и интеллектуальном плане, в сфере отношений, умеете извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций. Это норма, к которой стоит стремиться.

Методика исследования самооотношения С.Р. Пантеев (МИС)

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

**Опросник**

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.

9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавижу себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.

26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.

27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.

28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.

29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.

30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.

31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.

32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.

33. В целом меня устраивает то, какой я есть.

34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.

35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.

36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.

37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.

38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.

39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.

40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.

42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.

43. То, что со мной случается- это дело моих собственных рук.

44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.

45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».

46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.

47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?

48. Я не способен на измену даже в мыслях.

49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.

50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.

51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.

52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.

54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.

55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.

56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.

57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.

58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.

59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.

60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.

61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.

62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.

63. Быть снисходительным к собственным слабостям - вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя - малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.

80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.

81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.

82. Я не склонен пасовать перед трудностями.

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

84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.

85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.

86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.

87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.

88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.

89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.

90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.

91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».

92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.

93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.

94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.

95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.

96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».



97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.

98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.

99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.

100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.

101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.

102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.

103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.

104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.

105. Я сам создал себя таким, каков я есть.

106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.

107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.

108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.

109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.

110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Совпадение ответа, обследуемого с «ключом», оценивается в 1 балл.

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

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

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

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

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

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

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют выраженную самоуверенность, ощущение силы собственного "Я", высокую смелость в

общении. Доминирует мотив успеха. Человек уважает себя, доволен собой, своими начинаниями и достижениями, ощущает свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются как преодолимые. Проблемы затрагивают неглубоко, переживаются недолго.

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

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

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

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

Средние значения (4-7 стенов) раскрывают особенности отношения к

своему "Я" в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, человек может проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности "Я" ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

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

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

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

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. С его точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на

определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и 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.

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

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

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

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

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

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют склонность воспринимать все стороны своего "Я", принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный. Человек часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Свои недостатки считает продолжением достоинств. Неудачи, конфликтные ситуации не дают основания для того, чтобы считать, себя плохим человеком.

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

Низкие значения (1-3 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 самоуничужения.

**Шкала "Самопривязанность"** выявляет степень желания изменяться по отношению к наличному состоянию.

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

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

Низкие значения (1-3 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.

**Шкала "Внутренняя конфликтность"** определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, у которого преобладает негативный фон отношения к себе. Он находится в состоянии постоянного контроля над своим "Я", стремится к глубокой оценке всего, что происходит в его внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Отличается высокими требованиями к себе, что нередко приводит к конфликту между "Я" реальным и "Я" идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Истинным источником своих достижений и неудач считает преимущество себя.

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

Низкие значения (1-3 стена) наиболее часто встречаются у тех, кто в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, доволен сложившейся жизненной ситуацией

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

**Шкала "Самообвинение"** характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего "Я".

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

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

Низкие значения (1-3 стенов) 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.



**Комплекс мероприятий, направленных на развитие смысложизненных ориентаций через формирование позитивного самоотношения.**

**Цель:** Способствовать развитию смысложизненных ориентаций через формирование самоотношения старшеклассников, проживающих в условиях детского дома.

**Задачи:**

- Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем;
- Повышение самопонимания и понимания других;
- Способствовать формированию навыков общения, умению слушать и высказывать свою точку зрения.

**Целевая аудитория:** подростки от 15 до 18 лет

**Количество занятий:** 10

**Срок реализации:** 2,5 месяца

**Частота встреч:** 1 раз в неделю.

**Время одного занятия:** 40-45 мин.

**Ожидаемые результаты:**

- расширены знания и представления подростков о себе;
- сформированы способность адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей;
- сформировано умение слушать и высказывать свою точку зрения.

**Содержание занятий:**

**ЗАНЯТИЕ 1. «ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СЕБЯ?».**

**Цель занятия:** актуализация знаний и представлений подростков о себе.

**Задачи:**

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

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

Вводная часть.

Цель: знакомство, создание положительного эмоционального фона.

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

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

7. Правило «поднятой руки».

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

Упражнение 1. «Круги».

Цель: знакомство с участниками занятия.

Участникам предлагается на листах формата А5 нарисовать три круга, в которых

указать имя, позитивное качество на первую букву имени, увлечение (хобби). По

окончании задания каждый представляется.

Упражнение 2. «Я и мой внутренний мир».

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

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

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

Основная часть.

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

Цель: самопознание, актуализация своих плюсов и минусов.

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

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

Упражнение 4. «Походите так, как...»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Мы хорошо потрудились, прекрасно справились с заданиями, а теперь я предлагаю немного отдохнуть. Встаньте со своих мест и походите по комнате так, как ходили бы: король, грозный начальник милиции, жираф, маленькая мышка, слон, актер комедийного жанра. Всем спасибо, у вас отлично получилось.

Упражнение 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. Только необходимо помнить, что вопросы там необычные, прежде чем отвечать подумайте, возможно, придется использовать фантазию и воображение.

1. С каким цветком вы можете себя сравнить?
2. Каким предметом вы можете себя представить?
3. Каким сказочным героем?
4. Каким животным?
5. Каким временем года?
6. Каким музыкальным инструментом?
7. Каким литературным жанром вы могли бы быть?

8. Каким природным явлением?
9. С каким литературным персонажем вы могли бы себя сравнить?
10. Если бы вы были деревом, то, что это было бы за дерево?
11. Какое качество вам больше всего в себе нравится?
12. Какое качество в себе вы хотели бы развить?
13. Какое качество в людях вам больше всего нравится?
14. Какие у вас увлечения?
15. Чем бы вы хотели еще заниматься и почему?

Заключительная часть.

#### Упражнение 6. «Рожицы»

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

Подводятся итоги занятия.

## ЗАНЯТИЕ 2. «ПУТЕШЕСТВИЕ К СВОЕМУ Я».

Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе.

Задачи:

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

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

Вводная часть.

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

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на

работу.

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

Основная часть.

Упражнение 2. «Я - уникальный».

Цель: формирование представления о собственной уникальности.

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

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

личности.

Упражнение 3. «Самоотношение».

Цель: формирование представления о самоотношении подростка.

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

Старайтесь делать выбор, долго не раздумывая (таблица представлена в приложении).

Обсуждение: теперь внимательно посмотрите на эту таблицу. Какие цвета преобладают в ваших таблицах? Как вы думаете почему? Как это связано с вашим отношением к самим себе? А теперь давайте немного отдохнем и расслабимся.

Упражнение 4. «Остров мечты».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

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

Почувствуйте свободу. А теперь медленно открывайте глаза.

Упражнение 5. «Мое самовосприятие».

Цель: развитие способности к осознанию своего «Я».

Сейчас посмотрите на схему (таблица представлена в приложении).

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

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

Заключительная часть.

Упражнение 6. «Спасибо за приятное занятие»

Цель: рефлексия упражнений, получение обратной связи от участников.

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

Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний

участник, замкните круг.

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



### ЗАНЯТИЕ 3. «КТО Я?».

Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе

Задачи:

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

Оборудование: листы формата А4, ручки, фломастеры.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Эхо».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

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

Основная часть:

Упражнение 2. «Кто Я?».

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

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

Обсуждение: трудно было писать о себе? Какие характеристики вы поставили на первое место? С каких позиций вы рассматриваете себя в данном самоописании и почему? (ученик, сын, спортсмен и т.д.). С какими трудностями вы столкнулись, выполняя данное задание?

Упражнение 3. «Герб своего «Я»».

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

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

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

Упражнение 4. «Представь себя в виде животного».

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

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

Упражнение 5. «Прогулка».

Цель: двигательная и эмоциональная разминка.

Представьте себе, что мы находимся в лесу. У нас нет палаток, конечно же, нет зонтов, а гроза надвигается. Мы видим, что недалеко от нас пещера. Мы все дружно бежим туда, прибежали вовремя, началась гроза. Гроза прошла очень быстро, перестал идти дождь. Все мы вышли и увидели просто чудо, перед нами появилось огромное искусственное озеро, ведь мы не заметили, что среди камней имеется «корыто для воды». Давайте

поплескаемся! В игре используется народная музыка в эстрадной обработке, поп-музыка. Желательно хиты (учесть интерес подростков).

Заключительная часть.

Упражнение 6. «На занятии было...»

Цель: рефлексия упражнений, получение обратной связи от участников.

По кругу каждому из участников предлагается закончить предложение.

«Сегодня на занятии мне было .....(вырази чувство)».

#### ЗАНЯТИЕ 4. «ОЦЕНКА СВОЕГО «Я»».

Цель занятия: формирование способности адекватно оценить себя.

Задачи:

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

Оборудование: бланки для упражнения «Пирог»,

Вводная часть.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Здравствуйте, сегодня наше занятие называется «Оценка своего «Я». В психологии для определения данного явления используется термин самооценка, однако в повседневной жизни мы постоянно оцениваем себя, не задумываясь о психологических аспектах. В результате у нас формируется самоотношение как совокупность всех знаний о себе и эмоций, которые эти знания вызывают. Но прежде чем мы начнем наше занятие сегодня

предлагаю настроиться на совместную деятельность следующим образом: сейчас по кругу мы будем приветствовать друг друга. Наше приветствие должно начинаться со слов: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать тебе, что ты... (прекрасно выглядишь, как всегда очень весел и энергичен и т.д.).

Основная часть:

Упражнение 2. «Пирог».

Цель: формирование представления о многоаспектности самоотношения.

Наше самоотношение очень многогранно, затрагивает все сферы нашей личности. Каждый человек ведет себя по-разному в различных ситуациях. Например, сильно разнится ваше поведение дома, в школе, в общении с близкими друзьями. У всех нас разные интересы, склонности, увлечения и т.д.

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

Когда участники рисуют, внимание обращается на необходимость по завершении работы объяснить, что же находится в центре. Это придает работе интригу и дополнительную мотивацию к выполнению задания. Когда рисунок создан, спрашивается, не забыл ли кто-то еще что-нибудь отразить или что еще следует нарисовать, чтобы придать работе завершенность. Подростки скажут, что остается что-нибудь нарисовать в центре. Ответ: в центре находится глаз пирога, который вы рисуете. Поясняется, что у каждого из нас есть внутренний глаз, позволяющий нам осознавать все стороны своей личности, понимать, что мы переживаем и что мы делаем в тот или иной момент жизни, помогающий нам решать, как поступать в определенной ситуации.

Упражнение 3. «Самоисследование».

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

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

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

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

Упражнение 4. «Мнения».

Цель: стимулирование осознания влияния окружающих людей на самооотношение.

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

Обсуждение: приятно ли говорить человеку о его положительных качествах?

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

#### Упражнение 5. «Остров».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, двигательная разминка.

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

Наконец, прибывают спасатели и оставшиеся в «живых» и утонувшие переправляются на материк, рассаживаются на стульях.

#### Упражнение 6. «Притча про ворону и павлина»

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

А сейчас, послушайте пожалуйста притчу про ворону и павлина. В парке дворца на ветку апельсинового дерева опустилась чёрная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк?»

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

Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что

ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, я важничаю, потому что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся, и на шее появляется второй подбородок.

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

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

Заключительная часть.

Упражнение 7. «На занятии было...»

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

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

## ЗАНЯТИЕ 5. «МАСКИ».

Цель занятия: формирование стремления адекватно оценивать себя, свои возможности.

Задачи:

- формирование представления о факторах, влияющих на формирование самоотношения;
- осознание представления о себе в глазах других людей.
- осознание сущности своего «Я».

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

Вводная часть.

### Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Здравствуйте, сегодня наше занятие называется «Маски». На прошлом занятии мы начали говорить о влиянии окружающих людей на наше самоотношение и сегодня продолжим наш разговор. Но для начала давайте поприветствуем друг друга.

Приветствие на этот раз мы проводим в виде светского приема. Все члены группы, свободно передвигаясь по комнате, должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т.е. подчеркивать лучшие качества партнера, которые вы видите в нем и цените больше всего.

Основная часть:

### Упражнение 2. «Волшебное зеркало».

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

в зеленом - какими их видят родители, учителя;

в красном - такими, какими их видят друзья;

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

Обсуждение: как различаются метафоры, перечисленные черты разных зеркалах? Почему? Хорошо ли это или плохо? Почему?

### Упражнение 3. «Маски».

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

Сейчас я предлагаю обобщить все те различия, которые были выявлены в восприятии вас окружающими и теми чертами, свойствами, которыми вы обладаете на самом деле. И я предлагаю вам сделать маску. По типу тех, которые носят на карнавалах. Только это будут те маски, которые вы носите в жизни. Маски должны содержать ту информацию, которую о вас знают окружающие и как они воспринимают вас, вне зависимости так ли это на



самом деле или нет. В маске нужно отразить особенности, например: любовь к рисованию — на маске брови изображены в виде карандаша и кисточки; пунктуальность — на щеке изображены часы; любовь к путешествиям — на другой щеке маски нарисован компас; музыкальные способности — волосы изображены в виде скрипичных ключей и т.д.

Обсуждение: участникам предлагается надеть маски и обсудить, кто каким образом пытался передать информацию о себе. Участники пытаются угадать, какие особенности были отражены в маске других участников, необходимо выявить их и написать на отдельном листочке. Когда обсудили все маски, переходят к следующему упражнению.

Упражнение 4. «Без маски».

Цель: осознание сущности своего «Я».

Сейчас каждому из нас нужно будет снять маску, которую мы одеваем для окружающих. Для этого я дам карточку с написанной фразой, не имеющей окончания.

Попробуйте без подготовки продолжить и завершить фразу, на основе тех расхождений в качествах, свойствах личности, которые видят в вас окружающие, но на самом деле в вас их нет. Постарайтесь, чтобы высказывание было искренним.

Содержание карточек:

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

«Никто не знает, что я.....»

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

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

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

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

"Иногда люди не понимают, что я ..."

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

Обсуждение: Сложно ли вам было завершать высказывания? Хотелось ли снять маску, или в маске вы чувствовали себя комфортнее? Были ли ребята, у которых мнение окружающих и их реальное самоотношение совпадали? Возможно ли такое? В каких случаях? С чем это связано? Что нового вы узнали о своих товарищах? Сложно ли вам было искренне высказывать свои мысли?

Упражнение 5. «Калейдоскоп».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

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

Обсуждение: какие эмоции сложнее передавать? Важно ли правильно выражать эмоции, чтобы тебя понимали окружающие? Помогают ли эмоции при общении?

Заключительная часть.

Упражнение 6. «Рожицы».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

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

## ЗАНЯТИЕ 6. «Я И МОЙ МИР».

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

Задачи:

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

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

рефлексии.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Здравствуйте, сегодня мы начнем наше занятие с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его.

Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Основная часть:

Упражнение 2. «Афоризмы».

Цель: развитие рефлексивности и критичности по отношению к себе.

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

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

Упражнение 3. «Зато я».

Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития.

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

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

Упражнение 4. «Хромая обезьяна».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

А теперь представьте себе хромую обезьяну, ее ужимки, походку. А теперь я вам запрещаю думать об этой обезьяне в течение двух минут (засекается время).

Засмеявшиеся выходят в середину круга. Изображать хромую обезьяну не нужно, важно просто не думать о ней.

Упражнение 5. «Ладонка».

Цель: стимулирование развития механизмов самопознания, формирование положительной самооценки.

Возьмите лист бумаги и каждый обведите ладонку 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 ладонки. Писать необходимо только положительные качества. Они есть у каждого человека, поэтому даже если вы сразу не можете написать это качество, присмотритесь внимательнее к человеку, будьте более наблюдательными. Постарайтесь не повторять качества в одной ладонке.

Качества должны действительно соответствовать хозяину ладошки. Листки подпишите. Когда ладошки вернутся к своему хозяину, поблагодарите друг друга.

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

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

Заключительная часть.

Упражнение 6. «Рожицы».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

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

## ЗАНЯТИЕ 7. «УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ».

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

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

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

Вводная часть.

Упражнение 1. «Художники».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

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».

Упражнение 2. «Уверены ли вы в себе?»

Цель: осознание личностных ресурсов, возможностей.

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

Основная часть:

Упражнение 3. «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: формирование способности к безусловному принятию себя.

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

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

Упражнение 4. «Розовый куст».

Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей.

Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и представьте, будто вы превращаетесь в розовый куст. Ты можешь стать любым цветущим кустом, например, розовым кустом. В какой же именно

куст вы превратились? Этот куст маленький или большой? Сильный или слабый? Есть ли на этом кусте цветы? Если есть, то какие? Какого они цвета? Их много или мало? Они полностью распустились или имеются лишь бутоны? Есть ли листья? Как они выглядят? Как выглядят побеги ветви? Какие корни у этого куста или у него, может быть, вовсе нет корней? Если все же есть, то они длинные и прямые или изогнутые? Как глубоко они проникают в землю? Есть ли на кусте шипы?

Где растет этот куст: во дворе, в парке, в пустыне, в поле, под луной или где-нибудь еще? Он стоит в горшке или растет прямо из земли, а может быть, пробивается сквозь бетон или асфальт? Что находится вокруг куста? Есть ли рядом другие розовые кусты, или он стоит один? Есть ли вокруг деревья, животные, птицы или люди? За счет чего живет этот куст? Кто за ним ухаживает? Хорошая ли стоит погода? Есть ли вокруг куста ограда, а может быть, камни или скалы?

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

Упражнение 5. «Путаница».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

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

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

Упражнение 6. «Символ уверенности»

Цель: развитие позитивного принятия себя.

А теперь закройте глаза и представьте какой-то предмет, дерево или животное, который вы бы хотели сделать символом своей уверенности. Это может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются морские

волны. Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным, насладись этим ощущением. Расскажите, что вы видели. Почему вы выбрали именно этот символ. Чем этот символ похож на вас?

Упражнение 7. «Я управляю собой».

Цель: овладение навыками саморегуляции, осознание своих возможностей.

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

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

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

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

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

5. Я – это человек, который имеет тело, чувства, ум, отношения. Я могу



управлять всем, что есть у меня. Я хозяин своего тела, своих чувств, ума и своих отношений. Я хозяин самому себе. Я могу управлять собой и своей жизнью. И я понимаю ответственность перед самим собой.

Заключительная часть.

Упражнение 8. «Рожицы».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

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

## ЗАНЯТИЕ 8. «БЫТЬ УВЕРЕННЕЕ».

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

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

Вводная часть.

Упражнение 1. «Сигнал».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

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

Основная часть:

Упражнение 2. «Письмо себе любимому».

Цель: формирование способности к безусловному принятию себя,

осознание своих особенностей.

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

Упражнение 3. «Объявление в газету».

Цель: формирование навыков самораскрытия, самопрезентации.

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

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

Упражнение 4. «Карлики и великаны».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

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

Упражнение 5. «Если бы я был»

Цель: развитие навыков самопрезентации.

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

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

### Упражнение 6. «Скульптура».

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

Заключительная часть.

### Упражнение 7. «Аплодисменты».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

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

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

## ЗАНЯТИЕ 9. «ИДЕАЛЬНОЕ «Я»».

Цель занятия: формирование стремления к саморазвитию.

Задачи:

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

Оборудование: листы формата А4, фломастеры, список вопросов

Вводная часть.

Упражнение 1. «Меняющаяся комната».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

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

Основная часть.

Упражнение 2. «Зеркало».

Цель: формирование представления о своем идеальном «Я».

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

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

Упражнение 3. «Годы юности».

Цель: осмысление ресурсов личности.

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

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

Упражнение 4. «Моя Вселенная».

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

В центре листа формата А4 нарисовать солнце и в нем написать букву

«Я». От центра (солнца) прочертить линии — лучи солнца (18–20). Над каждым лучом написать вопрос, а под лучом ответ:

- Какие способности у меня есть?
- Какие книги мне нравятся?
- Какие музыкальные жанры я предпочитаю?
- О чем я мечтаю?
- О чем мне приятно вспоминать?
- Какой у меня характер?
- С каким настроением я чаще всего просыпаюсь по утрам?
- Что я умею делать лучше других?
- Какое у меня хобби?
- Есть ли у меня интересы и увлечения?
- Кем я хочу стать в будущем?
- Чего во мне больше: уверенности в себе или робости?
- Есть ли у меня чувство юмора?
- Как я отношусь к самому себе?

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

Упражнение 5. «Бумажные мячики».

Цель: эмоциональная разрядка.

А сейчас я предлагаю вам сделать из старых газет мячики. Поделитесь пополам и постройтесь в две линии на расстоянии 4- 5 метров друг напротив друга. На полу мелом проведена «граница», за которую переступать нельзя, иначе можно оказаться в стане противника. По команде бросайте свои мячики в сторону «противника».

Задача: перебросить все мячи через границу. По команде «Стоп» вы перестаете бросаться мячами. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей. Необходимо соблюдать технику безопасности, не 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».

Цель занятия: формирование мотивации к саморазвитию и

самосовершенствованию.

Задачи:

- формирование безусловного самопринятия;
- формирование представления о возможных путях саморазвития;
- осознание личностных ресурсов, возможностей;
- формирование уверенности в себе.

Оборудование: листы формата А4, карандаши, фломастеры.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Ассоциация со встречаей».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

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

Основная часть:

Упражнение 2. «Манифест свободного человека».

Цель: формирование представления о возможных путях саморазвития.

На протяжении наших занятий вы много узнавали о себе, своих возможностях, ресурсах, учились анализировать свои поступки и поступки других людей. Я надеюсь, вы научились любить и ценить себя, обрели внутреннюю свободу. Сейчас я предлагаю вам самостоятельно выполнить упражнение «Манифест свободного человека. Вы знаете, что такое манифест? (ответы учащихся). Манифэст (от позднелат. Manifestum — призыв. Сейчас я предлагаю вам написать манифест свободного человека. Призыв к себе самим жить так, как вам хочется, любить себя и окружающих, ценить мгновения, которые есть у вас в жизни. Манифест должен содержать минимум 10 положений.

Примеры: «Я люблю себя таким, какой я есть», «Я поддерживаю проявление свободы в других и уважаю чужое мнение» и т.д.

Обсуждение: какие трудности у вас возникли при написании манифеста? Что вы хотели отразить в первую очередь и почему? Какие

чувства вы испытывали при написании манифеста?

Упражнение 3. «Походите так, как...».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Мы хорошо потрудились, прекрасно справились с заданиями, а теперь я предлагаю немного отдохнуть. Встаньте со своих мест и походите по комнате так, как ходили бы: король, грозный начальник милиции, жираф, маленькая мышка, слон, актер комедийного жанра. Всем спасибо, у вас отлично получилось.

Упражнение 4. «Чемодан».

Цель: осознание личностных ресурсов, возможностей.

Мы завершаем нашу работу. И, чтобы не забыть все, чем мы занимались на протяжении наших занятий, я предлагаю каждому собрать чемодан в жизнь с новыми знаниями. У каждого из вас лист бумаги, нарисуйте на нем чемодан, который вам хочется. Подпишите свой чемодан. А сейчас, вы будете передавать свои чемоданы по кругу, и каждый участник группы должен написать в нем одно качество, который он хотел бы вам дать, которое, на его взгляд вам поможет жизни. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы или недостаточно развиты у конкретного человека. В конце упражнения каждому участнику собирается «чемодан» с теми качествами, которые являются его личностным ресурсом.

Заключительная часть.

Упражнение 5. «Рефлексия».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

Ребята, мы прошли с вами долгий путь самопознания, саморазвития, самосовершенствования. Надеюсь, эти занятия не прошли для вас даром, и вы получили новую информацию, которая будет полезна для вас. В завершении мне бы хотелось, чтобы каждый высказался относительно наших занятий, что они дали ему в плане саморазвития, личностного роста.