

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»**

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий

Кафедра специальной психологии

Шульга Оксана Борисовна

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**Психологическая программа развития самооценки у детей подросткового  
возраста**

Направление подготовки 37.04.01 Психология

направленность (профиль) образовательной программы

Психологическое консультирование и психотерапия

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой

д.м.н., профессор Шилов С.Н.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Шил С.Н. 03.10.18

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

д.м.н., профессор Шилов С.Н.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Шил С.Н. 03.10.18

(дата, подпись)

Научный руководитель

к.м.н., Бардецкая Я.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Я.В. 03.10.18

(дата, подпись)

Обучающийся

Шульга О.Б.

(фамилия, инициалы)

03.10.18

Шульга О.Б.

(дата, подпись)

Красноярск, 2018

## Содержание

Введение.....	3
Глава I. Анализ литературы по проблеме исследования .....	8
1.1. Понятие «самооценка» в психологической литературе .....	8
1.2. Становление самооценки в подростковом возрасте .....	16
1.3. Современные подходы к изучению самооценки детей подросткового возраста .....	19
Выводы по первой главе.....	34
Глава II. Экспериментальное исследование особенностей самооценки детей подросткового возраста .....	36
2.1. Организация, методы и методики исследования.....	36
2.2. Анализ результатов исследования самооценки у детей подросткового возраста .....	42
Выводы по второй главе.....	62
Глава III. Программа развития самооценки у детей подросткового возраста.....	63
3.1. Теоретико-методологические основы формирующего эксперимента .....	63
3.2. Организация и содержание формирующего эксперимента.....	68
3.3. Контрольный эксперимент и его анализ.....	76
Выводы по третьей главе.....	82
Заключение .....	84
Список использованной литературы.....	88
Приложение .....	93

## Введение

**Актуальность исследования.** Социально-экономические и политические изменения, усложнение условий труда и жизни требуют усилий творческой активности личности, возрастание требований к себе и своей деятельности. Очень важным для формирования всесторонне развитой личности, является развитие самосознания, определение собственного «Я», своих личностных особенностей для правильной организации взаимоотношений с окружающими людьми. Решение этих аспектов привлекает внимание к таким фундаментальным образованиям личности как самооценка.

Известно, что подростковый возраст с его глубокой биологической перестройкой организма, мощным психоэндокринным сдвигом является тем «критическим» периодом онтогенетического развития, когда вследствие изменения общей и нервной реактивности значительно повышается риск возникновения различных пограничных нервно-психических расстройств и связанного с ними девиантного поведения. Самооценка играет первостепенную роль в психической жизни человека. Одну из главных функций в структуре организации личности, её социально-психологической адаптации выполняет именно самооценка человека.

От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам, тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности». Главные функции, которые выполняются самооценкой, — регуляторная, на основе которой происходит решение задач личностного выбора, и защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности. Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личности и достижений индивида.

Одну из главных функций в структуре организации личности, её социально-психологической адаптации выполняет самооценка и самоотношение. Их развитие во многом определяется степенью зависимости подростка от оценок значимых других, в числе которых могут оказаться, как учителя, так и одноклассники. И возникновение своего «Я-образа», отличного от мнений других, переоценивание происходящего по дихотомии «хороший - плохой» по «собственной» точке зрения является одним из основных новообразований подросткового возраста. Уже классическими стали тезисы, подтвержденные в отечественной и зарубежной психологии о том, что важным этапом становления самооценки и уровня притязаний является период ранней юности, когда принимаются ответственные решения, которые определяют всю будущую жизнь человека: формирование мировоззрения и убеждений, поиск смысла жизни, профессиональное и личностное самоопределение (И.С. Кон, 1999). Самооценка и уровень притязаний юношей и девушек занимают ведущее место в процессе социализации личности, поиска своего места в будущей самостоятельной жизни. Все вышеприведенное позволяет констатировать социальную значимость и необходимость системных психологических исследований самооценки и уровня притязаний современных подростков, что и обусловило выбор темы исследования.

Изучению самооценки уделено большое внимание в работах отечественных психологов Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, И.С. Кона, М.И. Лисиной, А.И. Липкиной, В.В. Столина, Е.В. Шороховой и зарубежных психологов: У. Джемса, Ч. Кули, Дж. Мида, К. Роджерса и др.

Несмотря на длительность временного изучения феномена самооценки в научной литературе нет однозначной трактовки этого понятия.

**Проблема исследования.** Несмотря на значительный вклад исследователей в изучение данной проблемы, практический аспект формирования адекватной самооценки детей подросткового возраста остается недостаточно раскрытым.

**Цель исследования.** Теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность психологической программы по развитию самооценки детей подросткового возраста.

**Объект исследования.** Особенности самооценки детей подросткового возраста.

**Предмет исследования.** Психологическая программа развития самооценки у детей подросткового возраста.

В процессе исследования мы выдвинули **гипотезу** о том, что самооценка подростков с девиантным поведением имеет значимые различия с самооценкой сверстников с нормальным поведением:

- самооценка подростков с девиантным поведением характеризуется неадекватным уровнем развития, в частности заниженным самооцениванием и высоким уровнем рассогласованности в самооценке и уровне притязаний;

- самооценка может быть повышена при условии использования разработанной нами программы по формированию адекватной самооценки у данного контингента школьников.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования были определены следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать психологическую литературу по проблеме исследования, определить ее современное состояние.

2. Изучить и выявить особенности самооценки детей подросткового возраста.

3. Разработать и экспериментально проверить эффективность психологической программы по развитию адекватной самооценки детей подросткового возраста.

Для реализации поставленных задач и проверки гипотезы будут использованы **методы исследования**, адекватные объекту и предмету исследования:

1. Методы теоретического исследования: изучение и анализ необходимой литературы, обобщение, сравнение.

2. Эмпирические методы: наблюдение, беседа, проведение экспериментальной работы.

3. Методы количественного и качественного анализа полученных экспериментальных данных.

В психологическое исследование нами были включены следующие **психодиагностические методики:**

- «Методика Дембо-Рубинштейн» (1970) в модификации А.М. Прихожан (2000).
- Проективная рисуночная методика «Несуществующее животное».
- Тест «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» (по С. А. Будасси).

**Организация исследования.** Базой исследования явилось Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №7 с углублённым изучением отдельных предметов» (МБОУ СШ № 7). В эксперименте участвовало 20 учеников 6 класса в возрасте 12-13 лет.

Избранная методологическая основа и поставленные задачи определили ход исследования, которое проводилось поэтапно в период с 2016 г. по 2018 г.

#### **Этапы эксперимента.**

Первый этап включал в себя изучение и анализ литературы по проблеме исследования; анализ понятийно-терминологической системы и методологии исследования; формулирование и уточнение цели, гипотезы и задач.

Второй этап – составление плана исследования; подбор диагностических методик, проведение констатирующего эксперимента и анализ его результатов.

Третий этап – разработка и реализация программы развития самооценки у детей подросткового возраста.

Четвертый этап – обработка результатов формирующего эксперимента, анализ эффективности разработанной психологической программы,

направленной на развитие адекватной самооценки детей подросткового возраста; обобщение положений, экспериментальных выводов и заключения.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в расширении и углублении теоретических представлений об особенностях развития самооценки детей подросткового возраста.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что представленные в диссертации материалы, раскрывающие особенности самооценки детей подросткового возраста, а также программа, направленная на развитие адекватной самооценки, могут быть использованы психологами, педагогами и другими специалистами, работающими с данным контингентом школьников.

**Структура магистерской диссертации.** Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 60 источников, 8 приложений. Текст работы проиллюстрирован 13 рисунками, 5 таблицами.

**Автором лично проведены:** сбор материала, подбор психодиагностических методик, выявление особенностей самооценки детей подросткового возраста, анализ результатов констатирующего и формирующего эксперимента, разработка программы по развитию адекватной самооценки, анализ эффективности разработанной программы.

## **Глава I. Анализ литературы по проблеме исследования**

### **1.1. Понятие «самооценка» в психологической литературе**

Проанализируем взгляды исследователей на природу и структуру такого психологического феномена как «самооценка». Существуют различные определения самооценки.

А.М. Кольшко [37] даёт такое определение - самооценка («aestimare» лат.) означает оценивание, которое делает человек в отношении чьей-либо значимости.

По мнению Л.В. Бороздиной [10], самооценка является критической позицией индивида по отношению к тому, чем он обладает. Автор считает, что это оценка определённой системы ценностей.

А.Н. Леонтьев [26] определял самооценку как одно из условий, способствующих становлению личности. А.Н. Леонтьев подчеркивал, что самооценка выступает у индивида как мотив и побуждает его соответствовать уровню ожиданий и требований окружающих, уровню собственных притязаний.

С точки зрения А.И. Липкиной [27], самооценка является оценкой личностью своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Наиболее точное определение «самооценки» было сформулировано В.С. Агаповым. По мнению В.С. Агапова [2], «самооценка – это специальная функция самосознания, не сводимая ни к образу «Я», ни к самоотношению; самооценка служит источником пополнения знаний личности о себе»

Самооценку изучают с различных точек зрения. Общая самооценка – оценка себя в целом (как хорошего или плохого). Парциальная (частная) самооценка – это оценка достижений в отдельных видах деятельности. Также самооценка может быть актуальной (то, что уже достигнуто) и потенциальной (то на что способен) или уровень притязаний.

А.И. Липкина [27] разделяет самооценку на адекватную, при которой мнение человека о себе совпадает с тем, что он представляет в



действительности, а также неадекватную (заниженную или завышенную) при которой мнение о себе резко расходится с тем, что о человеке думают другие.

Таким образом, исследования ученых определяют самооценку как сложную систему определяющую характер самоотношения индивида, включающую общую самооценку, отражающую уровень самоуважения, принятие или непринятие себя, отношение к отдельным сторонам личности, своим поступкам, успешности и т.д.

Отечественная наука в контексте фундаментальных положений теории Л.С. Выготского [12] рассматривает самооценку как компонент самосознания личности в концепции деятельности и общения. В трудах исследователей советского периода Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, И.И. Чесноковой, В.В. Столина, А.Г. Спиркина самооценка понимается как сложный и многогранный компонент самосознания, процесс познания себя, развернутый во времени, связанный с движением от единичных, ситуативных образов через интеграцию подобных ситуативных образов в целостное образование – понятие собственного, который является выражением оценки других лиц, участвующих в развитии личности.

Захарова, Столин, Берне и др. определяли самооценку как взаимозависимость двух компонентов – когнитивного и эмоционального. При этом отмечается, что когнитивная часть образа формируется в результате опыта индивидуальной деятельности ребёнка. Эмоциональная часть самооценки возникает в процессе общения и взаимодействия с окружающими людьми [7, 14, 52]. С.Л. Рубинштейн в определение самооценки добавляет направленность и активность личности [50].

Среди современных авторов заслуживают внимание определения самооценки О.А. Белобрыкиной [5], определяющую самооценку как базовое ядро личности, включающее в себя устойчивую совокупность знаний о себе и частные самооценки, формирующиеся на основе выполнения определенных деятельностей личностью. А также теория Р. Азимовой [3], в которой самооценка понимается как динамичная система, определяющая

положительную и отрицательную структуру намерений и поступков личности.

Представители символического интеракционизма Д. Мид и Ч. Кули [6] рассматривали самооценку как результат взаимодействия индивида и группы.

В исследованиях зарубежных авторов выделяются пять подходов к пониманию глобальной самооценки, включая самоуважение и самоотношений и её структуры:

1. Самоотношение – как сумма частных самооценок, связанных с различными аспектами «Я-концепции».

2. Самоотношение – как интегральная самооценка частных аспектов, взвешенных по их субъективной значимости.

3. Самоотношение – как иерархическая структура, включающая частные самооценки, интегрированные по сферам личностных проявлений и в комплексе составляющие обобщенное «Я», которое находится на верху иерархии.

4. Самоуважение понимается как самостоятельная переменная, имеющая свою особую природу.

5. Самоотношение – как чувство, включающее переживания различного содержания (самоуверенность, самопринятие и т.п.).

Таким образом, самооценка – понятие, имеющие множество определений, разнообразных точек зрения на природу данного феномена.

В ряде исследований, выполненных в русле гуманистической психологии, самосознание определяется с помощью термина «Я-концепция», под которой понимается совокупность всех представлений индивида о самом себе. «Я - концепция», согласно К. Роджерсу, Р. Бернсу, Ч. Кули, включает самооценку, как аффективную оценку представления о себе.

Другое направление исследования самооценки это рассмотрение ее как фундаментальное свойство личности. Самооценка, являясь личностным образованием, выполняет регулятивные функции в становлении

мотивационной, волевой, эмоциональной и нравственной сферах субъекта. Если исходить из того, что оценка представляет собой психический процесс, отражение отношений превосходства и предпочтения, которые реализуются в ходе производного и непроизводного сравнения (сличения, сопоставления) предмета оценки и оценочного основания. Сравнение в результате самооценивания обуславливает возникновение той или иной эмоции в собственный адрес, приводит к формированию определенных знаний об особенностях своей личности и т. д. [32].

Так, А.А. Серебрякова определяет самооценку как отношение индивида к себе, которое складывается постепенно и приобретает привычный характер: оно проявляется в виде одобрения или неодобрения, степень которого определяет убежденность индивида в своей самоценности, значимости [45]. Иными словами самооценка - это личностное суждение собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду.

Таким образом, самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивное отношение ко всему тому, что входит в сферу его «Я».

Самооценка - это условие и средство формирования таких итоговых продуктов самосознания, как «образ Я», «Я-концепция». «Я-концепция» - это интегрированные знания человека о себе, позволяющие ему ощущать, с одной стороны, собственную определенность, самоидентичность и целостность, а с другой стороны, детерминируют восприятие различных сторон собственной личности и окружающего мира [16]. Самооценка является «санкционирующим механизмом «Я-концепции», обеспечивающим иерархизацию знаний человека о себе». Согласно Р. Бернсу, в более узком смысле «Я-концепция» и есть самооценка [7].

Особый интерес представляет проблема структуры самооценки. Единого подхода к определению структуры самооценки нет. Рассмотрим некоторые из них. Согласно концепции К. Роджерса структура самооценки

содержит 2 компонента: реальное «Я», то, каким, по мнению самого человека, он является в данный момент идеальное «Я», то, каким бы он хотел быть.

Согласно К. Роджерсу самооценка «выразитель» сущности человека, так как при точном соответствии поведения личности ее самооценке, личность больше удовлетворена собой и позитивно относится к себе и к окружающим.

Большинство психологов, рассматривают самооценку, как единство рационального и эмоционального, и выделяют в ее структуре когнитивный и эмоциональный компоненты [42].

Когнитивный компонент самооценки – это совокупность знаний человека о себе. Когнитивный компонент самооценки формируется в результате осуществляемых человеком интеллектуальных операций сравнения себя с другими людьми, сопоставления своих качеств с эталонами или результатами деятельности других, оценки степени рассогласования этих двух величин [1].

Эмоциональный компонент – это отношение человека к себе, характеризующееся степенью удовлетворенности своими действиями, результатами достижения намеченных целей (Р. Бернс). Функционирование когнитивного и эмоционального компонента происходит в неразрывном единстве (Р. Бернс, Б. Ольшанский, А. В. Захарова и др.).

И. И. Чеснокова, решая вопрос о структуре самооценки, определяет ее как трехкомпонентное образование, включая в структуру данного феномена еще и поведенческий компонент [56].

Е. А. Сорокоумова считает, что поведенческий компонент «целесообразнее соотносить с регулятивными функциями самооценки и считать производными от первых двух [51]. Возможность существования такой позиции вытекает из признания того, что в процессе самооценивания эти компоненты, функционируя в неразрывном единстве, не могут быть представлены «в чистом виде». Сущность же данного феномена

И. И. Чесноковой понимается как обобщенный итог функционирования того и другого компонента самосознания [56].

Так же авторы выделяют общую и частную самооценку. Согласно Р. Бернсу, общая самооценка является переменной, отражающей принятие или непринятие личностью себя, т. е. позитивное или негативное отношение ко всему тому, что входит в сферу «Я» [7].

С. Р. Пантилеев глобальную (общую) самооценку относит к системе эмоционально-ценностных отношений. В данном случае проявлениями самооценки, по мнению автора, являются сознательные суждения индивида, в которых он пытается сформулировать свою ценность и значимость [35]. Согласно И. И. Чесноковой общая самооценка определяется как иерархическая система частных самооценок, которые динамически взаимодействуют между собой. Это взаимодействие может быть как бесконфликтным, когда частные самооценки согласованы, взаимодополняют друг друга, так и конфликтных- частные самооценки противодействуют одна другой.

Под частной самооценкой понимают оценки человеком своих конкретных качеств, поступков, отношений, физических данных. Можно предположить, что самооценка это, прежде всего, общая самооценка как иерархическая система частных самооценок, находящихся в динамическом взаимодействии между собой.

Содержательную сторону самооценки, проявляющуюся в одобрении или осуждении, определяют социальный статус человека, характеристики взаимоотношений, установки, взгляды, мировоззрение, особенности интеллектуального и нравственного развития; мотивы, средства и цели действий и т.п. (А. В. Захарова) [14]. Разное время формирования и особенности развития данных факторов в структуре личности обуславливают особенности развития самооценки.

Большинство ученых (Д. Я. Гофман, В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Смирнова Н.В. Кадина, О.В. Кириченко, С.Н. Чеканова, М.А.

Коробкова и др.) отмечают, что на ранних этапах развития ребенка самооценка чаще функционирует на неосознанном уровне, проявляясь как непосредственное отражение оценок окружающих. Во взрослой жизни человека самооценка функционирует как на вербально-осознанном уровне, так и на интуитивном. Неосознанный уровень функционирования самооценки адекватен либо стандартным, привычным ситуациям, либо, наоборот, экстремальным условиям, требующим быстрого принятия решения [15].

Анализ исследований показал, что развитые уровни самооценки человека можно соотнести с умением обосновывать самооценку, актуализировать используемые средства ее обеспечивающие.

Самооценка, функционируя как интеллектуальное действие, характеризуется рефлексивным характером. Л. С. Выготский отмечал, что именно рефлексия позволяет человеку наблюдать себя со стороны собственных чувств, внутренне дифференцировать «Я» действующее, рассуждающее, оценивающее [12]. А. В. Захарова считает, что рефлексивность при самооценке является показателем достаточно высокого уровня ее развития [14]. И именно с рефлексией исследователи связывают произвольное управление своим поведением.

Так же в качестве критериев развития самооценки могут выступать адекватность и нормализованность. С помощью критерия адекватности преимущественно раскрываются особенности рационально-оценочного (когнитивного) компонента самооценки [44]. Причем этот критерий показывает соответствие оценочного суждения личности о себе реальным личностным качествам. Критерий нормализованности показывает, насколько самооценочные суждения личности соответствуют ее идеалам. Этот критерий характеризует содержание отношения личности к себе, степень удовлетворенности личности собой.

Важным критерием самооценки является реалистичность. Реалистичность самооценки предполагает соответствие тех качеств, которые

человек приписывает себе, тем качествам, которые приписывают ему другие люди. Использование данного критерия позволяет определить степень развития самооценки, используя такие категории, как реалистичная самооценка, завышенная и заниженная самооценка [46].

Уровень самооценки характеризует выраженность того или иного качества у индивида. Уровень самооценки может быть высоким, средним или низким. С. Р. Пантлеев отмечает, что уровень общей самооценки не вытекает из суммы частных самооценок и не тождественен ему. Хотя на практике, при исследовании самооценки, чаще всего общая самооценка образуется путем сложения частных самооценок (методика Дембо-Рубинштейн).

Следующей характеристикой самооценки является ее дифференцированность. Дифференцированность самооценки проявляется в разнообразных оценках индивидом различных своих проявлений. Большое количество вариантов частных самооценок является показателем дифференцированности самооценки. Не определенным является вопрос наилучшей для гармоничного существования и развития личности степени дифференцированности самооценки [54].

Так же самооценка может быть охарактеризована с точки зрения ее оптимальности. Чаще всего признаком позитивной «Я-концепции» считают высокую самооценку. Однако, некоторые исследователи (Р. Мартене, Д. А. Момот) оптимальной считают среднюю самооценку. Другие полагают, что об оптимальности самооценки говорит ее адекватность (Е. В. Боченкова). Можно предположить, что наиболее оправданным основанием для выделения оптимальной или неоптимальной самооценки является показатель успешности индивида в ведущей деятельности и степени удовлетворенности ею, которые говорят о качестве адаптации личности. Большая выраженность показателей говорит об оптимальной самооценке [4].

Самооценка по степени устойчивости может быть высокой, средней и низкой. Устойчивая самооценка практически не меняется на протяжении всей жизни, несмотря на даже сильные воздействия, и сохраняет высокий или низкий уровень. Неустойчивая самооценка склонна меняться даже при влиянии незначительных воздействий. Вопрос о степени устойчивости самооценки остается не до конца решенным, но в большинстве случаев отмечается, что она обладает достаточной устойчивостью [9].

Таким образом, проведенное исследование показало, что самооценка – это знания и представлений о себе, с одной стороны, и отношения к себе – с другой. Характеристиками самооценки являются реалистичность, оптимальность, адекватность, дифференцированность, уровень, устойчивость.

## **1.2. Становление самооценки в подростковом возрасте**

Проявление сознательного «Я», возникновение рефлексии, сознание своих мотивов, моральные конфликты и нравственная самооценка, интимизация внутренней жизни – вот некоторые феноменологические проявления самосознания именно в подростковом возрасте.

Этот период считается критическим, переломным или даже периодом собственно возникновения самосознания во всей его целостности. «Периодом возникновения сознательного «Я», как бы постепенно ни формировались отдельные его компоненты, издавна считается подростковый и юношеский возраст» - пишет И.С. Кон.

А становление самосознания подразумевает и формирование самооценки, самоотношения, что и является основным предметом изучения данной работы. Самоотношение интересует нас как один из возможных факторов, заключённых в цепь «причина – следствие» отклоняющегося поведения, поэтому целесообразно рассмотреть уже проведённые



исследования и обозначить связь и дифференциацию самосознания, самопонимания и самоотношения (*которое в данной работе приравнено к самооценке*).

По Столину В.В. [53], возникновение самосознания рассматривается, как правило, с нескольких точек зрения: это и неясное чувство собственного существования (В.М. Бехтерев), и этап в развитии сознания в возрасте 2-3 лет (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн), и идея одновременного развития сознания и самосознания (Чамата, И.М. Сеченов, А. Потенция). Практически все авторы подчёркивают значение межперсональных отношений для развития самосознания, но вот механизмы влияния взаимоотношения ребёнка с взрослым, форма зарождения самосознания и возраст его возникновения мыслятся различно.

В подростковом возрасте, с развитием рефлексии постепенно выстраивается суммарная идентификация. Если в младшем подростковом возрасте идеал подростка воплощается в конкретном человеке, то у старших подростков в качестве идеала выступает обобщённый образ, вымышленный или реально существующий, то есть с возрастом тип и характер идентификации меняется. В исследовании Олесик А.М. была подтверждена гипотеза о наличии идеализированной и, скорее, мифологизированной формы самосознания, у современных подростков, об отсутствии достаточно адекватного представления о себе, своих возможностях [33].

В то же время исследователь отмечает, что именно в подростковом возрасте возникает кризисное противостояние идеализированного и реального в структуре самосознания. И развитие самосознания определяется разрешением этого противостояния за счёт усиления доли реального в структуре самосознания. Таким образом, по мере развития самосознания в подростковом возрасте возрастает и его внутренняя дифференцированность, растёт доля отрефлексированных личностных особенностей, интегрированных в структуру «Я-концепции» и структуру личности подростка [20].

Адекватная самооценка по праву считается неотъемлемой частью самосознания подростков, способных регулировать своё поведение. Некоторые авторы считают самооценку необходимым внутренним условием регуляции поведения и деятельности [32]. На этом построено исследование А.Ю. Кржечковского, рассматривающего самосознание (как основание для самоконтроля) при помощи разработанной им методики, основанной на изучении адекватности самооценок, контролируемых объективным наблюдением [24]. Исследователь следует простой логике: патологические личности черствы и следуют лишь немедленным побуждениям к получению удовлетворения; у них нет чувства ответственности; несмотря на постоянные унижения и наказания, они неспособны изменить своё поведение; главной чертой их характера считается недостаточный контроль со стороны «Я» и «сверх-Я» [29].

Развитие устойчивости самооценки идёт параллельно развитию произвольного поведения. Если подверженность самооценки влиянию извне уменьшается, то мотивационная сфера личности становится значительно устойчивее. Самооценка – субъективное основание для определения уровня притязаний, т.е. тех задач, которые личность ставит перед собой в жизни и к реализации которых она считает себя способной. Это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду, а низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности [31].

Сам процесс оценивания имеет разные функции. С одной стороны, самооценка – это когнитивный (познавательный) процесс: индивид заинтересован в объективном представлении о себе. С другой стороны, самооценка часто служит психологической защитой, срабатывает механизм компенсации, и подросток завышает достоинства, преуменьшая недостатки. Чем важнее для личности оцениваемое свойство, тем вероятнее включение в процесс самооценки механизмов психологической защиты [58].

На основании проведенного анализа литературы можно сделать следующие выводы. Под самооценкой понимают центральное звено произвольной саморегуляции, которое определяет направление и уровень активности человека, его отношение к миру, к людям, к самому себе; выступает в качестве важной детерминанты всех форм и видов деятельности и социального поведения человека. Формирование самооценки происходит в процессе онтогенеза, в результате влияния социально-демографических, социально-психологических и других факторов. Самооценка к концу подросткового возраста становится более дифференцированной и обоснованной, связанной с достижениями в деятельности, внешними оценками. Она и выполняет функцию регуляции деятельности, определяет целостность личности, самопринятие. В последующие этапы онтогенеза самооценка становится более дифференцированной по сферам деятельности, в меньшей степени связана с оценками других людей.

Таким образом, анализ литературы позволяет предположить, что самооценка как одно из ведущих звеньев формирования личности в подростковом возрасте может иметь значимые отличия и специфические особенности, изучение которых представляется интересным и важным для последующего эмпирического исследования.

### **1.3. Современные подходы к изучению самооценки детей подросткового возраста**

Впервые к исследованию самосознания подростка в отечественной психологии обратился Л.С. Выготский. Согласно Выготскому, самосознание – это социальное сознание, перенесённое вовнутрь, а память – та основа, которая сохраняет целостность самосознания, неразрывность и преемственность отдельных его состояний. При анализе самосознания подростка он реализует важнейший методологический принцип психологии

– принцип развития. Самосознание подростка Выготский рассматривает не только как феномен его личности и сознания, а как момент развития личности подростка, обоснованный биологически и социально подготовленный всей предшествующей его историей. В организации нервной системы заложены возможности самосознания, но для того, чтобы эти возможности были реализованы, необходимы соответствующие психологические и социальные изменения. Образование самосознания – это определённая историческая стадия в развитии личности, неизбежно возникающая из предыдущих стадий. Процесс становления самосознания подростка он рассматривает также стадийно, как поэтапное развитие, где каждая предыдущая ступень подготавливает последующую [13].

Самоотношение ребёнка до определённого периода является отражением отношения к нему взрослых, прежде всего родителей. Ребёнок усваивает ценности, параметры оценок и самооценок, нормы, которыми снабжают его родители и по которым он начинает оценивать себя сам, а также образ себя как обладающего теми или иными качествами и чертами. Исследование связи между формой общения подростка в семье и степенью адекватности и устойчивости его самооценки показало, что у подростков, имевших доверительные отношения с родителями, преобладала адекватная и устойчивая самооценка, а для подростков из семей с регламентированным (жестким) типом общения была более характерна неустойчивая и неадекватная самооценка [60].

Исследование Соколовой Е.Т., Чесновой И.Г. подтверждает наличие двух тенденций в развитии самооценки в раннем подростковом возрасте:

- 1) тесная связь самоотношения с родительским отношением на аффективном и когнитивном уровнях;
- 2) начинающаяся отстройка в самооценке от отношения родителей, прежде всего по параметру «уважение».

В неблагоприятной семейной ситуации при неуважительном и отвергающем отношении родителей этот процесс приводит к формированию

таких особенностей самооценки, которые характеризуются конфликтностью образа «Я» у подростка (конфликт в сфере принятия себя, конфликтное отношение к себе, конфликт в структуре ценностей). Эти варианты конфликтного образа «Я» можно рассматривать, с одной стороны, как продукт конфликтных взаимоотношений в семье; а с другой – как попытку подростка разрешить этот конфликт, снизить напряжённость и тревожность, возникающие фрустрации значимых потребностей. Нелинейная зависимость самооценки подростка от отношения к нему родителей проявляется в виде более тесной зависимости самооценки от ожидаемой, а не реальной оценки родителей. В этом, в частности, проявляется активная, а не пассивно-реактивная позиция подростка [48].

В подростковом возрасте, с развитием рефлексии постепенно выстраивается суммарная идентификация. Если в младшем подростковом возрасте идеал подростка воплощается в конкретном человеке, то у старших подростков в качестве идеала выступает обобщённый образ, вымышленный или реально существующий, то есть с возрастом тип и характер идентификации меняется. В исследовании Олесик А.М. была подтверждена гипотеза о наличии идеализированной и, скорее, мифологизированной формы самосознания, у современных подростков, об отсутствии достаточно адекватного представления о себе, своих возможностях [34].

В то же время исследователь отмечает, что именно в подростковом возрасте возникает кризисное противостояние идеализированного и реального в структуре самосознания. И развитие самосознания определяется разрешением этого противостояния за счёт усиления доли реального в структуре самосознания. Таким образом, по мере развития самосознания в подростковом возрасте возрастает и его внутренняя дифференцированность, растёт доля отрефлексированных личностных особенностей, интегрированных в структуру «Я-концепции» и структуру личности подростка [40].

Другим важным аспектом самоотношения является восприятие своей внешности, «образ тела». Скорость, с которой происходят соматические перемены подростка, ломает тот константный образ тела, который сформировался в детстве, и требует построения нового телесного Я. Наступление физической зрелости влечёт за собой необратимую потерю и детского статуса. В период между 11 и 15 годами подростки для указания нелюбимых черт своего характера часто обращаются к физическим характеристикам (Кле). Так, при необычном, девиантном отношении к своему телу, правомерно ожидать наличие изменённого образа физического «Я» и эмоционально-ценностного отношения [19].

Поскольку подростки отмечают социальную реакцию на изменение их физического облика (одобрение, восхищение или отвращение, насмешку или презрение), они включают его в представление о себе. Многие кризисы и конфликты в этот период связаны с неадекватным, неловким или оскорбительным отношением к ним взрослых людей. Можно сказать, что схема тела и самочувствие являются аналогами «Я» на уровне организма, так же как процессы самовыделения и «принятия себя в расчёт» в актах перцепции и движения есть аналоги процесса самосознания.

Стереотипы, связанные с образом тела, формируются очень рано, ещё до отрочества. Физическое развитие в отрочестве характеризуется большими индивидуальными различиями, и это разнообразие контрастирует с социальными требованиями соответствовать идеальным образцам, доминирующим в группе сверстников.

М. Кле упоминает об исследовании Лернера и его сотрудников взаимосвязи субъективных оценок своей физической привлекательности и «Я-концепции». Установлено, что у обоих полов стереотипы тела влияют на субъективную оценку своей привлекательности. Но оценка собственной физической привлекательности девочками значительно коррелирует с другими, личностными и социальными параметрами представления о себе, чего у мальчиков не наблюдается. А Симонз и Розенберг в своём

исследовании выявили, что девочки обладают более нестабильным и противоречивым образом тела и заниженной самооценкой, чем мальчики. Девочки склонны к неблагоприятной оценке своих настоящих и будущих сексуальных ролей и переживаниям по поводу изменений тела, придавая чрезмерное значение женской красоте и её канонам в нашей культуре.

В монографии Соколовой Е.Т дан подробный литературный обзор проблемы соотношения восприятия тела и самоотношения, из которого становится очевидно, что взаимовлияние этих двух единиц «Я-концепции» доказано, но не объяснено. Негативная самооценка тучных подростков экстраполируется и на ожидаемую оценку окружающих. Проведенные Соколовой Е.Т. и др. исследования доказывают, что у тучных детей неприятие своего физического «Я» в сочетании с зависимостью от критического отношения окружающих перерастает в негативное эмоционально-ценностное отношение к собственной личности в целом [47].

Физические изменения, таким образом, оказывают влияние на самооценку и чувство собственной значимости. Поскольку диапазон нормальной изменчивости остаётся неизвестным, это может вызвать беспокойство и привести к острым конфликтным ситуациям, агрессивному или депрессивному поведению, поведенческим девиациям.

Адекватная самооценка по праву считается неотъемлемой частью самосознания подростков, способных регулировать своё поведение. Некоторые авторы считают самооценку необходимым внутренним условием регуляции поведения и деятельности. На этом построено исследование А.Ю. Кржечковского, рассматривающего самосознание (как основание для самоконтроля) при помощи разработанной им методики, основанной на изучении адекватности самооценок, контролируемых объективным наблюдением. исследователь следует простой логике: патологические личности черствы и следуют лишь немедленным побуждениям к получению удовлетворения; у них нет чувства ответственности; несмотря на постоянные унижения и наказания, они неспособны изменить своё поведение; главной

чертой их характера считается недостаточный контроль со стороны «Я» и «сверх-Я» [24].

Развитие устойчивости самооценки идёт параллельно развитию произвольного поведения. Если подверженность самооценки влиянию извне уменьшается, то мотивационная сфера личности становится значительно устойчивее. Самооценка – субъективное основание для определения уровня притязаний, т.е. тех задач, которые личность ставит перед собой в жизни и к реализации которых она считает себя способной. Это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду, а низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности [41].

Столин пишет, что структуры самосознания могут *мотивировать*, т.е. побуждать к определённой деятельности [53]. Эти мотивирующие функции самосознания могут иметь различное происхождение. Они могут корениться в представлениях об «идеальном – Я» и быть связанными с нравственными категориями совести, долга, ответственности. Они могут являться отражением рассогласования «настоящего Я» и «будущего Я». Мотивирующим эффектом обладает и чувство собственного достоинства и самоуважения, требующее своего поддержания с помощью тех или иных реальных деятельностей. Самосознание в форме самопознания и самоотношения может *влиять на развитие* тех или иных черт и, следовательно, развитие личности в целом. Узаконивая те или иные черты или, напротив, объявляя борьбу с самим собой, человек в какой-то мере сам предопределяет, каким он будет. В то же время мотивационные конфликты и когнитивная недифференцированность могут стать источником нестабильной самооценки, т.к. два этих фактора воздействуют на иерархию шкал самооценивания; недифференцированность смыслов в большей степени способствует дестабилизации общего представления о себе [59].

С.Р. Пантелеев создал методику исследования самоотношения при помощи факторного анализа, благодаря которому выявил три основных



категории самоотношения: самоуважение; аутосимпатия; самоуничижение. При создании методики также большое значение придавалось представлениям о смысле «Я» взрослого человека.

Сам процесс оценивания имеет разные функции. С одной стороны, самооценка – это когнитивный (познавательный) процесс: индивид заинтересован в объективном представлении о себе. С другой стороны, самооценка часто служит психологической защитой, срабатывает механизм компенсации, и подросток завышает достоинства, преуменьшая недостатки. Чем важнее для личности оцениваемое свойство, тем вероятнее включение в процесс самооценки механизмов психологической защиты.

Прохорова Н.В. исследовала возрастную динамику становления самооценки и уровня притязаний в ранней юности, было проведено эмпирическое исследование среди подростков [36]. В диагностический комплекс вошли валидные, стандартизированные инструменты: «Шкала самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн (модификация Г.М. Прихожан), методика количественного измерения самооценки (С.А. Будасси), «Моторная проба» Шварцландера. Выборку составили 97 учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы (возраст 15-17 лет).

Нижняя граница анализируемого возрастного периода (10-ый класс): реалистичная (адекватная) самооценка – 52% исследуемых (соответственно – средняя самооценка – 30% и высокая – 22%), завышенная самооценка (очень высокая) – 37%, заниженная (низкая) самооценка – 11%. Верхняя граница возраста (11-ый класс) – реалистичная (адекватная) самооценка – 73% исследуемых (соответственно – средняя самооценка – 40% и высокая – 33%), завышенная самооценка (очень высокая) – 21%, заниженная (низкая) самооценка – 6%. Как видим, в 11 классе более отчетливой становится тенденция к росту адекватности самооценки, снижается полюсность ее представленности.

Подтверждение этой тенденции получает свое отражение и в результатах исследования, полученных с помощью методики количественного измерения самооценки (С.А. Будасси): 10-ый класс: адекватная самооценка – у 35% респондентов, тенденция к завышению самооценки – 28%, завышенная самооценка – 30%, заниженная самооценка – 7%. Половина 11-классников демонстрирует адекватную самооценку, у 30% юношей зафиксирована тенденция к завышению, а в 17% завышенной самооценки, заниженная самооценка зафиксирована лишь у 3% опрошенных.

По методике Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн в модификации Г.М. Прихожан были выявлены следующие показатели: нижняя граница раннего юношеского возраста (10-ый класс) – реалистичный уровень притязаний – 59% исследуемых (соответственно – средний уровень – 38% высокий – 21%), завышенный уровень притязаний (очень высокий) – 28%, заниженный (низкий) уровень – 13%; верхняя граница возраста (11-ый класс) – реалистичный (адекватный) уровень притязаний – 79% исследуемых (соответственно – средний уровень – 39% и высокий – 40%), завышенный уровень притязаний (очень высокий) – 18%, заниженный (низкий) уровень – 3%.

Анализ приведенных выше результатов исследования позволяет констатировать, что большинство учащихся и 10-ого и 11-ого классов демонстрируют реалистичный (адекватный) уровень притязаний, свидетельствующий об оптимальном представлении о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития, однако на верхней границе возраста этих исследуемых на 20% больше, чем в 10-ом классе.

В 11-ом классе на 10% уменьшилось количество лиц с завышенным (очень высоким) уровнем притязаний, которые характеризуются нереалистичным, некритичным отношением к собственным возможностям. Уменьшается также количество юношей и девушек (на 10%), которые имеют заниженный (низкий) уровень притязаний, то есть недооценивают свои

возможности и способности, не доверяют себе, не уверены в своих силах, что является индикатором неблагоприятного развития личности.

Сравнительный анализ диагностических показателей уровня притязаний подростков на нижний и верхний пределы возраста по методике Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн в модификации Г.М. Прихожан обнаружил постепенное уменьшение с возрастом числа школьников с завышенным уровнем притязаний и увеличение количества учащихся с адекватным уровнем притязаний. Такие возрастные закономерности развития уровня притязаний можно объяснить тем, что проблема становления субъекта саморазвития становится именно в юношеском возрасте, когда решаются важнейшие задачи личностного развития: построение и интеграция целостного образа Я, достижение самоидентичности, личностное, социальное и профессиональное самоопределение. За логикой и закономерностями становления личности, юноши и девушки в начале взрослой жизни должны определить свои ценности, жизненные намерения и взять ответственность за их реализацию [2, С. 99].

Сравнительный анализ результатов эмпирического исследования уровня притязаний подростков на основе самоописаний (субъективного оценивания) (методика Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн в модификации Г.М. Прихожан) и в процессе выполнения деятельности на основе успешности-неуспешности («Моторная проба» Шварцландера) выявил существенные различия диагностируемых показателей.

Самые существенные различия диагностических показателей уровня притязаний подростков на основе самоописаний и в процессе выполнения деятельности выявлено в 10-м классе. Для доказательства статистической разницы между этими показателями был использован t-критерий Стьюдента. Выявлена статистическая разница показателей на уровне  $p < 0,01$  именно для нижней границы раннего юношеского возраста (10-ого класса). Для верхней границы данного возрастного периода (11-ого класса) статистически достоверной разницы между диагностическими показателями уровня

притязаний подростков на основе самоописания и в процессе выполнения деятельности не было выявлено.

Результаты данного исследования можно объяснить тем, что в начале периода ранней юности у школьников еще недостаточно развиты рефлексивные способности и способность к адекватной оценке структуры собственной деятельности. Десятиклассники склонны демонстрировать стремление к сложным высоким целям, однако они еще не способны последовательно реализовать это стремление в своем поведении. В процессе личностного и профессионального самоопределения у юношей и девушек постепенно развивается способность к рефлексии и становится более адекватной оценка структуры собственной деятельности на верхней границе возраста (11-ый класс).

С целью установления характера взаимосвязи уровня самооценки старшеклассников и их уровня притязаний по методике Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн в модификации Г.М. Прихожан был проведен корреляционный анализ. Это позволило установить существование тесной статистически значимой связи между самооценкой юношей и девушек и их уровнем притязаний. Это дает основания прийти к выводу, что между самооценкой личности и уровнем притязаний существует тесная функциональная связь. В работах, посвященных изучению взаимодействия самооценки и уровня притязаний, подчеркивается, что от их характера во многом зависит личностное развитие, способность личности к саморегуляции поведения и деятельности.

В разработке и апробации программы такой коррекционно-развивающей работы и анализе динамики уровней самооценки и уровня притязаний старшеклассников после ее реализации видятся перспективы дальнейших исследований этой проблемы [36, С. 6].

Сравнительный анализ результатов исследования нижней и верхней границ раннего юношеского возраста дает основания утверждать, что в процессе взросления самооценка юношей и девушек становится более

адекватной и дифференцированной. Исследование динамических особенностей уровня притязаний подростков выявило постепенное уменьшение с возрастом числа школьников с завышенным уровнем притязаний и увеличение количества учащихся с адекватным уровнем притязаний.

Корреляционный анализ полученных результатов данного исследования убедительно доказал существование тесной статистически значимой связи между самооценкой юношей и девушек и их уровнем притязаний, что подтверждает их функциональную связь. Преобладание у определенной части подростков неадекватной самооценки и уровня притязаний обуславливают необходимость проведения специальной коррекционно-развивающей работы, которая базируется на взаимосвязи самооценки, уровня притязаний и готовности подростка к личностному и профессиональному самоопределению с целью активизации механизмов саморазвития растущей личности.

Кребс А.Э. исследовал взаимосвязь самооценки подростков с агрессивностью [23]. Автор подчеркивает, чтобы понять подростковую агрессивность важно рассмотреть не только самую по себе самооценку, но и нужно проанализировать соотношение внешней оценки, которая дается учителями или сверстниками, и самооценки внутренней. Если не находится должной опоры для самооценки во внешней среде, то возникает фрустрирующая ситуация базовых потребностей в признании, самоуважении и уважении. Это, в свою очередь, способно провоцировать появление агрессии. Исследования по изучению этого вопроса (Дандарова Ж.К., Реан А.А.), действительно показали, что подростки, чья самооценка не соответствует оценке социума, демонстрируют более высокий уровень агрессивности и негативизма. Кроме того, такие формы агрессии, как: обида, раздражительность, физическая агрессия, также имеют более высокие показатели.

Существование четырех главных критериев, составляющих агрессивность подростков акцентируется психологами: высокий уровень личной тревожности, неадекватная самооценка (высокая или низкая), зависимое поведение в группе, низкий уровень адаптации в коллективе (синдром отверженности).

Следующие причины, согласно мнению экспертов обуславливают появление этих составляющих, в том числе и неадекватной самооценки:

60% – воспитание и тип взаимодействия в семье;

20% – влияние коллектива, окружения;

15% – возрастные и индивидуальные психо-физические качества организма;

5% – наследственность.

Исследования показывают, что существует прямая связь между уровнем самооценки и общей агрессией: чем выше показатели самооценки, тем выше уровень агрессии и враждебности [57]. В исследовании Кребс А.Э. (2017) было продемонстрировано, что существует корреляция между уровнем общей самооценки и показателями физической агрессии, вербальной агрессии, раздражение, косвенной агрессии и индекса агрессии подростков 14–15 лет. При повышении уровня самооценки, больше проявлялась склонность к физической агрессии. Также выяснилось, что частичные самооценки такие как, самооценка своей физической проявления и стремления к лидерству, имеют корреляцию с негативизмом, являющимся тоже формой агрессии. Поэтому бунтарская манера поведения, направленная против установившихся законов и авторитетов, по большей части характерны подросткам с высокими показателями лидерской самооценки, а также высоко оценивающих свои физические данные. Кроме того, было показано, что вербальная агрессия тоже соотносится с самооценкой способности к лидерству, а также коррелирует с показателями самооценок автономности и интеллекта. И как итог, высокий уровень вербальной агрессии, также связан с высокими показателями самооценки личности, особенно если для

подростка характерно представление о себе, как о личности с высоким уровнем интеллекта и выраженными способностями лидерству. Ещё одни выводы, обнаруженные исследованиями, состоят в том, что подростки с более высоким уровнем агрессивности, имеют предельную самооценку – чрезмерно низкую или чрезвычайно высокую. Для подростков с невысоким уровнем агрессивности характерны средние показатели самооценки [43].

Множество исследований указывают на взаимосвязь самооценки и агрессивности. Попробуем рассмотреть данную тему в поле нарциссизма.

Одно из центральных понятий психоанализа – нарциссизм. Это понятие рассматривается как в контексте необходимого элемента развития личности (конструктивный нарциссизм), так и в качестве патологии (деструктивный или дефицитарный нарциссизм).

Конструктивный нарциссизм – это то, что необходимо личности для нормального функционирования и адекватного самовосприятия. Это признание собственной ценности.

Деструктивный нарциссизм – это искаженное самовосприятие, ведущее к нарушению способности личности оценивать себя в соответствии с объективной реальностью.

Дефицитарный нарциссизм – характеризуется недостаточностью конструктивного нарциссизма, неспособностью быть независимым или ощущать автономию и самостоятельность. Сопровождается неуверенностью в себе и низкой самооценкой.

Фромм Э. называет нарциссизм, как групповой, так и индивидуальный, одним из главных источников агрессивности. И не спроста он дает понятиям «агрессия» и «патологический нарциссизм» одинаковую классификацию – доброкачественный и злокачественный [55]. Розенфельд Г. так же различает здоровый и деструктивный нарциссизм. Деструктивный нарциссизм имеется ввиду, говоря об инфильтрации патологического «Я» примитивной агрессией, что придает таким личностям качество насильственной самодеструктивности. Крайне нарциссические личности отличаются

злокачественным слиянием либидо и доминирующей агрессии, вложенных в паталогическое «Я». Здоровый нарциссизм обеспечивает либидозное усиление «Я», в то время как деструктивный нарциссизм являет собой манифестацию инстинкта смерти, который удерживает человека «вне» жизни [43].

Основываясь на вышеизложенном, нетрудно увидеть устойчивую связь между деструктивным нарциссизмом и агрессивностью. А какова же связь между нарциссизмом и самооценкой? Эта связь также весьма очевидна: деструктивный нарциссизм имеет непосредственное отношение к неадекватной (завышенной или заниженной самооценкой), а так называемый *дефицитарный нарциссизм* характеризуется низкой самооценкой и неуверенностью в себе.

На существование взаимосвязи между самооценкой и нарциссизмом указывает Якобсон Э. Нарциссизм и самооценка – не одно и то же, и нарциссизм не является единственной причиной, формирующей самооценку. Функция нарциссизма – это стабилизация и регулирование самооценки на фоне множества факторов, угрожающих её повышению или понижению [2].

Зарубежные исследователи нарциссизма (Родевальт Р., Денеке Ф.В., Мюллер Б.Р., Столорю Р.) говорят об особенной внутренней активности человека, лежащей в основе регуляции представления личности о себе. Отечественные теоретики, рассуждая о нарциссической регуляции, обозначают цель, как поддержание аффективного равновесия в отношении переживания внутренней стабильности, собственной ценности, уверенности в себе, сохранение структурной целостности, временной непрерывности и позитивной окраски представления личности о себе [6].

Деадаптивная нарциссическая регуляция становится причиной нестабильной самооценки (завышенной или заниженной) или нестабильной чувство собственной ценности, так и слишком высокий или низкий уровень выраженности нарциссических черт личности, таких как: вера в собственную уникальность, грандиозное чувство самозначимости, фантазии о



неограниченном успехе, потребность в восхищении, чувство привилегированности, эксплуативность в отношениях, дефицит эмпатии, зависть к достижениям других, наглость и вызывающее поведение [1].

Самооценку формируют множество составляющих – воспитание, социум, особенности организма и т.д. Нарциссизм, не являясь эквивалентом самооценки, всё же представляет собой одну из причин, обуславливающих самооценку. Нарциссизм осуществляет регулятивную функцию, и дезадаптивная нарциссическая регуляция именно и приводит к возникновению неадекватной, нестабильной самооценки. Таким образом, мы можем сейчас связать понятия самооценки, нарциссизма и агрессивности. И в свете результатов исследования, выявивших взаимосвязь агрессивности и самооценки, с большой долей уверенности заявить, что нарциссизм и является связующим звеном, обуславливающим эту взаимосвязь.

Таким образом, анализ литературы позволяет предположить, что самооценка как одно из ведущих звеньев формирования личности в подростковом возрасте может иметь значимые отличия и специфические особенности, изучение которых представляется интересным и важным для последующей коррекционной работы.

## Выводы по первой главе

Самооценка играет первостепенную роль в психической жизни человека. Одну из главных функций в структуре организации личности, её социально-психологической адаптации выполняет именно самооценка человека.

На основании проведенного анализа литературы можно сделать следующие выводы.

1. Под самооценкой понимают центральное звено произвольной саморегуляции, которое определяет направление и уровень активности человека, его отношение к миру, к людям, к самому себе; выступает в качестве важной детерминанты всех форм и видов деятельности и социального поведения человека. Характеристиками самооценки являются реалистичность, оптимальность, адекватность, дифференцированность, уровень, устойчивость.

2. Формирование самооценки происходит в процессе онтогенеза, в результате влияния социально-демографических, социально-психологических и других факторов. Самооценка к концу дошкольного возраста становится более дифференцированной и обоснованной, связанной с достижениями в деятельности, внешними оценками. Она и выполняет функцию регуляции деятельности, определяет целостность личности, самопринятие. В последующие этапы онтогенеза самооценка становится более дифференцированной по сферам деятельности, в меньшей степени связана с оценками других людей.

3. Проявление сознательного «Я», возникновение рефлексии, сознание своих мотивов, моральные конфликты и нравственная самооценка, интимизация внутренней жизни – вот некоторые феноменологические проявления самосознания именно в подростковом возрасте. Ранний юношеский возраст считается критическим, переломным или даже периодом собственно возникновения самосознания во всей его целостности.

4. Самооценка - это концентрированный результат самопознания собственного «Я», позволяющий сравнивать степень соответствия своих реальных действий идеалам, принципам, желаниям. Самооценка выполняет оценочные функции самосознания, включающие эмоционально-оценочные отношения личности к себе, отражающие специфику понимания личностью самого себя.

5. Структура самооценки- конструктор, который содержит 2 компонента: реальное «Я», то, каким, по мнению самого человека, он является в данный момент идеальное «Я», то, каким бы он хотел быть (по К. Роджерсу). И. И. Чеснокова, решая вопрос о структуре самооценки, определяет ее как трехкомпонентное образование, включая в структуру данного феномена еще и поведенческий компонент.

6. Таким образом, анализ литературы позволяет предположить, что самооценка как одно из ведущих звеньев формирования личности в юношеском возрасте может иметь значимые отличия и специфические особенности, изучение которых представляется интересным и важным для последующего эмпирического исследования.

## **Глава II. Экспериментальное исследование особенностей самооценки детей подросткового возраста**

### **2.1. Организация, методы и методики исследования**

Наша работа посвящена исследованию самооценки у подростков. Эмпирическая гипотеза построена на предположении о том, что самооценка подростков с девиантным поведением характеризуется неадекватным уровнем развития.

**Цель констатирующего эксперимента** заключалась в изучении особенностей самооценки подростков с девиантным поведением.

В рамках поставленной цели были сформулированы **задачи эмпирического исследования:**

1. Подобрать диагностические методики для выявления особенностей самооценки подростков.
2. Провести исследование особенностей самооценки подростков, в том числе подростков с девиантным поведением.
3. Сделать выводы по особенностям самооценки и уровня притязаний подростков с девиантным поведением.

Выборку составили 20 учеников 6 класса в возрасте 12-13 лет, из них 10 человек в экспериментальной группе (с девиантным поведением) и 10 человек с нормальным психическим развитием и поведением (учащиеся 6 классов).

В основу комплектования экспериментальной выборки испытуемых нами были определены следующие критерии:

1. Схожесть показателей возраста (12-13 лет);
2. Обучение в одной параллели (6 класс);
3. Проявление девиантного поведения в течение последнего года (подростки экспериментальной группы нарушали правила поведения в школе, склонны к курению, дракам, пропускам уроков без уважительной причины. Все они состояли на учете у социального педагога).

Экспериментальное изучение особенностей самооценки подростков реализовывалось нами через ряд последовательно сменяющихся этапов:

1. Подготовительный;
2. Диагностический;
3. Аналитический.

**На подготовительном этапе** осуществлялся анализ психолого-педагогической документации: личных дел учащихся, психологических характеристик, заключений и протоколов обследования на каждого подростка, принимавшего участие в исследовании.

**На диагностическом этапе** с целью исследования особенностей самооценки подростков, была определена и реализована программа диагностического исследования.

Программа включала следующие методики:

1. «Методика Дембо-Рубинштейн» (1970) в модификации А.М. Прихожан (2000) [35], приложение 1;
2. Методика Будасси [35], приложение 3;
3. Проективная рисуночная методика «Несуществующее животное» [35], приложение 2.

### **1. Методика Дембо-Рубинштейн (1970) в модификации А.М. Прихожан (2000) [35]**

**Целевой направленностью методики** является изучение некоторых особенностей самооценки и уровня притязаний у подростков по заранее заданным качествам личности. Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личностных качеств.

**Материалом для исследования** послужил ряд шкал, условно обозначающих проявление качеств личности: здоровье, ум/способности,

характер, авторитет у сверстников, умение многое делать своими руками/умелые руки, внешность, уверенность в себе.

Испытуемым предлагалось на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, то есть уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагался бланк методики, содержащий инструкции и задание.

Ответы учащихся оценивались по шести шкалам следующим образом:

Каждый ответ выражался в баллах, (первая, тренировочная – «здоровье» – не учитывалась). Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получали количественную характеристику (например: 54 мм = 54 баллам).

*По каждой из шести шкал определяли:*

а) уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы ("0") до знака "х";

б) высоту самооценки – от "0" до знака "х";

в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака "х" до знака "—", если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Затем рассчитали среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.

Норма, реалистический уровень притязаний 60–89 баллов; оптимальный уровень притязаний 75–89; реалистичная (адекватная) самооценка 45–74; оптимальная для личностного развития 60–74; норма расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки 8–22 баллов.

Полученные количественные характеристики (баллы) легли в основу определения у испытуемых уровня притязаний и самооценки: низкий, средний, высокий, очень высокий.

Распределение баллов в стены для учащихся 6–10 классов по «Методике Дембо-Рубинштейн» (1970), в модификации А.М. Прихожан (2000) представлены в таблице 10 (приложение 1).

Затем начинался этап *экспериментально спровоцированной беседы*. Испытуемому предлагалось объяснить, каких людей он считает самыми уверенными в себе, а каких – самыми неуверенными.

В зависимости от того, где на шкале расположил себя испытуемый, задавался вопрос, почему он выбрал для себя именно такое местоположение, и что мешает ему причислить себя к самым уверенным людям. Кроме того, подлежало обсуждению и само понятие «уверенность в себе». Далее таким же образом с испытуемым обсуждались все шкалы. Особенной аккуратности требовала шкала ума, где испытуемого просили описать, какими качествами своего ума он недоволен. Вопросы об отметке на шкале характера задавались таким образом, чтобы выяснить, какими чертами своего характера подросток недоволен, какие считает хорошими.

Для уточнения самооценочных представлений подростков им были заданы следующие вопросы: Какие факты подтверждают, что ты действительно занимаешь, то место, которое отвел себе по каждому из качеств? Можешь ли ты достичь того уровня, на котором бы хотел себя видеть? Что препятствует этому? Что тебе для этого нужно?

Данная методика позволяет не только изучить особенности самооценки, но и определить уровень притязаний и вычислить значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой у подростков.

## **2. Тест «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» (по С. А. Будасси) [35]**

Методика Будасси помогает выявить количественное выражение самооценки (приложение 2). Испытуемый внимательно просматривает список слов, характеризующих отдельные качества личности. На основе

предложенного списка респондент выписывает во вторую колонку таблицы 20 значимых свойств личности, из которых 10 описывают идеального с точки зрения испытуемого человека, а другие 10 – отрицательные, то есть те, которые ни в коем случае не должны быть у идеала.

**Цель:** выявить количественное выражение уровня самооценки.

**Оборудование:** слова, характеризующие отдельные качества личности: аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, восприимчивость, гордость, грусть, жизнерадостность, заботливость, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легкоеверие, медлительность, мнительность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, подозрительность, принципиальность, поэтичность, презрительность, радушие, развязность, рассудочность, решительность, самозабвение, сдержанность, сострадательность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

**Обработка и анализ результатов:**

Необходимо подсчитать коэффициент ранговой корреляции по Спирмену:

$$R = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n^3 - n}, \text{ где } n - \text{ количество сравнительных пар.}$$

Так как в случае  $n = 20$  формула приобретает следующий вид:  $R = 1 - 0,00075 \sum d^2$ , то легче подсчитывать по второй формуле.

Значения  $R$  будут находиться в пределах  $[-1; +1]$ . Если  $R$  находится в пределах  $[-1; 0]$ , то это свидетельствует о неприятии себя, о заниженной самооценке по невротическому типу.

Если  $R = 0,1; 0,2; 0,3$ , то самооценка заниженная.

Если  $R = 0,4; 0,5; 0,6$ , то самооценка адекватная.



Если  $R = 0,7; 0,8; 0,9$ , то самооценка завышена по невротическому типу.

Если  $R = 1$ , то самооценка завышенная.

### **3. Проективная рисуночная методика «Несуществующее животное» [35]**

По своему характеру тест «Несуществующее животное» относится к числу проективных методик. Для статистической проверки или стандартизации результат анализа может быть представлен в описательных формах. По составу данный тест является ориентировочным, поэтому как единственный метод исследования обычно не используется, требуя объединения с другими методами в качестве батарейного инструмента исследования.

#### ***Инструкция к тесту:***

Сейчас Вам необходимо будет придумать, а в последующем и нарисовать некое несуществующее животное, при этом дав ему несуществующее название. Не думайте о красоте рисунка. При обработке данных имеет значение лишь смысл, вложенный в рисунок, а не его художественные особенности.

В целом каждая из методик была направлена на изучение нескольких вышеперечисленных в разделе «задачи» аспектов. Исследование проходило следующим образом: с помощью метода клинической беседы с испытуемым устанавливался контакт. Затем давалась рисуночная методика (рисунок несуществующего животного), затем – Будасси и Дембо-Рубинштейн.

Беседа применялась для установления контакта с испытуемым, для выяснения некоторых аспектов социальной ситуации развития и, по возможности, а также как косвенный источник данных по критериям обозначенных выше задач исследования.

**На аналитическом этапе** экспериментального исследования нами были проанализированы данные, полученные на предыдущих этапах исследования, и выделены особенности самооценки у детей подросткового возраста.

## **2.2. Анализ результатов исследования самооценки у детей подросткового возраста**

Рассмотрим результаты исследования особенностей самооценки у подростков контрольной и экспериментальной групп по методике **Дембо-Рубинштейн (1970)**, в модификации **А.М. Прихожан (2000)**. Результаты тестирования подростков представлены в приложении 5.

Наибольшие сложности у подростков вызвали задания на оценку своего характера и уверенности в себе. Можно предположить, что данные трудности возникают в силу того, что они еще не могут оценить свой характер, по-разному понимают содержание этого понятия. Оценивая уверенность, многие подростки говорили, что уверены в себе вне школы, не уверены в учебной деятельности.

Количественный анализ позволил выделить уровни самооценки у подростков, принимавших участие в исследовании. Нами были обозначены: низкий, средний и высокий и очень высокий уровни.

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) свидетельствовали о реалистичной (адекватной) самооценке. При этом оптимальным для личностного развития следует признать результат, находящийся в верхней части этого интервала – от 60 до 74 баллов.

Расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки.

За норму здесь принималось расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее, что школьник ставит перед собой такие цели, которые он действительно стремится достичь.

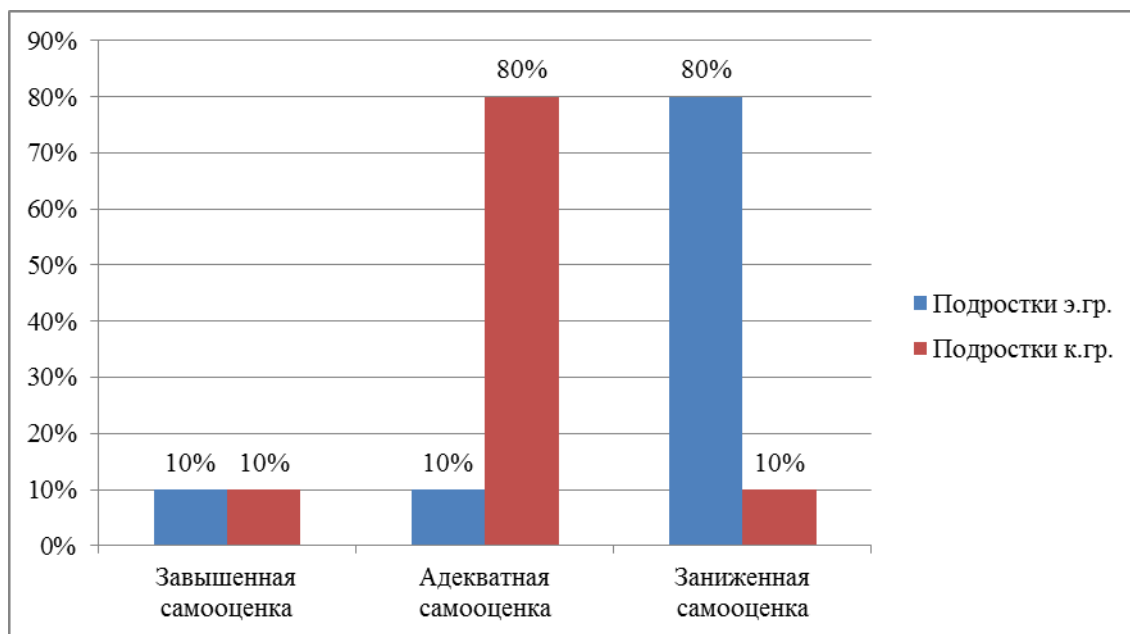
Результаты исследования самооценки подростков экспериментальной и контрольной групп по методике Дембо-Рубинштейн (1970), в модификации А.М. Прихожан (2000) отражены в таблице 1.

**Таблица 1.**

**Результаты изучения самооценки подростков экспериментальной и контрольной групп по методике Дембо-Рубинштейн (1970), в модификации А.М. Прихожан (2000)**

Шкалы	Испытуемые											
	Подростки экспериментальной группы (n = 10)						Подростки контрольной группы (n = 10)					
	Завышенная самооценка		Адекватная самооценка		Заниженная самооценка		Завышенная самооценка		Адекватная самооценка		Заниженная самооценка	
	Абс	%	Абс	%	Абс	%	Абс	%	Абс	%	Абс	%
Шкала «ум»	1	10	1	10	8	80	1	10	6	80	1	10
Шкала «характер»	1	10	5	10	8	80	2	20	6	70	2	10
Шкала «авторитет у сверстников»	2	20	3	30	5	50	1	10	7	70	2	20
Шкала «умелые руки»	0	0	2	20	8	80	1	10	7	70	2	20
Шкала «внешность»	0	0	2	20	8	80	2	20	7	70	1	10
Шкала уверенность в себе»	1	10	2	20	7	70	1	10	8	80	1	10

С целью изучения особенностей самооценки подростков с девиантным поведением, важно проанализировать самооценку подростков по каждой шкале. Проиллюстрируем полученные результаты исследования на рисунках и гистограммах 1–6.



**Рис. 1. Результаты изучения самооценки подростков контрольной и экспериментальной групп по методике Дембо-Рубинштейн, шкала «ум, способности»**

Из гистограммы 1 видно, что адекватную оценку своим умственным способностям дают – 10% подростков с девиантным поведением, и 80% подростков контрольной группы.

Завышенную самооценку демонстрируют 10% экспериментальной группы, 10% подростков контрольной группы переоценивают свои умственные способности. Заниженную самооценку демонстрируют 80% экспериментальной группы и всего 10% подростков контрольной группы недооценивают свои интеллектуальные способности.

Данные свидетельствует о том, что подростки с девиантным поведением недооценивают свои интеллектуальные способности. Недооценка своих умственных способностей подростками свидетельствует об их склонности преувеличивать свои проблемы в учебной деятельности, об отсутствии стремления быть более успешными в учебе и т.д.

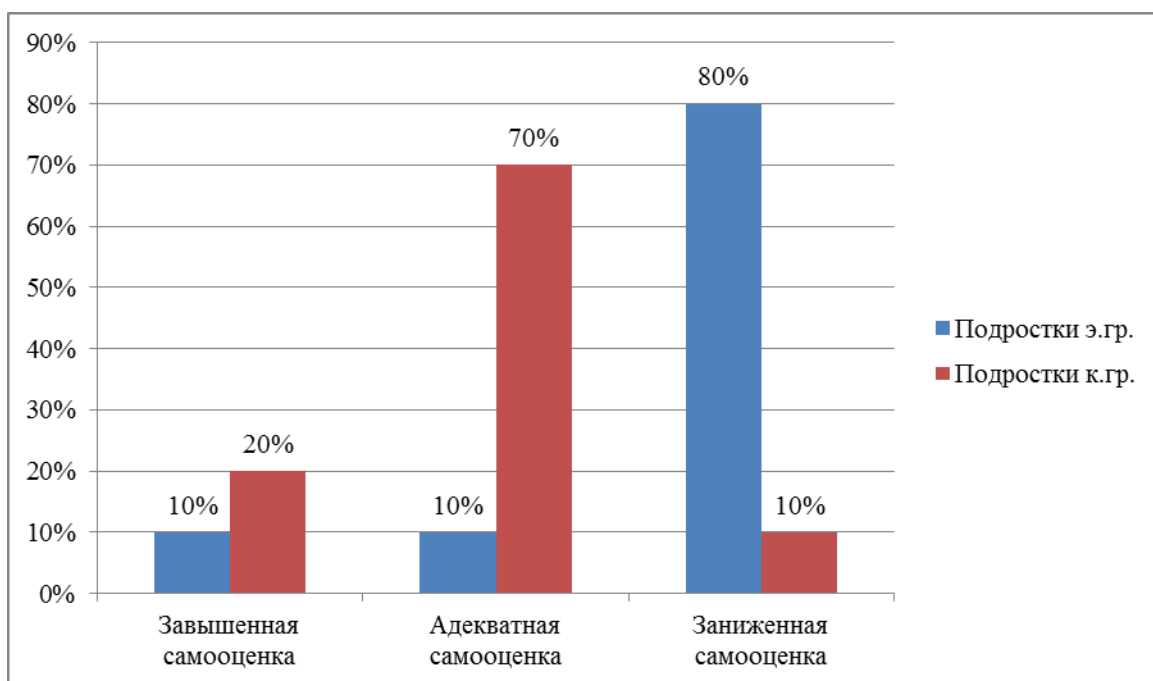
Анализ результатов по шкале «ум» показал, что самооценка подростков с девиантным поведением (экспериментальная группа) и подростков с нормальным поведением (контрольная группа) имеет значимые различия, что

в свою очередь влияет на их поведение на уроках, на предъявление знаний и препятствует успешности обучения.

Проиллюстрируем результаты изучения самооценки подростков по шкале «характер» в виде гистограммы:

Из гистограммы 2 видно, что адекватную оценку своему характеру дают – 10% подростков с девиантным поведением, и 70% подростков контрольной группы.

Завышенную самооценку демонстрируют 10% экспериментальной группы, 20% подростков контрольной группы переоценивают свой характер.



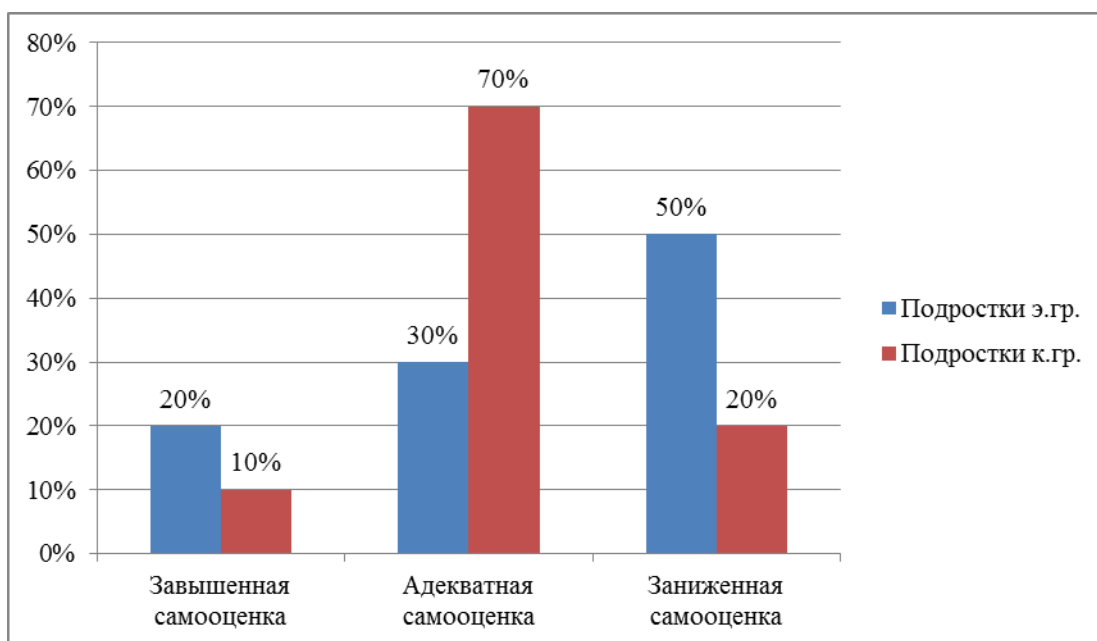
**Рис. 2. Результаты изучения самооценки подростков контрольной и экспериментальной групп по методике Дембо-Рубинштейн, шкала «характер»**

Заниженную самооценку демонстрируют 80% экспериментальной группы и всего 10% подростков контрольной группы. Оценка характера, того как ты относишься к себе, к другим людям, к делу, оценка волевых черт очень важна в структуре самооценки.

Анализ результатов по шкале «характер» показал, что самооценка подростков с девиантным поведением (экспериментальная группа) и нормальным поведением (контрольная группа) имеет различия, что в свою очередь влияет на их поведение, поступки.

Преобладание заниженной самооценки своего характера свидетельствует о том, что подростки не знают себя, свои сильные и слабые стороны, поэтому не могут строить программу по самовоспитанию.

Результаты изучения самооценки подростков по шкале «авторитет у сверстников» представим в виде гистограммы:



**Рис. 3. Результаты изучения самооценки подростков контрольной и экспериментальной групп по методике Дембо-Рубинштейн, шкала «авторитет у сверстников»**

Утверждение в среде сверстников – одна из важных задач подросткового возраста. Однако, как показали результаты исследования, механизм рефлексии (осознание того, как ты воспринимаешься сверстниками), у подростков еще не сформирован.

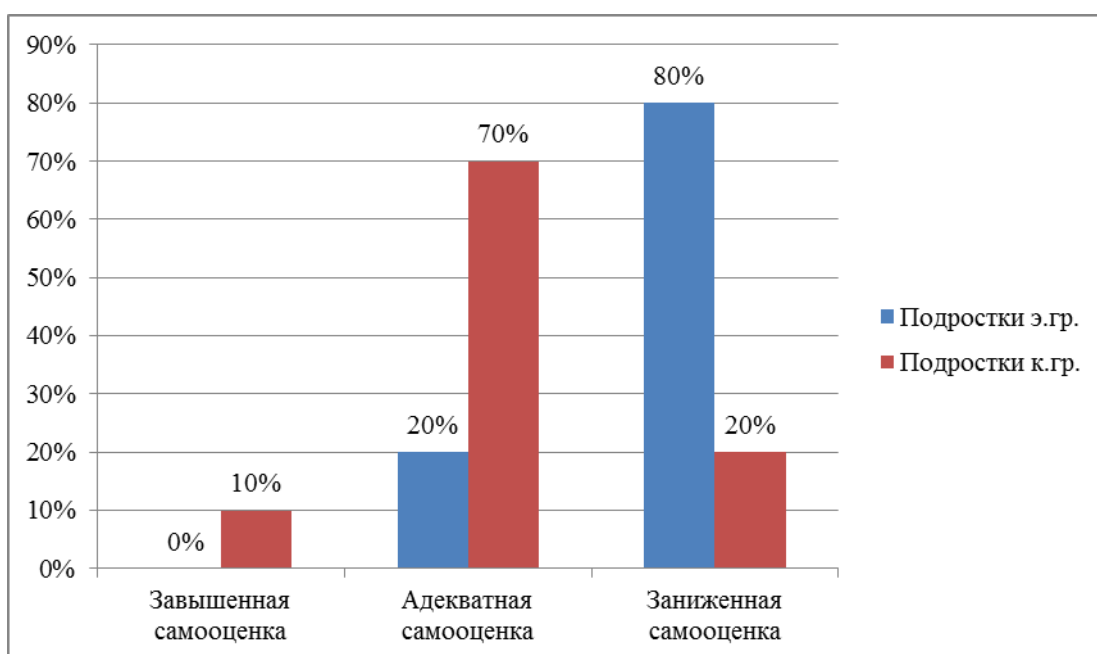
Из гистограммы 3 видно, что адекватную оценку своему авторитету у сверстников дают – 30% подростков с девиантным поведением, и 70% подростков контрольной группы.

Завышенную самооценку демонстрируют 20% подростков экспериментальной группы, и 10% подростков контрольной группы переоценивают свое положение среди сверстников.

Заниженную самооценку авторитету у сверстников демонстрируют 50% подростков экспериментальной группы и 20% контрольной группы.

Таким образом, анализ результатов по шкале «авторитет у сверстников» показал, что самооценка подростков с девиантным поведением (экспериментальная группа) и подростков контрольной группы также имеет значимые различия, что в свою очередь влияет на их общение со сверстниками.

Проиллюстрируем результаты изучения самооценки подростков по шкале «умелые руки» – способность многое делать своими руками, на рисунке 4.



**Рис. 4. Результаты изучения самооценки подростков контрольной и экспериментальной групп по методике Дембо-Рубинштейн, шкала «умелые руки»**

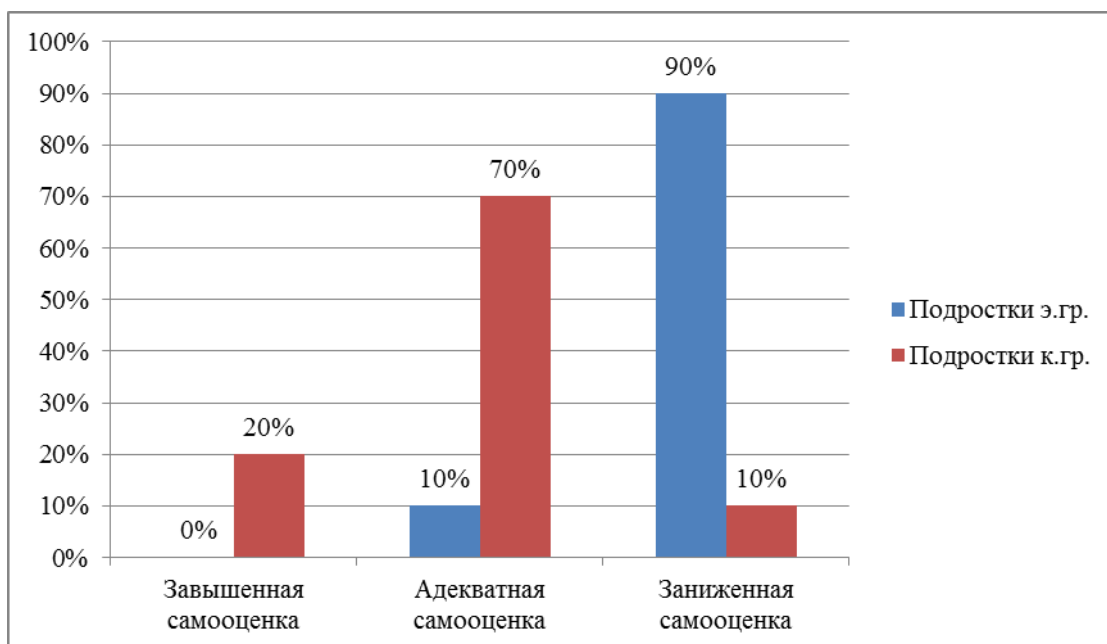
Из гистограммы 4 видно, что адекватную оценку своим умениям делать многое своими руками дают 70% подростков контрольной группы и 20 % подростков экспериментальной группы.

Завышенную самооценку демонстрируют 10% подростков контрольной группы - переоценивают свои деловые качества.

Заниженная самооценка своих умений выявлена у 80% подростков экспериментальной группы и всего у 20% подростков контрольной группы. Это свидетельствует о проблеме формирования подростков с девиантным поведением не только умений и навыков, но и деловых качеств личности: предприимчивости, расчетливости, экономности и пр.

Анализ результатов по шкале «умелые руки» показал, что самооценка подростков с девиантным поведением (экспериментальная группа) и с нормальным поведением (контрольная группа) имеет значимые различия, что в свою очередь влияет на их поведение.

Проиллюстрируем результаты изучения самооценки подростков по шкале «внешность» в виде рисунка 5.



**Рис. 5. Результаты изучения самооценки подростков контрольной и экспериментальной групп по методике Дембо-Рубинштейн, шкала «внешность»**



Внешний облик начинает сильно волновать подростка, становится важным фактором в его социальном признании, положении в группе сверстников. Результаты исследования показали, что адекватную оценку своей внешности дают всего – 10% подростков с девиантным поведением, и 70% подростков контрольной группы.

Завышенная самооценка не выявлена у подростков с девиантным поведением (экспериментальная группа), 20% подростков контрольной группы переоценивают свою внешность.

Заниженную самооценку демонстрируют 90% – экспериментальной группы и 10% – подростков контрольной группы. Это свидетельствует о серьезной проблеме в самооценке внешности подростков с девиантным поведением, которая влияет на формирование у него многих важных качеств личности (например, уверенности в себе, жизнерадостности, коммуникабельности).

Анализ результатов по шкале «внешность» показал, что самооценка подростков с девиантным поведением (экспериментальная группа) и нормальным поведением (контрольная группа) также имеет значимые различия, что, в свою очередь, не может не повлиять на их общение со сверстниками, на их поведение в целом.

Проиллюстрируем результаты изучения самооценки подростков по шкале «уверенность в себе» рисунке 6.

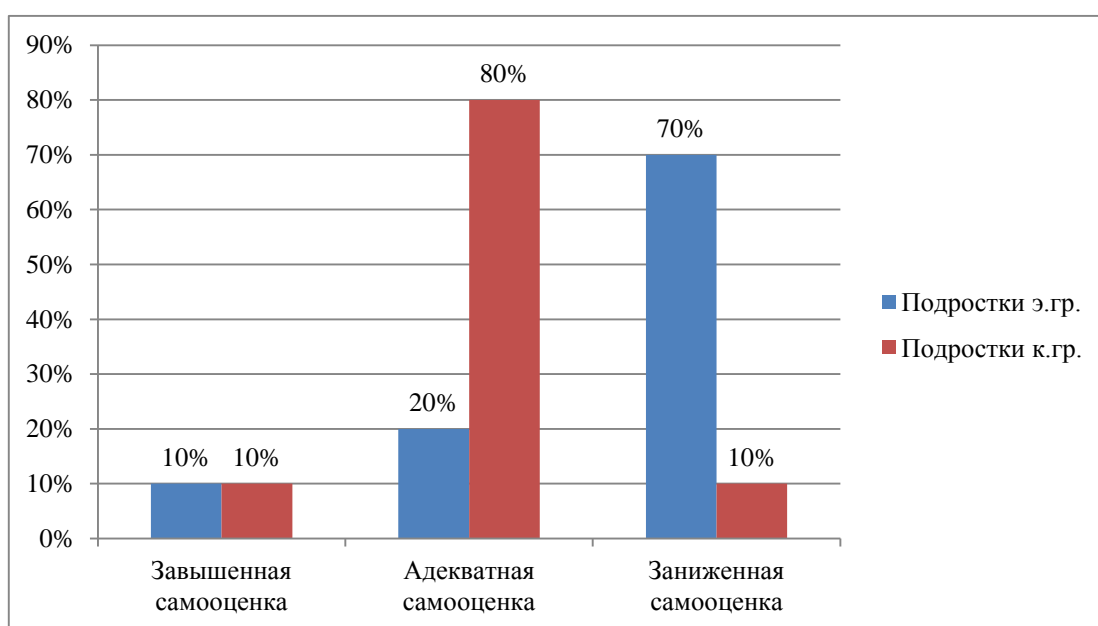
Уверенность в себе прямым образом связана с самооценкой.

Из гистограммы 6 видно, что «уверенность в себе» адекватно оценили 20% подростков с девиантным поведением, и 80% подростков контрольной группы.

Как показали результаты исследования, завышенную самооценку демонстрируют 10% экспериментальной группы и 10% подростков контрольной группы.

Неуверенность в себе как качество личности выявлено у большинства подростков с девиантным поведением – 70% и у 10% подростков контрольной группы.

Результаты исследования самооценки по шкале «уверенность в себе» свидетельствуют о том, что большинство подростков с девиантным поведением, не уверены в своих возможностях и способностях, что в свою очередь, влияет на их общение со взрослыми и сверстниками, в целом определяет их поступки и поведение, влияет на формирование их личности.



**Рис. 6. Результаты изучения самооценки подростков контрольной и экспериментальной групп по методике Дембо-Рубинштейн, шкала «уверенность в себе»**

Количественная обработка данных исследования, выявила высоко достоверные различия в самооценке подростков с девиантным поведением (экспериментальная группа) и с нормальным поведением (контрольная группа) по каждой шкале, с преобладанием неадекватной, заниженной самооценки у подростков с девиантным поведением.

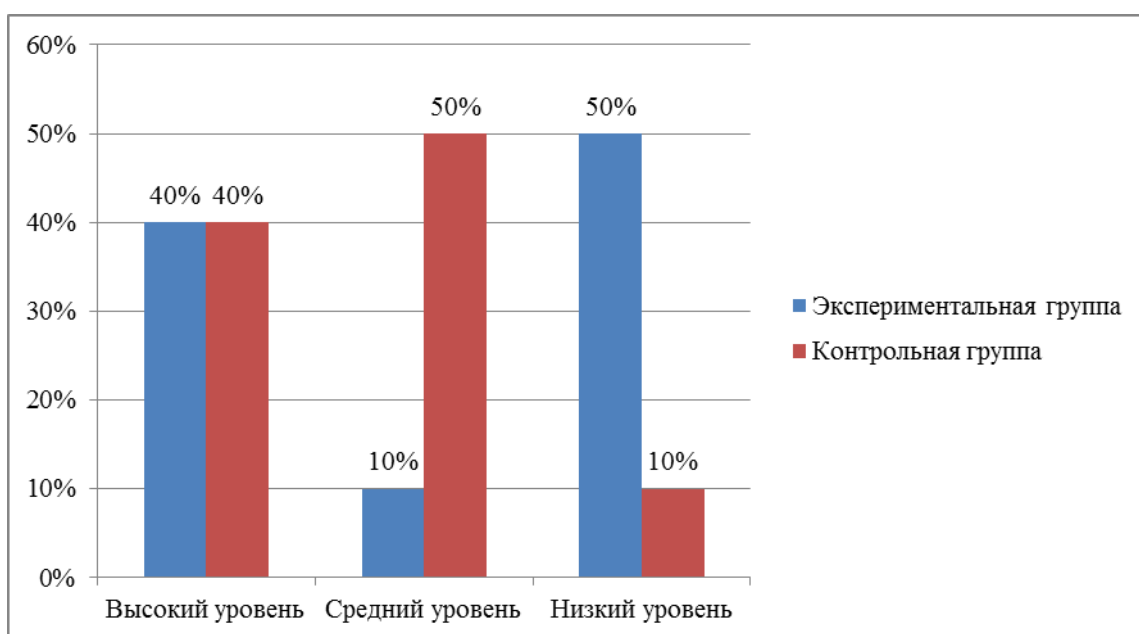
Затем была рассчитана *средняя величина* самооценки по всем шести шкалам, средняя величина показателей уровня притязаний и расхождения

между уровнем притязаний и уровнем самооценки у подростков контрольной и экспериментальной групп по методике Дембо-Рубинштейн.

Проиллюстрируем полученные результаты исследования уровня притязаний подростков на рисунке 7.

Результаты исследования по методике Дембо-Рубинштейн (1970), в модификации А.М. Прихожан (2000), позволяют констатировать низкий уровень притязаний у подростков экспериментальной группы – 50%; или слишком высокий – 20%; у подростков контрольной группы низкий уровень притязаний выявлен лишь у 10% подростков.

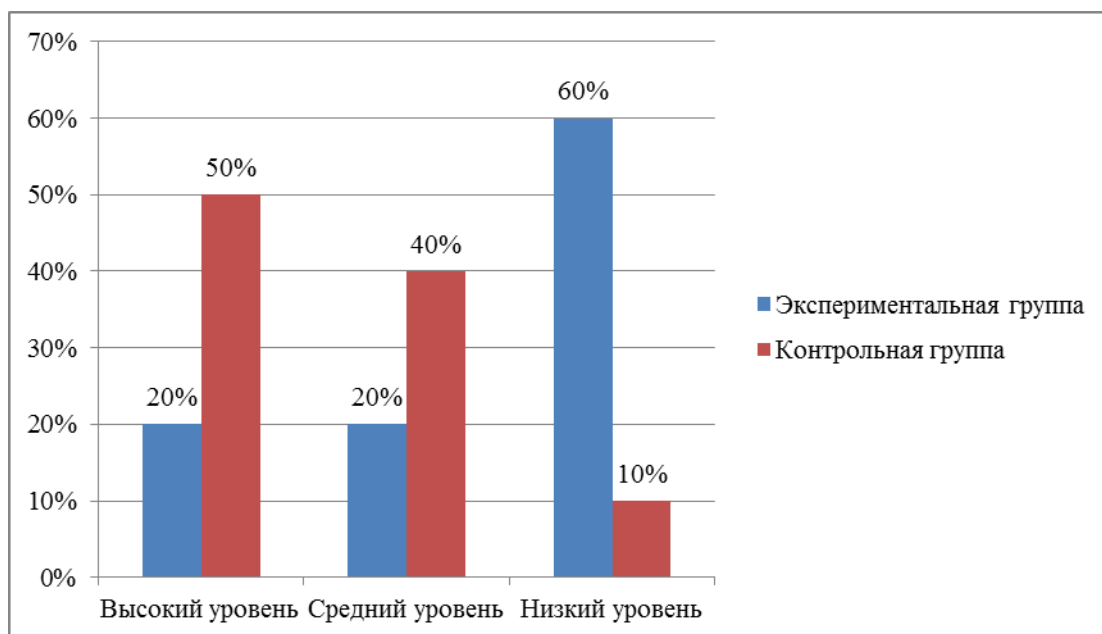
Важно также проанализировать расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки у подростков. За норму здесь принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее о том, что школьник ставит перед собой такие цели, которые он действительно стремится достичь. Притязания в значительной степени основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития.



**Рис. 7. Результаты диагностики уровня притязаний подростков контрольной и экспериментальной группы по методике Дембо-Рубинштейн**

Проиллюстрируем полученные результаты изучения расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки у подростков на рисунке 8.

Результаты исследования по методике Дембо-Рубинштейн (1970), в модификации А.М. Прихожан (2000), позволяют констатировать низкий уровень притязаний у подростков с девиантным поведением (60%) или слишком высокий (20%).



**Рис. 8. Результаты изучения расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки у подростков контрольной и экспериментальной группы по методике Дембо-Рубинштейн**

Сочетание низкого уровня самооценки с завышенным уровнем притязаний свидетельствует о конфликтной самооценке, которая может препятствовать личностному развитию подростка.

Результаты исследования по методике Дембо-Рубинштейн (1970), в модификации А.М. Прихожан (2000) позволяют констатировать преобладание заниженной самооценки у подростков экспериментальной группы (80%); у подростков контрольной группы заниженная самооценка составляет (10%). Исключение составляет шкала «авторитет у сверстников»,

где (30%) подростков экспериментальной группы демонстрируют завышенную самооценку; у подростков контрольной группы завышенная самооценка по этому показателю (70%).

Приведем обобщенные результаты по всем шкалам.

По методике Дембо-Рубинштейн в экспериментальной группе получены следующие результаты:

- у 8 испытуемых (80% респондентов) низкий уровень самооценки, у одного испытуемого (10% респондентов) средний уровень самооценки, неадекватно завышена самооценка также у одного испытуемого (10% респондентов);

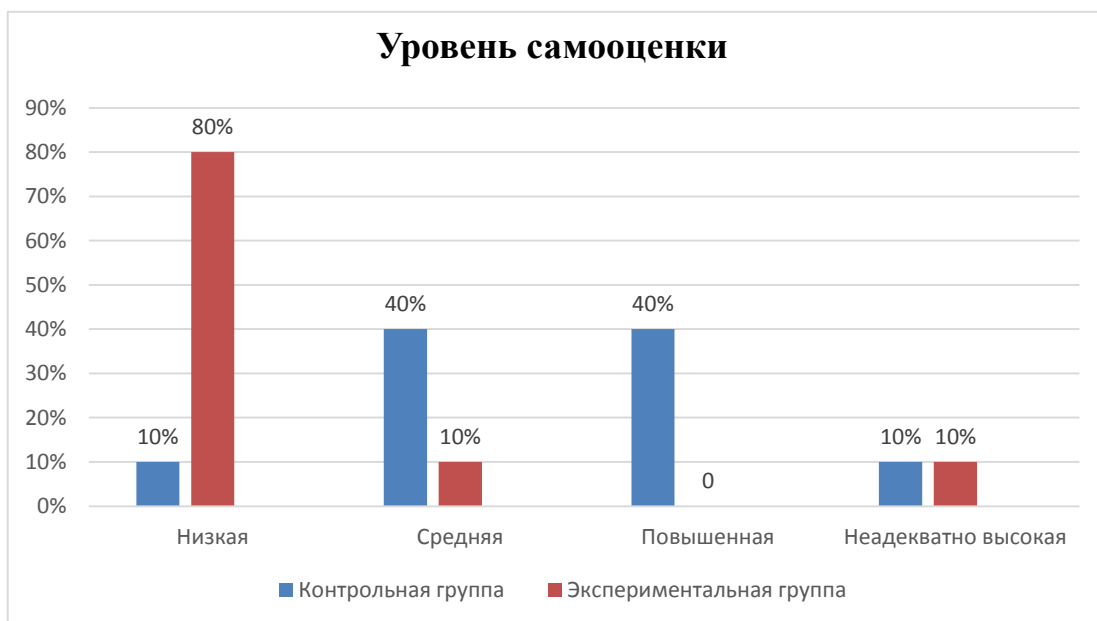
- у 1 испытуемого (10% респондентов) низкий уровень притязаний, у 4 испытуемых (40% респондентов) средний уровень самооценки, еще у 3 испытуемых повышенный уровень притязаний (30% респондентов), неадекватно завышен уровень притязаний также у 2 испытуемых (20% респондентов).

По методике Дембо-Рубинштейн в контрольной группе получены следующие результаты:

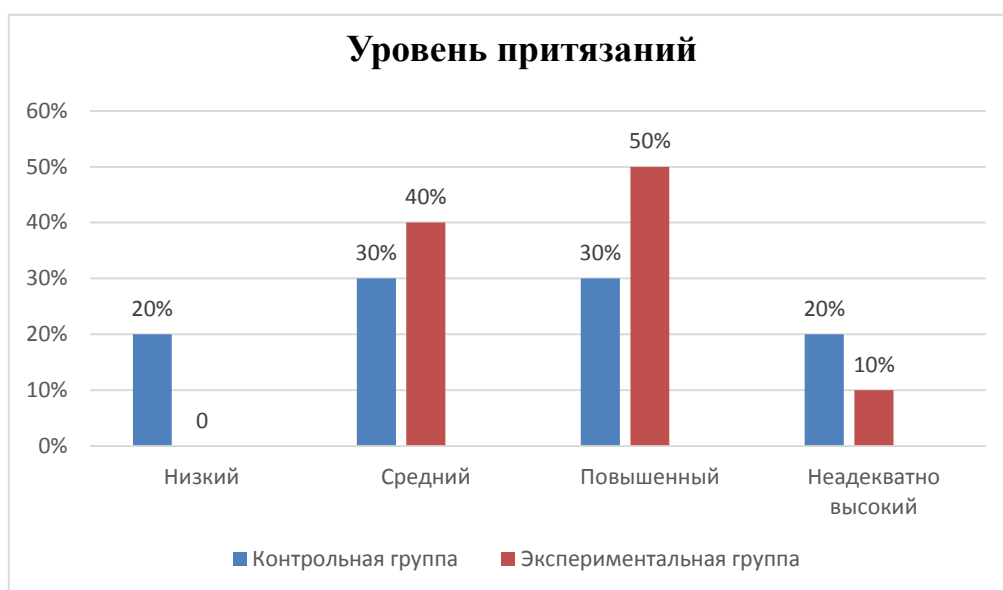
- у одного испытуемого (10% респондентов) низкий уровень самооценки, у 4 испытуемых (40% респондентов) средний уровень самооценки, у 4 испытуемых повышенный уровень самооценки, неадекватно завышена самооценка также у одного испытуемого (10% респондентов);

- у 4 испытуемых (40% респондентов) средний уровень самооценки, 5 испытуемых повышенный уровень притязаний (40% респондентов), неадекватно завышен уровень притязаний также у 1 испытуемого (10% респондентов).

Наглядно результаты представлены на рисунках 9 и 10.



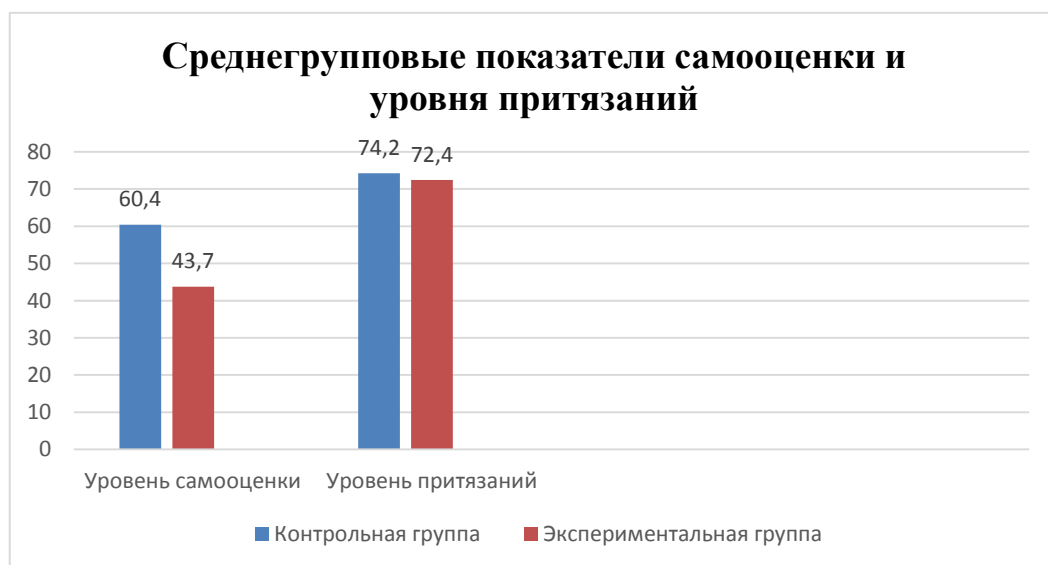
**Рис. 9. Результаты изучения уровня самооценки по методике Дембо-Рубинштейн у подростков контрольной и экспериментальной группы**



**Рис. 10. Результаты изучения уровня притязаний по методике Дембо-Рубинштейн у подростков контрольной и экспериментальной группы**

По результатам методики Дембо-Рубинштейн мы можем утверждать, что в экспериментальной группе у большинства испытуемых более низкие показатели самооценки. Уровень притязаний практически такой же, как у испытуемых контрольной группы, однако в экспериментальной группе более

рассогласованы показатели самооценки и уровня притязаний. Для наглядности приведем среднегрупповые показатели на рис.11.



**Рис. 11. Результаты изучения среднегрупповых показателей самооценки и уровня притязаний у подростков контрольной и экспериментальной группы по методике Дембо-Рубинштейн**

Затем начинается этап *экспериментально спровоцированной беседы*.

Для уточнения самооценочных представлений подростков им были заданы следующие вопросы: Какие факты подтверждают, что ты действительно занимаешь, то место, которое отвел себе по каждому из качеств? Можешь ли ты достичь того уровня, на котором бы хотел себя видеть? Что препятствует этому? Что тебе для этого нужно?

Ответы школьников позволили нам судить о субъективной аргументированности самооценки, которая отражает способы ориентации подростка при обосновании самооценки, формы выражения самооценочных суждений, степень критичности самооценочных представлений.

Анализ полученных ответов показал, что только 30% из них попытались при обосновании самооценок по некоторым из показателей

опираться на собственное мнение о своих качествах и проявили способность к обобщению ситуаций.

Остальные школьники (70%), аргументируя данную себе оценку, апеллировали к мнению окружающих и опирались на анализ конкретных ситуаций и фактов оценивания. «Да все учителя считают, что я бестолковый», «Все в школе говорят, что я упрямый и ленивый», «Мне и родители это говорили».

Анализ ответов подростков *экспериментальной группы* на вопросы о саморазвитии, позволил разделить их на три группы:

1. Подростки, выразившие сомнение в необходимости совершенствования (30%). Свои ответы они аргументировали тем, что их позитивных изменений все равно никто не оценит;

2. Подростки, ответившие, что не задумывалась над этими вопросами (40%);

3. Подростки, выразившие уверенность в возможности собственного совершенствования (30%).

Анализ ответов подростков *контрольной группы*:

1. Подростки, выразившие сомнение в необходимости совершенствования (10%). Свои ответы они аргументировали тем, что они все понимают, и работают над собой;

2. Подростки, ответившие, что не задумывалась над этими вопросами (20%);

3. Подростки, выразившие уверенность в возможности собственного совершенствования (70%).

В качестве факторов, мешающих самосовершенствованию и необходимых для этого условий, 30% подростков экспериментальной группы назвали внешние обстоятельства. Например, «Учителя сами сами не хотят слушать мое мнение, оно им безразлично», «Я бы мог не драться с одноклассниками, если бы они сами меня не провоцировали», «Я дерусь только с теми, кто меня дразнит».



Анализ субъективной аргументированности самооценки показал, что у большинства из них недостаточно развита способность к рефлексивному анализу, являющаяся важнейшим условием критического самоотношения, не сформировано умение осуществлять операции оценивания. Для самооценок испытуемых характерна ориентация на внешние ситуации и оценки, некритичное повторение оценок окружающих, преимущественно взрослых.

Вместе с тем способность критично относиться к своим личностным качествам, деятельности и отношениям является необходимым условием формирования адекватной самооценки.

Таким образом, отклонения в развитии изученных нами параметров самооценки в различном их сочетании и степени выраженности существуют у всех подростков экспериментальной группы.

Наиболее неблагоприятными из выявленных вариантов самооценок были:

— сочетание заниженной общей самооценки с недифференцированными, чаще всего неадекватными частными самооценками (20%);

— неадекватно заниженный уровень некоторых из частных самооценок;

— сочетание завышенного, в большинстве случаев нереалистичного уровня притязаний с низкой самооценкой, порождающее симптом «дефицита успеха».

Количественная обработка данных, выявила высоко достоверные различия между результатами экспериментальной и контрольной групп, с преобладанием неадекватной, заниженной самооценки у подростков, экспериментальной группы.

Чтобы проверить достоверность различий в данных тестирования в контрольной и экспериментальной группах мы также воспользуемся критерием Манна-Уитни. Порядок расчета в Приложении 7.

- уровень самооценки: результат:  $U_{Эмп} = 16$

Критические значения:

$U_{Кр}$	
$p \leq$	$p \leq$
0.01	0.05
<b>19</b>	<b>27</b>

Полученное эмпирическое значение  $U_{Эмп}(16)$  находится в зоне значимости.

- уровень притязаний: результат:  $U_{Эмп} = 48$

Критические значения:

$U_{Кр}$	
$p \leq$	$p \leq$
0.01	0.05
<b>19</b>	<b>27</b>

Полученное эмпирическое значение  $U_{Эмп}(48)$  находится в зоне незначимости.

Таким образом, выявлены достоверные отличия в уровне самооценки: у подростков с девиантным поведением более низкая самооценка, чем у подростков с нормальным поведением. В показателях уровня притязаний не выявлено достоверных отличий, однако, у подростков с девиантным поведением более рассогласованы показатели самооценки и уровня притязаний.

Опишем также результаты, полученные по *методике Будасси*.

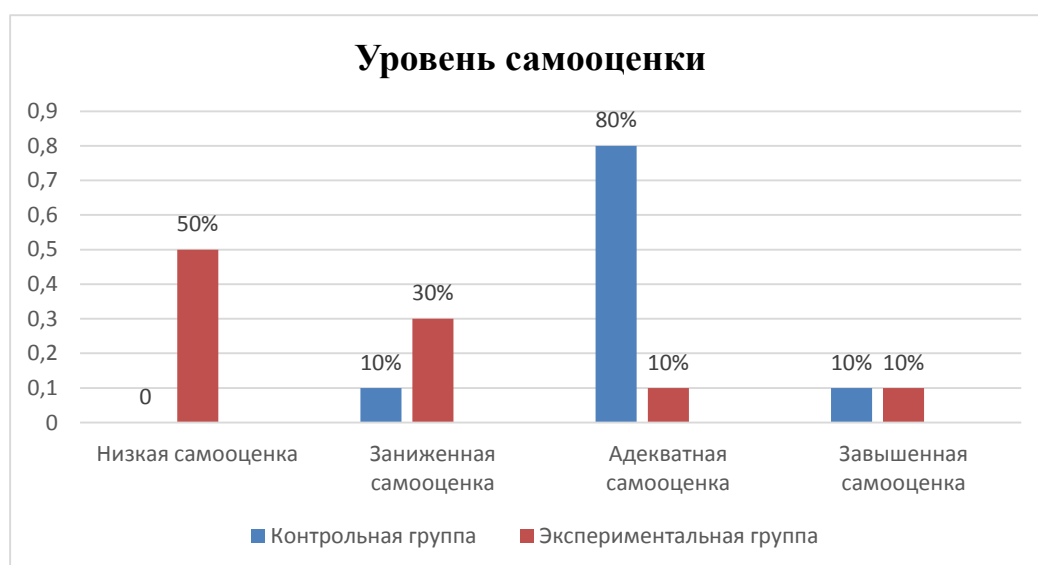
По методике Будасси в экспериментальной группе получены следующие результаты:

- у 5 испытуемых (50% респондентов) низкий уровень самооценки, у 3 испытуемых (30% респондентов) заниженный уровень самооценки, у одного испытуемого адекватный уровень самооценки(10%), завышена самооценка по невротическому типу также у одного испытуемого (10% респондентов).

По методике Будасси в контрольной группе получены следующие результаты:

- у 1 испытуемых (10% респондентов) заниженный уровень самооценки, у 8 испытуемых адекватный уровень самооценки(80%), завышена самооценка по невротическому типу также у одного испытуемого (10% респондентов).

Наглядно результаты представлены на рисунке 12.



**Рис. 12. Результаты изучения уровня самооценки по методике Будасси у подростков контрольной и экспериментальной группы**

Таким образом, результаты по методике Будасси согласуются с результатами тестирования по методике Дембо-Рубинштейн: у подростков с

девиантным поведением преобладает неадекватная самооценка по типу заниженной самооценки.

Результаты *методики «Рисунок неизвестного животного»* (РНЖ) в экспериментальной и контрольной группах мы попытались структурировать и вынести в таблицы 4 и 5 в приложении 6, где представлено описание рисунков, комментарии к ним и интерпретация.

Как видно из таблицы 4, по результатам методики РНЖ в экспериментальной группе получены следующие результаты: у 70% испытуемых – заниженная самооценка (животное маленького размера, сдвинуто влево, неустойчиво – отсутствие ног). У одного испытуемого самооценка крайне завышена.

У девушек в большинстве рисунков голова животного изображена «анфас», что свидетельствует об открытости миру и контактам. Расположение тела и головы на рисунках мальчиков говорит о большей тенденции размышлять, а не действовать.

Во всех рисунках юношей ярко выступила диссоциация между отсутствием агрессивных признаков на рисунке и агрессивными комментариями к нему: например – нарисовано маленькое животное без агрессивных признаков, а комментарии к нему содержат агрессивные реплики.

У 40% испытуемых наблюдается внутренний конфликт, проявляющийся в несоответствии вербальной продукции и рисунка: рассогласование происходит на неосознаваемом уровне. У девушек это: диссоциация неподвижного рисунка и реплики «крыльев за спиной»; возраст животного больше возможной продолжительности жизни (10 лет, обычно живут 8), при этом изображение и рассказ о рисунке носят инфантильный характер; диссоциация крупного рисунка и описания его как «маленького, карманного». У юношей это двуглавое животное; противоречивость признаков депрессивности в сочетании с направленностью в будущее.

На рисунках многих респондентов экспериментальной группы отмечены признаки тревожности и неуверенности в себе.

По данным проективной методики «Рисунок несуществующего животного» в контрольной группе у большинства респондентов адекватная самооценка, однако также у некоторых респондентов выражена тревожность, неуверенность в себе, эгоцентризм. Значительно реже на рисунках и в описании животного присутствуют признаки инфантильности, чем в экспериментальной группе.

## Выводы по второй главе

1. Самооценка подростков с девиантным поведением характеризуется неадекватным уровнем развития, в частности заниженным самооцениванием и уровнем притязаний. Различия по сравнению с подростками контрольной группы достоверны при уровне значимости  $p \leq 0.01$ .

2. Результаты тестирования самооценки по методике Будасси и по методике Дембо-Рубинштейн показали: у подростков с девиантным поведением преобладает неадекватная самооценка по типу заниженной самооценки. Показатели значимо отличаются у подростков с девиантным поведением по сравнению с уровнем самооценки у подростков контрольной группы.

3. По уровню притязаний не выявлено значимых различий у подростков с девиантным поведением по сравнению с уровнем притязаний подростков контрольной группы. Однако у подростков с девиантным поведением выше расогласованность в показателях самооценки и уровня притязаний, что приводит к внутриличностным конфликтам.

4. По результатам методики «Рисунок несуществующего животного» у подростков с девиантным поведением в большинстве случаев занижена самооценка, нарушена возрастная идентификация (многие испытуемые неадекватно воспринимают свой возраст), присущи признаки инфантильности, эгоцентризма и неуверенности в себе. У 40% испытуемых наблюдается внутренний конфликт, проявляющийся в несоответствии вербальной продукции и рисунка: расогласование происходит на неосознаваемом уровне.

## Глава III. Программа развития самооценки у детей подросткового возраста

### 3.1. Теоретико-методологические основы формирующего эксперимента

Анализ результатов констатирующего эксперимента, показал потребность в разработке коррекционно-развивающей программы, так как подростки с девиантным поведением нуждаются в специально организованных условиях психолого-педагогического воздействия, направленных на коррекцию самооценки.

На основе работ психологов Р.В. Овчаровой (1996), А.А. Осиповой (2000), Н.Я. Семаго (2000), Н.М. Семаго (2000), Семенович (1998), О.Н. Карабановой (2002), мы изучили принципы и методы психокоррекционной работы.

*Составляя коррекционно-развивающую программу, мы опирались на следующие **принципы**:*

**Принцип «нормативности».** Для реализации этого принципа коррекционно-развивающая программа составлялась с учетом того, что ведущая деятельность подростков – общение со сверстниками; центральное психологическое новообразование – самосознание. Программа направлена на развитие самосознания подростков, формирование адекватной самооценки.

**Принцип личностно-ориентированного подхода в осуществлении коррекционной работы.** Учитывая этот принцип, старались общаться с подростками с девиантным поведением искренне и честно, быть открытыми; воспринимать каждого подростка как личность, способную справиться со своими трудностями; не опекать, не торопить, не навязывать своего решения или мнения, ничего не делать вместо него и пр. Основу программы составляло признание факта уникальности и неповторимости пути развития каждого подростка с девиантным поведением.

**Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей.** Для реализации этого принципа весь материал занятий

подбирался с учетом выявленных в процессе обследования индивидуальных особенностей и возможностей подростков. Задания подбирались в пределах возрастной нормы, создавались оптимальные возможности для индивидуализации каждого подростка.

**Деятельностный принцип коррекции** определял тактику проведения коррекционной работы через организацию активной деятельности подростка, в которой создавалась необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии его личности. Организуя коррекционную работу, учитывали, что эффективность процесса формирования у подростков адекватной самооценки в значительной степени зависит от использования разных видов деятельности подростков, например рисования, танцев, драматизации и других.

**Принцип личностного подхода.** В процессе психологической коррекции мы рассматривали не какую-то отдельную функцию или изолированное психическое явление у человека, а личность в целом. К сожалению, этого принципа сложно придерживаться в процессе групповых тренингов, психорегулирующих тренировок.

**Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе** определяется важнейшей ролью, которую играет ближайший круг общения в психическом развитии подростка. Подросток развивается в целостной системе социальных отношений, неразрывно и в единстве с ними. То есть объектом развития является не изолированный подросток, а целостная система социальных отношений. Система отношений со взрослыми и сверстниками, особенности их межличностных отношений и общения, формы совместной деятельности, способы ее осуществления составляли основной компонент коррекционно-развивающих занятий по формированию адекватного оценивания подростками своих качеств и свойств.

**Учет эмоциональной сложности материала.** Для реализации этого принципа проводимые игры, занятия, упражнения, предъявляемый материал



создавали благоприятный эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции у подростка. Коррекционное занятие обязательно завершалось на позитивном эмоциональном фоне.

*Цели и задачи любой коррекционно-развивающей программы должны быть сформулированы как система задач трех уровней:* коррекционного – исправление отклонений и нарушений развития, разрешение трудностей развития; профилактического – предупреждение отклонений и трудностей в развитии; развивающего – оптимизация, стимулирование, обогащение содержания развития. Данный принцип реализовался в особом построении коррекционной работы, где выбранные упражнения были систематизированы, и предлагались подросткам последовательно в зависимости от степени сложности. Только единство перечисленных видов задач может обеспечить успех и эффективность коррекционно-развивающей работы.

Принцип единства диагностики и коррекции отражает целостность процесса оказания психологической помощи. Р.В. Овчарова (2003) подчеркивает: «Эффективная коррекционная программа может быть построена лишь на основе тщательного психологического обследования. В то же время самые точные диагностические данные бессмысленны, если они не сопровождаются продуманной системой психолого-педагогических коррекционных мероприятий» [39].

Согласно этому принципу, началу осуществления коррекционной работы предшествует диагностический этап, диагностика также служит средством контрольных измерений и является инструментом оценки эффективности проведенной работы.

*Принцип реализовывался в двух аспектах:*

1. Началу осуществления коррекционной работы предшествовал этап комплексного диагностического обследования, позволяющий выявить, особенности самооценки подростков с девиантным поведением, сделаны

выводы и на основании этого заключения сформулированы цели и задачи и направления коррекционно-развивающей программы.

2. Реализация коррекционно-развивающей программы сопровождалась постоянным контролем динамики изменений личности, поведения и деятельности, эмоциональных состояний, чувств и переживаний подростка. Такой контроль позволял вносить необходимые коррективы в методы и средства психологического воздействия на подростка.

***При составлении психокоррекционной программы ориентировались на следующие требования:***

— четко формулировать цели коррекционной работы; определить круг задач, которые конкретизируют цели коррекционной работы;

— четко определить формы работы (индивидуальная, групповая или смешанная);

— отобрать методики и техники коррекционной работы; определить общее время, необходимое для реализации всей коррекционной программы;

— определить частоту необходимых встреч (ежедневно, 1 раз в неделю, 2 раза в неделю, 1 раз в две недели и т.д.);

— определить длительность каждого коррекционного занятия (от 10–15 мин в начале коррекционной программы до 45-60 мин на заключительном этапе);

— разработать коррекционную программу и определить содержание коррекционных занятий;

— планировать формы участия других лиц в работе (педагогов, значимых взрослых, и т.д.);

— реализовать коррекционную программу (необходимо предусмотреть контроль динамики хода коррекционной работы, возможности внесения дополнений и изменений в программу);

— подготовить необходимые материалы и оборудование;

— по завершению коррекционных мероприятий составить психологическое или психолого-педагогическое заключение о целях, задачах и результатах реализованной коррекционной программы с оценкой ее эффективности.

За основу программы развития позитивной адекватной самооценки подростков с девиантным поведением мы взяли фрагменты проекта тренинга личностного роста тренера Шевцовой И.В. В своей программе они предлагают использовать детские игры, визуализацию, арт – техники для вытеснения рационализации и выявления на передний план эмоциональной и чувственной сферы участников. Что и обеспечивает эффект психоэмоционального восстановления и гармонизации.

Занятия тренинга проходили в специально оборудованном кабинете, который рассчитан как на самостоятельную работу участников группы, так и на работу в малых группах. В кабинете с помощью мебели создается «чистая» зона (стулья образуют круг) для группового обсуждения, «рабочая» зона (пол и стол накрыты пленкой) – для изобразительной работы. Участникам группы представляется возможность выбора, они занимают место в соответствии со своими предпочтениями. Общие работы создаются, как правило, на полу в «рабочей» зоне.

Тренинг состоит из 6 занятий. На занятиях представлены методы арт-терапии, поскольку они особенно эффективны в работе с психоэмоциональным состоянием участников.

### **Методы и техники, используемые в программе:**

#### **1. Релаксация.**

Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

#### **2. Концентрация.**

Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.

### 3. Арт-терапия.

Повышение уверенности, развитию самопонимания.

### 4. Функциональная музыка.

5. Успокаивающая и восстанавливающая музыка, способствующая уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.

### 6. Ролевые игры.

Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов, тревожности, повышения уверенности в себе, развития рефлексии.

### 7. Телесная терапия.

Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия участники сидят в кругу. Круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершённости, придаёт гармонию отношениям, облегчает взаимопонимание.

## 3.2. Организация и содержание формирующего эксперимента

**Цель психокоррекционной программы:** развитие адекватной самооценки у подростков в сфере самосовершенствования: саморегулирования, саморазвития, личностной и предметной рефлексии.

**Достижение цели предусматривало решение ряда задач:**

1. Создать условия для включения личности подростка в процесс самопознания, самосовершенствования и самораскрытия.

2. Содействовать осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного образа «Я», самопринятия.

3. Содействовать осознанию и актуализации внешних и внутренних ресурсов своей личности, повышение самооценки, самоуважения.

4. Развитие умений ставить цели, планировать деятельность, добиваться целей и т.д.

**Мы ожидаем получить:**

1. Повышение всех параметров самоотношения: самоуважения, самоинтереса, самопонимания, самопринятия, ожидания положительного отношения от других.

2. Позитивные изменения самооценки в сторону адекватности; сокращение разницы между показателями Я-реального и Я-идеального – что повышает уверенность, удовлетворенность собой.

3. Приобретение навыков рефлексии.

На этапе констатирующего эксперимента нами были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. В *экспериментальную группу* вошли: 10 учащихся – подростки с девиантным поведением. В *контрольную группу* вошли: 10 учащихся – того же возраста с нормальным поведением. С учащимися контрольной группы в дальнейшем не проводилось специальных коррекционных мероприятий, а с учащимися экспериментальной группы с сентября 2018 по ноябрь 2018 был проведен формирующий эксперимент. Эксперимент состоял в реализации психокоррекционной программы по формированию адекватной самооценки у подростков с девиантным поведением.

**Форма проведения психокоррекционных занятий** – групповая.

Продолжительность реализации психокоррекционной программы по формированию адекватной самооценки – 2 месяца, что в целом составило 6 занятий по тренинговой программе. Продолжительность одного занятия в подгруппе учащихся 2 часа. Частота занятий – 1 раз в неделю. *На этапе разработки психокоррекционной программы*, мы использовали данные, полученные в ходе психодиагностических испытаний, которые позволили определить *направления* психологической работы по коррекции самооценки подростков с девиантным поведением.

**Направления психологической коррекции:**

- повышение самооценки на основе своих положительных качеств, уверенности в себе;
- развитие самоуважения, положительного, целостного образа «Я»;
- развитие рефлексии, умения анализировать свою деятельность, поступки, опираться при этом на свое мнение;
- развитие потребности в самосовершенствовании, умений ставить цели, планировать деятельность, добиваться целей.

**Цель тренинга:** формирование уверенности в себе, навыков эффективного взаимодействия в социуме, коррекция социальной адаптации.

Повышение самооценки и самоуважения в данном тренинге обуславливается опорой на собственные уникальные ценности, потребности, ресурсы. Кроме того, тренинг развивает умения самопрезентации, умения налаживать контакт, развивает межличностное взаимодействие в группе и формирует доверие.

**Задачи тренинга:**

- осознание участником своих потребностей, ценностей, барьеров в общении и границ;
- формирование уверенности в себе с опорой на собственные достижения, умения высказать свое точку зрения и должным образом отстаивать себя в конфликтной ситуации;
- исследование самовосприятия и восприятия участника другими членами группы в безопасной обстановке;
- активизация внутренних ресурсов участников.

Тренинг рассчитан на подростковую или юношескую аудиторию, включает 36 часов, 6 занятий по 6 часов.

Количество участников: 10-12 человек.

**Темы занятий:**

1. Уверенность в себе. Потребности. Достижения.
2. Контакт.
3. Барьеры общения. Доверие.

4. Уверенное поведение.
5. Самопрезентация.
6. Мои ресурсы.

## **Занятие 1.**

### ***Уверенность в себе. Потребности. Достижения.***

**Цель занятия:** знакомство с программой тренинга, развитие навыков самооценивания, формирование чувства уверенности, собственной значимости и уникальности.

#### **1. Вступление тренера.**

Тренер представляется, сообщает тему тренинга, чему он посвящен. Поясняет отличия тренинговой формы работы от других видов: интерактивная форма обучения, где каждый делится своим опытом, общение в ходе тренинга происходит в согласии с определенными принципами и правилами, которые будут приняты в группе. Каждый участник исследует свой стиль общения, моделирует в процессе игр взаимоотношения с другими членами группы. Каждый еще и наблюдает за поведением других. У всех есть возможность дать и получить обратную связь. В любом тренинге существуют правила: Я-высказывания ( говорить о себе, от своего имени), говорить о действиях, поступках другого, а не характеризовать его личность, право на свою точку зрения ( правило ненасилия). Эти правила психологического тренинга позволяют развивать умения эффективного общения.

Сообщает организационные моменты: в какое время, в каком месте будут проходить занятия.

#### **2. Правила группы.**

Принимаются методом мозгового штурма с добавлениями и пояснениями от тренера. Сначала можно спросить: какие правила вы бы хотели установить в группе, чтобы чувствовать себя здесь безопасно и комфортно. Предложения обсуждаются, принимаются или нет ВСЕМИ

членами группы. Если какое-либо правило не названо участниками, его предлагает тренер, спрашивая: как вы думаете, зачем это правило.

Ориентировочные правила, которые обычно существуют в социально-психологическом тренинге:

1. **Принцип и правило максимальной активности.** Человек усваивает 10% того, что слышит, 50% того, что видит и 90% того, что делает сам. Поэтому активное поведение на тренинге важнее, чем обычное усвоение информации.
2. **Принцип и правило конфиденциальности,** т.е. неразглашения личной информации о других участниках за пределами тренинговой группы. Это создает должный уровень доверия и безопасности в работе группы.
3. **Общение по принципу «здесь и теперь»,** на тренинге участники обсуждают не прошлое или возможное поведение, а только то, что делается и говорится во время занятий. Считается, что таким образом уменьшается влияние психологической защиты и поддерживается психологическая безопасность.
4. **Принцип и правило Я - высказываний,** т.е. говорить только от своего имени, высказывать собственную позицию вместо высказываний «считается», «некоторые считают, что...».
5. **Правило отсутствия критики и безоценочности высказываний,** в целях создания условий для творческой активности, самораскрытия любая критика на тренинге должна быть сведена к минимуму и касаться только конкретного высказывания или поведения, а не личности.
6. **Принцип партнерского общения. Правило доброжелательности.** Это правило создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости. Его можно сформулировать как говорить по очереди, не перебивать и т.п.



## 7. **Принцип осознания поведения. Правило обратной связи.**

Средством для осознания происходящего является обратная связь. Поэтому так важны обсуждения всего, что происходит в группе.

Кроме того, можно принять **правило поднятой руки**, т.е. если человек нарушает какое-либо правило, то тренер или другой участник показывает ему поднятую ладонь - это означает, что он нарушил правило. Можно ввести и другие правила, если они необходимы участникам группы, например, отключать звук на мобильном телефоне и т.п.

В ходе обсуждения тренер выписывает все принятые правила на ватман, который будет виден участникам на протяжении всех занятий. Также каждый может поставить свою подпись под правилами, обязуясь их выполнять на группе.

## 3. **Знакомство. Упражнение «Имя + Качество».**

Тренер предлагает познакомиться участникам следующим образом: назвать свое имя и любое качество характера, присущее ему. Каждый сначала повторяет имя и качество предыдущего участника, а затем говорит свои.

Начинает тренер. Если участник говорит отрицательное качество, важно спросить, а какими положительными качествами он обладает.

Можно также попробовать после этого составить расширенную формулу своей личности: например, Ольга = отзывчивость + коммуникабельность/ скромность. Формулы можно написать на ватмане, и также вывесить на стену.

## 4. **Ожидания от группы.**

Участники пишут на небольших клейких листочках, чего ждут от тренинга, что хотят получить на занятиях, затем зачитывают всем и клеят на подготовленный плакат «Дерево ожиданий».

## 5. **Упражнение-разминка «Ветер дует».**

Тренер убирает один стул, и называет какой-либо признак, например, «ветер дует в сторону тех, у кого длинные волосы», и все участники у кого

длинные волосы, должны поменяться местами. Тот кому не хватило места, продолжает. Игра продолжается до начала эмоционального спада, т.е. пока участникам интересно.

### **6. Упражнение «Круг самооценивания».**

Самооценивание по параметрам ( по 10-ти бальной системе ):

- характер;
- способности;
- здоровье;
- семья

На каждой шкале сделать пометку в соответствии с реальным положением, соединить отметки: внутренний круг- достигнутое, ресурс, опора; внешний- перспектива, возможности развития. На это обратить внимание участников при обсуждении.

### **7. Мозговой штурм « Уверенность в себе». Обсуждение.**

Вопрос к участникам: «Что вы вкладываете в понятие «уверенность в себе»? Все ответы записать на ватман. Дополнение по В. Ромеку, быть уверенным в себе это значит:

- делать то, что хочешь, как хочешь и когда хочешь;
- при сравнении себя с другими не допускать большого разрыва;
- не волноваться сверх меры о том, о чем подумают другие;
- знать свои права и уметь их отстаивать;
- быть настойчивым, добиваясь того, чего хочешь;
- уметь сказать «Нет», если нет желания что-то делать;
- позволять себе ошибаться, проигрывать с достоинством;
- верить в себя и свои возможности;
- делать комплименты и с благодарностью их принимать;
- радоваться новым контактам и уметь поддерживать старые.

Обсуждение: чем вы уже в какой-то мере обладаете? Какие качества хотели бы развить в себе?

### **8. Упражнение « Уверенность в себе».**

Упражнение выполняется в круге, в микрогруппе 7-9 человек. Каждый участник кратко описывает ситуацию, в которой однажды попробовал вести себя уверенно. Нужно подчеркнуть, что речь идет о попытке как таковой, не обязательно успешной.

Обсуждение: что я сказал? что я сделал? Какие компоненты уверенного поведения использовал, а какие мог еще использовать?

### **9. Упражнение- разминка «Из пункта А в пункт Б».**

Участники встают в один угол помещения, нужно пройти в другой, изобретая один из способов передвижения, не повторяясь: например, на вездеходе, на ковре-самолете ...

### **10. Упражнение «Как меня видят другие».**

Каждый участник рисует три рисунка на тему: «Каким меня видят:

- друзья;
- родители;
- преподаватели или коллеги.

Рисовать можно в любом варианте, не задумываясь, первое что придет в голову. Качество рисунка значения не имеет.

Обсуждение: рисунки выставляются на всеобщее обозрение. Каждый по очереди дает пояснения.

### **11. Упражнение «Герб».**

На листе А-4 нарисовать герб, в нем 6 ячеек, в каждой рисунок:

1. Нарисуйте два вида работ, которые вы умеете делать очень хорошо.
2. Нарисуйте Ваш самый большой успех в жизни.
3. Нарисуйте место - идеальный дом Вашей души.
4. Нарисуйте троих людей, которые имели наибольшее влияние на Вас.
5. Напишите три слова, которые вы бы хотели услышать о себе.
6. Нарисуйте, как бы вы провели год, если бы знали, что он последний в Вашей жизни.

Обсуждение: раскрыть по желанию ячейки герба участникам, если все ячейки участник не готов обсуждать, то хотя бы ячейку 2. Почему важно,

знать о себе, где дом души, какие слова хотел бы услышать, как провел бы год?

### **12. Упражнение «Мое достижение - это...».**

Участники пишут продолжение фраз: Мое достижение- это... В этом не очень хорошо, что... Но все же главное, что...

Обсуждение: зачитывают ответы, почему важно знать о своих достижениях, пусть даже небольших, какую пользу это приносит в трудные периоды жизни?

**13. Итоги дня:** Что было важным? Что запомнилось больше всего? Понравилось или было непонятным?

Подробно программа изложена в Приложении 8.

### **3.3. Контрольный эксперимент и его анализ**

Данный этап исследования проводился после реализованной нами коррекционной программы, направленной на развитие адекватной самооценки подростков с девиантным поведением.

Оценка эффективности психокоррекционной программы определялась с помощью повторного психодиагностического обследования с использованием психодиагностических методик, которые мы отбирали для реализации констатирующего эксперимента.

Анализ полученных результатов обучающихся проводился в виде соотнесения данных, полученных на этапе констатирующего эксперимента с уровнями результативности после проведения формирующего эксперимента.

На этапе контрольного эксперимента нами использовалось те же методики, которые применялось на первом этапе работы.

После проведения психокоррекционных занятий, направленных на формирование адекватной самооценки подростков, результаты были

проанализированы и сравнены с результатами, полученными до проведения формирующего эксперимента.

Рассмотрим результаты исследования особенностей самооценки у подростков с девиантным поведением по методике Дембо-Рубинштейн (1970), в модификации А.М. Прихожан (2000) до и после эксперимента.

Результаты исследования самооценки подростков с девиантным поведением представлены в таблице 2.

С целью изучения динамики самооценки подростков с девиантным поведением проанализируем результаты по каждой шкале.

По шкале «ум» до формирующего эксперимента адекватно оценивали себя – 20% испытуемых экспериментальной группы. После эксперимента – 40% подростков экспериментальной группы адекватно оценили свои умственные способности. Заниженная самооценка уменьшилась на 40%.

По шкале «характер» также произошли положительные изменения: с 10% адекватной оценки своего характера до 70% после эксперимента.

**Таблица 2.**

**Результаты изучения самооценки подростков контрольной и экспериментальной групп по методике Дембо-Рубинштейн (1970), в модификации А.М. Прихожан (2000) до и после формирующего эксперимента**

Шкалы		Испытуемые											
		Подростки экспериментальной группы (n = 10)						Подростки контрольной группы (n = 10)					
		Завышенная самооценка		Адекватная самооценка		Заниженная самооценка		Завышенная самооценка		Адекватная самооценка		Заниженная самооценка	
		Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Шкала «Ум»	До эксперимента	0	0	2	20	8	80	1	10	8	80	1	10
	После эксперимента	2	20	4	40	4	40	1	10	8	80	1	10

Шкала «характер»	До эксперимента	1	10	1	10	8	80	2	20	7	70	1	10
	После эксперимента	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>70</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>70</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
Шкала Авторитет у сверстников	До эксперимента	2	20	3	30	5	50	1	10	7	70	2	20
	После эксперимента	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>70</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
Шкала «умелые руки»	До эксперимента	0	0	2	20	8	80	1	10	7	70	2	20
	После эксперимента	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>80</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
Шкала «внешность»	До эксперимента	0	0	1	10	9	90	2	20	7	70	1	10
	После эксперимента	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>70</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
Шкала «уверенность в себе»	До эксперимента	2	20	2	20	6	60	3	30	4	40	3	30
	После эксперимента	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>30</b>

Оценка подростков по Шкале «авторитет у сверстников» изменилась также в значительной степени. Заниженная оценка своего положения в группе сверстников изменилась с 50% до 20%, адекватная самооценка с 30% до 60%.

По шкале «умелые руки» 70% подростков экспериментальной группы оценивали себя неадекватно (80% – заниженная самооценка). После эксперимента – (10% – завышенная, 40% – заниженная самооценка). Адекватное оценивание увеличилось с 20% подростков до 50%.

По шкале «внешность» до эксперимента заниженная самооценка выявлена у 90% подростков с девиантным поведением, после эксперимента – у 50% школьников. Адекватная оценка по данной шкале выросла с 10% до 50%.

Шкала «уверенность в себе» – одна из значимых, определяющих отношение к себе. До эксперимента заниженная самооценка – с 70% до 40%;

положительная динамика адекватной оценки уверенности в себе – с 20% до 50%.

Таким образом, результаты контрольного эксперимента по методике Дембо-Рубинштейн (1970), в модификации А.М. Прихожан (2000) выявили положительную динамику в самооценке подростков по всем шкалам: «ум», «характер», «авторитет у сверстников», «умелые руки», «внешность», «уверенность в себе».

Для выявления изменений самооценочных представлений подростков после формирующего эксперимента была также проведена *беседа*, им были заданы те же вопросы.

Сравнение ответов до и после формирующего эксперимента позволяет судить о некоторых изменениях субъективной аргументированности самооценки, которая отражает способы ориентации подростка при обосновании самооценки, формы выражения самооценочных суждений, степень критичности самооценочных представлений.

Анализ полученных ответов показал, что 50% подростков, (до эксперимента только 30%) при обосновании самооценок по некоторым из показателей опирались на собственное мнение о своих качествах и проявили способность к обобщению ситуаций.

Остальные подростки 50%, (до эксперимента 70%) аргументируя данную себе оценку, апеллировали к мнению окружающих.

Высказывания об одиночестве подростков были и после эксперимента, но они стали более оптимистичными: «Надеюсь, что все будет хорошо, надо верить в себя, я это понял».

На этапе контрольного эксперимента не было выявлено подростков, выразивших сомнение в необходимости совершенствования.

Подростков, выразивших уверенность в возможности собственного совершенствования выявлено 80% вместо 40% до эксперимента.

Подростки контрольной группы, выразившие сомнение в необходимости совершенствования (20%), они говорили, что измениться невозможно, что мы уже какие есть, такими и будем.

Большинство подростков контрольной группы выразили уверенность в возможности собственного совершенствования (60%), как и до эксперимента.

Показатели средней величины самооценки по всем шести шкалам по методике Дембо-Рубинштейн позволили констатировать изменение заниженной самооценки у подростков с девиантным поведением; средняя величина показателей уровня притязаний у подростков с девиантным поведением до эксперимента – 60%, после эксперимента – 49%; слишком высокий уровень притязаний изменился с 20% до 10%.

**По методике Будасси** в экспериментальной группе получены после формирующего эксперимента следующие результаты:

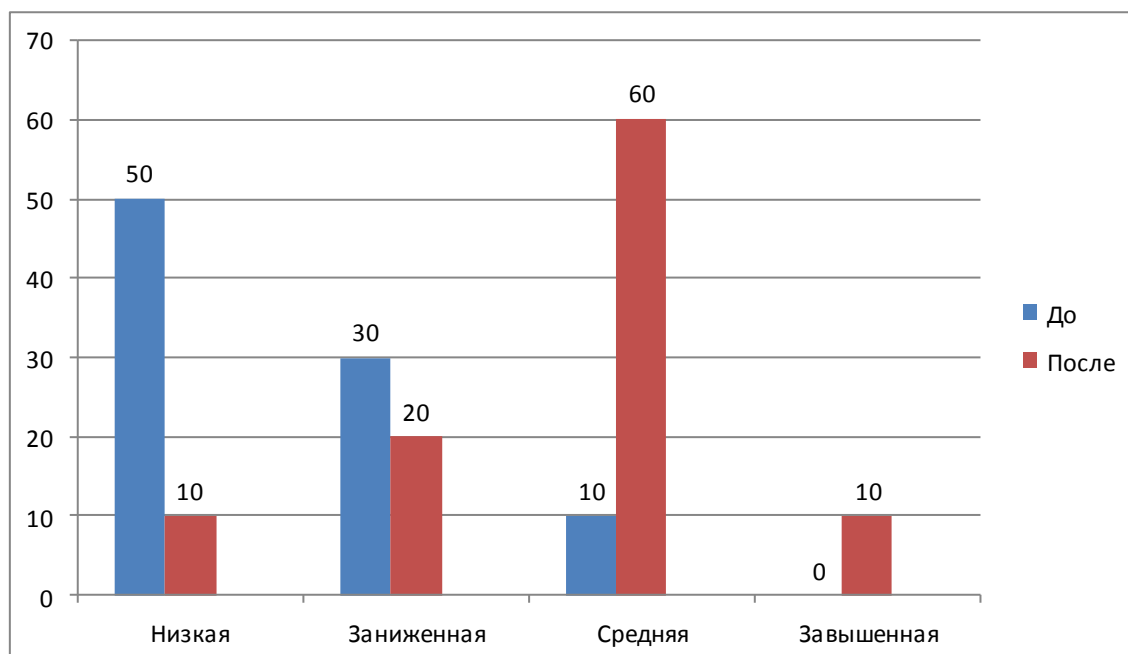
- у 5 испытуемых (50% респондентов) низкий уровень самооценки, у 3 испытуемых (30% респондентов) заниженный уровень самооценки, у одного испытуемого адекватный уровень самооценки(10%), завышена самооценка по невротическому типу также у одного испытуемого (10% респондентов).

Динамика отражена на рисунке 14.

**По методике Будасси** в контрольной группе получены следующие результаты:

- у 1 испытуемых (10% респондентов) заниженный уровень самооценки, у 8 испытуемых адекватный уровень самооценки(80%), завышена самооценка по невротическому типу также у одного испытуемого (10% респондентов). Динамика не наблюдается.





**Рис. 13. Результаты изучения уровня самооценки по методике Будасси у подростков экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента**

Таким образом, результаты по методике Будасси согласуются с результатами тестирования по методике Дембо-Рубинштейн: у подростков с девиантным поведением повысился уровень самооценки, стало больше подростков с адекватной самооценкой.

Результаты *методики «Рисунок неизвестного животного»* (РНЖ) в экспериментальной группе у большинства респондентов адекватная самооценка, однако также у некоторых респондентов выражена тревожность, неуверенность в себе, эгоцентризм. Значительно реже на рисунках и в описании животного присутствуют признаки инфантильности, чем на первом этапе эксперимента.

## Выводы по третьей главе

1. В третьей главе на основе изучения работ отечественных и зарубежных психологов определены основные направления, принципы и требования к профессиональной деятельности психолога по формированию адекватной самооценки у подростков. Данные, полученные в ходе психодиагностических испытаний на этапе констатирующего эксперимента, позволили определить направления психологической работы по коррекции самооценки подростков с девиантным поведением.

2. В программе мы определили следующие направления психокоррекционной работы с подростками с девиантным поведением:

— повышение самооценки на основе своих положительных качеств, повышение уверенности в себе;

— развитие самоуважения, положительного, целостного образа «Я»;

— развитие рефлексии, умения анализировать свою деятельность, поступки, опираться при этом на свое мнение;

— развитие потребности в самосовершенствовании.

3. Психокоррекционная программа, направленная на развитие адекватной самооценки подростков, проводилась на занятиях, где нами были использованы основные методы психотерапии: игротерапия, арт-терапия, метод группового обсуждения, телесная терапия, метод ролевой игры и др.

4. По окончании формирующего эксперимента был проведен контрольный эксперимент. Анализ полученных результатов исследования самооценки подростков проводился в виде соотнесения данных, полученных в ходе констатирующего эксперимента. На этапе контрольного эксперимента нами использовались те же методики, которые применялось на этапе констатирующего эксперимента.

5. Анализ результатов изучения особенностей самооценки по «Методике Дембо-Рубинштейн» (1970), в модификации А.М. Прихожан (2000) выявили, что до эксперимента заниженную самооценку имели – 80%

подростков с девиантным поведением, а после реализации психокоррекционной программы – 40%. Анализ результатов экспериментальной беседы, субъективной аргументированности самооценки подростков показал, что у большинства из них повысилась способность к рефлексивному анализу. Для самооценок испытуемых стала характерной ориентация на свое мнение, а не на оценки других людей. Повысился уровень самокритичности подростков, позволяющий им признавать в себе отрицательные качества и осознавать необходимость от них избавиться.

6. По результатам методики Будасси низкий уровень самооценки выявлен у 30% подростков с девиантным поведением, а до эксперимента у 80%; повысилось количество подростков с адекватной самооценкой с 10 до 60%..

7. Данные, полученные при анализе проективной методики «Несуществующее животное» в экспериментальной группе у большинства респондентов адекватная самооценка, однако также у некоторых респондентов выражена тревожность, неуверенность в себе, эгоцентризм. Значительно реже на рисунках и в описании животного присутствуют признаки инфантильности, чем на первом этапе эксперимента.

8. Таким образом, эффективность реализации психодиагностических мероприятий, направленных на формирование адекватной самооценки подростков с девиантным поведением, доказывает положительную динамику в развитии самооценки у подростков экспериментальной группы.

## Заключение

Данная работа посвящена изучению особенностей самооценки подростков с девиантным поведением, разработке и реализации программы по ее своевременной коррекции. Проявление сознательного «Я», возникновение рефлексии, сознание своих мотивов, моральные конфликты и нравственная самооценка, интимизация внутренней жизни – вот некоторые феноменологические проявления самосознания именно в подростковом возрасте. Ранний юношеский возраст считается критическим, переломным или даже периодом собственно возникновения самосознания во всей его целостности.

Представление о своей личности, осознание своих сильных и слабых сторон, адекватная самооценка своей индивидуальности, как известно, является важнейшей детерминантой жизненного пути человека, его профессионального и личностного роста, а также предпосылкой для самореализации в будущем.

Формирование адекватной самооценки у подростков является одним из необходимых условий их успешного обучения и воспитания, а так же эффективной социализации школьников в современном обществе.

В процессе исследования мы выдвинули гипотезу о том, что самооценка подростков с девиантным поведением имеет значимые различия с самооценкой сверстников с нормальным поведением:

- самооценка подростков с девиантным поведением характеризуется неадекватным уровнем развития, в частности заниженным самооцениванием и высоким уровнем рассогласованности в самооценке и уровне притязаний;

- самооценка может быть повышена при условии использования разработанной нами программы по формированию адекватной самооценки у данного контингента школьников.

В ходе констатирующего эксперимента мы получили следующие данные. Самооценка подростков с девиантным поведением характеризуется

неадекватным уровнем развития, в частности заниженным самооцениванием и уровнем притязаний. Различия по сравнению с подростками контрольной группы достоверны при уровне значимости  $p \leq 0.01$ . Результаты тестирования самооценки по методике Будасси и по методике Дембо-Рубинштейн показали: у подростков с девиантным поведением преобладает неадекватная самооценка по типу заниженной самооценки. Показатели значительно отличаются у подростков с девиантным поведением по сравнению с уровнем самооценки у подростков контрольной группы. По уровню притязаний не выявлено значимых различий у подростков с девиантным поведением по сравнению с уровнем притязаний подростков контрольной группы. Однако у подростков с девиантным поведением выше рассогласованность в показателях самооценки и уровня притязаний, что приводит к внутриличностным конфликтам. По результатам методики «Рисунок несуществующего животного» у подростков с девиантным поведением в большинстве случаев занижена самооценка, нарушена возрастная идентификация (многие испытуемые неадекватно воспринимают свой возраст), присущи признаки инфантильности, эгоцентризма и неуверенности в себе. У 40% испытуемых наблюдается внутренний конфликт, проявляющийся в несоответствии вербальной продукции и рисунка: рассогласование происходит на неосознаваемом уровне.

Гипотеза исследования подтвердилась: самооценка подростков с девиантным поведением характеризуется неадекватным уровнем развития, в частности заниженным самооцениванием и высоким уровнем рассогласованности в самооценке и уровне притязаний.

Данные, полученные в ходе психодиагностических испытаний на этапе констатирующего эксперимента, позволили определить направления психологической работы по коррекции самооценки подростков с девиантным поведением.

В программе мы определили следующие направления психокоррекционной работы с подростками с девиантным поведением:

- повышение самооценки на основе своих положительных качеств, повышение уверенности в себе;
- развитие самоуважения, положительного, целостного образа «Я»;
- развитие рефлексии, умения анализировать свою деятельность, поступки, опираться при этом на свое мнение;
- развитие потребности в самосовершенствовании.

Психокоррекционная программа, направленная на развитие адекватной самооценки подростков, проводилась на занятиях, где нами были использованы основные методы психотерапии: игротерапия, арт-терапия, метод группового обсуждения, телесная терапия, метод ролевой игры и др.

По окончании формирующего эксперимента был проведен контрольный эксперимент. Анализ полученных результатов исследования самооценки подростков проводился в виде соотнесения данных, полученных в ходе констатирующего эксперимента. На этапе контрольного эксперимента нами использовались те же методики, которые применялись на этапе констатирующего эксперимента.

Анализ результатов изучения особенностей самооценки по «Методике Дембо-Рубинштейн» (1970) в модификации А.М. Прихожан (2000) выявили, что до эксперимента заниженную самооценку имели – 80% подростков с девиантным поведением, а после реализации психокоррекционной программы – 40%. Анализ результатов экспериментальной беседы, субъективной аргументированности самооценки подростков показал, что у большинства из них повысилась способность к рефлексивному анализу. Для самооценок испытуемых стала характерной ориентация на свое мнение, а не на оценки других людей. Повысился уровень самокритичности подростков, позволяющий им признавать в себе отрицательные качества и осознавать необходимость от них избавиться. По результатам методики Будасси низкий уровень самооценки выявлен у 30% подростков с девиантным поведением, а до эксперимента у 80%; повысилось количество подростков с адекватной самооценкой с 10 до 60%. Данные, полученные при анализе проективной

методики «Несуществующее животное» в экспериментальной группе у большинства респондентов адекватная самооценка, однако также у некоторых респондентов выражена тревожность, неуверенность в себе, эгоцентризм. Значительно реже на рисунках и в описании животного присутствуют признаки инфантильности, чем на первом этапе эксперимента.

Таким образом, эффективность реализации психодиагностических мероприятий, направленных на формирование адекватной самооценки подростков с девиантным поведением, доказывает положительную динамику в развитии самооценки у подростков экспериментальной группы.

## Список использованной литературы

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология. - М.: Академия, 2010. - 704 с.
2. Агапов В.С. Становление Я-концепции в управленческой деятельности руководителей: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.05, 19.00.13 М.1999. – 495 с.
3. Азимова Р.Н. Социально-психологическая природа самооценки и ее нравственный аспект. Известия АПАз ССР, 1969. № 3.
4. Андреева Г.М., Социальная психология. – М.: Наука, 2004.-432с.
5. Белобрыкина О.А. Психологические условия и факторы развития самооценки личности на ранних этапах онтогенеза: Автореферат канд. психол. наук. Новосибирск, 2000.
6. Бержере Ж. Психоаналитическая патопсихология. – М.: Издательство МГУ, 2001. – 400 с.
7. Бернс Р., Развитие «Я - концепции» и воспитание. – М.:Наука, 1986.
8. Божович Л. И. Проблемы формирования личности // Журнал практического психолога. – 2008. – №5. – С. 44-65.
9. Болотова, А.К. Психология развития. - М.: ЧеРо, 2005. - 524 с.
10. Бороздина Л.В. Что такое самооценка? / Л. В. Бороздина // Психологический журнал. – 1999. – Т. 13. – №4. – С. 99-101.
11. Бороздина Л.В. Теоретико-экспериментальное исследование самооценки: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Л.В. Бороздина. – М., 1999
12. Выготский Л.С. Педагогическая психология: М., АСТ, 2005. – 671 с.
13. Выготский, Л.С. Психология развития человека. - М.: Издательство Смысл, 2006.



14. Захарова А.В. Структурно-динамическая модель самооценки / А.В. Захарова // Вопросы психологии. – 1989. – №1. – С. 5-15.
15. Зеленский В.В. Аналитическая психология. – Спб.: Алетейя, 2006. – 324 с.
16. Зелуганова Е.А. Соотношение самооценки и уровня притязаний и его влияние на личностные особенности. – М.: Владос, 1995.
17. Зинченко В.П. Миры сознания и структура сознания / В.П. Зинченко // Вопросы психологии. – 1991. – №2. – С. 15-34.
18. Зинько Е.В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний. Часть 2. Уровень притязаний и варианты его сочетаний с самооценкой /Е.В. Зинько // Психологический журнал. – 2006, том 27. – № 4. – с.15–25.
19. Кле М. Психология подростка (психосексуальное развитие). – М., 1991
20. Кокоренко В.Л. Факторы лечебной среды в образовательном пространстве для детей с нарушениями психического развития / В.Л. Кокоренко // Медицинская психология в России. – 2014. – № 1 (24). – С. 6.
21. Кон И. С. Психология юношеского возраста / И. С. Кон // Проблемы формирования личности. – М.: Просвещение, 1989. – С. 175.
22. Кон, И.С. В поисках себя. Личность и её самосознание - И.С. Кон. – М., 1999.
23. Кребс А.Э. Самооценка подростков и агрессивность. Особенности самооценки нарциссической личности. // Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам VIII междунар. науч.-практ. конф. — № 6(8). — М., Изд. «МЦНО», 2017. — С. 116-120.
24. Кржчковский, А.Ю. Самосознание подростков с деликвентным поведением и криминальным поведением. В кн. Сб. научных трудов. Т.128. – Л.: ЛНИПИ им. В.М. Бехтерева, 1991.
25. Кулаков Г. С. Особенности становления самооценки и уровня притязаний старшеклассников как психологических детерминант их

профессионального самоопределения: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая и возрастная психология» / Г. С. Кулаков. – Киев, Нац. мед. ун-тет. М.П. Драгоманова, 2013. – С. 20.

26. Леонтьев А.Н. Психологические основы развития ребенка и обучения: Авторский сборник. – М.: Смысл, 2009. – 426 с.

27. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М.: Знания, 1976. – 64 с.

28. Медникова Г. И. Самооценка и уровень притязаний личности как динамическая система / Г. И. Медникова // Общая психология, история психологии . – 2002. – С. 22.

29. Мокшанцев Р.И., Мокшанцева А.В. Социальная психология. М., Новосибирск: Инфра-М, 2001. - 408 с.

30. Молчанова О.Н. Проблемы самооценки индивидуальной личности / О.Н. Молчанова // Мир психологии. – 2011. – №1. – С. 82-95.

31. Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология развития. - 10-е изд. - М.: Академия, 2006. - 640 с.

32. Носенко, Э.Л. Эмоциональное состояние как опосредующий фактор влияние самооценки на эффективность интеллектуальной деятельности подростка. //Психологический журнал. – 1998. т. 19 - №1.

33. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология. - М.: Высшее образование, 2007. - 464 с.

34. Олесик А.М. Психологические характеристики самосознания современного подростка. Автореф. канд. дис. – М., 2003.

35. Практикум Дифференциальная психология личности. Методики личностной психодиагностики: / под ред. Пантилеев С.Р., Визгина А.В., Джерилевская М.А., Степанова Т.Н., Яшина Л.Л. – Москва, 2000.

36. Прохорова Н.В. Психологические особенности самооценки и уровня притязаний подростков// Психологические науки, 2017, №8.

37. Психология самоотношения: Учеб. пособие / А.М. Колышко. – Гродно: ГрГУ, 2004. 102 с.

38. Психология. Словарь / Под общей ред. А.В. Петровского, М.Г.

Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990.

39. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001 – Кн. 3 Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики – 640с.

40. Реан А.А. «Психология подростка» учебник. Санкт-Петербург «прайм-ЕВРОЗНАК» С. 112–121, С. 363–371.

41. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст, проблемы становления личности. М., 1994.

42. Роджерс, К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М.: Издательская группа «Прогресс», 1994. — 480 с.

43. Розенфельд Г Нарциссизм и агрессия // В сб. Психодинамические концепции нарциссизма. – М.: Издательский проект «Русское психоаналитическое общество», 2009. – 321 – 325 с.

44. Савонько, Е.И.: Возрастные особенности соотношения ориентации на самооценку и на оценку другими людьми // Изучение мотивации поведения детей и подростков. -М., Изд-во Института Психотерапии, 2001.

45. Серебрякова, А.А., Овсянникова Е. А. Социальная психология / Е. А. Овсянникова —«ФЛИНТА», 2015.

46. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М.: Изд-во МГУ, 1989

47. Соколова Е.Т., Федотова Е.О. Влияние мотивационных конфликтов и когнитивной недифференцированности на устойчивость самооценки // Вестн. Моск. Ун-та. Серия 14. Психология. – 1986, №1.

48. Соколова Е.Т., Чеснова И.Г. Зависимость самооценки подростка от отношения к нему родителей // Вопросы психологии. – 1986, №5.

49. Соколова, Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М.: Изд-во МГУ, 1989.

50. Сорокоумова, Е.А. Возрастная психология .- Издательство: Питер.-2007.- 208с.
51. Сорокоумова, Е.А. Возрастная психология .- Издательство: Питер.-2007.- 208с.
52. Столин В.В. Самосознание личности. М., 1986.
53. Столин В.В., Самосознание личности. - М.: Изд-во МГУ, 1983.
54. Фельдштейн, Д.И. Психология развития человека как личности. - М.: МОДЭК, 2005. - 568 с.
55. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности Минск: ООО Попурри, 1999. – С. 13; 257.
56. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии.- М.: Наука, 1977.
57. Шамшикова О. А. Операционализация понятия «нарциссизм» в пределах психической нормы // Мир науки, культуры, образования. №3. – Новосибирск, 2011. – 151–158 с.
58. Эльконин Д.Б. Психология развития: учебное пособие для студ. Вузов. – М., 2001
59. Эрик Г. Эриксон «Идентичность: юность и кризис». Москва, «Прогресс»,1996г.
60. Юдина Н. В. Влияние семейных отношений на психическое развитие детей [Текст] // Психологические науки: теория и практика: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Москва, март 2014 г.). — М.: Буки-Веди, 2014. — С. 17-18.

## Приложения

### Приложение 1.

#### Сведения об учащихся экспериментальной группы (подростки с девиантным поведением)

№ п/п	Ф.И. ученика	пол	возраст
1	Владимир А.	мужской	12
2	Анна М.	женский	13
3	Максим А.	мужской	13
4	Константин С.	Мужской	13
5	Вероника И.	женский	12
6	Дарья А.	женский	13
7	Артур А.	мужской	13
8	Григорий Н.	мужской	12
9	Тихон А.	мужской	13
10	Владимир А.	мужской	12

#### Сведения об учащихся контрольной группы

№ п/п	Ф.И. ученика	пол	Возраст
1	Артем П.	мужской	13
2	Александр А.	мужской	12
3	Дарья А.	женский	13
4	Данил Д.	мужской	13
5	Андрей В.	Мужской	12
6	Кристина Е.	женский	13
7	Мария А.	женский	12
8	Максим В.	Мужской	12
9	Александр Г.	мужской	13
10	Артем П.	мужской	12

**Исследование самооценки детей подросткового возраста по методике  
Дембо-Рубинштейн**

Инструкция:

Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Условно эту оценку можно изобразить в виде вертикальной линии, нижняя точка которой указывает на самую низкую оценку, а верхняя - на самую высокую.

Здесь нарисовано 4 таких линии и написано, что каждая из них означает.

Оцените себя по каждому из предложенных здесь качеств, сторон личности и черточкой (-) отметьте на каждой линии эту самооценку.

После этого представьте, каким должно было бы быть это качество, сторона личности, чтобы вы были удовлетворены собой, чувствовали гордость за себя. Отметьте это на каждой линии знаком (х).

Задание

Изображено 4 линии, длина каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина - едва заметной точкой.

Обработка результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная - "здоровье" - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (напр., 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из 4 шкал определить:

- а) уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы ("0") до знака "х";
- б) высоту самооценки - от "0" до знака "х";

в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой - расстояние от знака "х" до знака "-", если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шкалам.

Оценка и интерпретация отдельных параметров

В нижеприведенной таблице даны количественные характеристики уровней притязаний и самооценки, полученные на выборке 900 чел.

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	норма			очень высокий
	низкий	средний	высокий	
Уровень притязаний	менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	менее 45	45-59	60-74	75-100

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальный - сравнительно высокий уровень - от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Результат от 90 до 100 баллов - обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он - индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 ("средняя" и "высокая" самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с

другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности - "закрытости для опыта", нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют "группу риска", их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.



#### Методика «Несуществующее животное»

Сеченов И.М. в свое время говорил, что любое представление, возникающее в психике человека, заканчивается движением.

Если реальное движение по той или иной причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц накапливается определенное количество энергии, необходимое для осуществления ответного движения: представление — мысль. Например, мысли, образы и представления, вызывающие страх, стимулируют напряжение в мышцах ног и рук. В случае ответа на страх это вполне необходимая и оправданная реакция, так как человек может спастись бегством или защищаться с помощью рук — наносить удар, заслоняться от противника.

Тенденция движения имеет направление в пространстве: приближение, удаление, наклон, выпрямление, подъем, падение. При выполнении рисунка лист бумаги представляет собой модель пространства, с его помощью можно зафиксировать отношение к пространству, то есть возникающую тенденцию. Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим. Связано оно также с действенностью или идеально-мыслительным планом работы психики.

Пространство, расположенное сзади и слева от субъекта, связано с прошлым периодом и бездейственностью (отсутствием и его осуществлением). Правая сторона, пространство спереди и вверху, связана с будущим периодом и действенностью. Левая сторона и низ связаны с отрицательно окрашенными и депрессивными эмоциями, с неуверенностью и пассивностью. Правая сторона, соответствующая доминантной правой руке, — с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действия.

Помимо общих закономерностей психомоторной связи и отношения к пространству при толковании материала теста используются теоретические

нормы оперирования с символами и символическими геометрическими элементами и фигурами.

По своему характеру тест «Несуществующее животное» относится к числу проективных методик. Для статистической проверки или стандартизации результат анализа может быть представлен в описательных формах. По составу данный тест является ориентировочным, поэтому как единственный метод исследования обычно не используется, требуя объединения с другими методами в качестве батарейного инструмента исследования.

### ***Инструкция к тесту:***

Сейчас Вам необходимо будет придумать, а в последующем и нарисовать некое несуществующее животное, при этом дав ему несуществующее название. Не думайте о красоте рисунка. При обработке данных имеет значение лишь смысл, вложенный в рисунок, а не его художественные особенности.

#### Анализ теста и интерпретация результатов

##### Положение рисунка на листе

В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, неглянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточность признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

Положение рисунка в нижней части — обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

Центральная часть фигуры (голова или замещающая ее деталь)

Голова повернута вправо — устойчивая тенденция к деятельности, действительности: почти все, что обдумывается, планируется — осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих тенденций.

Голова повернута влево — тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализоваться. Нередко также боязнь перед активным действием и нерешительность. (Вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности — следует решить дополнительно.)

Положение «анфас», то есть голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм.

На голове расположены детали, соответствующие органам чувств — уши, рот, глаза. Значение детали «уши» — прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Дополнительно по другим показателям и их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для завоевания положительной оценки или только продуцирует на оценки окружающих соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, обида, огорчение), не изменяя своего поведения.

Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ — как чувственность; иногда и то, и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно — зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия. Рот с зубами — вербальная агрессия, в большинстве случаев — защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность).

Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратите

внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы — истероидно-демонстративные манеры поведения; для мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы — также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Увеличенный (в соответствии с фигурой в целом) размер головы говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих.

На голове также бывают расположены дополнительные детали: например, рога — защита, агрессия. Тракторка идет в сочетании с другими признаками — когтями, щетиной, иглами — характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная. Перья — тенденция к самоукрашению, самооправданию, демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически — чувственность, подчеркивание своего пола и, иногда, ориентировка на свою сексуальную роль.

Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, иногда — постамент)

Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме:

а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирования суждения, опора на существенные положения и значимую информацию;

б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).

Обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: соединение точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе — это характер контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность формы ног, лап, любых элементов опорной части — конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и

положении этих деталей — своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность; иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии).

#### Части, поднимающиеся над уровнем фигуры

Могут быть функциональными или украшающими: крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек — кудрей; цветково-функциональные детали — энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, «самораспространение» с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих, либо любознательность, желание соучаствовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий (соответственно значению детали-символа — крылья или щупальца и т.д.) Украшающие детали — демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султане из павлиньих перьев).

#### Хвосты

Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции — судя по тому, повернуты ли эти хвосты вправо (на листе) или влево. Хвосты повернуты вправо — отношение к своим действиям и поведению. Влево — отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности.

Положительная и отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т.п.). Обратите внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

## Контурные фигуры

Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии, контура. Это защита от окружающих, агрессивная — если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой — если имеет место затемнение, «запачкивание» контурной линии; с опасением, подозрительностью — если поставлены щиты, «заслоны», линия удвоена.

Направленность такой защиты — соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры — против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, то есть против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей; нижний контур — защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры — недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; то же самое — элементы «защиты», расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа — больше в процессе деятельности (реальной), слева — больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.

## Общая энергия

Оценивается количество изображенных деталей — только ли необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном, несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т.п.): с заполненным контуром, без штриховки и дополнительных линий и частей, просто примитивный контур, — или имеет место щедрое изображение не только необходимых, но и усложняющих конструкцию дополнительных деталей. Соответственно, чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия. В обратном случае — экономия энергии, астеничность организма, хроническое соматическое заболевание.

То же самое подтверждается характером линии — слабая паутинообразная линия, «водит карандашом по бумаге», не нажимая на него. Обратный же характер линий — жирная с нажимом — не является полярным: это не энергия, а тревожность. Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) — резкая тревожность. Обратите внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (то есть к чему привязана тревога).

Оценка характера линии (дубляж линии, небрежность, неаккуратность соединений, «островки» из находящихся друг на друга линий, зачернение частей рисунка, «запачкивание», отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т.д.). Оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. То же — фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка.

Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошек). Это отношение к собственной персоне и к своему «Я», представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т.д.). В данном случае рисуемое животное — представитель самого рисующего.

Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения на две лапы, вместо четырех или более, и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), включая похожесть морды на лицо, ног и лап на руки, — свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости, соответственно степени выраженности «очеловечивания» животного. Механизм сходен (и параллелен) аллегорическому значению животных и их характеров в сказках, притчах и т.п.

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии — когти, зубы, клювы. Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков — вымени, сосков, груди при человекообразной фигуре и др. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секса.

Фигура круга (особенно — ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки обычно дают очень ограниченное количество данных для анализа.

Обратите внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело «животного» — постанова животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного — рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов.

Творческие возможности выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму «готового», существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается «готовая» существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим — кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с лапами и т.п. Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.

Название может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, «бегемот», «мухожер» и т.п.). Другой вариант — словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием («ратолетус» и т.п.). Первое — рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации; второе — демонстративность,



направленная главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний. Встречаются названия поверхностно-звуковые без всякого осмысления («лялие»), знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными.

Наблюдаются иронически-юмористические названия («риночурка», «пузыренд» и т.п.) — при соответственно иронически-снисходительном отношении к окружающим. Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы («тру-тру», «лю-лю», «кус-кус» и т.п.). Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлинненными названиями («аберосинотиклирон», «гулобарниклетамиешиния» и т.п.).

**Тест «Нахождение количественного выражения  
уровня самооценки» (по С.А. Будасси)**

Цель: выявить количественное выражение уровня самооценки.

Оборудование: слова, характеризующие отдельные качества личности: аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, восприимчивость, гордость, грусть, жизнерадостность, заботливость, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легкоеверие, медлительность, мнительность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, подозрительность, принципиальность, поэтичность, презрительность, радушие, развязность, рассудочность, решительность, самозабвение, сдержанность, сострадательность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

Порядок исследования:

Испытуемый внимательно просматривает список слов, характеризующих отдельные качества личности. На основе предложенного списка респондент выписывает во вторую колонку таблицы 20 значимых свойств личности, из которых 10 описывают идеального с точки зрения испытуемого человека, а другие 10 – отрицательные, то есть те, которые ни в коем случае не должны быть у идеала.

После того, как заполнена вторая колонка таблицы, испытуемый начинает заполнять колонку  $X_1$ , работая со словами из второй колонки. Он должен описать себя таким образом, чтобы на первом месте колонки №1 стояло то качество, которое ему присуще больше всего, на втором месте – присуще, но менее, чем то качество, которое записано под №1 и т. д. Под номером 20 должно стоять то качество, которое испытуемому свойственно

менее всего. Очередность положительных и отрицательных качеств в данном случае не учитывается. Главное – максимально достоверно описать себя.

После того, как выполнен этот этап работы, испытуемый заполняет колонку  $X_2$ . В ней он должен описать свой идеал человека, поставив на первое место в колонке то качество, которое, на его взгляд, должно быть выражено у идеального человека больше всего, на втором – выражено, но менее, чем первое и т. д. Под № 20 должно стоять то качество, которого в идеале практически не должно быть. Для заполнения данной колонки таблицы испытуемый должен работать только со словами из колонки №2. (Колонку №1 с описанием себя испытуемый должен закрыть листом бумаги на время заполнения колонки  $X_1$ ).

В колонке №4 респондент должен подсчитать разность номеров рангов по каждому выписанному качеству. Например: такое свойство как «аккуратность» в первой колонке стоит на 1 ранговом месте, а в третьей – на 7.  $d$  будет равно  $1-7= -6$ ; такое качество как «отзывчивость» и в первой, и в третьей колонке стоит на 3 ранговом месте. В этом случае  $d$  будет равно  $3-3=0$ ; такое качество как «беспечность» в первой колонке стоит на 20 ранговом месте, а в третьей – на 2. В этом случае  $d$  будет равно  $20-2=18$  и т. д.

В колонке № 5 нужно подсчитать  $d^2$  по каждому качеству. В колонке № 6 подсчитывается сумма  $d^2$ , то есть  $\sum d^2 = d_1^2 + d_2^2 + d_3^2 + \dots + d_{20}^2$

Инструкция: Вам предлагается список из 48 слов, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд  $d_2$ , в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг - качество, присущее Вам в наибольшей степени, 19-й - качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т. д.). Результат занесите в протокол исследования.

1. Аккуратность	17. Легковерие	33. Педантичность
2. Беспечность	18. Медлительность	34. Радушие
3. Вдумчивость	19. Мечтательность	35. Развязность
4. Восприимчивость	20. Мнительность	36. Рассудительность
5. Вспыльчивость	21. Мстительность	37. Самокритичность
6. Гордость	22. Надежность	38. Сдержанность
7. Грубость	23. Настойчивость	39. Справедливость
8. Гуманность	24. Нежность	40. Сострадание
9. Доброта	25. Нерешительность	41. Стыдливость
10. Жизнерадостность	26. Несдержанность	42. Практичность
11. Заботливость	27. Обаяние	43. Трудолюбие
12. Завистливость	28. Обидчивость	44. Трусость
13. Застенчивость	29. Осторожность	45. Убежденность
14. Злопамятность	30. Отзывчивость	46. Увлеченность
15. Искренность	31. Подозрительность	47. Черствость
16. Капризность	32. Принципиальность	48. Эгоизм

### Протокол исследования

Номер ранга эталона $d_1$	Свойства личности	Номер ранга субъекта $d_2$	Разность рангов $D$	Квадрат разности рангов $d^2$
				$\Sigma d^2 =$

Обработка и анализ результатов:

Необходимо подсчитать коэффициент ранговой корреляции по Спирмену:

$$R = 1 - \frac{6 \Sigma d^2}{n^3 - n}, \text{ где } n - \text{ количество сравнительных пар.}$$

Так как в случае  $n = 20$  формула приобретает следующий вид:  $R = 1 - 0,00075 \sum d^2$ , то легче подсчитывать по второй формуле.

Значения  $R$  будут находиться в пределах  $[-1; +1]$ . Если  $R$  находится в пределах  $[-1; 0]$ , то это свидетельствует о неприятии себя, о заниженной самооценке по невротическому типу.

Если  $R = 0,1; 0,2; 0,3$ , то самооценка заниженная.

Если  $R = 0,4; 0,5; 0,6$ , то самооценка адекватная.

Если  $R = 0,7; 0,8; 0,9$ , то самооценка завышена по невротическому типу.

Если  $R = 1$ , то самооценка завышенная.

## Результаты тестирования респондентов

Таблица 3.

Результаты тестирования подростков контрольной и экспериментальной групп по методикам Дембо-Рубинштейна, Будасси

Группа/номер респондента	Методика Дембо-Рубинштейн		Методика Будасси
	Уровень самооценки	Уровень притязаний	
<b>Экспериментальная группа</b>			
1	40	62	- 0,6
2	44	68	0,2
3	62	78	0,4
4	32	45	-0,4
5	78	90	0,72
6	36	76	-0,54
7	28	82	- 0,54
8	40	95	0,3
9	42	70	0,25
10	35	58	- 0,46
<b>Среднее значение</b>	<b>43,7</b>	<b>72,4</b>	
<b>Контрольная группа</b>			
1	48	64	0,54
2	42	60	0,3
3	56	77	0,42
4	78	94	0,8

5	68	75	0,6
6	54	68	0,6
7	67	76	0,64
8	58	78	0,56
9	65	70	0,64
10	68	80	0,68
<b>Среднее значение</b>	<b>60,4</b>	<b>74,2</b>	

Приложение 6.

Результаты исследования по методике «Рисунок несуществующее животное»

Таблица 4.

Результаты методики «Рисунок несуществующее животное» у подростков экспериментальной группы

Имя, возраст	Размер животного Возраст	Расположение на листе	Описание рисунка (значимые признаки)	Вербальные характеристики и категории	Интерпретация
Владимир А.	Маленький	Середина. Ближе к левому краю листа	Аккуратная прическа, хорошо прорисованные раскосые глаза, брови; тело покрыто попоной, хвост кисточкой, копытца. 1 день: описала старость.	Ж пол, есть похожие существа, но их немного. Много друзей (похожие на нее, птички с человеческими головами и львиными хвостами), есть враги (скорпиончики с хорошенькими зубками, бабочки, которые выплескивают кислоту). Размножается как человек. День: еда, прогулка, знакомство с молодым человеком	Заниженная самооценка. Уход в прошлое. Инфантильность, эгоцентризм. ценит рациональное начало в себе и в окружающих. страхи, недоверие. тенденция к самоукрашению и самооправданию, к демонстративности. Чувствительность. недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние.
Анна М.	Меньше среднего	Нижняя половина, чуть левее.	Снеговик жёлто-синий. Схематичное лицо.	ж. пол живёт одна, питается продуктами общается с ребятами (больше с девочками постарше) боится родителей защита: руками, ногами	Сниженная самооценка; нарушение планирования; крайняя степень инфантильности; внутренняя конфликтность (диссонанс между текстом и рисунком); чувство одиночества; страх сойти с ума (колпак на голове).



				дерётся.	
Максим А.	Размер меньше среднего.	Верхняя половина, чуть левее.	Неповоротливость. Тело «перевязано» ремешками.	ж. пол. В случае нападения улетит – крылья за спиной. Живёт на острове, с подобными себе. С родителями, друзей нет. В свободное время помогает людям.	Заниженная самооценка, страх; чувствует себя более творческой, чем есть на самом деле; важна сфера социальных контактов. Диссоциация (крыльев нет).
Константин С.	Большой размер: «маленький, карманный».	Середина, левее.	Большая зубчатая пасть. Хвост метлой. Маленькие ручки спереди помимо лап. Глазик один точкой.	м. пол; один такой при нападении - откусывает; может лягнуть копытами. Зубы заточенные, хвост пушистый. Дружит с моими друзьями. Собаки/кошки его боятся – поэтому они друзья. Пища – жареное мясо, то же, что и люди. Живёт в кармане, а дома – в домике; сам себе готовит.	Устойчиво заниженная самооценка; тенденция к размышлению; вербальная агрессия; внутренняя противоречивость; переживание потери социальных контактов; контроль над выводами; чувство одиночества.
Вероника И.	Маленький	Чуть ниже середины, левый край листа	Длинные угловатые уши, усы. Рот и нос треугольником, в животе дырка, хвост. Рисунок четкий, но в линии контура бывает разрыв. «это домашнее животное, живет у меня дома»	Ж пол. Больше таких не существует. Питается травой. Размножается как человек. Врагов нет, при нападении будет защищаться, отстаивать свою территорию. Друзья – люди. День: прогулка с хозяйкой, еда.	неуверенность в себе, низкая самооценка, нерешительность, подавленность, отсутствие тенденции к самоутверждению. Инфантилизм Эгоцентризм. Заинтересованность и потребность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Легкость возникновения опасений и страхов, недоверия. Чувствительность. Недовольство собой, сомнение в собственной

					праве.
Дарья А.	Средний	Немного ниже середины, хвост находится в левой половине листа	Вместо ушей – антенны, глаза – пустые кружочки, неустойчивые лапы, «хвост похож на лист папоротника». Негативизм, формальность.	Живет одни, питается травой, размножается как лошадь. Много друзей: птицы. Много врагов: другие животные. В случае опасности – убегает. День: гуляет	Неуверенность в себе, низкая самооценка, нерешительность, подавленность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению. устойчивая тенденция к деятельности, действительности. Эгоцентризм. Агрессия. Импульсивность. недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние. Негативизм. Астеничность.
Артур А.	Огромный. (на весь лист)  «4м х 6 м»	Весь лист (середина, чуть правее)	Огромные лапы, острый хвост; лицо «в шрамах»; остромордый.	м. пол; такие ещё есть, но с ними не общается. с мамой общается - дружит, гуляет. кривой нос, шрамы, глаз поделён на 2 части шрамом – у матери в животе поцарапался. защита – убивает их – зубами, лапами враги – медведи, волки, лисицы питается зверьками – скунсы, белки, лисицы никак не размножается – он последний с братьями, последняя женщина – мать – 199 лет.	Придавание повышенного значения собственной персоне; ощущение враждебности окружения; неодобрение собственных действий; нарушение аффективного контроля; эгоцентризм; бунтарство; есть тенденция сначала делать, потом думать; импульсивность; чувство особенности; чувство одиночества.

Григорий Н.	Средний; бессмертный, если ракетницей не убить	Правый верхний квадрат.	Второй рот, кусающий проволоку; рука-отмычка; большие глаза; рога	м., таких больше нет; дружит-общается с людьми; враг – на кого нарвется. Врага зарезал – его посадили. Хочет на свободу, а там оторваться.	Завышенный уровень притязаний; нарушение границ Я; импульсивность крайней степени; повышенная агрессивность; эгоцентризм; стеничность на грани возбудимости; выраженная реакция эмансипации; комплекс неполноценности по поводу тела; вербальная агрессия; чувство потери реальности; при высокой значимости социальных связей ощущение их потери; чувство, что он не такой, как все.
Тихон А.	Мелкий	Нижний левый квадрат.	Похож на человека, у которого вместо головы тыква с множеством отверстий. На голове много глаз. Ног нет.	М, живет один, в лесу. Питается корой. Друзей нет, родственников нет. День: охота, построение жилища	неуверенность в себе, низкая самооценка, нерешительность, подавленность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению. Эгоцентризм. Инфантилизм. поверхностности суждений, легкомысленности в выводах и импульсивности в принятии решений. Подозрительность, страх и тревога.
Владимир А.	Меньше среднего;	Середина	Схематичность; отсутствие тела, головы (в виде стрелки)	м., умирающее поколение – не успели спасти – один такой; от врагов (др.птиц) «сматывается», т.к. быстро летает; семья, может, была – не знаю. день: кушает, спит	Заниженная самооценка; чувство непонятости; чувство одиночества; депрессия, но (парадоксально) направленность в будущее; неодобрение собственных мыслей и чувств; внутренняя противоречивость самоотношения – самонепонимание.

Таблица 5.

Результаты методики «Рисунок несуществующее животное» у подростков контрольной группы

Имя, возраст	Размер животного Возраст	Расположение на листе	Описание рисунка (значимые признаки)	Вербальные характеристики и категории	Интерпретация
Артем П.	Средний размер. 10 (в среднем живут 8) – «он старенький»	По середине, чуть левее.	Мягкость, прозрачность. Инфантильность. Растерянность. Много лап.	м. пол. один так; семья: родители, брат. Характер дружелюбный. Живёт в лесу, питается растениями, размножается как люди.	Эгоцентризм; острая потребность в социуме; чувство одиночества внутренняя противоречивость.
Александр А.	Занимает больше половины листа. 5 (60)	Верхняя левая часть листа	Квадратная голова; уши слона; глаза лисы; нос собаки; туловище тигра; копыта лошади	ж. пол Защита копытами или головой – большая - значит больше мозгов. Живёт с мужем, детьми.	Инфантилизм; самооценка устойчивая; тенденция к размышлениям, а не действиям, но при этом то, что делает, одобряет; видимость того, что может сделать больше, чем может.
Дарья А.	Средний размер. 19 (40)	Середина листа, чуть левее.	Зубы, чётко прорисованные, сжатые. Глаза без головы. Хвост вилкой из трёх.	м. пол Живёт один, никого не боится. Питается кроликами. Дружит со всеми.	Одобрение собственных действий; вербальная агрессия; стеничность; эгоцентризм; чувство одиночества.
Данил Д.	Большой 10 (600)	Нижняя, чуть левее.	Большая голова, большие глаза с ресницами. Хвост, лапы с когтями.	м. пол. Таких всего 10 штук. Есть особый язык – т. между собой на нём общаются. Если нападут – будет защищаться. День: сон, еда, игры.	Завышенная самооценка, крайняя степень инфантильности; эстиroidно-демонстративные манеры поведения; признаки гипертимности; одобрение собственных действий.
Андрей В.	Среднего размера	Середина, чуть левее	Инфантильность. Большие глаза с точкой посередине, есть брови,	М пол, много друзей, живет в интернате. Питается хлебом, супом,	Адекватная самооценка, эгоцентризм, инфантилизм. заинтересованность и потребность в информации,

			«медвежьи уши».	картошкой. День: общение с друзьями, еда, пошел в магазин, сон.	значимость мнения окружающих о себе. эстироидно-демонстративные манеры поведения, заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.
Кристина Е.	Среднего размера	Выше середины, слева.	Острые уши; глаз-точка; большой хвост; задняя часть «висит»... нет опоры	Питается более маленькими животными. Нападение: кусается, рычит, бросается. Друзья волки. Враги – другие животные.	Самооценка адекватная; отсутствие энергии; чувство беспомощности; ощущение собственной незначимости; поиск защиты у более сильных; защитная агрессия; уход в прошлое (левая половина листа).
Мария А.	Средний 10 (90)	середина	Длинные уши, глаза без зрачков, острый нос, рта нет, контур нечетко прорисован, заячий хвост, копыта,	Ж. пол, питается овощами. Живет в Африке, в Саванне, спит под деревом. Врагов нет, она миролюбивая. Много друзей, такие же звери, как и она. При нападении всеми силами будет стараться убежать. Размножается как животное. День: сон, еда, прогулка, общение с друзьями.	Адекватная самооценка, значимость мнения окружающих о себе. Одобрение собственных действий и поведения. тревожность, готовность к самозащите в любых ситуациях.
Максим В.	Среднего размера	Середина, чуть левее	Глаза треугольником, много лап, на каждой лаве по 2 пальца, лапы с туловищем соединены плохо, конечности волнообразные, линии соединены нечетко. Зрачки отсутствуют,	Ж. пол, таких как она больше нет. Питается растениями. Дружит с остальными зверями, миролюбивая. Не размножается. При нападении позовет друзей. День: ест, гуляет, читает.	Самооценка адекватная, астеничность, инфантильность, эмоциональная незрелость. Уход в прошлое. заинтересованность и потребность в информации, значимость мнения окружающих о себе. поверхностность суждений, легкомысленность в выводах и импульсивность в принятии

			медвежьи уши, рот в виде изогнутой линии		решений.
Александр Г.	Занимает почти весь лист 120 (1000)	Середина, чуть левее	Хорошо прорисованный рисунок, 3 глаза, большие толстые губы, приоткрытый рот, вместо ног – щупальца, руки направлены в разные стороны.	М пол, питается водорослями. Есть и друзья (рыбы), и враги (акулы). При нападении (если находится с друзьями – будет сопротивляться, а если одни - уплывет). Живет в воде, размножается как человек. День: еда, работа, общение с девушкой, сон.	Завышенная самооценка. Эгоцентризм. Инфантильность, эмоциональная незрелость. Чувствительность. Наличие страха и тревоги. Своеобразие установок и суждений, самостоятельность, возможно даже творческое начало, контроль за своими выводами, решениями.
Артем П.	Больше среднего; 20 (100)	Середина листа	неустойчивость, три лапы, короткий хвост; неровная голова с глазом-точкой, маленьким носом, без рта (маленький клык едва виден)	М., люди не знают о нём, и он людей. друзья – животные; враги – охотники защита – рот большой с клыками – пугает – охотники убегают. день: сон, еда, прогулка	Устойчивая самооценка; инфантилизм; он себя представляет более агрессивным – искажение образа Я; на сознательном уровне ощущение большей защищённости, на бессознательном – беспомощность; астения; нежелание тестироваться.

**Порядок расчёта по критерию Манна-Уитни**

- уровень самооценки:

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	40	5.5	48	10
2	44	9	42	7.5
3	62	14	56	12
4	32	2	78	19.5
5	78	19.5	68	17.5
6	36	4	54	11
7	28	1	67	16
8	40	5.5	58	13
9	42	7.5	65	15
10	35	3	68	17.5
Суммы:		71		139

**Результат:  $U_{Эмп} = 16$**

Критические значения

$U_{кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
<b>19</b>	<b>27</b>

Полученное эмпирическое значение  $U_{Эмп}(16)$  находится в зоне значимости.

- уровень притязаний:

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	64	5	62	4
2	60	3	68	6.5

3	77	13	78	14.5
4	94	19	45	1
5	75	10	90	18
6	68	6.5	76	11.5
7	76	11.5	82	17
8	78	14.5	95	20
9	70	8.5	70	8.5
10	80	16	58	2
Суммы:		107		103

**Результат:  $U_{Эмп} = 48$**

Критические значения

$U_{Кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
<b>19</b>	<b>27</b>

Полученное эмпирическое значение  $U_{Эмп}(48)$  находится в зоне незначимости.



### ***Программа формирования позитивной самооценки у подростков***

***Цель тренинга:*** коррекция самооценки, формирование уверенности в себе, навыков эффективного взаимодействия в социуме, коррекция социальной адаптации.

Повышение самооценки и самоуважения в данном тренинге обуславливается опорой на собственные уникальные ценности, потребности, ресурсы. Кроме того, тренинг развивает умения самопрезентации, умения налаживать контакт, развивает межличностное взаимодействие в группе и формирует доверие.

#### ***Задачи тренинга:***

- осознание участником своих потребностей, ценностей, барьеров в общении и границ;
- формирование уверенности в себе с опорой на собственные достижения, умения высказать свое точное мнение и должным образом отстоять себя в конфликтной ситуации;
- исследование самовосприятия и восприятия участника другими членами группы в безопасной обстановке;
- активизация внутренних ресурсов участников.

Тренинг рассчитан на подростковую или юношескую аудиторию, включает 36 часов, 6 занятий по 6 часов.

Количество участников: 10-12 человек.

#### ***Темы занятий:***

7. Уверенность в себе. Потребности. Достижения.
8. Контакт.
9. Барьеры общения. Доверие.
10. Уверенное поведение.
11. Самопрезентация.
12. Мои ресурсы.

### **Занятие 1.**

#### ***Уверенность в себе. Потребности. Достижения.***

***Цель занятия:*** знакомство с программой тренинга, развитие навыков самооценивания, формирование чувства уверенности, собственной значимости и уникальности.

#### **1. Вступление тренера.**

Тренер представляется, сообщает тему тренинга, чему он посвящен. Поясняет отличия тренинговой формы работы от других видов: интерактивная форма обучения, где каждый делится своим опытом, общение в ходе тренинга происходит в согласии с определенными принципами и правилами, которые будут приняты в группе. Каждый участник исследует свой стиль общения, моделирует в процессе игр взаимоотношения с другими членами группы. Каждый еще и наблюдает за поведением других. У всех есть возможность дать и получить обратную связь. В любом тренинге существуют правила: Я-высказывания (говорить о себе, от своего имени), говорить о действиях, поступках другого, а не характеризовать его личность, право на свою точку зрения (правило ненасилия). Эти правила психологического тренинга позволяют развивать умения эффективного общения.

Сообщает организационные моменты: в какое время, в каком месте будут проходить занятия.

## **2. Правила группы.**

Принимаются методом мозгового штурма с добавлениями и пояснениями от тренера. Сначала можно спросить: какие правила вы бы хотели установить в группе, чтобы чувствовать себя здесь безопасно и комфортно. Предложения обсуждаются, принимаются или нет ВСЕМИ членами группы. Если какое –либо правило не названо участниками, его предлагает тренер, спрашивая: как вы думаете, зачем это правило.

Ориентировочные правила, которые обычно существуют в социально-психологическом тренинге:

1. **Принцип и правило максимальной активности.** Человек усваивает 10% того, что слышит, 50% того, что видит и 90% того, что делает сам. Поэтому активное поведение на тренинге важнее, чем обычное усвоение информации.
2. **Принцип и правило конфиденциальности,** т.е. неразглашения личной информации о других участниках за пределами тренинговой группы. Это создает должный уровень доверия и безопасности в работе группы.
3. **Общение по принципу «здесь и теперь»,** на тренинге участники обсуждают не прошлое или возможное поведение, а только то, что делается и говорится во время занятий. Считается, что таким образом уменьшается влияние психологической защиты и поддерживается психологическая безопасность.

4. **Принцип и правило Я- высказываний**, т.е. говорить только от своего имени, высказывать собственную позицию вместо высказываний «считается», «некоторые считают, что...».
5. **Правило отсутствия критики и безоценочности высказываний**, в целях создания условий для творческой активности, самораскрытия любая критика на тренинге должна быть сведена к минимуму и касаться только конкретного высказывания или поведения, а не личности.
6. **Принцип партнерского общения. Правило доброжелательности**. Это правило создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости. Его можно сформулировать как говорить по очереди, не перебивать и т.п.
7. **Принцип осознания поведения. Правило обратной связи**. Средством для осознания происходящего является обратная связь. Поэтому так важны обсуждения всего, что происходит в группе.

Кроме того, можно принять **правило поднятой руки**, т.е. если человек нарушает какое-либо правило, то тренер или другой участник показывает ему поднятую ладонь- это означает, что он нарушил правило. Можно ввести и другие правила, если они необходимы участникам группы, например, отключать звук на мобильном телефоне и т.п.

В ходе обсуждения тренер выписывает все принятые правила на ватман, который будет виден участникам на протяжении всех занятий. Также каждый может поставить свою подпись под правилами, обязуясь их выполнять на группе.

### **3. Знакомство. Упражнение «Имя + Качество».**

Тренер предлагает познакомиться участникам следующим образом: назвать свое имя и любое качество характера, присущее ему. Каждый сначала повторяет имя и качество предыдущего участника, а затем говорит свои.

Начинает тренер. Если участник говорит отрицательное качество, важно спросить, а какими положительными качествами он обладает.

Можно также попробовать после этого составить расширенную формулу своей личности: например, Ольга = отзывчивость + коммуникабельность/ скромность. Формулы можно написать на ватмане, и также вывесить на стену.

### **4. Ожидания от группы.**

Участники пишут на небольших клейких листочках, чего ждут от тренинга, что хотят получить на занятиях, затем зачитывают всем и клеят на подготовленный плакат «Дерево ожиданий».

### **5. Упражнение- разминка «Ветер дует».**

Тренер убирает один стул, и называет какой-либо признак, например, «ветер дует в сторону тех, у кого длинные волосы», и все участники у кого длинные волосы, должны поменяться местами. Тот кому не хватило места, продолжает. Игра продолжается до начала эмоционального спада, т.е. пока участникам интересно.

### **6. Упражнение «Круг самооценивания».**

Самооценивание по параметрам ( по 10-ти бальной системе ):

- характер;
- способности;
- здоровье;
- семья

На каждой шкале сделать пометку в соответствии с реальным положением, соединить отметки: внутренний круг- достигнутое, ресурс, опора; внешний- перспектива, возможности развития. На это обратить внимание участников при обсуждении.

### **7.Мозговой штурм « Уверенность в себе». Обсуждение.**

Вопрос к участникам: «Что вы вкладываете в понятие «уверенность в себе»? Все ответы записать на ватман. Дополнение по В. Ромеку, быть уверенным в себе это значит:

- делать то, что хочешь, как хочешь и когда хочешь;
- при сравнении себя с другими не допускать большого разрыва;
- не волноваться сверх меры о том, о чем подумают другие;
- знать свои права и уметь их отстаивать;
- быть настойчивым, добиваясь того, чего хочешь;
- уметь сказать «Нет», если нет желания что-то делать;
- позволять себе ошибаться, проигрывать с достоинством;
- верить в себя и свои возможности;
- делать комплименты и с благодарностью их принимать;
- радоваться новым контактам и уметь поддерживать старые.

Обсуждение: чем вы уже в какой-то мере обладаете? Какие качества хотели бы развить в себе?

## **8. Упражнение « Уверенность в себе».**

Упражнение выполняется в кругу, в микрогруппе 7-9 человек. Каждый участник кратко описывает ситуацию, в которой однажды попробовал вести себя уверенно. Нужно подчеркнуть, что речь идет о попытке как таковой, не обязательно успешной.

Обсуждение: что я сказал? что я сделал? Какие компоненты уверенного поведения использовал, а какие мог еще использовать?

## **9. Упражнение- разминка «Из пункта А в пункт Б».**

Участники встают в один угол помещения, нужно пройти в другой, изобретая один из способов передвижения, не повторяясь: например, на вездеходе, на ковче-самолете ...

## **10. Упражнение «Как меня видят другие».**

Каждый участник рисует три рисунка на тему: «Каким меня видят:

- друзья;
- родители;
- преподаватели или коллеги.

Рисовать можно в любом варианте, не задумываясь, первое что придет в голову. Качество рисунка значения не имеет.

Обсуждение: рисунки выставляются на всеобщее обозрение. Каждый по очереди дает пояснения.

## **11. Упражнение «Герб».**

На листе А-4 нарисовать герб, в нем 6 ячеек, в каждой рисунок:

1. *Нарисуйте два вида работ, которые вы умеете делать очень хорошо.*
2. *Нарисуйте Ваш самый большой успех в жизни.*
3. *Нарисуйте место- идеальный дом Вашей души.*
4. *Нарисуйте троих людей, которые имели наибольшее влияние на Вас.*
5. *Напишите три слова, которые вы бы хотели услышать о себе.*
6. *Нарисуйте, как бы вы провели год, если бы знали, что он последний в Вашей жизни.*

Обсуждение: раскрыть по желанию ячейки герба участникам, если все ячейки участник не готов обсуждать, то хотя бы ячейку 2. Почему важно, знать о себе, где дом души, какие слова хотел бы услышать, как провел бы год?

## **12. Упражнение «Мое достижение - это...».**

Участники пишут продолжение фраз: Мое достижение- это... В этом не очень хорошо, что... Но все же главное, что...

Обсуждение: зачитывают ответы, почему важно знать о своих достижениях, пусть даже небольших, какую пользу это приносит в трудные периоды жизни?

**13. Итоги дня:** Что было важным? Что запомнилось больше всего? Понравилось или было непонятным?

## **Занятие 2.**

### ***Контакт.***

**Цель занятия:** исследовать особенности своего вступления в контакт и его поддержания, личностные границы.

1. **Вступление:** тема занятия, цели. Повторение правил. Участники говорят о своем актуальном состоянии, переживаниях.
2. **Ожидания от занятия:** проговорить по очереди ожидания от данной темы, определить свой интерес в ней.
3. **Упражнение «Цели и средства».**

Инструкция: наша цель- установить контакт. На счет «раз»-смотрим в пол, на счет «два»-друг на друга, и пытаемся установить зрительный контакт с кем-либо из участников, на счет «три»- беремся за руки с этим человеком, фиксируем контакт. Проводится стоя в кругу.

Обсуждение: Какие чувства возникали в ходе упражнения? Подойти к выводу, что мы не находим себе пару, так как стесняемся проявить активность, боясь быть отвергнутым. Мы испытываем радость, благодарность, облегчение, когда встречаем глаза, доброжелательные и настроенные на контакт. Поэтому быть активным в установлении контакта безопаснее, чем избегать из-за страха быть отвергнутым.

#### **4. Упражнение «Говорящие ладони».**

Участникам необходимо найти себе пару. Установить контакт ладонями, с помощью тактильных прикосновений.

Задания: познакомиться ладошками, рассказать о себе, пожалеть друг друга, подражаться, помириться.

Можно повторить в двух-трех парах.

Обсуждение: какие чувства испытывали в контакте. Одинаково ли легко контактировать со всеми участниками, с кем легче и почему? Насколько было приятно и было ли желание прекратить?

### **5. Мозговой штурм «Что такое контакт?» Обсуждение.**

Обсудить что такое контакт, что входит в данное понятие, какие бывают виды контакта? Какие уже попробовали в предыдущих упражнениях?

Информация от тренера:

Контакты- это способность посвящать себя другим людям. По методике Н. Пезешкиана, максимум контактности: поиск общения, связь, близость, преданность, отношения, интимность; минимум: застенчивость, робость, скромность, стесненность, неуверенность, напряженность.

Возможны различные способы вступления в контакт: «пристройка сверху»-«снизу»-«на равных» ( через позу, взгляд, темп речи, интонацию). Например, выпрямленная поза с подбородком, параллельным земле, с жестким немигающим взглядом или отсутствие контакта глаз, медленная речь с паузами олицетворяет « доминирование сверху», и напротив, приниженная поза, постоянные движения глаз вверх-вниз, быстрый темп речи свойственны при позиции « подчинения снизу». Раскованность, мышечная освобожденность, синхронизация темпа речи, равенство ее громкости демонстрируют общение «на равных».

### **6. Упражнение «Шеренга».**

Участники выстраиваются в две шеренги, друг напротив друга, руки вытягивают вперед и сцепляют. Один желающий должен пробежать, между шеренгами, несмотря на преграду из рук. Руки опускают волной перед самым лицом бегущего, т.е. у него впечатление преграды, которая уходит когда он движется на нее.

Желательно чтобы попробовали так пробежать все участники.

Обсуждение: Какие чувства были, когда готовились пробежать через руки, когда сделали это? Так же и при установлении контакта- иногда только кажется, что есть преграда, а когда начинаешь действовать, то уже не замечаешь ее.

### **7. Упражнение «Общее дыхание».**

Упражнение выполняется в круге. Участникам предлагают понаблюдать за дыханием партнера справа и стараться достичь синхронности своего дыхания с дыханием партнера. При точной синхронизации вся группа начинает дышать в одном ритме. Нужно дать возможность подышать группе синхронно.

Обсуждение: описать свои ощущения и возникшие затруднения. Можно обсудить стратегии участников. Например, кто-то обращает внимание на то, как поднимается и опускается в такт дыханию грудь соседа, другие стараются уловить ритм дыхания партнера на слух. Так, и при установлении контакта важна межличностная чувствительность, которая у каждого проявляется индивидуально.

### **8. Упражнение «Синхронизация».**

Участникам предлагается по команде, не договариваясь на счет три выбросить одинаковое количество пальцев. Упражнение повторяется до тех пор, пока все участники не покажут по команде одинаковое количество пальцев. При этом нельзя разговаривать и как-то договариваться.

Обсуждение: можно обсудить различные стратегии. Например, кто постоянно выбрасывал одинаковое количество пальцев и ждал, пока к нему подстроятся другие, а кто каждый раз выбрасывал различное количество пальцев. Почему?

### **9. Упражнение «Солнышко и тучка».**

Упражнение выполняется в парах. Один («тучка») сжимает пальцы в кулак, задача второго («солнышко») - сделать так, чтобы он разжал кулак. «Тучка» поступает в соответствии со своим желанием: может разжать кулак, если захочется.

Затем в новых парах меняются ролями.

Обсуждение: при каких словах, действиях «солнышка» «тучке» захотелось разжать кулак. Была ли это просьба, хитрость, сила, подкуп. Действовало «солнышко» прямо или хитро, принимало ли во внимание потребности и реакции «тучки»? Как вы действуете в контакте с разными людьми в жизни?

### **10. Упражнение-разминка «Тропинка на скале».**

Все участники, кроме одного, выстраиваются в линию боком друг к другу. Это скала, участники - препятствия, ветки и корни деревьев, выступы, за них же можно держаться при движении. На расстоянии 10 см от ног чертится линия - пропасть. Задача участника - пройти между скалой и пропастью. Желательно, чтобы попробовали пройти все, «упавшие» могут попробовать заново.

Обсуждение: Что вы чувствовали в роли скалы, идущего? Обратили ли внимание, что каждое препятствие одновременно являлось опорой для идущего?

### **11. Упражнение «Сиамские близнецы».**



Необходимо разбиться на пары и стать спиной к спине. Медленно- медленно, не отрываясь от спины партнера сесть на пол, затем встать. Можно попробовать в разных парах.

Обсуждение: что помогало настроиться на партнера и выполнить упражнение?

### **12. Упражнение «Определение границ».**

К стоящему участнику (водящему) подходит другой человек, и постепенно приближаясь, берет его за руку и т.д. Когда это становится неприятно для водящего он говорит «стоп». Водящий участник определяет на каком расстоянии ему комфортно с этим человеком. Упражнение можно выполнять в парах или все участники двигаются и взаимодействуют одновременно.

Обсуждение: Как вы понимали, что возникает напряжение с данным человеком? Где проходит наша граница, насколько мы можем другому позволить подойти другому и проявить себя? Даже если эта граница достаточно велика, главное, чтобы было с ней комфортно. Есть ли у вас граница в жизни?

### **13. Притча «50 лет вежливости».**

Одна пожилая супружеская пара после долгих лет совместной жизни праздновала золотую свадьбу. За общим завтраком жена подумала: «Я вот уже 50 лет, как старалась угодить своему мужу. Я всегда отдавала ему верхнюю половину хлеба с хрустящей корочкой. А сегодня хочу чтобы этот деликатес достался мне». Она намазала себе верхнюю часть хлеба, а другую отдала мужу. Против ее ожидания он очень обрадовался, и сказал: «Моя дорогая, ты доставила мне сегодня большую радость. Вот уже более 50 лет я не ел нижнюю половину хлеба, ту что больше всего люблю. Я всегда думал, что она должна оставаться именно тебе, потому что ты ее любишь».

Обсуждение: связь с темой.

14. **Итоги дня:** Что было важным? Что запомнилось больше всего? Понравилось или было непонятным?

## ***Занятие 3.***

### ***Барьеры общения. Доверие.***

**Цель занятия:** осознание собственных барьеров в общении, исследование способности доверять, формирование навыка открытых высказываний.

1. **Вступление:** тема занятия, цели. Повторение правил. Участники говорят о своем актуальном состоянии, переживаниях.

**2. Ожидания от занятия:** проговорить по очереди ожидания от данной темы, определить свой интерес в ней.

**3. Упражнение «Ассоциации».**

Один из участников садится в центр, другие говорят вслух ассоциации, которые рождаются у них на этого человека. Он молча слушает. Потом может спросить непонятные для него ассоциации.

В центре круга должны побывать все участники.

Обратная связь: Какие чувства возникали, когда слушали, говорили? Что понравилось или нет, что удивило из ассоциаций? Возникало ли у вас сопротивление к чему-либо?

**4. Упражнение-разминка «Молекулы».**

Ведущий дает установку: представьте, что вы – молекулы вещества в колбе. Вовочка зашел в хим.кабинет и стал греть колбу. Молекулы стали двигаться быстрее ( участники ходят в беспорядочном порядке), еще быстрее и объединяться в пары ( находят себе пару), в тройки ( объединяются в тройки) и т.д.

**5. Упражнение «Комплименты».**

Участники делятся на две равные группы, образуя внешний и внутренний круг, стоя лицом друг к другу. Человек из внешнего круга говорит участнику во внутреннем кругу: «Мне нравится, что ты...», человек из внутреннего круга отвечает «Да, и еще я...».

Важно, чтоб участники говорили искренне. Затем поменяться кругами.

Обсуждение: Какие чувства вы испытывали, что было трудным? Что больше понравилось- делать комплимент или принимать его? Какие комплименты показались необычными?

**6. Упражнение- разминка «Испорченный телефон».**

Для упражнения необходимо 7 -8 добровольцев. У всех остальных очень важная роль- следить кто и как искажает полученную информацию. Один доброволец остается, другие выходят за дверь. Они по очереди возвращаются в аудиторию, слушают информацию и максимально точно передают ее следующему. Последний участник говорит, что запомнил, далее ведущий зачитывает первоначальный вариант.

*Иван Петрович уехал в 11 часов, не дождавись вас, очень огорчился, что не смог переговорить с вами лично, и попросил передать вам, что если он не вернется к обеду, а это зависит от того, сколько времени он пробудет на совещании в министерстве, то совещание в 15.30 надо проводить без него. Кстати на совещании будет обсуждаться вопрос о*

*постановке новых компьютеров, которые ничуть не хуже импортных. И еще на совещании надо не забыть объявить, что все начальники отделов должны заполнить тесты у психологов, который будет работать в 20-й комнате с 9.45 утра ежедневно до 2 сентября.*

Обсуждение как ошибки могут выступать барьерами общения.

### **7. Упражнение «Слепой и поводырь».**

Необходимо разбиться на пары, один из участников одевает повязку на глаза и играет роль «слепого», другой- его поводыря. Поводырь должен провести слепого по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно.

Затем меняются ролями в других парах.

Обсуждение: что вы чувствовали в ролях? Легко ли доверять своему поводырю? Как поводырь помогал своему подопечному. В какой роли больше понравилось? Как в жизни вы доверяете и принимаете ответственность?

### **8. Упражнение «Я хочу тебе сказать...».**

Участники в парах должны сказать друг другу : « Мне нравится в тебе то, что...», «Мне не нравится в тебе то, что...», ведущему необходимо проследить, чтобы все участники с каждым побывали в парах.

Обсуждение: Какие чувства у вас были, когда говорили другим участникам? Когда слушали? Что мешало искренности и в общем обмену мнениями? Легко ли в жизни напрямую открыто говорить такие вещи?

### **9. Упражнение-разминка «Плот».**

На полу растеливается 4-5 газет, чтобы на них свободно могла уместиться вся группа. Эти газеты- плот, на котором можно укрыться при сигнале ведущего об опасности. При успешном выполнении ведущий уменьшает плот на газету. На последнем этапе невозможно укрыться на плоту без реальной физической поддержки друг другу.

Обсуждение: Что вам мешало и помогало выполнять задание? Какие барьеры отметили у себя?

### **10. Упражнение «Свободное падение».**

Все участники, кроме одного желающего, выстраиваются сзади стола в две шеренги, и прочно скрепляют руки с стоящим напротив в замок. Один из участников становится на стол и спиной падает на руки остальных.

Все желающие пробуют на личном опыте.

Обсуждение: анализ чувств участников.

**11. Обсуждение «Кому и как я доверяю в жизни».**

**12. Упражнение-разминка «Свеча».**

Участники становятся в тесный круг, а один в центр, закрывает глаза, расслабляется и потихоньку падает на руки других. Так его могут колыхать по кругу. Участвуют все желающие.

**13. Итоги дня:** Что было важным? Что запомнилось больше всего? Понравилось или было непонятным?

**Занятие 4.**

***Уверенное поведение.***

**Цель занятия:** формирование навыков уверенного поведения в конфликте, умения высказывать и отстаивать свою точку зрения.

**1. Вступление:** тема занятия, цели. Повторение правил. Участники говорят о своем актуальном состоянии, переживаниях.

**2. Ожидания от занятия:** проговорить по очереди ожидания от данной темы, определить свой интерес в ней.

**3. Упражнение «Принятие группового решения».**

Задача решается сначала индивидуально(3 мин.)Затем в микрогруппе 10-15 чел. обсудить задачу и принять общегрупповое решение. Можно выбрать в микрогруппе ведущего, который следит за правилами дискуссии ( говорить по очереди, аргументировать свою точку зрения, выражаться корректно и т.п.). В итоге принять общее решение, проанализировать какие аргументы были наиболее убедительны.

Обсуждение: Оценить свое участие в дискуссии с точки зрения параметров: *доминирование-подчинение, агрессивность-дружелюбие.*

***Примеры задач.***

Индеец Джо купил лошадь за 6 долл, на следующий день продал ее за 7 долл.Занял 1 долл. У соседа и купил лошадь за 8 долл, после чего продал ее за 9 долл. Вопрос: каков доход индейца Джо?

Три хозяйки решили варить обед на одном костре. Первая хозяйка принесла 3 полена дров, вторая 5 поленьев, третья ничего не принесла. Оказалось что 8 поленьев достаточно, чтобы сварить 3 обеда. Тогда третья хозяйка отдала другим 80 руб. и сказала: «Это плата за дрова. Разделите их между собой по справедливости.» Как это сделать?

**4. Упражнение- разминка «Гром-ураган-землетрясение».**

Участники делятся на тройки. Двое берутся за руки и образуют «домик», третий становится внутрь и является жильцом.

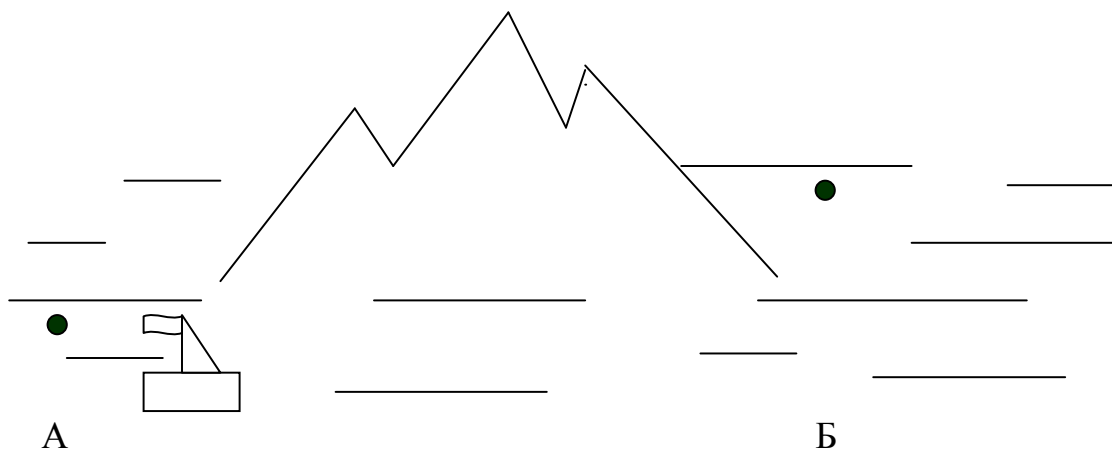
Когда водящий говорит «гром!», жилец выбегает из домика и ищет себе другой домик.

Когда говорит «ураган!», домик взлетает и пытается найти себе другого жильца, при слове «землетрясение» все игроки рассыпаются в разные стороны и пытаются найти себе новые тройки.

Водящий пытается занять свободное место, а кому не хватило, становится водящим.

### 5. Упражнение «Айсберг».

Тренер рисует на ватмане айсберг и корабль. Задание каждому участнику: описать айсберг 3-мя прилагательными( без характеристик температуры и цвета). Задание группе: «Вы- капитан корабля, необходимо из пункта А попасть в пункт Б». Все решения записать



Прилагательные символизируют отношение к препятствиям в жизни, способы передвижения - их преодоление.

### 6. Игра – разминка «Хвост дракона».

Участники становятся в шеренгу один за другим, те, что вначале- голова дракона, в конце- его хвост. «Хвост» пытается догнать «голову», а «голова» убежать. Если « хвост» догоняет «голову», то дракон погибает.

### 7. Упражнение «Дар убеждения».

Упражнение выполняется в паре. Ведущий выбирает одну пару. Каждому из участников дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка.

После того как оба участника посмотрели, у кого из них в коробке лежит бумажка, каждый начинает доказывать остальным членам группы, что у него лежит бумажка. Задача группы- принять общее решение: у кого лежит бумажка.

Обсуждение: Проанализировать какие речевые и невербальные компоненты заставили членам группы поверить высказываниям как правдивым.

### **8. Ролевая игра «Типы поведения в конфликтной ситуации».**

Участники объединяются в четверки, каждой группе дается задание, двое участвуют в ролевой игре, двое наблюдают. Задача исполнителей ролей: с помощью эффективного общения добиться своей цели и не обострить конфликт, напротив постараться его уменьшить или разрешить. Задача наблюдателей: молча наблюдать за общением, вербальными и невербальными проявлениями участников.

#### ***Ситуации:***

- 1. Официантка в ресторане подала вам не то блюдо, которое вы выбрали в меню и заменять отказывается.*
- 2. На дороге вашу машину сзади ударил другой автомобиль, водитель доказывает что виновны вы.*
- 3. Вы просите мастеров в ЖЭКе починить потекшую трубу, а в ответ вас просят неделю подождать.*
- 4. Ваш сосед по купе курит одну сигарету за другой, а вы не переносите запах табачного дыма.*
- 5. Вы пришли в автосервис, а ваш автомобиль в срок не починили.*

Обсуждение в группах стилей поведения участников, с помощью наблюдателей.

#### **Стили поведения:**

**Агрессор ( агрессивное поведение)** занимает жесткую позицию, во всем обвиняет других, никого не хочет слушать. «Симптомы»: наклон вперед, взгляд исподлобья и соответствующее выражение лица, твердый контакт глазами, громкий голос, усиленная жестикуляция. Отсутствие четко сформулированной претензии- человек сразу переходит на личности, употребление фраз-угроз, ругательств, оскорблений.

**Жертва ( неуверенное поведение)** предпочитает пассивную реакцию, со всеми возражениями соглашается. «Симптомы»: подавленная поза, бегающий взгляд, нежелание вступать в контакт глазами, тихий голос, многословная, путанная речь, неспособность четко сформулировать просьбу, частое использование междометий, извинений, слов-паразитов.

Жесты неуверенны или отсутствуют. Типичные выражения: «Извините...!», «Не могли бы вы...», «Как бы...».

**Спокойный, но настойчивый человек (уверенное поведение)** ведет себя рациональнее всех остальных. «Симптомы»: прямая, но расслабленная поза, контакт глазами, нежелание повышать голос, способность четко формулировать свои мысли, объяснять свою позицию и требования, подбирать ясные аргументы, предлагать разные варианты решения и сразу требовать от собеседника встречных мер. Голос уверенный, жестов немного, по делу. Вежливость и уважение, но вместе с тем твердая убежденность в своей правоте.

Обсуждение: какое поведение на ваш взгляд является наиболее конструктивным и почему? Легко ли следовать уверенной модели поведения?

### **9. Упражнение-разминка «Веселый фотограф».**

Один участник выбирается в роль фотографа, его задача- рассмешить участников. Задача остальных- не поддаваться. Те, кто рассмеялся присоединяются к фотографу и помогают рассмешить остальных.

### **10. Упражнение «Как сказать «нет».**

Инструкция : было ли в последнее время, что вы не смогли отказать другому, хотя очень не хотели выполнять его просьбу?

Группа выбирает 2-3 наиболее интересные из описанных ситуаций и разыгрывает их. В диалоге участвует автор ситуации и другой, кто что то просит.

В обсуждении разрешается выдвигать свои варианты поведения, если они кажутся целесообразными. Не следует никого критиковать.

**11. Итоги дня:** Что было важным? Что запомнилось больше всего? Понравилось или было непонятным?

## **Занятие 5.**

### ***Самопрезентация.***

**Цель занятия:** отработать навыки самопрезентации, осознание каким себя вижу я, близкие люди, участники группы.

**1. Вступление:** тема занятия, цели. Повторение правил. Участники говорят о своем актуальном состоянии, переживаниях.

Не секрет многие из нас задают себе вопрос: «Как меня воспринимают другие?». В зависимости от адекватности найденных ответов определяется характер наших взаимоотношений с окружающими.

**2. Ожидания от занятия:** проговорить по очереди ожидания от данной темы, определить свой интерес в ней.

**3. Упражнение «Мой хозяин...».**

Участники составляют рассказ от имени любого своего предмета: ручки, ключей, телефона и т.п.

Затем зачитывают рассказ другим участникам.

Обсуждение: насколько полно вам удалось передать информацию от имени своего предмета о своем характере? Было ли что-то неожиданным для вас в том, каким могли бы видеть вас предметы, которыми пользуетесь каждый день?

**4. Упражнение «Кто я?».**

Написать как минимум 10 существительных для обозначения своих ролей в жизни (например, я- дочь и т.д.). Зачитать группе.

Обсуждение: легко ли написать 10 ролей, какие из них вас устраивают, какие нет?

**5. Упражнение- разминка «Молекулы».**

**6. Упражнение «Сценарии и роли».**

1 этап в парах: Кто ваш любимый герой? Это может быть персонаж детской сказки. Возможно, это герой или героиня фильма, книги, или пьесы. Это может быть также реальный человек. Возьмите первого персонажа, который пришел к вам в голову. Представьте себе, что вы и есть этот персонаж. Расскажите своему партнеру о себе столько, сколько хочется. Используйте при этом слово «я». Например: «Я- супермен. Моя задача- помогать людям в трудную минуту. Я прилетаю неизвестно откуда, совершаю всякие чудеса, а потом исчезаю опять. Никто не знает, что я – супермен, так как я маскируюсь...». Затем обмен ролями в парах- другой рассказывает от имени своего персонажа.

2 этап- рассказать о партнере историю группе.

Обратная связь: Легко ли было выбрать персонажа, рассказать от его имени? Какие качества персонажа Вам присущи?

**7. Упражнение «Имя и движение».**

Упражнение выполняется в кругу, каждый участник делает шаг в центр и говорит : Я люблю делать так, сопровождая слова каким либо движением. Вся группа отзеркаливает его, повторяя движение.

Таким образом представляется каждый участник.



Обсуждение: какие чувства возникали при выполнении упражнения? Как было видеть себя со стороны?

## **8. Игра «Королевство».**

**1 этап:** Распределение ролей.

В микрогруппе участники выбирают *короля*,  
король выбирает *королеву* и *главного министра*,  
королева выбирает *главную фрейлину* и *наследника*,  
наследник- *шута* и *маршала армии*,  
главный министр –*советника* и *управляющего*,  
главная фрейлина- *цирюльника* и *повара*,  
маршал армии- *солдата* и *гонца*,  
управляющий- *садовника* и *доктора*,  
советник- *казначей* и *палача*. ( **17 ролей**)

Возможные роли: *сапожник*, *пограничник*, *паж* и др.

***Нужно запомнить свою роль!***

**2 этап:** У каждого есть возможность одного хода:

- либо он меняет свою роль( например, меня сделали пограничником, а я хочу быть королем или доктором, в таком случае пограничник стает королем, а король- пограничником, т.е. **меняются местами**);

- либо он оставляет себя как есть, а меняет кого-то ролями.

Не делать свой ход нельзя. В ходе игры нужно запомнить свою новую роль (которую выбрал сам, или поменяли другие). ***Даже если участник уже поменял свою роль и доволен ею, а кто-то еще имеет ход и хочет поменяться с ним- он может это сделать.***

Игра заканчивается, когда каждый участник сделает свой ход.

При назначении ролей можно также определенным образом обозначать в пространстве место данного человека. Например, королева выбирает фрейлину и наследника и определенным образом размещает их относительно себя в пространстве. При обмене ролями, можно корректировать и пространственное местоположение.

**Обсуждение:** Довольны ли вы своей первоначальной ролью? Согласуется ли она с Вашим представлением о себе, своем характере? Было ли неожиданным для Вас, что члены группы видят Вас в этой роли?

Каким образом Вы делали свой ход- быстро или ждали пока все сделают свой ход и Ваше желание будет решающим? В жизни Ваши действия импульсивны или обдуманы и просчитаны?

### **9. Упражнение «Говорящее и молчащее зеркало».**

В круг приглашается доброволец, который будет смотреть в зеркало. Ему дается следующая инструкция: « Ваша задача по отражению в зеркалах, определить кто из членов группы подошел к вам сзади. Эти два зеркала будут живыми: одно будет молчащим и сможет объяснять кто находится за спиной только жестами и мимикой, а второе- говорящим, оно будет объяснять, кто стоит за спиной, не называя имени, в чем одет человек и так далее. Выберите, кто будет вашими зеркалами. Сначала показывает молчащее зеркало, а доброволец пробует угадать, затем- говорящее зеркало сообщает одну фразу. Затем вторую, и если нужно-третью. Может еще помогать молчащее зеркало.

Обсуждение: чувства при исполнении разных ролей, при наблюдении за зеркалами, которые отражают тебя, анализ тактик показа.

### **10. Упражнение «Каким меня видят другие?»**

Выбирается доброволец, который выходит из аудитории.

Задача группы коллегиально написать 10 ответов на вопрос : какой он?, наиболее точно описывающие человека ( критиковать нельзя).

Задача участника за дверью подумать, как может охарактеризовать его группа, когда входит – называет свои личные качества, при угадывании группа говорит об этом. Так участник продолжает до тех пор, пока не угадает 6 своих качеств, остальные ему зачитывают из списка.

Обсуждение: поделиться чувствами от услышанного, сообщить свое отношение к услышанным качествам? Как себя чувствовали в разных ролях? Как могли бы вас охарактеризовать друзья, родители и т.п.

**11. Итоги дня:** Что было важным? Что запомнилось больше всего? Понравилось или было непонятным?

## **Занятие 6.**

### ***Мои ресурсы.***

**Цель занятия:** осознание внутренних ресурсов, анализ внешних и внутренних поддержек.

- 1. Вступление:** тема занятия, цели. Повторение правил. Участники говорят о своем актуальном состоянии, переживаниях.
- 2. Ожидания от занятия:** проговорить по очереди ожидания от данной темы, определить свой интерес в ней.
- 3. Упражнение «Что поддерживает меня в жизни». Анализ внутренних и внешних ресурсов.**

Участники пишут список: что поддерживает их в жизни в трудную минуту, затем делят эти поддержки на внутренние (например, оптимизм и т.д.) и внешние (например, любовь близких, домашний уют, музыка и т.д.).

Затем объединяются в пары, рассказывают друг другу о своих поддержках, и помогают «уравновесить» внутренние и внешние поддержки, у кого мало внешних или внутренних- обговорить что можно добавить.

Обсуждение в кругу: чувства при выполнении упражнения, каких поддержек оказалось больше внутренних или внешних, какой могут сделать вывод?

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

Участники по очереди создают свою скульптуру уверенности в микрогруппах по 4-5 человек, задействуя этих людей. Затем презентуют свои скульптуры группе.

Можно также создать одну групповую скульптуру, где участвуют все.

Обсуждение: легко ли было создать свою скульптуру, что в ней отражается?

#### **5. Медитация «Ресурсное состояние».**

Перед медитацией важно провести с участниками мышечную релаксацию.

Тренер: «Самый надежный источник ресурса- вы сами, ибо все, что вам нужно, в вас давно уже есть. Важно только уметь этим вовремя воспользоваться. Допустим вы видите, что для оптимального поведения вам не хватает чувства уверенности. Вспомните ситуацию, когда вы всегда чувствуете себя уверенно: за рулем своего велосипеда, на теннисном корте или еще где-нибудь. Неважно, что это за воспоминание. Главное, что в данный момент оно является для вас позитивным и сильным. Еще раз во всей полноте переживите его, как если бы это происходило сейчас. Ощутите в себе уверенность и силу. Запомните эти ощущения, как они отзываются в теле. С этим чувством входите в стрессовую ситуацию и действуйте на основании вашей уверенности.»

Обсуждение: какие ощущения и чувства испытывали во время медитации.

#### **6. Упражнение- разминка «Хвост дракона».**

**7. Групповая картина «Ценности моей личности».**

Участники получают задание создать группой рисунок «Ценности моей личности» на одном большом ватмане.

Обсуждение: Рисунок в большей степени получился групповой или индивидуальный? С каким чувством рисовали? Какую часть рисунка сотворили вы? Что вложили в этот рисунок?

**8. Упражнение – разминка «Свеча».**

**9. Итоги дня.**

**10. Обратная связь по тренингу.**

**11. Упражнение «Нить пожеланий»:** участники по кругу говорят друг другу пожелание, завершает тренер пожеланием всем участникам.

**12. Заключительное слово тренера. Вручение сертификатов.**