

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра общей и клинической психологии

**Структура самооотношения у студентов с разным социометрическим
статусом в группе**

Выпускная квалификационная работа
студентки очно-заочной формы обучения
направление подготовки 37.03.01. Психология
5 курса группы 02061381
Тимониной Марии Александровны

Научный руководитель:
канд. психол. наук,
доцент кафедры общей и
клинической психологии
Шутенко Е.Н

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ:

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. Теоретические основы исследования структуры сомоотношения у студентов с разным социометрическим статусом в группе	7
1.1. Особенности самоотношения в студенческом возрасте....	7
1.2. Специфика формирования социометрического статуса в студенческой группе.....	12
1.3. Роль студенческой группы в процессе формирования самоотношения у студентов.....	15
ГЛАВА II. Эмпирическое исследование структуры сомоотношения студентов с разным социометрическим статусом в группе	21
2.1. Организация и методы исследования.....	21
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	24
2.3. Коррекционно – развивающая программа, направленная на развитие позитивного отношения студента к различным аспектам своего "Я" в пространстве референтной среды сверстников	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	61
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	65
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Формирование самоотношения в студенческом возрасте, достигает особой важности в психологической науке в силу того, что самоотношение может влиять не только на стабильность взаимоотношений человека с обществом, но и развивает внутреннюю, индивидуальную среду личности. Это в свою очередь находит отражение в избранной профессиональной деятельности, где в процессе социализации каждый человек сталкивается с осознанием своего места в жизни, которое определяется тем, насколько личность относится к себе, принимает и понимает свои действия, положительно или негативно оценивает собственные успехи. Следовательно, изучение структуры самоотношения, ее развития представляет большой интерес, так как помогает приблизиться к пониманию механизмов формирования личности.

Исследованиями проблемы самоотношения занимались как отечественные, так и зарубежные ученые, такие как: И.С. Кон, В.С. Мухина, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, Е.Т. Соколова, И.И. Чеснокова и многие другие. В современной психологии нет единого понятия «самоотношение». Отсутствие чёткой терминологии привело к тому, что значения используемых терминов у отечественных и зарубежных авторов, чаще всего употребляются как синонимы, например такие как: «Я-концепция» в трудах Р. Бернса, «установка» в трудах Д.Н. Узнадзе, «личностный смысл» в концепции А.Н. Леонтьева, «самосознание» у И. И. Чесноковой и др. В данном исследовании критерий «самоотношение» понимается как специфика отношения личности к собственному «Я».

По мнению Т.Ю. Гущиной на формирование самоотношения студентов оказывает большое влияние учебная группа, с которой они взаимодействуют. Студенческая группа, представляющая собой совокупность людей, объединённых общими целями и задачами. Итак, студенческая группа имеет

свою внутригрупповую иерархию, которая предполагает наличие у членов различных социометрических статусов.

Свой труд в разработке исследования социометрического статуса посвятили такие ученые как: Г.М. Андреева, Е.М. Дубровская, В.П. Зинченко, Я.Л. Морено, Ю.Г. Мещеряков, Р.В. Овчарова, Р.Л. Кричевский, Е.С. Кузьмин, А.А. Реан, В.Е. Семёнов и другие. Большинство из названных выше ученых выделяют следующие категории людей с разным социометрическим статусом: «в соответствии с количеством полученных выборов испытуемых с низким социометрическим статусом относят к категории «изолированных», «пренебрегаемых», «отверженных», а к категории высокого социометрического статуса относят: «звезд», «предпочитаемых», «принятых».

Также необходимо отметить, что студенческий возраст является одним из важнейших этапов в становлении личности человека. В данном возрасте прослеживается преобразования в сфере сознания, отношение к себе и в выстраивании новых контактов с людьми. Необходимо отметить, что в процессе социализации студенты могут сталкиваться с трудностями в установлении нового уровня взаимоотношений. Трудности, порождённые различными аспектами, которые свойственны предшествующему возрасту, требуют не малой работы над собой, а главное над отношением к себе.

Проблема исследования: какова структура самоотношения у студентов с разным социометрическим статусом в группе?

Цель работы: выявить связь между компонентами самоотношения и социометрическим статусом студентов, а также определить структуру самоотношения у студентов с разным социометрическим статусом в группе.

Объект: самоотношение студентов

Предмет: структура самоотношения у студентов с разным социометрическим статусом в группе.

Гипотеза: структура самоотношения студентов, имеющих разный социометрический статус, имеет характерные особенности, а именно: студенты с низким социометрическим статусом отличаются более высоким уровнем

закрытости, низким уровнем зеркального «Я», конфликтности, самообвинения по сравнению со студентами, имеющими более высокий социометрический статус, которые отличаются высоким уровнем конфликтности, самообвинения, зеркальным «Я» и низким уровнем закрытости.

Задачи работы:

1. Провести теоретический анализ разработанности проблемы исследования связи самоотношения и социометрического статуса в группе в психологической литературе.

2. Выявить связь между компонентами самоотношения и социометрическим статусом студентов в группе, а так же определить структуру самоотношения у студентов с разным социометрическим статусом в группе.

3. Разработать коррекционно – развивающую программу в форме группового тренинга, направленного на развитие позитивного отношения студента к различным аспектам своего "Я" в пространстве референтной среды сверстников.

Теоретико методологическую основу исследования составили:

1. Принцип развития, за основу которого были взяты отдельные компоненты самосознания, которые развиваются последовательно друг другу (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон, С.Л. Рубинштейн и др.);

3. Концепция структурных компонентов самоотношения личности и влияние общества на их развитие (А.В. Захарова, В.С. Мухина и др.);

4. Теоретическая разработка исследования феномена самоотношения (С.Р. Пантлеев, Е.Т. Соколова, В.В. Столин, И.И. Чеснокова и др.);

5. Исследования отечественных и зарубежных авторов, характеризующие юношеский возраст как наиболее значимый для развития личности и ее становления как индивидуальности (Р. Бернс, И.С. Кон, А.М. Прихожан, О.Г. Кравцов и др.).

Методы исследования: в соответствии с задачами исследования в работе были использованы такие общепсихологические методы как:

1. Теоретико – методологический анализ литературы;

2. Эмпирический метод: психодиагностический метод (методика, наблюдение);

3. Метод обработки данных: качественный анализ, подразумевающий дифференциацию материала по группам, описание различных случаев, статистический: обработка результатов с помощью математической статистики: (программа SPSS -21, Excel) применялся непараметрический коэффициент корреляции r-Спирмена, непараметрический статистический критерий для нескольких независимых выборок Н-Краскела-Уоллиса, факторный анализ с варимакс-вращением методом Кайзера для выявления структуры;

4. Интерпретационный метод: структурный метод (горизонтальные связи между изученными характеристиками личности);

Методики исследования:

1. Методика исследования самоотношения (МИС) автор С.Р. Пантлеев.

2. Методика «Ценностно-ориентационное единство (ЦОЕ) автор Л. М. Фридман.

3. «Социометрия» автор Дж. Морено.

4. Проективная методика «Где я в группе» авторская методика.

5. Наблюдение.

База проведения исследования: НИУ «БелГУ». Выборку составили 50 студентов 4-х групп 2 курса, в возрасте от 19 до 21года.

Структура предоставленной работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающих 61 наименований и приложений. Работа включает 3 таблицы, 12 рисунков в основном тексте. Объем выпускной квалификационной работы составил 131 страницу машинописного текста.

Глава 1. Теоретические основы исследования структуры самоотношения у студентов с разным социометрическим статусом в группе

1.1 Особенности самоотношения в студенческом возрасте

Исследованиями проблемы самоотношения занимались как отечественные, так и зарубежные ученые, такие как: И.С. Кон, В.С. Мухина, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, Е.Т. Соколова, И.И. Чеснокова и многие другие. В современной психологии нет единого понятия «самоотношение». Отсутствие четкой терминологии привело к тому, что значения используемых терминов у отечественных и зарубежных авторов, чаще всего употребляются как синонимы, например такие как: «Я-концепция» в трудах Р. Бернса, «установка» в трудах Д.Н. Узнадзе, «личностный смысл» в концепции А.Н. Леонтьева, «самосознание» у И. И. Чесноковой и др.

В отечественной психологической литературе термин «самоотношение» как самостоятельная категория, был применен Н.И. Сарджвеладзе в 1974 г. и описан через категорию установки общего и единого механизма формирования всей системы отношений человека, в которую самоотношение включено как структурный элемент. Самоотношение ощущается субъектом как некое общее интегральное чувство «за» или «против» собственного Я [48].

Позитивное устойчивое самоотношение присуще человеку, который верит в свои возможности, в самостоятельность, в энергичность, посредством готовности к риску, оптимизмом в отношении ожидания успешности своих действий в ситуации неопределенности. Пониженное же самоотношение личности является источником различных трудностей в обществе, поскольку человек с таким отношением к себе заранее уверен в том, что окружающие плохо к нему относятся. Проблема достоинства, ценности своего «Я» почти полностью поглощает его внимание, в связи, с чем уровень активности

человека излишне повышается, затрудняя тем самым выбор адекватного способа взаимодействия, его поведение становится ригидным.

Особенности самоотношения личности была затронута еще в работах психологов гуманистического направления, однако наиболее детально данный феномен стал изучаться отечественными психологами-фундаменталистами: А.Ф. Лазурским, Д. Леонтьевым, В.Н. Мясищевым, В.В. Столиным и многими другими авторами, работы которых, послужили источником для научных открытий.

А.Н. Леонтьев рассматривал проблему самоотношения в рамках теории личности. Он выделял в структуре личности инстанцию «Я», которую определял, как «форму переживания человеком своей личности, форму, в которой личность открывается сама себе». «Я» имеет несколько граней, последней из которых является самоотношение или «смысл Я». В своей работе А.Н. Леонтьев пишет: «Наиболее поверхностным проявлением самоотношения выступает самооценка - общее положительное или отрицательное отношение к себе. Однако просто одним знаком самоотношение не опишешь. Во-первых, следует различать самоуважение - отношение к себе как бы со стороны, обусловленное какими-то моими реальными достоинствами или недостатками - и самопринятие - непосредственное эмоциональное отношение к себе, не зависящее от того, есть ли во мне какие-то черты, объясняющие это отношение. Во-вторых, не менее важными характеристиками самоотношения, чем его оценочный знак, являются степень его целостности, интегрированности, а также автономности, независимости от внешних оценок» [34, с. 250].

В.В. Столин разработал концепцию самосознания, представление о которой он развивал в русле идей А.Н. Леонтьева о деятельности, сознании, личности, и, в первую очередь, идеи о личностном смысле как одной из основных образующих самосознания. Самосознание – процесс, и он происходит в ходе переживания конфликтных смыслов, в результате чего личность осознает себя, свои качества, черты, ценности, и вырабатывает определенное самоотношение. По его мнению, самоотношение понимается, как

феноменологическое выражение (или представленность), лежащее на поверхности сознания личностного смысла «Я» [51].

Также изучала проблему самоотношения И.И. Чеснокова через такой феномен, как «самосознание». Она подчеркивала, что самосознание в психической деятельности личности выступает, как особо сложный процесс опосредствованного познания себя, развернутый во времени, связанный с движением от единичных ситуативных образов через интеграцию подобных многочисленных образов в целостное образование - в понятие своего собственного Я как субъекта, отличного от других субъектов [57].

Полагаясь на исследовательские работы самоотношения В.В. Столина, С.Р. Пантилеев более подробно рассматривает систему самоотношения. По его мнению, самоотношение – это динамическая иерархическая система, в которой та или иная особенная модальность эмоционального отношения может выступать в качестве ядерной структуры системы, занимая ведущее место в иерархии других аспектов самоотношения, и фактически определяя содержание и выраженность обобщенного устойчивого самоотношения [39].

Опираясь на мнение И.С. Кона, можно сделать вывод, что самоотношение - это итоговое измерение «Я», которое выражает меру принятия или непринятия индивидом самого себя, от совокупности отдельных самооценок [26].

Опираясь на научный дискурс по проблеме самоотношения в трудах вышеперечисленных отечественных и зарубежных авторов можно выделить, что большинством из них принимается позиция, посредством которой самоотношение выступает как целостное, интегрированное, автономное образование, которое выражает степень позитивного отношения индивида к себе, состоящих из частных самооценок.

Н.И. Сарджвеладзе в своей работе: «Личность и ее взаимодействие с социальной средой» выделил основные функции самоотношения:

1. Функция, которая связана с отображением самого себя. Каждый человек в процессе жизнедеятельности отражается в сознании окружающих.

2. Функция, которая связана с самореализацией личности.

3. Функция сохранения внутренней стабильности «Я». Эта функция самоотношения осуществляется по мере и в силу той тенденции к внутренней согласованности к конгруэнтности, которая свойственна эмоциональным реакциям, когнитивным представлениям о себе, относительно своих проявлений и действий, адресованных себе.

4. Функция интракоммуникации. При постоянном взаимодействии с окружающим миром, «разыгрываются» роли, базой которой является самоотношение.

5. Функция защиты. При различного рода неудач вступают в силу защитные механизмы, которые направлены на создание «фальшивого образа Я» [48, с.98].

Динамике исследования самоотношения в юности посвящены работы Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, М.И. Лисиной, В.С. Мухиной, Д.Б. Эльконина, Э. Эриксона и других авторов. В период юности выделяется становление нового уровня самосознания, наблюдается тенденция упрочения отдельных проявлений отношения к себе, их интеграция и оформление в виде устойчивой структуры самоотношения. Можно выделить самые главные критерии данного этапа в жизни:

1. Открытие своего внутреннего мира во всей его индивидуальной целостности и уникальности.

2. Стремление к самопознанию и самореализации своей личности.

3. Формирование единства, индивидуальности, личной идентичности, самоидентичности.

4. Формирование самоуважения.

5. Становление личностного способа бытия.

Изучая структуру самоотношения в юношеском возрасте, С.Р. Пантеев обозначил, что самоотношение в юношеском возрасте имеет двойственный характер. С позиции одной стороны, самоотношение определяется внутренними интимными критериями собственной ценности, уникальности,

способности вызывать интерес со стороны окружающих. А с позиции второй стороны, самоотношение выделяется как самооценка по внешним критериям и эталонам, в определенной степени навязаны социумом в лице значимых взрослых, от которых исходят требования социальной приспособленности и успешности [39].

Как отмечает А.М. Прихожан: тенденция к стабильности самоотношения происходит к 21 – 22 годам. В данный период отмечается устойчивое развитие когнитивного и эмоционального компонентов самоотношения, которые фиксируют относительно устойчивое представление себя как о целой личности, отличной от окружающих [42].

Таким образом, говоря об особенностях формирования самоотношения в студенческом возрасте можно сделать вывод, что именно в период юности выделяется становление нового уровня самосознания, наблюдается тенденция упрочения отдельных проявлений отношения к себе, их интеграция и оформление в виде устойчивой структуры самоотношения. Сам термин самоотношение выступает как целостное, интегрированное, автономное образование, которое выражает степень позитивного отношения индивида к себе, состоящих из частных самооценок. Самые главные критерии данного этапа в жизни:

1. Открытие своего внутреннего мира во всей его индивидуальной целостности и уникальности.
2. Стремление к самопознанию и самореализации своей личности;
3. Формирование единства, индивидуальности, личной идентичности, самоидентификации.
4. Становление личностного способа бытия.

1.2 Специфика формирования социометрического статуса в студенческой группе

Свой труд в разработке исследования социометрического статуса посвятили такие отечественные и зарубежные ученые как: Г.М. Андреева, Е.М. Дубровская, В.П. Зинченко, Я.Л. Морено, Ю.Г. Мещеряков, Р.В. Овчарова, Р.Л. Кричевский, Е.С. Кузьмин, А.А. Реан, В.Е. Семёнов и другие. Основоположником социометрии принято считать известного американского психиатра и социального психолога Дж. Морено.

Термин «социометрический статус» впервые начал использовать социолог Я. Морено, обозначая под ним положение человека в социальной группе, а саму систему межличностных отношений выделял из эмоциональных, деловых и интеллектуальных связей членов этой группы. Как отмечал Я. Морено: «Измерение не есть самоцель социометрии» [37, с.104]. Этим он утверждал, что цель социометрии не только в ее измерении, но и в перестройке старого устройства на новое, преобразование групп таким образом, чтобы формальная структура как можно более соответствовала глубинной структуре [37].

В своих трудах Р.А. Золотовицкий пишет: «выходя из новых витков жизненной драмы», члены группы «смотрятся друг в друга и видят, что это уже новые “Кто”, с новыми групповыми статусами, и, естественно, другими предпочтениями. Теперь они выбирают других “кто” для других “что”. Меняется не только выбор, но и критерий выбора, а значит, и сама ситуация, меняется группа» [16, с.110].

Я. Морено разделяет социальную действительность на три тенденции или измерения: на социометрическую матрицу, внешнее общество и социальную реальность. Под этими терминами он понимает следующее: «Под внешним обществом я понимаю все осязаемые, зримые группировки. Под социометрической матрицей я понимаю все социометрические структуры, которые и становятся очевидными в процессе социометрического анализа. Под

социальной реальностью я понимаю динамический синтез и взаимное проникновение того и другого» [37, с.255].

Положение индивида в группе, т.е социометрический статус связан с принятием групповых правил и норм в группе, насколько каждый из них отступает от соблюдения этих норм, как соотносятся социальные и «личностные» нормы. Например, студент с более высоким статусом, имеет представления о заданных социальных нормах и правилах, а так же воспроизводит их, пользуется уважением и влиянием среди сверстников, во многом успешен, что естественно, повышает самооотношение к себе, что в свою очередь способствует его самораскрытию и самореализации личности. Далеко не всегда поведение членов группы с высоким статусом соотносится с принятыми в группе нормами, а напротив с ожиданиями их партнеров с более низким статусом чем их. Студент, имеющий низкий статус в учебной группе, как правило, отмечается заниженным отношением к себе, высоким уровнем личностной и ситуативной тревожности, трудности в общении, что мешает им проявить себя. Со временем эти качества закрепляются в виде черт характера, и, повзрослев, такой человек вряд ли будет успешен в деятельности.

Как отмечает Б.В. Кайгородов «Изменение взаимоотношений в группе - это всегда и изменения в устремлениях личности» [17, с.156]. Итак, по мнению автора приобретать новый опыт - формировать компетенции, т.е. быть адекватным ситуации, понимать реальность, стремиться, наряду с пониманием себя, быть понятым другими. Исходя из позиции автора: «компетенция есть совокупность взаимосвязанных качеств личности: умений, навыков, знаний, способов деятельности и процессов [17].

Стремление к повышению социальных компетентностей «низкостатусных» членов группы очевидно и необходимо, поскольку у «низкостатусных» студентов, не разделяющих групповые ценности, личностные ценности не совместимы с ценностями группы. Даже при полностью тождественных микросоциальных условиях индивиды не выбирают абсолютно одинаковые ценности и виды социальной активности. Каждый член

группы с присущим ему индивидуальным способом восприятия выбирает и осваивает определенную информацию, акцентируя свое внимание на одних явлениях и пренебрегая другими. У не разделяющего групповые ценности пренебрежение достигает наивысшего уровня, что приводит к отвержению ценностей группы, в которую он так или иначе включен. Группа реагирует и отвечает «репрессией», в нашем случае изоляцией. Можно сказать, что изолированный, не разделяющий групповые ценности, сознательно отвергая групповые ценности, заранее предугадывает свой социометрический статус. Результаты длительных исследований подтверждают, что игнорирование и отвержение предопределяют низкий социометрический статус [17].

Социометрический статус раскрывает значимость для студента взаимодействия с группой. Требовательность группы к соблюдению ее ценностей воспринимается личностью с непомерной чувствительностью. Она отрицает «полезную» деятельность для группы. Данная деятельность становится невостребованной для личности, а низкий социометрический статус способствует осуществлению собственных устремлений, которые могут негативистски противостоять общим. Подобное положение сходно с пониманием.

Таким образом, студенческая группа имеет свою внутригрупповую иерархию, которая предполагает наличие у членов различных социометрических статусов. Термин «социометрический статус» впервые начал использовать социолог Я. Морено, обозначая под ним положение человека в социальной группе, а саму систему межличностных отношений выделял из эмоциональных, деловых и интеллектуальных связей членов этой группы. Социометрический статус связан с системой социальных ожиданий, от человека ждут определенных действий, человек ждет определенного отношения к себе. Если поведение человека расходится с социальными ожиданиями, то группа, окружающие люди, применяют к нему социальные санкции, то есть меры воздействия. Это могут быть и принуждения, наказания, угрозы, выражение неодобрения, насмешки и др. Одной из крайних мер

воздействия является бойкот, который лишает человека признания не только его заслуг, но и факта его существования, что очень тяжело переживается людьми.

1.3 Роль студенческой группы в процессе формирования самоотношения у студентов

Г.М. Андреева определяет следующие критерии группы: объединение некими общими признаками, в том числе, характером совместной деятельности. Итак, группа – это общность людей, которая характеризуется совместной деятельностью, структурой, уровнем развития и т.д.

Изучение статуса личности в группах сверстников исследователями детского развития, подросткового и юношеского возрастов, хотя такой важный этап как «студенческий возраст» изучен недостаточно. Особенности личности студентов как субъектов общения могут быть проинтерпретированы с точки зрения социальной ситуацией развития. Студенческий период отмечается сменой ведущей деятельности, вхождением молодых людей в новую социальную роль, изменением социального статуса.

Опираясь на труды И.С. Кона, юношеский возраст характеризуется как особый жизненный этап, который опосредует переход человека во взрослую жизнь. Студенты, вступающие в самостоятельную жизнь, по существу, не являются самостоятельной личностью, так как зависимы от родителей и экономически и психологически. Такое несоответствие между формальным началом социальной взрослости и ее фактическим не началом является существенным противоречием данного периода развития. Студенческий возраст отмечается для личности этапом преодоления данного противоречия, активной ориентировкой и освоением новых социальных функций [24].

Немало важным условием успешной деятельности студента является освоение для него новых особенностей учебы в вузе и быстрая адаптация, что

устраняет ощущение дискомфорта, и препятствует конфликтам со средой, в которую вступил студент. По утверждению Б.Г. Ананьева Студенческий возраст является благоприятным периодом для развития человека как личности [1].

По мнению Т.Ю. Гущиной благоприятное положение студента в окружающей среде, в студенческом коллективе содействует нормальному развитию личности. Формирование личности происходит именно в малых группах, поэтому личность нельзя изучать вне группы. Через малые группы в процессе социализации осуществляются связи личности с обществом. На начальных курсах складывается студенческий коллектив, где формируются умения и навыки организации умственной деятельности, где осознается призвание к избранной профессии, вырабатывается досуг, устанавливается система работы по самообразованию и самовоспитанию профессионально значимых качеств личности. На личность студента мощное социализирующее воздействие оказывает сама студенческая среда, в которую входит человек. Поведение людей в группе отличается от их индивидуального поведения. При формировании групповых норм и ценностей и подчинение им, поведение членов группы становится схожим, но возможно и противоположное влияние. Отдельный член группы, как личность, может оказывать мощное влияние на всю группу в целом [9].

Важным условием поддержания позитивного самоотношения в студенческом возрасте является не только переживание внутренней силы и устойчивости, но и готовность к установлению связей со своей социальной группой, переживание чувства близости, единства, сотрудничества. Юноши, которые имеют пониженный уровень самоуважения, чувствительны ко всему, что как-то затрагивает их самооценку. Они болезненнее других реагируют на смех со стороны других, на критику и порицание. Такие юноши, скорее всего, будут иметь пониженный статус в группе, который будет влиять на формирование самоотношения личности. Студент с пониженным социометрическим статусом не обладает высокой вариативностью в стратегиях

межличностного взаимодействия: оно однообразно во взаимодействии с членами группы, поскольку не проявляет никакого интереса к сотрудничеству с ними [9].

В студенческой группе происходят динамичные процессы структурирования, выдвижения лидеров, распределения групповых ролей и т.п. Все эти процессы оказывают сильное влияние на успешность его учебной деятельности и профессионального становления, на его поведение и, а так же на личность студента, в том числе и на самоотношение. Внешними факторами формирования самоотношения являются сферы отношений со значимыми близкими: родителями, противоположным полом, преподавателями, а также со своими сверстниками в процессе общей деятельности. Поэтому, очень важно учитывать динамику студенческой группы при организации учебной деятельности, которая значительно может влиять на личностные особенности каждого студента, а так же для успешного формирования самоотношения, самооценки, представления о себе, о своих силах и возможностях. Не случайно, Л.С. Выготский писал: «Личность становится для себя тем, что она есть в себе через то, что она предъявляет другим» [7, с.104].

Можно отметить, что юношеский возраст, по Эриксону, строится вокруг кризиса идентичности, состоящего из серии социальных и индивидуально-личностных выборов, идентификаций и самоопределений. Если юноше не удастся разрешить эти задачи, у него формируется неадекватная идентичность, развитие которой может идти по четырем основным линиям:

1. Уход от психологической интимности, избегание тесных межличностных отношений.
2. Размывание чувства времени, неспособность строить жизненные планы, страх взросления и перемен.
3. Размывание продуктивных, творческих способностей, неумение мобилизовать свои внутренние ресурсы и сосредоточиться на какой-то главной деятельности.

4. Формирование «негативной идентичности», отказ от самоопределения и выбор отрицательных образов для подражания [60].

По мнению Т.Ю. Гущиной юноши с пониженным самоуважением особенно ранимы и чувствительны ко всему, что как-то затрагивает их самооценку. Они болезненнее других реагируют на критику, смех, порицание. Их больше беспокоит плохое мнение о них окружающих. Они болезненно реагируют, если у них что-то не получается в работе или если они обнаруживают в себе какой-то недостаток. Вследствие этого, многим из них свойственны: застенчивость, склонность к психической изоляции, уходу от действительности в мир мечты, причем этот уход, отнюдь, не добровольный. Следовательно, такие юноши, вероятнее всего, будут иметь низкий статус в студенческой группе, а это в свою очередь, будет влиять на формирование самоотношения личности. Так как лицо с низким социометрическим статусом не обладает высокой вариативностью в стратегиях межличностного взаимодействия: оно однообразно во взаимодействии с членами группы, поскольку не проявляет никакого интереса к сотрудничеству с ними [9].

Итак, благоприятное положение студента в окружающей среде, в студенческом коллективе содействует нормальному развитию личности. Формирование личности происходит именно в малых группах, поэтому личность нельзя изучать вне группы. При формировании групповых норм и ценностей и подчинение им, поведение членов группы становится схожим, но возможно и противоположное влияние. Важным условием поддержания позитивного самоотношения в студенческом возрасте является не только переживание внутренней силы и устойчивости, но и готовность к установлению связей со своей социальной группой, переживание чувства близости, единства, сотрудничества, соответственно не готовность, вызов трудности в группе.

Таким образом, анализируя теоретическую разработанность проблемы исследования связи самоотношения и социометрического статуса у студентов в группе можно выделить, что именно в период юности выделяется становление нового уровня самосознания, наблюдается тенденция упрочения отдельных

проявлений отношения к себе, их интеграция и оформление в виде устойчивой структуры самоотношения. Самые главные критерии данного этапа в жизни:

1. Открытие своего внутреннего мира во всей его индивидуальной целостности и уникальности.
2. Стремление к самопознанию и самореализации своей личности.
3. Формирование единства, индивидуальности, личной идентичности, самоидентификации.
4. Формирование самоуважения;
5. Становление личностного способа бытия.

Анализируя литературу зарубежных и отечественных авторов можно выделить, что термин самоотношение выступает как целостное, интегрированное, автономное образование, которое выражает степень позитивного отношения индивида к себе, состоящих из частных самооценок. Оно включает в себя: открытость, самообвинение, внутреннюю конфликтность, отраженное самоотношение, самопринятие, саморегулирование, самопривязанность, самооценку и самоуверенность. Самоотношение тесно связано с формированием сознания личности.

Важным фактором на формирование отношения к себе играет учебная среда, с которой взаимодействует студент в процессе совместной деятельности. Взаимодействие членов группы друг с другом приводит к возникновению групповых ценностей, норм и правил поведения. Иными словами, группа имеет внутригрупповую иерархию, которая предполагает наличие у членов различных социометрических статусов. Социометрический статус связан с системой социальных ожиданий, от человека ждут определенных действий, человек ждет определенного отношения к себе. Если поведение человека расходится с социальными ожиданиями, то группа, и окружающие люди, применяют к нему социальные санкции, то есть меры воздействия. Это могут быть и принуждения, наказания, угрозы, выражение неодобрения, насмешки и др. Одной из крайних мер воздействия является бойкот, который лишает

человека признания не только его заслуг, но и факта его существования, что очень тяжело переживается людьми.

Теоретический анализ литературных источников, раскрывающих связь между структурой самоотношения студента и его социометрическим статусом, позволил выделить следующие аспекты этой связи:

1. Высокий статус в группе обеспечивается согласием и принятием правил с групповыми нормами. Студент с более высоким статусом, имеет представления о заданных социальных нормах и правилах, а так же воспроизводит их, пользуется уважением и влиянием среди сверстников, во многом успешен, что естественно, повышает самоотношение к себе, что в свою очередь способствует его самораскрытию и самореализации личности.

2. Студент, имеющий низкий статус в учебной группе, как правило, отмечается заниженным отношением к себе со стороны сверстников, высоким уровнем личностной и ситуативной тревожности, трудности в общении, что мешает им проявить себя.

3. Формирование личности происходит именно в малых группах, где проявляются ее качества, поэтому личность нельзя изучать вне группы. Важным условием поддержания позитивного самоотношения в студенческом возрасте является не только переживание внутренней силы и устойчивости, но и готовность к установлению связей со своей социальной группой, переживание чувства близости, единства, сотрудничества, соответственно не готовность, вызовет трудности в группе. Трудности в нахождении внутренних ресурсов для восстановления позитивного самоотношения связаны с тем, что молодой человек оказывается в плену собственных ограничений: найти помощь у других не представляется возможным, так как отсутствуют умения налаживать контакты.

Глава 2. Эмпирическое исследование структуры самоотношения у студентов с разным социометрическим статусом в группе

2.1 Организация и методы исследования

При организации эмпирического психодиагностического исследования структуры самоотношения у студентов с разным социометрическим статусом в группе мы исходили из теоретических положений, изложенных в первой главе данной работы, и руководствовались поставленными целями и задачами, которые позволят нам выявить структуру самоотношения у студентов с разным социометрическим статусом в группе.

Задачи эмпирического исследования:

1. Изучить самоотношение студентов в целом по выборке.
2. Определить социометрический статус у студентов в отдельно каждой учебной группе и в целом по выборке.
3. Выявить особенности уровней показателей самоотношения студентов в зависимости от их социометрического статуса.
4. Определить степень связи между показателями самоотношения студентов и их социометрическим статусом.
5. Определить структуру самоотношения студентов с разным социометрическим статусом в группе.
6. Разработать коррекционно – развивающую программу, в форме группового тренинга, направленного на развитие позитивного отношения студента к различным аспектам своего «Я» в пространстве референтной среды сверстников.

Для достижения цели и решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы:

1. Эмпирический метод: психодиагностический метод (методика, наблюдение).

2. Метод обработки данных: качественный анализ, подразумевающий дифференциацию материала по группам, описание различных случаев, статистический: обработка результатов с помощью математической статистики: (программа SPSS - 21, Excel) применялся непараметрический коэффициент корреляции r-Спирмена, непараметрический статистический критерий для нескольких независимых выборок Н-Краскела-Уоллиса, факторный анализ с варимакс-вращением методом Кайзера.

3. Интерпретационный метод: структурный метод (горизонтальные связи между изученными характеристиками личности).

Исследование состояло из нескольких этапов и проводилось на базе: НИУ «БелГУ». Выборку составили 50 студентов 4-х групп 2 курса, в возрасте от 19 до 21 года.

1. Для исследования структуры самоотношения у студентов была применена методика исследования самоотношения (МИС). Этот опросник создан С. Р. Пантелеевым в 1989 году. Он содержит 110 утверждений и 9 шкал. Методика предназначена для глубоко изучения аспектов самосознания личности. В случае данного исследования, она предназначена для выявления структуры у студентов. В данной методике нужно выполнить некоторые задания, а именно ответить на вопросы в форме утверждений, связанных с особенностями характера, привычек, интересах. Вопросы не требуют много времени для раздумий. Напротив, отвечать нужно так, как пришло в голову сразу после прочтения (Приложение №1).

2. Для определения социометрического статуса был применен социально-психологический тест, разработанный Дж. Морено (имеет много модификаций), применяется для оценки межличностных эмоциональных связей в группе, т. е. взаимных симпатий между членами группы, и решения следующих задач: а) измерение степени сплоченности-разобщенности в группе; б) выявление соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые); в) обнаружение

внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами (Приложение №1).

3. Для определения субъективного положения студента в группе была применена авторская методика «где я в группе». Цель данной методики состоит в определении внутренней установки студента в группе. Внутренняя установка человека в системе внутригрупповых отношений - это личное, субъективное восприятие им своего собственного статуса, то как он оценивает свое реальное положение. Студентам раздаются одинаковые нарисованные круги, и поясняется, что круг - это группа, и следует нарисовать себя любым символом, где они себя ощущают в коллективе своих сверстников. Действительный статус и его восприятие человеком могут не совпадать (Приложение №1).

4. Для выявления сплоченности коллектива была применена методика «ЦОЕ» Л.М. Фридман. Основопологающим методом исследования является тестирование. Методика проводится в групповой форме. ЦОЕ – ценностно-ориентационное единство, которое фиксирует степень совпадения позиций и мнений в группе сверстников. Сейчас вам будут предложены известные пословицы и поговорки, которые были сложены уже давно. Сейчас условия жизни изменились, изменились и представления людей. Подумайте хорошо над каждой пословицей и поставьте против нее номера знак "+", если вы согласны с ней, и знак "-", если не согласны (Приложение №1).

5. Наблюдение. За период проведения исследования над студентами велось невключённое наблюдение. Во время наблюдения был зафиксирован и проанализирован эмоциональный фон, вербальная активность, нейтральность или пассивность; уверенность или неуверенность студентов.

Второй этап нашей работы заключался в разработке коррекционно – развивающей программы, форме группового тренинга, направленного на развитие позитивного отношения студентов к различным аспектам своего «Я» в пространстве референтной среды сверстников.

Для выявления статистически значимых различий в нашем исследовании использовали t-критерий Спирмена, который является статистическим

критерием для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо признака, измеренного количественно и непараметрический статистический критерий для нескольких независимых выборок Н-Краскела-Уоллиса.

Для выявления структуры самооотношения у студентов с разным социометрическим статусом был применен факторный анализ с варимакс-вращением методом Кайзера, методом главных компонент факторов. Математическая обработка данных проведена на основе пакета статистических программ SPSS-21.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

В соответствии с задачами с эмпирической частью нашей научной работы приступим к описанию и интерпретации результатов диагностического исследования самооотношения студентов в отдельно каждой группе студентов, изученное нами, с помощью методики «исследования самооотношения». Результаты предоставлены в таб.2.2.1.

Таб. 2.2.1.

Выраженность показателей самооотношения у студентов по группам (в ср.б)

Шкалы самооотношения	Закрытость	Самоуверен-ть	Саморуковод-во	Зеркальное Я	Самоценность	Самопринятие	Самопривязан-ть	Конфликтность	Самообвинение
Группы (испытуемых)									
1	5,65	9,08	6,63	5,53	8,03	7,02	4,44	6,34	6,01
2	5,85	9,24	6,08	5,71	8,46	7,08	4,25	6,07	6,24
3	5,07	8,66	6,86	5,53	8,23	6,77	4,02	6,82	6,54
4	5,66	8,44	6,62	5,52	8,26	6,58	3,81	7,44	6,09

Примечания: с 1 по 4 – низкие значения; с 5 по 7 – средние значения; с 8 по 10 – высокие значения.

Как мы видим из таблицы 2.2.1. высокие значения имеют: шкала «самоуверенность», которая свойственна студенту, считающемуся себя

самостоятельным, надежным, энергичным человеком. И шкала «самоценность», высокие значения которой характеризуют человека, высоко оценивающего свой внутренний мир. Опираясь на наблюдение, можно сделать вывод, что такие студенты открыты, энергичны, открыто интересуются информацией по исследованию.

Средние значения по всем испытуемым имеют: шкала «закрытость», которая свидетельствует об избирательном отношении человека к себе. Шкала «саморуководство», характеризующая особенности отношения к своему «Я» в зависимости от степени адаптированности в ситуации. Шкала «зеркальное Я», которая обозначает восприятие отраженного отношения окружающих в зависимости от ситуации. Шкала «самопринятие», средние показатели которой фиксируют избирательность отношения к себе. Шкала «конфликтность», у которой средние значения выражают отношение к себе, как установку видеть себя в зависимости от ситуации. В привычных условиях наблюдается положительный фон отношения к себе, а при неожиданных трудностях возможна недооценка своих успехов. Умеренное повышение по шкале говорит о повышенной рефлексии, глубоком проникновении в себя, осознании своих трудностей, адекватном образе «Я» и отсутствии вытеснения. Шкала «самообвинение» средний показатель, которой, указывает на избирательное отношение к себе. Обвинение себя сочетается с выражением гнева в адрес окружающих.

Низкое значение имеет шкала «самопривязанность», которая фиксирует высокую готовность к изменению своей "Я"- концепции, к познанию себя. Опираясь на наблюдение, можно утвердить, то что, данные студенты открыты, эмоционально настроены на исследование.

С целью выявления статистических различий между испытуемыми четырех учебных групп нами был применён непараметрический статистический критерий Н-Краскела-Уоллиса в результате по показателю компонента самоотношения «самоуважение» мы получили статистические различия на достоверном уровне значимости $H_{эмп}=7,453$, при $p \leq 0,05$. Это

говорит нам о том, что испытуемые 2 группы по сравнению с испытуемыми остальных групп имеют наибольшую выраженность данного показателя. По остальным показателям самоотношения статистически значимых различий нами обнаружено не было, это позволяет нам объединить четыре группы испытуемых в одну общую однородную выборку.

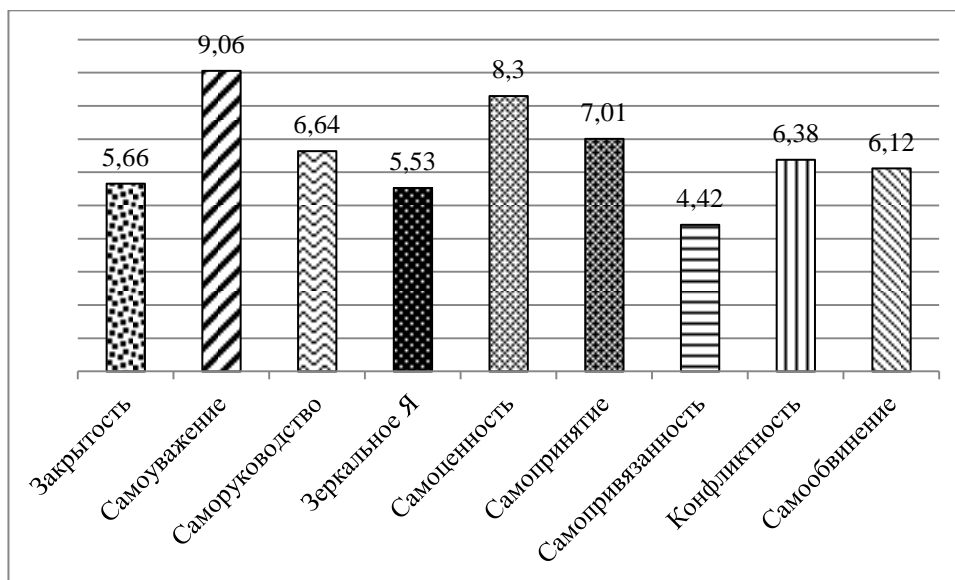


Рис.2.2.1. Выраженность показателей самоотношения студентов всей выборки испытуемых (в ср.б.)

Как мы видим из рисунка 2.2.1. высокие значения имеют: шкала «самоуверенность», которая свойственна студентам, считающих себя самостоятельными, надежными, энергичными людьми. И шкала «самоценность», высокие значения которой характеризуют человека, высоко оценивающего свой внутренний мир. Опираясь на включенное наблюдение, можно сделать вывод, что данные студенты открыты, энергичны, открыто интересуются информацией по исследованию.

Средние значения по всей выборке имеют такие шкалы самоотношения как: «закрытость», которая свидетельствует об избирательном отношении человека к себе; «саморуководство», характеризующая особенности отношения к своему «Я» в зависимости от степени адаптированности в ситуации; «зеркальное Я», которая обозначает восприятие отраженного отношения окружающих в зависимости от ситуации; «самопринятие», средние показатели

которой фиксируют избирательность отношения к себе; «конфликтность», у которой средние значения выражают отношение к себе, как установку видеть себя в зависимости от ситуации. В привычных условиях наблюдается положительный фон отношения к себе, а при неожиданных трудностях возможна недооценка своих успехов. Умеренное повышение по шкале говорит о повышенной рефлексии, глубоком проникновении в себя, осознании своих трудностей, адекватном образе «Я» и отсутствии вытеснения; «самообвинение» средний показатель которой указывает на избирательное отношение к себе. Обвинение себя сочетается с выражением гнева в адрес окружающих.

Низкое значение имеет шкала «самопривязанность», которая фиксирует высокую готовность к изменению своей "Я"- концепции, к познанию себя. Опираясь на наблюдение, можно утвердить, то что, данные студенты открыты, эмоционально настроены на исследование.

В соответствии со следующей задачей нашего эмпирического исследования мы определили социометрический статус отдельно каждой изучаемой группы и выборки в целом с помощью методики «Социометрия». Результаты представлены на рис.2.2.2.

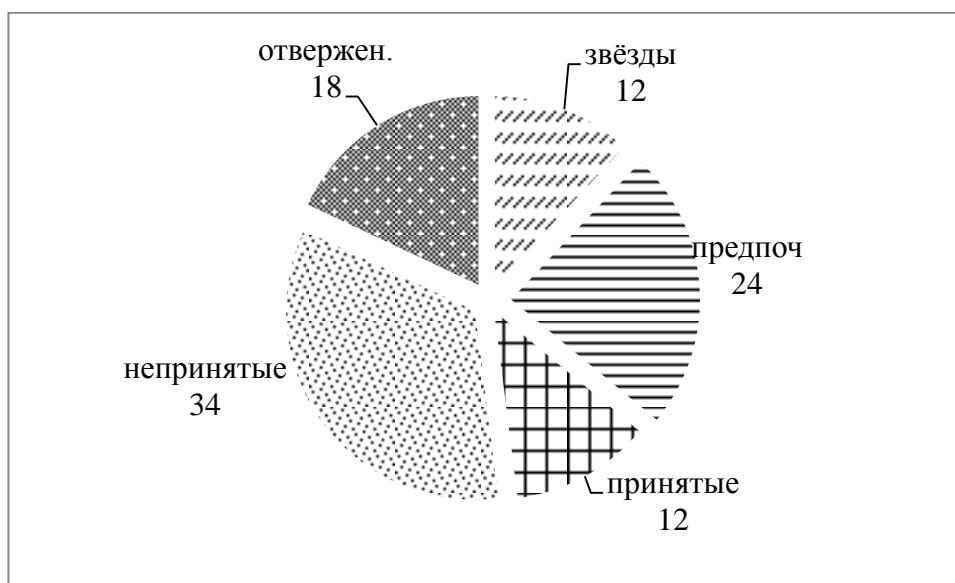


Рис.2.2.2. Распределение студентов 1 группы по социометрическим статусам в группе (в %)

Как мы видим из рис.2.2.2. в 1 группе наибольшую выраженность имеет социометрический статус – «непринятые» в количестве 6 человек (34%). В этот статус вошли члены группы, получившие очень мало положительных выборов и много отвержений со стороны других членов группы. Таких студентов относят к категории непопулярных членов группы. Они, возможно, не принимают правила и ценности группы, имеют повышенный уровень закрытости в межличностных отношениях. В ходе проведения наблюдения, было обнаружено, что данные студенты закрыты, эмоционально не настроены на исследование. В статус – «предпочитаемых» в количестве 4 человек (24%) вошли такие члены группы, которые получили значительное число положительных выборов и мало отвержений. Такие студенты являются популярными в группе. Им свойственно принятие ценностей и правил в группе, они открыты в межличностных отношениях, уверены, что их есть за что уважать. Опираясь на данные наблюдения, можно сделать вывод, что они открыты, интересуются значением вопросов по исследованию, чувствуют себя уверенно. Статус – «отвергнутых» вошло количество 3 человек 18% студентов, которые набрали только отрицательные выборы, они входят в категорию непопулярных членов группы, у которых имеются проблемы в межличностных отношениях в группе. Данные студенты, исходя из наблюдения, закрыты, не уверены в себе. В статус – «принятых» в количестве 2 человек (12%) вошли члены группы, которые набрали больше положительных выборов, чем отрицательных. Их относят к категории популярных членов группы. Опираясь на данные наблюдения, такие студенты открыты, уверены, коммуникабельны. В статус – «звезд» в количестве 2 человек (12%) вошли такие студенты, которые набрали в 2 раза больше положительных выборов, чем отрицательных. Как правило, они занимают центральное место в группе, они являются инициаторами, руководят группой. Они уверены в том, что их есть за что уважать, они открыты в межличностных отношениях.

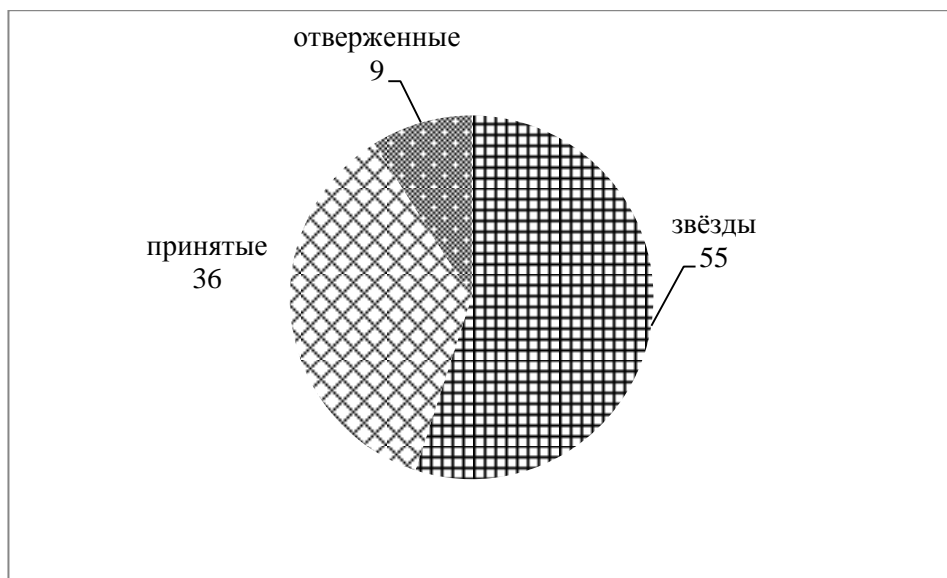


Рис.2.2.3. Распределение студентов 2 группы по социометрическим статусам в группе (в %)

Как мы видим из рис.2.2.3. из выборки 2 группы студентов наибольшую выраженность имеет статус – «звёзд» в количестве 6 человек (55%), которые набрали в 2 раза больше положительных выборов, чем отрицательных. Как правило, они занимают центральное место в группе, они являются инициаторами, руководят группой. Они уверены в том, что их есть за что уважать, они открыты в межличностных отношениях. В статус - «принятые» в количестве 4 человек (36%) вошли студенты, которые набрали больше положительных выборов, чем отрицательных. Их относят к категории популярных членов группы. Опираясь на данные наблюдения, можно сделать вывод, что они открыты, интересуются значением вопросов по исследованию, чувствуют себя уверенно. В статус – «отвергнутых» в количестве 2 человек (9%), вошли такие студенты, у которых нет положительных выборов, а только отвержения. Они входят в категорию непопулярных членов группы, у которых имеются проблемы в межличностных отношениях в группе. В ходе проведения наблюдения, было обнаружено, что данные студенты закрыты, эмоционально не настроены на исследование.

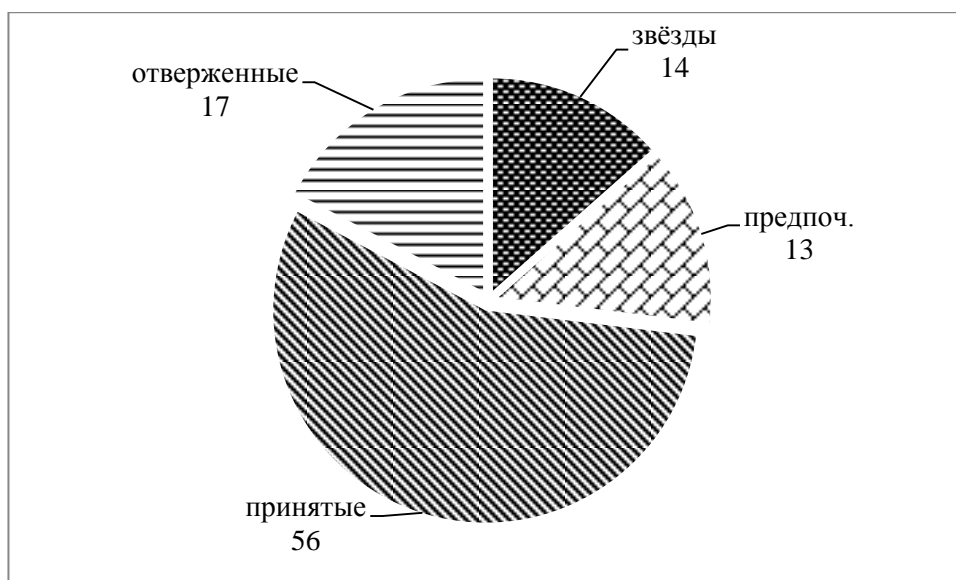


Рис.2.2.4. Распределение 3 группы по социометрическим статусам в группе (в %)

Как мы видим из рис.2.2.4. из выборки 3 группы студентов наибольшую выраженность имеет статус – «принятые» в количестве 3 человек (56%). В этот статус вошли члены группы, которые набрали больше положительных выборов, чем отрицательных. Их относят к категории популярных членов группы. По наблюдению им свойственна открытость, уверенность, принятие ценностей и правил в группе. В статус – «отвергнутые» в количестве 2 человек (17%) вошли члены группы набравшие только отрицательные выборы, они входят в категорию непопулярных членов группы, у которых имеются проблемы в межличностных отношениях в группе, они закрыты, не уверены в себе. Данные студенты, исходя из наблюдения, закрыты, не уверены в себе. В статус – «звёзд» в количестве 1 человека (14%) вошли студенты набравшие в 2 раза больше положительных выборов, чем отрицательных. Как правило, они занимают центральное место в группе, они являются инициаторами, руководят группой. Они уверены в том, что их есть за что уважать, они открыты в межличностных отношениях. В статус – «предпочитаемые» в количестве 1 человека (13%) вошли такие члены группы, которые получили значительное число положительных выборов и мало отвержений. Такие студенты являются популярными в группе. Им свойственно принятие ценностей и правил в группе, они открыты в межличностных отношениях, уверены, что их есть за что

уважать. Опираясь на данные наблюдения, можно сделать вывод, что они открыты, интересуются значением вопросов по исследованию, чувствуют себя уверенно.

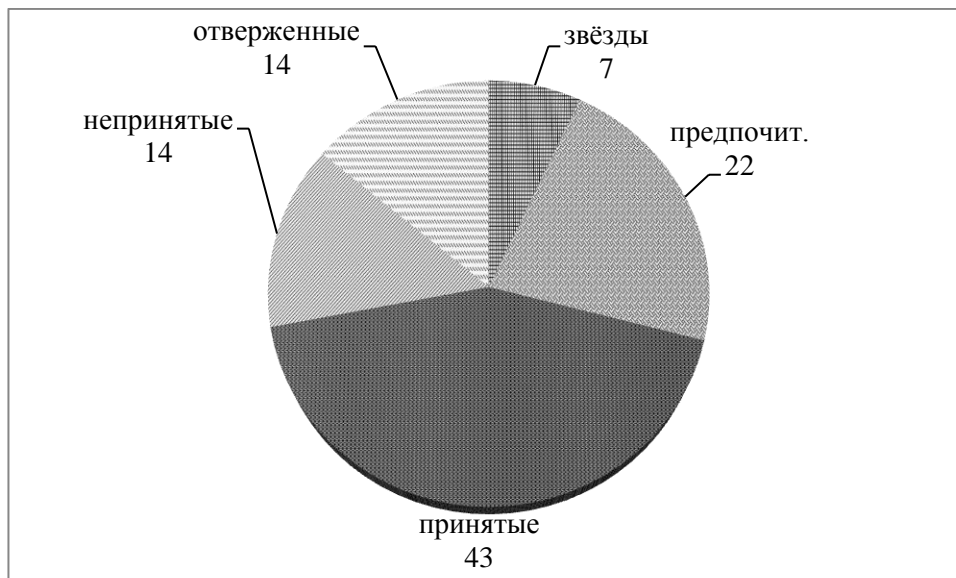


Рис.2.2.5. Распределение 4 группы по социометрическим статусам в группе (в %)

Как мы видим из рис.2.2.5. наибольшую выраженность в 4 группе имеет статус – «принятые» в количестве 6 человек (43%). В этот статус вошли члены группы, которые набрали больше положительных выборов, чем отрицательных. Их относят к категории популярных членов группы. Им свойственна открытость, уверенность, принятие ценностей и правил в группе. Опираясь на данные наблюдения, можно сделать вывод, что они открыты, интересуются значением вопросов по исследованию, чувствуют себя уверенно. В статус – «предпочитаемые» в количестве 3 человек (22%), вошли такие члены группы, которые получили значительное число положительных выборов и мало отвержений. Такие студенты являются популярными в группе. Им свойственно принятие ценностей и правил в группе, они открыты в межличностных отношениях, уверены, что их есть за что уважать. В статус – «непринятые» в количестве 2 человек (14%), вошли такие студенты, которые набрали больше отрицательных, чем положительных выборов. Таких студентов относят к категории непопулярных членов группы. Они, возможно, не принимают

правила и ценности группы, имеют повышенный уровень закрытости в межличностных отношениях. В ходе проведения наблюдения, было обнаружено, что данные студенты закрыты, эмоционально не настроены на исследование. В статус – «отвергнутые» в количестве 2 человек (14%), вошли члены группы набравшие только отрицательные выборы из группы. Они входят в категорию непопулярных членов группы, у которых имеются проблемы в межличностных отношениях в группе, они закрыты, не уверены в себе. В статус – «звёзд» в количестве 1 человека (7%) вошли студенты которые набрали в 2 раза больше положительных выборов. Как правило, они занимают центральное место в группе, они являются инициаторами, руководят группой. Они уверены в том, что их есть за что уважать, они открыты в межличностных отношениях.



Рис.2.2.6. Распределение всей выборки испытуемых по социометрическим статусам в группе (в %)

Как мы видим из рис.2.2.6. из всей выборки испытуемых наибольшую выраженность имеет статус – «принятые» в количестве 17 человек (34%). В этот статус вошли члены группы, которые набрали больше положительных выборов, чем отрицательных. Их относят к категории популярных членов группы. Им свойственна открытость, уверенность, принятие ценностей и правил в группе. Опираясь на данные наблюдения, можно сделать вывод, что

они открыты, интересуются значением вопросов по исследованию, чувствуют себя уверенно. В статус – «звёзд» в количестве 10 человек (20%) вошли студенты, имеющие в 2 раза больше положительных выборов. Как правило, они занимают центральное место в группе, они являются инициаторами, руководят группой. Они уверены в том, что их есть за что уважать, они открыты в межличностных отношениях. В статус – «непринятые» в количестве 8 человек (16%) вошли такие студенты, которые набрали больше отрицательных, чем положительных выборов. Таких студентов относят к категории непопулярных членов группы. Они, возможно, не принимают правила и ценности группы, имеют повышенный уровень закрытости в межличностных отношениях. В статус – «предпочитаемые» в количестве 8 человек (16%) вошли такие студенты, которые получили значительное число положительных выборов и мало отвержений. Такие студенты являются популярными в группе. Им свойственно принятие ценностей и правил в группе, они открыты в межличностных отношениях, уверены, что их есть за что уважать. В статус – «отвергнутые» в количестве 7 человек (14%) вошли члены группы, набравшие только отрицательные выборы из группы. Они входят в категорию непопулярных членов группы, у которых имеются проблемы в межличностных отношениях в группе, они закрыты, не уверены в себе. В ходе проведения наблюдения, было обнаружено, что данные студенты закрыты, эмоционально не настроены на исследование.

Результаты авторской методики «где я в группе» предоставлены на рис.2.2.7:

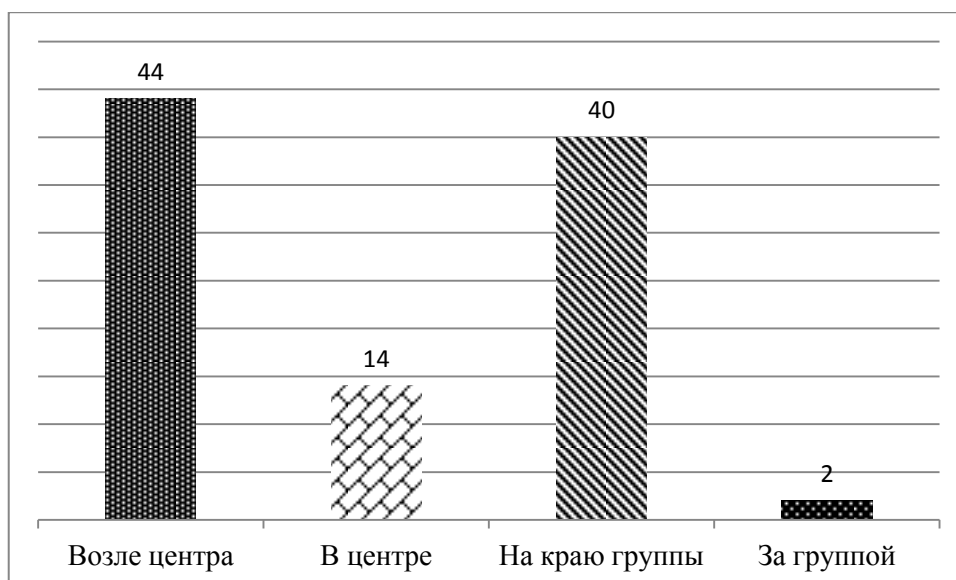


Рис.2.2.7. Распределение всех студентов по их субъективному положению в группе (в %)

Как мы видим из рисунка 2.2.7. наибольшую выраженность имеет субъективное положение «возле центра» в количестве 22 человек (44%). Данные студенты воспринимают себя принятыми группой, они ощущают, что их любят, ценят и уважают свои сверстники. Они принимают ценности и правила, соответствующие группой. Опираясь на наблюдение за такими студентами, было выявлено, что они открыты, часто интересовались информацией по исследованию. Субъективное положение «на краю группы» набрало в количестве 20 человек (40%). Данные студенты не ощущают себя в группе принятыми, считают себя не популярными членами группы. Не принимают ценности и правила соответствующего коллектива. Опираясь на наблюдение, можно сказать, что данные студенты закрыты, не уверены в себе. Субъективное положение «в центре» в количестве 7 человек набрало 14%. Эти студенты активно ощущают себя популярными в коллективе. Считают, что их ценят, любят и уважают. Они открыты в межличностных взаимоотношениях со сверстниками. И в количестве 1 человека (2%) набрало субъективное мнение «за группой». Данные студенты считают себя изолированными от группы, возможно, они не хотят принимать ценности и правила группы, закрыты в межличностных контактах со сверстниками. Считают, что их не за что ценить и

уважать в группе. Опираясь на наблюдение, можно сказать, что данные студенты закрыты, не уверены в себе.

По результатам методики «ЦОЕ» были предоставлены следующие результаты:

Таблица 2.2.2.

Распределение сплоченности группы по уровням у всей выборки испытуемых (в баллах)

№ группы	1	2	3	4
ЦОЕ	65	66	74,6	67
Уровень	средний	средний	средний	средний

Как мы видим из рисунка 2.2.1. все группы имеют средний уровень сплоченности. Средний уровень развития групповой сплоченности, в своей основе имеет ценностно-ориентационное единство членов группы, выражающееся в совпадении у них основной системы ценностей, интересов, связанных с процессом их совместной деятельности. Опираясь на наблюдение, все группы студентов эмоционально положительно были настроены на исследование, в целом не было напряженности.

В соответствии со следующей задачей нашего эмпирического исследования мы определили особенности уровней показателей самоотношения студентов в зависимости от их социометрического статуса. Результаты предоставлены на рис.2.2.12.:

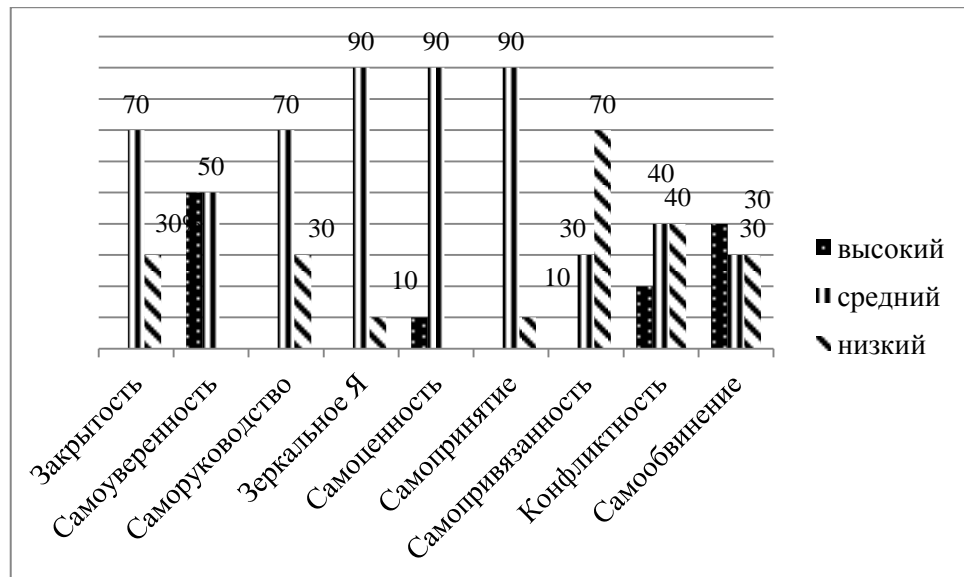


Рис.2.2.8. Распределение студентов – «звёзд» по уровням самооотношения (в %)

Как мы видим из рисунка 2.2.8.у студентов «звёзд»:

-по шкале «закрытость» наибольшую выраженность имеет средний уровень в количестве 7 человек (70%), фиксирующий избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях. Низкий уровень в количестве 3 человек (30%), указывает на достаточно развитую рефлекссию и понимание себя, на открытость с самим собой.

-по шкале «самоуверенность» был выделен высокий уровень в количестве 5 человек (50%), который указывает на выраженную самоуверенность студента, характеризующую ощущением силы "Я", высокой смелости в общении, и в способности решать многие жизненные вопросы. И средний уровень в количестве 5 человек (50%), который свойствен тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний.

-по шкале «саморуководство» наибольшую выраженность имеет средний уровень в количестве 7 человек (70%), который фиксирует отношение к себе, в зависимости от ситуации. В непривычных ситуациях студент у студента может усилиться конформизм. Низкий уровень в количестве 3 человек (30%), который свидетельствуют плохом самоконтроле и подчинению судьбе.

-по шкале «Зеркальное Я» наибольшую выраженность имеет средний уровень в количестве 9 человек (90%), которая обозначает восприятие отраженного отношения окружающих в зависимости от ситуации. Положительное отношение сверстников распространяется лишь на определенные качества, а остальные поступки способны вызывать у них раздражение и непринятие. Низкий уровень в количестве 1 человека (10%), фиксирует то, что студент ощущает себя человеком, который неспособен вызвать уважение от окружающих, так же не ожидается и поддержка от сверстников.

-по шкале «самоценность» наибольшую выраженность имеет средний уровень в количестве 9 человек (90%) фиксирующий избирательное отношение студента к себе. Студент некоторые свои качества склонен высоко оценивать, признавать их уникальность. Другие свои качества могут не оцениваться, и поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности. Высокий уровень в количестве 1 человека (10%), свойствен тем, кто высоко оценивает свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира.

-по шкале «самопринятие» наибольшую выраженность имеет средний уровень в количестве 9 человек (90%), фиксирующий избирательное отношение человека к себе. Студент критикует не все свои недостатки, и принимает не все свои достоинства. Низкий уровень в количестве 1 человека (10%), фиксирует слишком критичное восприятие себя.

-по шкале «самопривязанность» наибольшую выраженность имеет низкий уровень в количестве 7 человек (70%), который указывает на желание в перестройке своих качеств, что – либо поменять в себе, чтобы соответствовать идеальному представлению о себе. Средний уровень в количестве 3 человек (30%), который указывает на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.

-по шкале «конфликтность» средний уровень в количестве 4 человек (40%), характерен для человека, у которого отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. Низкий уровень в количестве 4 человек (40%), выражает то, что студент в целом положительно относится к себе, при этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя. Высокий уровень в количестве 2 человек (20%), по данной шкале свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов, сомнений, несогласии с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины.

-по шкале «самообвинение» наибольшую выраженность имеет высокий уровень в количестве 4 человек (40%), который принадлежат человеку, обвиняющего в своих неудачах только себя самого, чем окружающих. Средний уровень в количестве 3 человек (30%), указывает на избирательное отношение к себе: обвинение себя только за какие – либо определенные поступки. Низкий уровень в количестве 3 (30%), фиксируется перенос ответственности на других людей, с целью защиты своего «Я». Опираясь на наблюдение, можно отметить, что студенты «звёзды» открыты, заинтересованы в своем «Я», был прослежен относительно положительный фон.

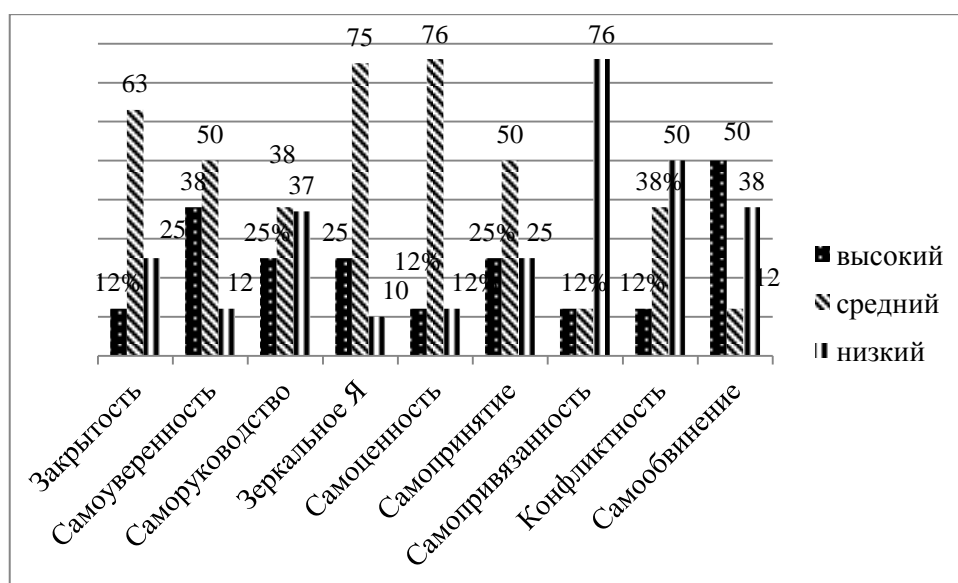


Рис.2.2.9.Распределение студентов – «предпочитаемые» по уровням самоотношения (в %)

Как мы видим из рисунка 2.2.9. у студентов «предпочитаемых»:

-по шкале «закрытость» наибольшую выраженность имеет средний уровень в количестве 5 человек (63%), фиксирующий избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях. Низкий уровень в количестве 2 человек (25%), указывает на достаточно развитую рефлексию и понимание себя, на открытость с самим собой. Высокий уровень в количестве 1 человека (12%), фиксирует защитную реакцию личности, закрытость с самим собой.

-по шкале «самоуверенность» был выделен средний уровень в количестве 4 человек (50%), который свойствен тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. Высокий уровень в количестве 3 человек (38%), который указывает на выраженную самоуверенность студента, характеризующую ощущением силы "Я", высокой смелости в общении, и в способности решать многие жизненные вопросы. Низкий уровень в количестве 1 человека (12%), отражает неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Студент не доверяет своим решениям, часто сомневается в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели.

-по шкале «саморуководство» наибольшую выраженность имеет средний уровень в количестве 3 человек (38%), который фиксирует отношение к себе, в зависимости от ситуации. В непривычных ситуациях студент у студента может усилиться конформизм. Низкий уровень в количестве 3 человек (37%), который свидетельствуют плохом самоконтроле и подчинению судьбе. Высокий уровень в количестве 2 человек (25%), характерен для тех, кто основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считает себя. Человеку свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

-по шкале «Зеркальное Я» наибольшую выраженность имеет средний уровень в количестве 6 человек (75%), которая обозначает восприятие отраженного отношения окружающих в зависимости от ситуации. Положительное отношение сверстников распространяется лишь на определенные качества, а остальные поступки способны вызывать у них раздражение и неприятие. Высокий уровень в количестве 2 человек (25%), свойствен человеку, который ощущает, что его любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам.

-по шкале «самоценность» наибольшую выраженность имеет средний уровень в количестве 6 человек (76%), фиксирующий избирательное отношение студента к себе. Студент некоторые свои качества склонен высоко оценивать, признавать их уникальность. Другие свои качества могут не оцениваться, и поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности. Низкий уровень в количестве 2 человек (12%), показывает о глубоких сомнениях человека в уникальности своей личности, недооценке своего духовного "Я".

-по шкале «самопринятие» наибольшую выраженность имеет средний уровень в количестве 4 человек (50%), фиксирующий избирательное отношение человека к себе. Студент критикует не все свои недостатки, и принимает не все свои достоинства. Низкий уровень в количестве 2 человек (25%), фиксирует слишком критичное восприятие себя. Высокий уровень в количестве 2 человек (25%), который характеризует склонность воспринимать все стороны своего "Я", принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Неудачи, конфликтные ситуации не дают основания для того, чтобы считать, себя плохим человеком.

-по шкале «самопривязанность» наибольшую выраженность имеет низкий уровень в количестве 6 человек (76%), который указывает на желание в перестройке своих качеств, что – либо поменять в себе, чтобы соответствовать идеальному представлению о себе. Средний уровень в количестве 1 человека

(12%), который указывает на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других. Высокий уровень в количестве 1 человек (12%), отражает высокую ригидность "Я"- концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное - видение и оценку себя.

-по шкале «конфликтность» наибольшую выраженность имеет низкий уровень в количестве 4 человек (50%), выражает то, что студент в целом положительно относится к себе, при этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя. Средний уровень в количестве 3 человек (38%), характерен для человека, у которого отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. Высокий уровень в количестве 1 человека (12%), по данной шкале свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов, сомнений, несогласии с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины.

-по шкале «самообвинение» наибольшую выраженность имеет высокий уровень в количестве 4 человек (50%), который принадлежат человеку, обвиняющего в своих неудачах только себя самого, чем окружающих. Низкий уровень в количестве 3 человек (38%), фиксируется перенос ответственности на других людей, с целью защиты своего «Я». Средний уровень в количестве 1 человека (12%), указывает на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих. Опираясь на наблюдение студентов со статусом «предпочитаемые», было выявлено, то, что они открыты, уверены в себе, энергичны, коммуникабельны.

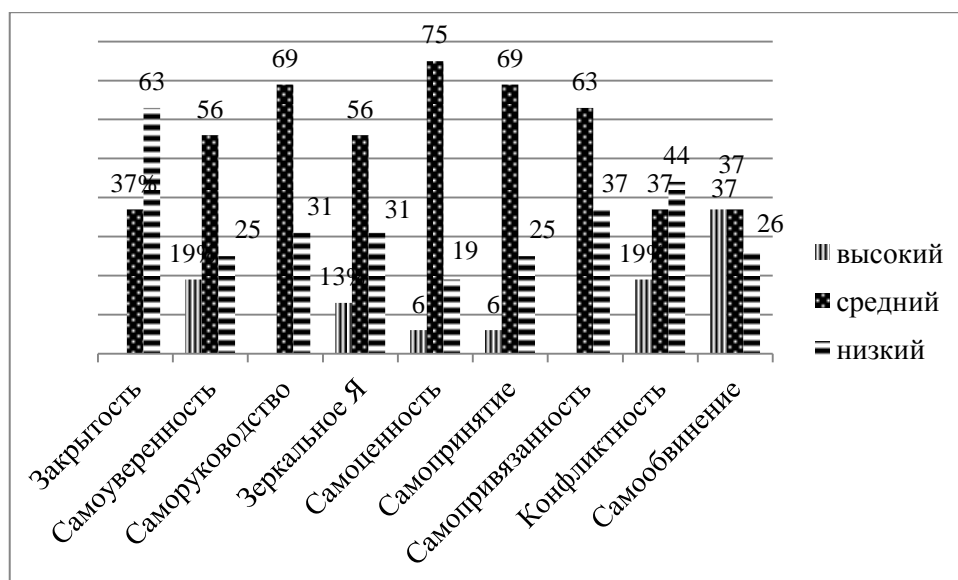


Рис.2.2.10.Распределение студентов – «принятые» по уровням самооотношения (в %)

Как мы видим из рисунка 2.2.10.у студентов «принятых»:

-по шкале «закрытость» наибольшую выраженность имеет низкий уровень в количестве 10 человек (63%), указывает на достаточно развитую рефлексию и понимание себя, на открытость с самим собой. Средний уровень в количестве 6 человек (37%), который фиксирует избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

-по шкале «самоуверенность» был выделен средний уровень в количестве 9 человек (56%), который свойствен тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. Низкий уровень в количестве 4 человек (25%), отражает неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Студент не доверяет своим решениям, часто сомневается в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели. Высокий уровень в количестве 3 человек (19%), который указывает на выраженную самоуверенность студента, характеризующую ощущением силы "Я", высокой смелости в общении, и в способности решать многие жизненные вопросы.

-по шкале «саморуководство» наибольшую выраженность имеет средний уровень в количестве 11 человек (69%), который фиксирует отношение к себе, в зависимости от ситуации. В непривычных ситуациях студент у студента может усиливаться конформизм. Низкий уровень в количестве 5 человек (31%), который свидетельствуют плохом самоконтроле и подчинению судьбы.

-по шкале «Зеркальное Я» наибольшую выраженность имеет средний уровень в количестве 9 человек (56%), которая обозначает восприятие отраженного отношения окружающих в зависимости от ситуации. Положительное отношение сверстников распространяется лишь на определенные качества, а остальные поступки способны вызывать у них раздражение и неприятие. Низкий уровень в количестве 5 человек (31%), фиксирует то, что студент относиться к себе, как к неспособному вызвать уважение и любовь от других. Одобрение, поддержка от других не ожидаются. Высокий уровень в количестве 2 человек (13%), свойствен человеку, который ощущает, что его любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам.

-по шкале «самоценность» наибольшую выраженность имеет средний уровень в количестве 12 человек (75%), фиксирующий избирательное отношение студента к себе. Студент некоторые свои качества склонен высоко оценивать, признавать их уникальность. Другие свои качества могут не оцениваться, и поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности. Низкий уровень в количестве 3 человек (19%), показывает о глубоких сомнениях человека в уникальности своей личности, недооценке своего духовного "Я". Высокий уровень в количестве 1 человека (6%), свойствен тем, кто высоко оценивает свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира.

-по шкале «самопринятие» наибольшую выраженность имеет средний уровень в количестве 11 человек (69%), фиксирующий избирательное отношение человека к себе. Студент критикует не все свои недостатки, и

принимает не все свои достоинства. Низкий уровень в количестве 4 человек (25%), фиксирует слишком критичное восприятие себя. Высокий уровень в количестве 1 человека (6%), фиксирует слишком критичное восприятие себя.

-по шкале «самопривязанность» наибольшую выраженность имеет средний уровень в количестве 10 человек (63%), который указывает на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств, при сохранении прочих других. Низкий уровень в количестве 6 человек (37%), который указывает на желание в перестройке своих качеств, что – либо поменять в себе, чтобы соответствовать идеальному представлению о себе.

-по шкале «конфликтность» наибольшую выраженность имеет низкий уровень в количестве 7 человек (44%), выражает то, что студент в целом положительно относится к себе, при этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя. Средний уровень в количестве 6 человек (37%), характерен для человека, у которого отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. Высокий уровень в количестве 3 человек (19%), по данной шкале свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов, сомнений, несогласии с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины.

-по шкале «самообвинение» высокий уровень в количестве 6 человек (37%), который принадлежат человеку, обвиняющего в своих неудачах только себя самого, чем окружающих. Средний уровень в количестве 6 человек (37%), указывает на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих. Низкий уровень в количестве 4 человек (26%), фиксируется перенос ответственности на других людей, с целью защиты своего «Я».

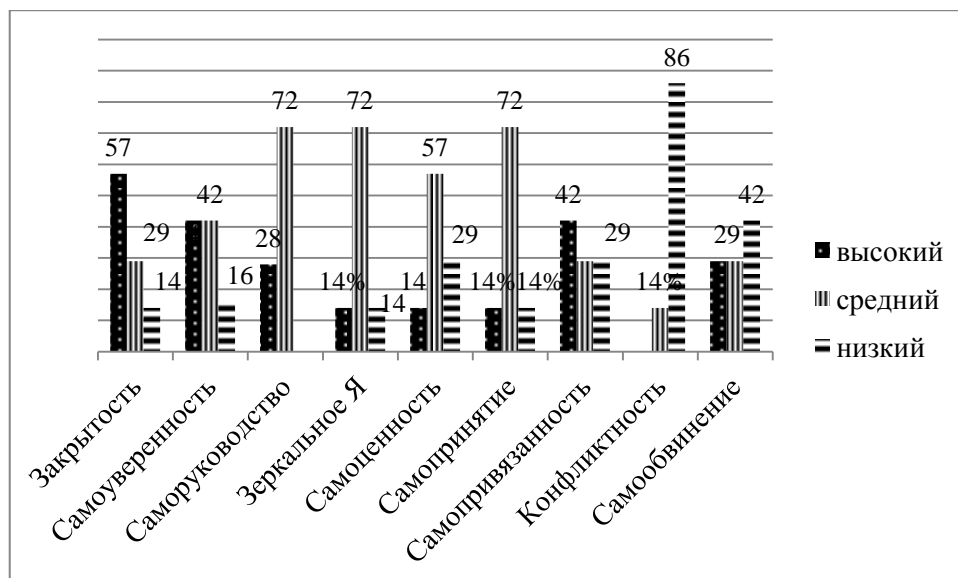


Рис.2.2.11.Распределение студентов – «непринятые» по уровням самооотношения (в %)

Как мы видим из рисунка 2.2.11.у студентов «непринятых»:

-по шкале «закрытость» наибольшую выраженность имеет высокий уровень в количестве 4 человек (57%), фиксирует защитную реакцию личности, закрытость с самим собой. Средний уровень в количестве 2 человек (29%), который фиксирует избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях. Низкий уровень в количестве 1 человек (14%), указывает на достаточно развитую рефлексию и понимание себя, на открытость с самим собой.

-по шкале «самоуверенность» был выделен высокий уровень в количестве 3 человек (42%), который указывает на выраженную самоуверенность студента, характеризующую ощущением силы "Я", высокой смелости в общении, и в способности решать многие жизненные вопросы. И средний уровень в количестве 3 человек (42%), который свойствен тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. Низкий уровень в количестве 1 человека (16%), отражает неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Студент не доверяет своим решениям, часто

сомневается в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели.

-по шкале «саморуководство» наибольшую выраженность имеет средний уровень в количестве 5 человек (72%), который фиксирует отношение к себе, в зависимости от ситуации. В непривычных ситуациях студент у студента может усиливаться конформизм. Высокий уровень в количестве 2 человек (28%), характерен для тех, кто основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считает себя. Человеку свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

-по шкале «Зеркальное Я» наибольшую выраженность имеет средний уровень в количестве 5 человек (72%), которая обозначает восприятие отраженного отношения окружающих в зависимости от ситуации. Положительное отношение сверстников распространяется лишь на определенные качества, а остальные поступки способны вызывать у них раздражение и неприятие. Низкий уровень в количестве 1 человека (14%), фиксирует то, что студент относиться к себе, как к неспособному вызвать уважение и любовь от других. Одобрение, поддержка от других не ожидаются. Высокий уровень в количестве 1 человека (14%), свойствен человеку, который ощущает, что его любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам.

-по шкале «самоценность» наибольшую выраженность имеет средний уровень в количестве 4 человек (57%), фиксирующий избирательное отношение студента к себе. Студент некоторые свои качества склонен высоко оценивать, признавать их уникальность. Другие свои качества могут не оцениваться, и поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности. Низкий уровень в количестве 2 человек (29%), показывает о глубоких сомнениях человека в уникальности своей личности, недооценке своего духовного "Я". Высокий уровень в количестве 1 человека

(14%), свойствен тем, кто высоко оценивает свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира.

-по шкале «самопринятие» наибольшую выраженность имеет высокий уровень в количестве 5 человек (72%), фиксирует слишком критичное восприятие себя. Средний уровень в количестве 1 человека (14%), фиксирующий избирательное отношение человека к себе. Студент критикует не все свои недостатки, и принимает не все свои достоинства. Низкий уровень в количестве 1 человека (14%), фиксирует слишком критичное восприятие себя.

-по шкале «самопривязанность» наибольшую выраженность имеет высокий уровень в количестве 5 человек (42%), отражает высокую ригидность "Я"- концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное - видение и оценку себя. Низкий уровень в количестве 2 человек (29%), который указывает на желание в перестройке своих качеств, что – либо поменять в себе, чтобы соответствовать идеальному представлению о себе. Средний уровень в количестве 2 человек (29%), фиксирующий избирательное отношение человека к себе. Студент критикует не все свои недостатки, и принимает не все свои достоинства.

-по шкале «конфликтность» наибольшую выраженность имеет низкий уровень в количестве 6 человек (86%), выражает то, что студент в целом положительно относится к себе, при этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя. Средний уровень в количестве 1 человека (14%), характерен для человека, у которого отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации.

-по шкале «самообвинение» наибольшую выраженность имеет низкий уровень в количестве 3 человек (42%), фиксируется перенос ответственности на других людей, с целью защиты своего «Я». Высокий уровень в количестве 2 человек (29%), который принадлежат человеку, обвиняющего в своих неудачах только себя самого, чем окружающих. Средний уровень в количестве 2 человек (29%), указывает на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или

иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

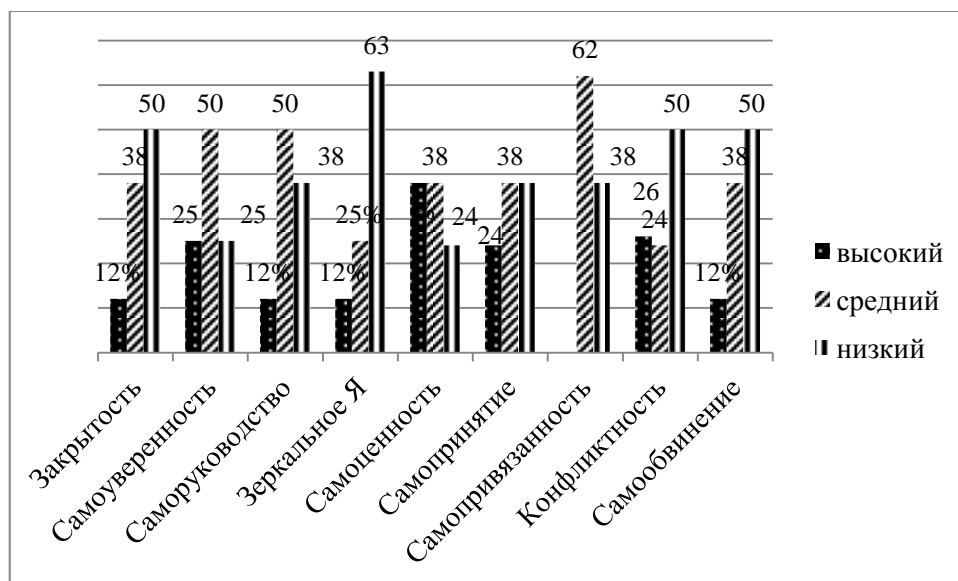


Рис.2.2.12. Распределение студентов – «отверженные» по уровням самооотношения (в %)

Как мы видим из рисунка 2.2.12.у студентов «отверженных»:

-по шкале «закрытость» наибольшую выраженность имеет низкий уровень в количестве 4 человек (50%), указывает на открытость отношений человека с самим собой, на достаточно развитую рефлекссию и глубокое понимание себя. Средний уровень в количестве 3 человек (38%), который фиксирует избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях. Высокий уровень в количестве 1 человека (12%), фиксирует защитную реакцию личности, закрытость с самим собой.

-по шкале «самоуверенность» был выделен средний уровень в количестве 4 человек (50%), который свойствен тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. Высокий уровень в количестве 2 человек (25%), который указывает на выраженную самоуверенность студента, характеризующую ощущением силы "Я", высокой смелости в общении, и в способности решать многие жизненные вопросы. Низкий уровень в количестве 2 человек (25%), отражает неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с

сомнением в своих способностях. Студент не доверяет своим решениям, часто сомневается в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели.

-по шкале «саморуководство» наибольшую выраженность имеет средний уровень в количестве 4 человек (50%), который фиксирует отношение к себе, в зависимости от ситуации. В непривычных ситуациях студент у студента может усилиться конформизм. Низкий уровень в количестве 3 человек (38%), который свидетельствуют плохом самоконтроле и подчинению судьбы. Высокий уровень в количестве 1 человека (12%), характерен для тех, кто основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считает себя. Человеку свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

-по шкале «Зеркальное Я» наибольшую выраженность имеет низкий уровень в количестве 5 человек (63%), фиксирует то, что студент относиться к себе, как к неспособному вызвать уважение и любовь от других. Одобрение, поддержка от других не ожидаются. Средний уровень в количестве 2 человек (25%), которая обозначает восприятие отраженного отношения окружающих в зависимости от ситуации. Положительное отношение сверстников распространяется лишь на определенные качества, а остальные поступки способны вызывать у них раздражение и неприятие. Высокий уровень в количестве 1 человека (12%), свойствен человеку, который ощущает, что его любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам.

-по шкале «самоценность» средний уровень в количестве 3 человек (38%), фиксирующий избирательное отношение студента к себе. Студент некоторые свои качества склонен высоко оценивать, признавать их уникальность. Другие свои качества могут не оцениваться, и поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности. Высокий уровень в количестве 3 человек (38%), свойствен тем, кто высоко оценивает свой духовный потенциал, богатство своего

внутреннего мира. Низкий уровень в количестве 2 человек (24%), показывает о глубоких сомнениях человека в уникальности своей личности, недооценке своего духовного "Я".

-по шкале «самопринятие» средний уровень в количестве 3 человек (38%), фиксирующий избирательное отношение человека к себе. Студент критикует не все свои недостатки, и принимает не все свои достоинства. Низкий уровень в количестве 3 человек (38%), фиксирует слишком критичное восприятие себя. Высокий уровень в количестве 2 человек (24%), фиксирует слишком критичное восприятие себя.

-по шкале «самопривязанность» наибольшую выраженность имеет средний уровень в количестве 5 человек (62%), фиксирующий избирательное отношение человека к себе. Студент критикует не все свои недостатки, и принимает не все свои достоинства. Низкий уровень в количестве 3 человек (38%), который указывает на желание в перестройке своих качеств, что – либо поменять в себе, чтобы соответствовать идеальному представлению о себе.

-по шкале «конфликтность» наибольшую выраженность имеет низкий уровень в количестве 4 человек (50%), выражает то, что студент в целом положительно относится к себе, при этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя. Высокий уровень в количестве 2 человек (26%), по данной шкале свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов, сомнений, несогласии с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины. Средний уровень в количестве 2 человек (24%), характерен для человека, у которого отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации.

-по шкале «самообвинение» наибольшую выраженность имеет низкий уровень в количестве 4 человек (50%), фиксируется перенос ответственности на других людей, с целью защиты своего «Я». Средний уровень в количестве 3 человек (38%), указывает на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих. Высокий уровень в количестве 1 человека (12%), который

принадлежат человеку, обвиняющего в своих неудачах только себя самого, чем окружающих.

С целью выявления статистических различий по показателям самоотношения в зависимости от их социометрического статуса нами был применён непараметрический статистический критерий для нескольких независимых выборок Н-Краскела-Уоллиса (Приложение 3). В результате мы обнаружили статистические различия на достоверном уровне значимости $p \leq 0,05$ по показателю самоотношения студентов «зеркальное я» $H_{\text{эмп}} = 11,77$. Данный результат говорит нам о том, что «звёзды» $Me = 6,2$ и «предпочитаемые» $Me = 7,12$, в отличие от студентов имеющих более низкий социометрический статус («принятые» $Me = 5,37$, «непринятые» $Me = 4,25$, «отвергнутые» $Me = 5,56$), отличаются более высоким уровнем «зеркального я». Т.е. эти студенты ощущают, что их любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам.

В соответствии со следующей задачей нашего эмпирического исследования нами был применен корреляционный анализ с целью выявления корреляционных связей между показателями компонентов самоотношения студентов с их социометрическим статусом в группе с помощью непараметрического коэффициента корреляции r -Спирмена (приложение 3). В результате нами была обнаружена одна высокая значимая прямая корреляционная связь $r = 0,388$, при $p \leq 0,01$ между социометрическим статусом и показателем самоотношения «зеркальное я». Это говорит нам о том, что чем больше будет развито у студентов зеркальное я, тем выше будет их социометрический статус, т.е. чем больше они будут воспринимать себя принятыми окружающими людьми и считать, что их любят другие и ценят за личностные качества, то тем выше будет социометрический статус в группе.

С целью подтверждения гипотезы нашего исследования и определения структуры самоотношения студентов с разным социометрическим статусом в

группе нами был применен факторный анализ с варимакс-вращением методом Кайзера (см. таб.2.2.3., Приложение 3).

По результатам таблицы 2.2.3. в структуре самоотношения студентов, имеющих разный социометрический статус, было получено 3 компоненты факторов. У студентов с социометрическим статусом «звёзды» в 1 фактор вошли такие показатели самоотношения как: «саморуководство», «самоценность», «конфликтность», «самообвинение». Это свидетельствует о том, что наиболее значимым в структуре самоотношения «звёзд» выделяется переживание собственного «Я» как внутренний стержень, интегрирующий и организующий свою личность и жизнедеятельность, т.к. судьба находится в собственных руках. Отражается заинтересованность в собственном «Я», любовь к себе, ощущение собственной личности и одновременно предполагаемую ценность своего «Я» для других. Наличие внутренних конфликтов, глубокое проникновение в себя, осознание своих трудностей, чрезмерные самокопания и рефлексия по отношению себя. Готовности поставить себе в вину свои промахи и неудачи, собственные недостатки.

Во второй фактор у студентов со статусом «звёзды» вошли такие показатели самоотношения как: «зеркальное я», «самопринятие». Это свидетельствует о том, что для «звёзд» важно как относятся к ним окружающие люди, для них важно уважение от сверстников, так же немаловажным критерием является отношение к своему Я, принятия себя со всеми достоинствами и недостатками.

В третий фактор у студентов со статусом «звёзды» вошли такие показатели самоотношения как: «закрытость». Это свидетельствует о том, что менее значимым в структуре самоотношения у «звёзд» выделяется способность скрывать от других людей какую - либо информацию.

В компонентах факторов вошли отрицательные значения шкал таких, как: «самопривязанность», «самоуважение». Это свидетельствует о том, что для «звёзд» характерна тенденция изменения в себе каких-либо качеств, чтобы соответствовать идеальному представлению о себе. Так же можно выделить,

что отсутствует неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Соответственно «звёзды» доверяют своим решениям, не сомневаются в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели.

У студентов с социометрическим статусом «предпочитаемые» наиболее выражена целостная структура самоотношения: «самоуверенность», «саморуководство», «зеркальное Я», «самоценность», «самопринятие», «самопривязанность». Это свидетельствует о том, что для «предпочитаемых» характерны представления о себе как самостоятельном, волевом, энергичном, надёжном человеке, которому есть за что уважать себя.

Выделяется переживание собственного «Я» как внутренний стержень, интегрирующий и организующий свою личность и жизнедеятельность, т.к. судьба находится в собственных руках. Для них важно как относятся к ним окружающие люди, так же немаловажным критерием является отношение к своему Я, принятия себя со всеми достоинствами и недостатками. Склонность высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность, прослеживается стремление что-то в себе изменить, чтобы соответствовать идеальному представлению о себе.

В компонентах факторов вошли отрицательные значения шкал таких как: «закрытость», «самообвинение», «конфликтность». Это свидетельствует о том, что «предпочитаемые» не закрыты, избирательно относятся к себе; преодолевают некоторые психологические защиты при актуализации других, особенно в критических ситуациях. Защита собственного "Я" осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. В целом положительно относятся к себе, ощущают баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности.

У студентов с социометрическим статусом «принятые» в 1 фактор вошли следующие шкалы: «самоуверенность», «саморуководство», «самоценность», «самопринятие», «самопривязанность». Это говорит о том, что «принятые» в

привычных для себя ситуациях сохраняют работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. Отношения к своему "Я" зависят от степени адаптированности в ситуации. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности "Я" ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям. Выявляется отражение избирательного отношения к себе. Человек склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность, изменять лишь некоторые свои качества при сохранении других, склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Во второй фактор у студентов со статусом «принятые» вошли такие шкалы как: «зеркальное Я», «конфликтность». Это свидетельствует о том, что «принятые» избирательно воспринимают отношения окружающих к себе. С их точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и непринятие. В целом положительно относятся к себе, довольны сложившейся жизненной ситуацией и собой.

В третий фактор у студентов со статусом «принятые» вошли отрицательные шкалы: «самообвинение», «закрытость». Это говорит нам о том, что для «принятых» свойственна открытость отношений с самим собой. Они видят в себе прежде всего недостатки, способны поставить себе в вину все свои промахи и неудачи.

У студентов с социометрическим статусом «непринятые» в 1 фактор вошли такие шкалы как: «закрытость», «саморуководство», «зеркальное Я», «самопринятие». Это свидетельствует о том, что «непринятые» закрыты, они не желают осознавать и выдавать значимую информацию о себе. Отношение к своему "Я" в зависимости от степени адаптированности в ситуации может присутствовать подчинение к средовым воздействиям. Избирательное ожидаемое отношение окружающих к себе, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, другие

личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие. Они полностью принимают себя такими какие они есть.

Во второй фактор у студентов со статусом «непринятые» вошла шкала: «самопривязанность». Это говорит о ригидности "Я"- концепции, привязанность к неадекватному образу Я, нежелание меняться, это может проявляться как защитный механизм самосознания.

У студентов со статусом «непринятые» в третий фактор вошли такие шкалы как: «самоценность», и отрицательные: «конфликтность», «самообвинение», «самоуверенность». Они склонны высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность, высокое самомнение о себе. Присутствует отрицание проблем, закрытость, поверхностное самодовольство. Защита собственного "Я" осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели.

У студентов с социометрическим статусом «отверженные» в 1 фактор вошли шкалы: «закрытость», «самоуверенность», «саморуководство», «самоценность», «самопринятие». Это свидетельствует о том, что «отверженные» закрыты, они не желают осознавать и выдавать значимую информацию о себе. В привычных для себя ситуациях сохраняют работоспособность, уверенность в себе. Отношение к своему "Я" в зависимости от степени адаптированности в ситуации может присутствовать подчинение к средовым воздействиям. Избирательно относиться к себе и к своим качествам, принимает не все свои достоинства и критикует не все свои недостатки.

Во 2 фактор у студентов со статусом «отверженные» вошли: «зеркальное Я», «самопривязанность». Избирательно относиться к себе и к своим качествам, принимает не все свои достоинства и критикует не все свои недостатки. В 3 фактор у студентов со статусом «отверженные» вошли следующие шкалы: «самообвинение» и «конфликтность». Это говорит о защите собственного "Я" обвинением других, перенесением ответственности на окружающих за

устранение барьеров на пути к достижению цели. Отрицание проблем, закрытость.

2.3. Коррекционно – развивающая программа развития позитивного отношения студентов к различным аспектам своего «Я» в пространстве референтной среды сверстников

Опираясь на результаты эмпирического исследования, мы разработали коррекционно – развивающую программу в форме группового тренинга, направленного на развитие позитивного отношения студентов к различным аспектам своего «Я» в пространстве референтной среды сверстников.

Цель программы: развитие позитивного отношения студента к различным аспектам своего «Я» в пространстве референтной среды сверстников, формирование уверенности.

Задачи программы:

1. Расширение знаний, представлений студентов о себе и о своих сверстниках.
2. Формирование способности адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей, взглядов.
3. Формирование уверенности в себе, ощущения ценности, значимости собственной личности.
4. Формирование стремления к самопознанию и саморазвитию. Задачи коррекции фокусируются на составляющих сферы «Я»: представление о себе (когнитивный аспект), самооценка (оценочный аспект), отношение к себе (оценочный аспект).

Тренинговая форма работы со студентами построена на следующих **принципах:**

1. Принцип активности.

Предполагается активность участников тренинговой группы. В тренинге студенты вовлекаются в специально разработанные действия, проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других по специальной схеме.

2. Принцип исследовательской творческой позиции

В ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, свои личные ресурсы, возможные особенности. Для этого в тренинге используются ситуации, позволяющие членам группы осознать, апробировать и тренировать новые способы поведения, экспериментировать с ними.

3. Принцип объективации (осознания) поведения.

В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень, позволяющий производить изменения. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь.

4. Принцип партнерского (субъект - субъектного) общения.

Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок.

Срок реализации программы: 2,5 месяца.

Частота встреч: 1 раз в неделю.

Длительность встречи: 1,5 ч.

Количество участников в групповой работе: 15- 20 человек.

Учебно-тематический план коррекционно-развивающей программы

Тема занятия	Цели
Занятие 1. «Знаете ли вы себя?»	Цель занятия: актуализация знаний и представлений подростков о себе.
Занятие 2. «Путешествие к своему Я»	Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе.
Занятие 3. «Кто я?»	Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе
Занятие 4. «Оценка своего «Я»	Цель занятия: формирование способности адекватно оценить себя.
Занятие 5. «Маски»	Цель занятия: формирование стремления адекватно оценивать себя, свои

	ВОЗМОЖНОСТИ.
Занятие 6. «Я и мой мир»	Цель занятия: развитие способности к осознанию своего «Я».
Занятие 7. «Уверенность в себе»	Цель занятия: формирование уверенности в себе.
Занятие 8. «Быть увереннее»	Цель занятия: формирование уверенности в себе.
Занятие 9. «Идеальное «Я»	Цель занятия: формирование стремления к саморазвитию.
Занятие 10. «Психология счастливого человека»	Цель занятия: формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Более подробно коррекционно – развивающая программа предоставлена в (Приложение 4).

Исходя из всего вышеперечисленного, мы можем сделать вывод о том, что:

1. Студенты с социометрическим статусом «звёзды» обладают глубокой осознанностью Я, повышенной рефлексивностью, открытостью. Они ощущают себя принятыми окружающими людьми, так же чувствуют, что их любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за их поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам. Склонны высоко оценивать свои личностные и духовные качества, признавать их уникальность. Они высоко оценивают свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира. Прослеживается любовь к себе, заинтересованность в своём Я и одновременно ценность для других. «Звезды» не сомневаются в своих решениях и без сомнения преодолевают препятствия, достигая цели. Имеется наличие внутренних конфликтов, чрезмерная рефлексия своих неудач, так как судьба и жизнедеятельность «звёзд» находится в собственных руках.

2. Студенты «предпочитаемые» не закрыты, избирательны в контактах с окружающими, уверены в себе, принимают себя со всеми достоинствами и недостатками. Высоко оценивают в себе ряд качеств, которые признают как уникальные, так же выявлена тенденция в себе что- то поменять. Они интегрируют и организуют свою личность и жизнедеятельность, т.к. судьба в собственных руках. Фиксируется перенос ответственности на других

людей, с целью защиты своего «Я». В целом положительно относятся к себе, ощущают баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности.

3. Студенты с социометрическим статусом «принятые» в количестве открыты с собой. По отношению к себе они относятся в зависимости от ситуации, в непривычных для себя ситуациях усиливается склонность к конформизму. Склонны высоко оценивать свои качества, менять их при сохранении других. Принимают свои достоинства и недостатки. С точки зрения «принятых», положительное отношение от окружающих распространяется лишь на определенные поступки, а остальные действия способны вызывать у них раздражение и непринятие. В ситуациях неудач ставят в вину свои промахи. В целом положительно относятся к себе, довольны сложившейся жизненной ситуацией и собой.

4. Студенты со статусом «непринятые» закрыты, избирательно относятся к своему Я и к окружающим. Они полностью принимают себя такими, какими они есть, отсутствует желание меняться. Высокое самомнение своих качеств. Присутствует отрицание проблем, поверхностное самодовольство. Фиксируется перенос ответственности на других людей, с целью защиты своего «Я».

5. Студенты со статусом «отверженные» закрыты, избирательно относятся к себе и к своим качествам, принимают не все свои достоинства и критикует не все свои недостатки. Фиксируется перенос ответственности на других людей, с целью защиты своего «Я».

6. Структура самоотношения у студентов с разным социометрическим статусом имеет характерные различия. У «звёзд», «принятых», «непринятых» и «отверженных» более противоречивая структура самоотношения. У «предпочитаемых» более целостная структура самоотношения.

7. В результате мы обнаружили статистические различия на достоверном уровне значимости $p \leq 0,05$ по показателю самоотношения студентов «зеркальное «Я»» $N_{эмп} = 11,77$. Данный результат говорит нам о

том, что «звёзды» $M_e = 6,2$ и «предпочитаемые» $M_e = 7,12$, в отличие от студентов, имеющих более низкий социометрический статус («принятые» $M_e = 5,37$, «непринятые» $M_e = 4,25$, «отвергнутые» $M_e = 5,56$), отличаются более высоким уровнем «зеркального «Я». Т.е. воспринимают себя принятыми окружающими людьми. Они чувствуют, что их любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам.

8. С помощью непараметрического коэффициента корреляции r -Спирмена нами была обнаружена одна высокая значимая прямая корреляционная связь $r=0,388$, при $p \leq 0,01$ между социометрическим статусом и показателем самоотношения «зеркальное «Я». Это говорит о том, что чем больше развито у студентов зеркальное «Я», тем выше их социометрический статус, т.е. чем больше они будут воспринимать себя принятыми окружающими людьми и считать, что их любят другие и ценят за личностные качества, то тем выше их социометрический статус в группе.

Таким образом, наша гипотеза эмпирического исследования о том, что структура самоотношения студентов, имеющих разных социометрический статус, имеет характерные особенности, подтвердилась. Т.е. студенты с низким социометрическим статусом отличаются более высоким уровнем закрытости, низким уровнем зеркального «Я», конфликтности, самообвинения, по сравнению со студентами, имеющими более высокий социометрический статус, которые отличаются высоким уровнем конфликтности, самообвинения, зеркального «Я» и низким уровнем закрытости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ разработанности проблемы исследования показал, что формирование самоотношения в студенческом возрасте происходит на фоне поступательного развития, меняется вся структура личности в связи с вхождением молодого человека в новые, более широкие и разнообразные социальные общности. Важным достижением юношеского возраста выступает новый уровень развития самосознания: открытие своего внутреннего мира во всей его индивидуальной целостности и уникальности; стремление к самопознанию; формирование личной идентичности, чувство индивидуальности самоидентичности, преемственности и единства; самоуважение; становление личностного способа бытия.

Проблема самоотношения широко представлена в трудах, таких ученых, как: И.С. Кон, В.С. Мухина, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, Е.Т. Соколова, И.И. Чеснокова и многие других авторов, которые понимают его целостное, интегрированное, автономное образование, которое выражает степень позитивного отношения индивида к себе, состоящих из частных самооенок и включает в себя следующие структурные элементы: «открытость», «самообвинение», «внутреннюю конфликтность», «отраженное самоотношение», «самопринятие», «саморуководство», «самопривязанность», «самоценность» и «самоуверенность». Самоотношение тесно связано с формированием сознания личности.

Проблема исследования социометрического статуса в группе, раскрыта в трудах таких авторов как: Г.М. Андреева, Е.М. Дубровская, В.П. Зинченко, Я.Л. Морено, Ю.Г. Мещеряков, Р.В. Овчарова, Р.Л. Кричевский, Е.С. Кузьмин, А.А. Реан, В.Е. Семёнов и другие. В работах из названных выше ученых, социометрический статус понимается: положение человека в социальной группе, а саму систему межличностных отношений выделял из эмоциональных, деловых и интеллектуальных связей членов этой группы.

Благоприятное положение студента в студенческом коллективе содействует нормальному развитию личности, т.к. происходит формирование личности, проявляются ее качества, поэтому личность нельзя изучать вне группы. Через малые группы осуществляются связи личности с обществом: группа трансформирует воздействие общества на личность, личность воздействует на общество сильнее, если за ней стоит группа. При формировании групповых норм и ценностей и подчинение им, поведение членов группы становится схожим, но возможно и противоположное влияние. Важным условием поддержания позитивного самоотношения в студенческом возрасте является не только переживание внутренней силы и устойчивости, но и готовность к установлению связей со своей социальной группой, переживание чувства близости, единства, сотрудничества, соответственно не готовность, вызовет трудности в группе. Поэтому очень важно понимать и учитывать особенности студенческой группы при организации учебной деятельности, которая значительно может влиять на личностные особенности каждого студента, а так же для успешного формирования самоотношения, самооценки, представления о себе, о своих силах и возможностях.

По результатам нашего эмпирического исследования мы обнаружили статистические различия на достоверном уровне значимости $p \leq 0,05$ по показателю самоотношения студентов «зеркальное «Я»» $N_{эмп} = 11,77$. Данный результат говорит нам о том, что «звёзды» $M_e = 6,2$ и «предпочитаемые» $M_e = 7,12$, в отличие от студентов имеющих более низкий социометрический статус («принятые» $M_e = 5,37$, «непринятые» $M_e = 4,25$, «отвергнутые» $M_e = 5,56$) отличаются более высоким уровнем «зеркального «Я». Т.е. воспринимают себя принятыми окружающими людьми. Они чувствуют, что их любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам.

Так же было выявлено с помощью непараметрического коэффициента корреляции r -Спирмена одна высокая значимая прямая корреляционная связь $r = 0,388$, при $p \leq 0,01$ между социометрическим статусом и показателем

самоотношения «зеркальное я». Это говорит нам о том, что чем больше развито у студентов зеркальное «Я», тем выше их социометрический статус, т.е. чем больше они воспринимают себя принятыми окружающими людьми и считают, что их любят другие и ценят за личностные качества, то тем выше их социометрический статус в группе.

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод о том, что структура самоотношения у студентов, с разными социометрическими статусами имеет характерные особенности. Студенты со статусами: «звёзды», «предпочитаемые», «принятые» отличаются открытостью, рефлексией своих поступков и неудач, ощущением, что их ценят и любят окружающие, любовью к своему внутреннему миру. Студенты со статусами «непринятые» и «отверженные» отличаются более высокой закрытостью, ощущением, что у них нет таких качеств, за что бы уважали сверстники, наличием отрицания проблем, переносом ответственности за свои неудачи на других людей.

Таким образом, наша гипотеза эмпирического исследования о том, что структура самоотношения студентов, имеющих разный социометрический статус, имеет характерные особенности, подтвердилась. Т.е. студенты с низким социометрическим статусом отличаются более высоким уровнем закрытости, низким уровнем зеркального «Я», конфликтности, самообвинения по сравнению со студентами, имеющими более высокий социометрический статус, которые отличаются высоким уровнем конфликтности, самообвинения, зеркальным я, и низким уровнем закрытости.

По результатам эмпирического исследования, была разработана психологическая коррекционно – развивающая программа, в форме группового тренинга, направленная на развитие позитивного отношения у студентов к различным аспектам своего «Я» в пространстве референтной среды сверстников. Т.к. формирование относительно устойчивого адекватного и позитивного самоотношения является важным этапом не только в развитии личности студента, но и в формировании у него «социального иммунитета». В дальнейшем планируется внедрить данную программу, чтобы помочь

студентам сформировать адекватное отношение к себе и к сверстникам, пройти путь к самореализации, преимущественно, без проблем.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев, Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста / Б. Г. Ананьев // Современные психологические проблемы высшей школы. - Л., 1974. - 280 с.
2. Адамова, Л.Е. Изменение самоотношения личности в ситуациях успеха и неуспеха в учебной и профессиональной деятельности: диссертация кандидата психологических наук./ Л.Е. Адамова - Ставрополь, 2003. - 211 с.
3. Бородин Е.М. Профессиональное саморазвитие студентов /Е.М. Бородин // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – Т. 20. – С. 1016–1020. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/54467.htm> (дата обращения: 15.12.2017).
4. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание/ Р. Бернс — М.: Прогресс,1983. - 178 с.
5. Визгина, А.В. Внутренний диалог и самоотношение / А.В. Визгина, В.В. Столин // Психологический журнал. – 1989.-№ 6. – С. 50-57.
6. Вачков, И.В. Структура профессионального самосознания / И.В. Вачков // Психология. - 2010. - № 13. - С. 45-49.
7. Выготский, Л. С. Собр. сочинений: В 6 т, Т 2/ Л.С. Выготский. -М.: Педагогика, 1982.-166с.
8. Газизулин, А.Т. Специфика самоотношения у молодежи, обучающейся в высших учебных заведениях: Автореф. дис канд. псих. Наук. – М., 1999. – 13 с.
9. Гущина, Т.Ю. Особенности становления самоотношения в студенческом возрасте./ Т.Ю. Гущина // Вопросы психологии.-2010.-№9. - С.34-43.
10. Гонохова Т. Трудно быть собой // Журнал издательского дома «Первое сентября». – 2016 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200304108> (дата обращения: 20.09.2017).

11. Дроздова, И.И. Социально-психологические факторы статуса личности в студенческой группе /И.И. Дроздова, Е.В. Капитанова // Инженерный вестник Дона. - 2014 г. -№3. – С.32-37.
12. Егорова Ю. А. Студент вуза как субъект саморазвития /Ю.А. Егорова // Педагогика высшей школы. — 2015. — №1. — С. 3-7. — URL <https://moluch.ru/th/3/archive/3/75/> (дата обращения: 28.01.2018)
13. Егорычева, И.Д. Самоотношение, самореализация, самоактуализация как феномены, определяющие способность человеческого роста — развития / И.Д. Егорычева // Мир психологии. — 2005. — № 3 (43). – С. 75 – 80 .
14. Зинченко, В.П. Как построить свое «я» / Под ред. В.П. Зинченко. - М.: Просвещение, 1991. – 258 с.
15. Зинченко, В.П. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. -М.: Педагогика-Пресс, 1996.-855с.
16. Золотовицкий, Р.А. Социометрия Я. Л. Морено / Р.А. Золотовицкий // Методология и история психологии -.2007.- № 3(10). – С. 107-121.
17. Кайгородов, Б.В. Психологические особенности развития самопонимания в юношеском возрасте [Текст] / Б.В. Кайгородов // Мир психологии, 1999. – №3. – С.155-158.
18. Капцов, А.В. Определение причинности в социометрическом исследовании /А.В. Капцов // Вестник Самарской гуманитарной академии, 2009. – С. 164-171.
19. Козлов, Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н.И. Козлов. — Екатеринбург: Изд. АРД ЛТД, 1997. - 144 с.
20. Коломинский, Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах / Я.Л Коломинский. -Минск: ТетраСистемс, 2000. -432 с.
21. Кольшко, А.М. Психология самоотношения / А.М. Кольшко. – Гродно: ГрГУ, 2004.–102 с.
22. Кочеткова, Т.Н. Самоотношение личности как система установок направленных на себя / Т.Н. Кочеткова // Вестник Санкт-Петербургского

университета. Политология. Международные отношения. – 2007. №6. – С. 195-200.

23. Кон, И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание / И.С. Кон. - М.: Политиздат, 1984. -335с.

24. Кон, И.С. Открытие «Я»/ И.С. Кон. – М.:Политиздат, 2010. – 367с.

25. Кон, И.С. Психология ранней юности. [Текст]/ И.С. Кон -М., Просвещение, 1989г. - 257с.

26. Кон, И.С. Социология личности / И.С. Кон.- М.: Наука, 2005. – 312 с.

27. Коробицын, Д.В. Личностные детерминанты низкого социометрического статуса студентов / Д.В. Коробицын // Педагогическое образование в России. – 2013. -№ 5 (15). – С. 117-121.

28. Кокорева, А.А. Студенческая учебная группа, как разновидность малых групп. / А.А. Кокорева // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. – С. 237-241.

29. Короблёва, С.В. Развитие самоотношения студентов в ходе вузовской подготовки / С.В. Короблёва // Интерактивная наука. -2017. - № 5 (15). - С. 71–74.

30. Кузьмина, В.М. Межличностные конфликты в студенческой среде и условия их преодоления /В.М. Кузьмина // Общество: социология, психология, педагогика. 2013.- С.33-45.

31. Крайг, Г. Психология развития: Учебник / Г. Крайг. - СПб.: Питер, 2010. - 992 с

32. Крылова, Н.Н. Самоотношение и саморегуляция студента: Феноменология и плоскости пересечения понятий / Н.Н. Крылова // Вестник Пензенского государственного университета. – 2014. - №1(5) – С. 25-31.

33. Ледовская, Т.В. Психологическая структура самоотношения в подростковом и юношеском возрасте./ Т.В. Ледовская // Ярославский педагогический вестник. - 2017. -№4 - С. 229 - 233.

34. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А. Н. Леонтьев. - М.: Смысл, Академия, 2005. - 352 с.
35. Леонова, И.Ю. Предикторы доверия к себе при переходе от подростничества к юности / И.Ю. Леонова // Казанский педагогический журнал. -2014. - №6 - С.111-121.
36. Малютина, Т.В. Психические и психофизиологические особенности развития в юношеском (студенческом) возрасте/ Т.В. Малютина // Омский научный вестник. -2014. - №2 (10) - С. 129 -133.
37. Морено, Я. Л. Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе [Текст] / Пер. с англ. А. Боковинова. — М.: Академический Проект, 2001. – 384 с.
38. Пантилеев, С.Р. Методика исследования самоотношения/С.Р. Пантилеев, В.В. Столин // Вестник Московского университета. –2003. - №1. – С,77-81.
39. Пантилеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально - оценочная система / С.Р. Пантилеев. - М.: МГУ, 1991. – 100с.
40. Портнова, Ю.М. Формирование позитивного самоотношения студентов посредством психологического воздействия: диссертация кандидата психологических наук / Портнова Юлия Михайловна, Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т. - Нижний Новгород, 2008. - 176 с.
41. Прихожан, А. М. К анализу генезиса самосознания в подростковом и юношеском возрасте / А. М. Прихожан. - М.: 1984. - С. 76-88.
42. Прихожан, А.М. Развитие эмоциональной стороны самосознания. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. [Текст] /А.М. Прихожан. -М., 1987г.-324с.
43. Петрулите, А.Р. Когнитивные и эмоциональные моменты в структуре образа «Я» у студентов: Автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / А.Р. Петрулите. – Л., 1984. – 16 с.
44. Рубинштейн, С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. -СПб.: Питер, 2003. – 512с.

45. Рубштейн, Н.В. Полный тренинг по развитию уверенности в себе / Н.В. Рубштейн. –«Эксмо», 2015 – 192с.
46. Рушина, М.А. Особенности самооценки и самоотношения в юношеском возрасте / М.А. Рушина. – 2015.№2. – С. 45-49.
47. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. - М.: Прогресс, 1993. — 368 с.
48. Сарджвеладзе, Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой [Текст] /Н.И. Сарджвеладзе. - Тбилиси: Мецниереба, 1989. -187с.
49. Селезнева, Е.В. Грани самоосуществления: от самоотношения к самореализации [Текст]: монография / Е. В. Селезнева. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 404 с.
50. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. –СПб.: Изд-во Речь, 2003. – 345 с.
51. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. - СПб. Питер, 2007. - 88 с.
52. Тарасов, Д.Ю. Формирование самоотношения в юношеском возрасте в процессе межличностного учебно-профессионального общения со сверстниками [Текст] : дис. .канд. псих. наук / Д. Ю. Тарасов. -Н. Новгород, 2011. - 247 с.
53. Фокина, И.В. Психологический портрет студента с низким социометрическим статусом в учебной группе / И.В. Фокина // Перспективы науки и образования. -2015. - №3 (25). – С. 33-37.
54. Хватова, М.В. Самоотношение в структуре психологически здоровой личности / М.В. Хватова // Гаудеамус, -2015. - №1(25). – С. 9-17.
55. Хлыбова, Е.В. Особенности социометрического статуса у подростков и у юношей / Е.В. Хлыбова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика, 2009. – С. 166-169.

56. Чевачина, А.В. Самоотношение как значимый компонент развития личности / А.В. Чевачина // Менеджмент качества образования в условиях обновляющейся России. -2011. - №5. – С. 320-325.
57. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – М, 1997. – 42 с.
58. Шутенко, Е.Н. Развитие самосознания личности в процессе психодрамы /Е.Н. Шутенко.- 2000. № 2. С. 87.
59. Шалаев, Э.М. Рекомендации по самопознанию и саморазвитию для обеспечения духовного развития студентов / Э.М. Шалаев // Народное образование. Педагогика: Austrian Journal of Humanities and Social Sciences. - 2015. – С. 74 – 88.
60. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Под ред. А.В. Толстых. - М.: Прогресс, 1996. - 344 с.
61. Якушева, С.Д. Основы педагогического мастерства и профессионального саморазвития / С. Д. Якушева — М.: Просвещение, 2014. – 250 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеев (МИС)

Инструкция. Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения поставьте "+", если не согласны, то "-".

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

31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается,- это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям - вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя - малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.

69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.

109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
 110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Бланк для ответов

Фамилия, имя, отчество (или символ) _____

Возраст _____

Другие сведения _____

Дата обследования _____

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

Обработка результатов и интерпретация

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

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

Ключ

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

Таблица перевода "сырых" баллов в стены

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

Для перевода "сырого" балла в стандартное значение (стен) необходимо найти в первом столбце нужную шкалу и двигаться по строке до пересечения со столбцом, в котором находится индивидуальный "сырой" балл или интервал индивидуальных "сырых" баллов. В верхней строке найденного столбца указан соответствующий стен. Например, если "сырой" балл по шкале "Самопринятие" равен 7, то в строке 6 находим интервал 6 - 7. В верхней строке данного столбца указано значение стена - 5. Самоотношение рассматривается как представление личности о смысле собственного "Я". Самоотношение в значительной мере определяется переживанием собственной ценности, выражающимся в достаточно широком диапазоне чувств: от самоуважения до самоуничижения. Интерпретация показателей осуществляется в зависимости от их выраженности. При этом значения 1-3 стена условно считаются низкими, 4-7 - средними, 8-19 - высокими. Ниже приводится краткая интерпретация каждой из шкал.

1. **Шкала "Закрытость"** определяет преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубоко осознания себя, внутренней честности и открытости. Высокие значения (8-10 стенов) отражают выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. Человек склонен избегать открытых отношений с самим собой; причиной может быть или недостаточность навыков рефлексии, поверхностное видение себя, или осознанное нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем. Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях. Низкие значения (1-3 стена) указывают на внутреннюю честность, на открытость отношений человека с самим собой, на достаточно развитую рефлексивность и глубокое понимание себя. Человек критичен по отношению к себе. Во взаимоотношениях с людьми доминирует ориентация на собственное видение ситуации, происходящего.

2. **Шкала "Самоуверенность"** выявляет самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть за что себя уважать. Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют выраженную

самоуверенность, ощущение силы собственного "Я", высокую смелость в общении. Доминирует мотив успеха. Человек уважает себя, доволен собой, своими начинаниями и достижениями, ощущает свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются как преодолимые. Проблемы затрагивают неглубоко, переживаются недолго. Средние значения (4-7 стенов) свойственны тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство. Низкие значения (1-3 стена) отражают неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Человек не доверяет своим решениям, часто сомневается в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели. Возможны избегание контактов с людьми, глубокое погружение в собственные проблемы, внутренняя напряженность.

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

Высокие значения (8-10 стенов) характерны для тех, кто основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считает себя. Человек переживает собственное "Я" как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает его способным прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Он ощущает себя способным оказывать сопротивление внешним влияниям, противиться судьбе и стихии событий. Человеку свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя. Средние значения (4-7 стенов) раскрывают особенности отношения к своему "Я" в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, человек может проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности "Я" ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям. Низкие значения (1-3 стена) описывают веру субъекта в подвластность своего "Я" внешним обстоятельствам и событиям. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Основным источником происходящего с человеком признаются внешние обстоятельства. Причины, заключающиеся в себе, или отрицаются, или, что встречается довольно часто, вытесняются в подсознание. Переживания относительно собственного "Я" сопровождаются внутренним напряжением.

4. **Шкала "Отраженное самоотношение"** характеризует представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию. При интерпретации необходимо учитывать, что шкала не отражает истинного содержания взаимодействия между людьми, это лишь субъективное восприятие сложившихся отношений. Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, который воспринимает себя принятым окружающими людьми. Он чувствует, что его любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам. Он ощущает в себе общительность, эмоциональную открытость для

взаимодействия с окружающими, легкость установления деловых и личных контактов. Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. С его точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и непринятие. Низкие значения (1-3 стена) указывают на то, что человек относится к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержка от других не ожидаются.

5. **Шкала "Самоценность"** передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного "Я" для других. Высокие значения (8-10 стенов) принадлежат человеку, высоко оценивающему свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, человек склонен воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес. Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательное отношение к себе. Человек склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности. Низкие значения (1-3 стена) говорят о глубоких сомнениях человека в уникальности своей личности, недооценке своего духовного "Я". Неуверенность в себе ослабляет сопротивление средовым влияниям. Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает человека обидчивым и ранимым, склонным не доверять своей индивидуальности.

6. **Шкала "Самопринятие"** позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости. Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют склонность воспринимать все стороны своего "Я", принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный. Человек часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Свои недостатки считает продолжением достоинств. Неудачи, конфликтные ситуации не дают основания для того, чтобы считать, себя плохим человеком. Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательность отношения к себе. Человек склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки. Низкие значения (1-3 стена) указывают на общий негативный фон восприятия себя, на склонность воспринимать себя излишне критично. Симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически. Негативная оценка себя существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничтожения.

7. **Шкала "Самопривязанность"** выявляет степень желания изменяться по отношению к наличному состоянию. Высокие значения (8-10 стенов) отражают высокую ригидность "Я"-концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное - видение и оценку себя. Ощущение самодостаточности и достижения идеала мешает реализации возможности саморазвития и самосовершенствования. Помехой для самораскрытия может быть также высокий уровень личностной тревожности, предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке. Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других. Низкие значения (1-3 стена) фиксируют

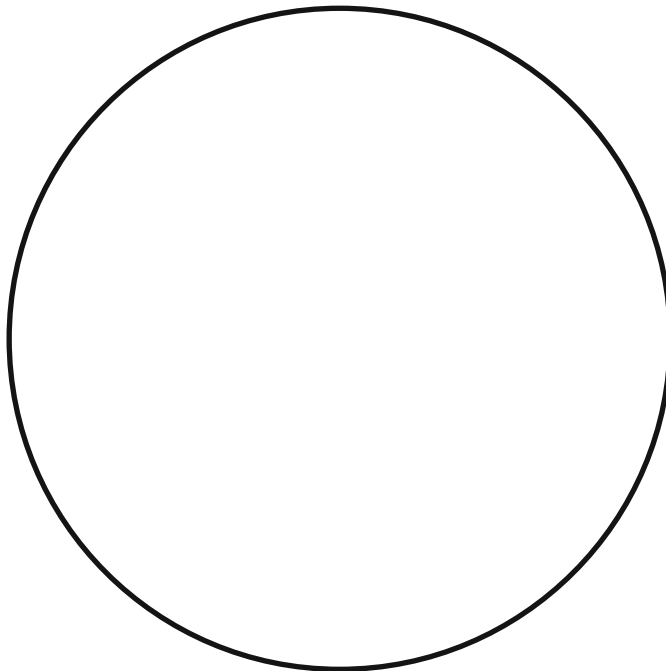
высокую готовность к изменению "Я"-концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального "Я". Желание развивать и совершенствовать собственное "Я" ярко выражено, источником чего может быть, неудовлетворенность собой. Легкость изменения представлений о себе.

8. **Шкала "Внутренняя конфликтность"** определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии. Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, у которого преобладает негативный фон отношения к себе. Он находится в состоянии постоянного контроля над своим "Я", стремится к глубокой оценке всего, что происходит в его внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Отличается высокими требованиями к себе, что нередко приводит к конфликту между "Я" реальным и "Я" идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Истинным источником своих достижений и неудач считает преимущество себя. Средние значения (4-7 стенов) характерны для человека, у которого отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов. Низкие значения (1-3 стенов) наиболее часто встречаются у тех, кто в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, доволен сложившейся жизненной ситуацией и собой. При этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

9. **Шкала "Самообвинение"** характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего "Я". Высокие значения (8-10 стенов) можно наблюдать у тех, кто видит в себе прежде всего недостатки, кто готов поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Проблемные ситуации, конфликты в сфере общения актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного "Я" в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей. Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих. Низкие значения (1-3 стенов) обнаруживают тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного "Я" осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. Ощущение удовлетворенности собой сочетается с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

Авторская методика «где я в группе»

Инструкция: Этот круг - это Ваша группа. Нарисуйте любым символом где находитесь Вы?



Студентам раздаются одинаковые нарисованные круги, и поясняется, что круг - это группа, и следует нарисовать себя любым символом, где они себя ощущают в коллективе своих сверстников. Действительный статус и его восприятие человеком могут не совпадать.

По данной методике можно выявить, то, как себя ощущает студент в группе, «в центре» или «около центра» - принятым группой; «на краю группы» - не принятым группой; «за группой» - изолированным от этой группы.

Методика «Ценностно-ориентационное единство» (ЦОЕ)

(Фридман Л.М.)

Инструкция: Вам сейчас будут предложены известные пословицы и поговорки, которые были придуманы уже давно. Сейчас условия жизни изменились, изменились и представления людей. Это явление естественное. Так что некоторые утверждения могут показаться вам неправильными. Подумайте хорошо над каждой пословицей и отметьте против её номера знак «+», если вы согласны с ней, и знак «-» – если не согласны.

Примеры пословиц:

1. Бедность – не порок.
2. Гусь свинье не товарищ.
3. Время – деньги.
4. Всяк сверчок знай свой шесток.
5. Говорить правду – терять дружбу.
6. Горбатого могила исправит.
7. Дают – бери, бьют – беги.
8. Две собаки грызутся – третья не приставай.
9. Дела не делай, а от дела не бегай.
10. Дело не волк – в лес не уйдет.
11. Дружба дружбой, а служба службой.
12. Друзья познаются в беде.
13. Золото и в грязи блестит.
14. Лучше синица в руке, чем журавль в небе.
15. Моя хата с краю, ничего не знаю.
16. Не в деньгах счастье.
17. Не в свои сани не садись.
18. Не имей сто рублей, а имей сто друзей.
19. Не место красит человека, а человек – место.
20. Правда в огне не горит и в воде не тонет.
21. Правда – хорошо, счастье – лучше.
22. Простота – хуже воровства.
23. Работа дураков любит.
24. Риск – благородное дело.
25. Рыба ищет где глубже, а человек – где лучше.
26. С волками жить – по-волчьи выть.
27. Своя рубашка ближе к телу.
28. Скупость – неглупость.
29. Старый друг лучше новых двух.
30. Стыд – не дым, глаза не выест.
31. С кем поведешься, от того и наберешься.
32. Руби дерево по себе.
33. Худой мир лучше доброй ссоры.
34. Что наша честь, если нечего есть.
35. Чужое добро впрок нейдет.
36. Яблоко от яблони недалеко падает.
37. От трудов праведных не наживешь палат каменных.
38. Закон – что дышло: куда повернул, туда и вышло.

Обработка полученных данных. Ответы учащихся сводятся в общую таблицу. В строку «Итого» записывается максимальное количество совпадений мнений учащихся о справедливости каждой из предложенных пословиц. Например, если по первому суждению (пословице) из 30 учащихся 12 ответили «да» и 18 «нет», то в итоговый результат записывается число 18. Показателем ЦОЕ является степень совпадения оценок, даваемых учащимися класса различным суждениям. Оно высокое, когда в каждой колонке значения чисел близки к максимуму (числу, выражающему количество опрашиваемых). Это означает, что мнения, этические суждения школьников совпадают.

Для определения ориентировочного уровня ЦОЕ надо вычислить процент совпадения мнений по каждому суждению (пословице) по формуле:

$$C = \frac{100 \cdot K}{P} \%,$$

где p – число опрашиваемых, K – количество совпавших мнений по данному суждению (из строки «Итого»). Далее все эти значения из последней строки таблицы складываются и полученная сумма делится на количество суждений (в нашем случае - на 38). Получаем показатель ЦОЕ – C . Минимальное значение $C = 50 \%$ (очень низкий уровень сплоченности), максимальное – 100% (очень высокая степень сплоченности). Если определить уровень ЦОЕ несколько раз, то можно наблюдать динамику развития сплоченности класса (ее увеличение или уменьшение за определенный период времени).

«Социометрия» автор Дж. Морено

Социометрическая карточка.

Инструкция: Ответьте на каждый вопрос, вписывая 3 человека из своей группы.

1. Кого из студентов своей группы Вы бы хотели выбрать старостой? _____

2. Кого бы Вы ни хотели выбрать старостой группы? _____

3. Кого из группы Вы хотели бы пригласить домой на встречу Нового года? _____

4. Кого из группы Вы не пригласили бы к себе домой на встречу Нового года? _____

Обработка данных и интерпретация результатов

На основании полученных результатов составляется матрица (таблица 1). Матрица состоит: по вертикали – из списка фамилий группы, расположенных в алфавитном порядке и сгруппированных по половому признаку; по горизонтали – их номера, под которыми испытуемые обозначены в списке.

Напротив фамилии каждого испытуемого заносятся данные о сделанных им выборах. Например, если Александров П. отдал свой первый выбор в эксперименте по первому критерию Иванову С., то цифра 1 ставится на пересечении первой строки и второго столбца. Второй выбор Александров отдал Петрову Д., поэтому цифра 2 записывается в квадрате на пересечении первой строки и третьего столбца. Если испытуемые сделали взаимные выборы, то соответствующие цифры этих выборов обводятся кружочками (у нас в таблице они выделены темным цветом). Внизу матрицы подсчитывается количество выборов, полученных каждым испытуемым (по вертикали сверху вниз), в том числе и взаимных выборов.

Далее можно вычислить социометрический статус каждого учащегося, который определяется по формуле:

$$C = \frac{M}{n - 1}$$

где С – социометрический статус учащегося; М – общее число полученных испытуемых положительных выборов (если учитывать отрицательные выборы, то их сумма вычитается от суммы положительных); n – число испытуемых.

Например, социометрический статус Иванова С. будет равен $4 : 9 = 0,44$

В зависимости от количества полученных социометрических положительных выборов можно классифицировать испытуемых на пять статусных групп (см. таблицу 2).

Таблица 2

Классификация испытуемых по итогам социометрического эксперимента

Статусная группа	Количество полученных выборов
«Звезды»	В два раза больше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым
«Предпочитаемые»	В полтора раза больше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым
«Принятые»	
«Непринятые»	В полтора меньше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым
«Отвергнутые»	Равно нулю или в два раза меньше, чем число полученных выборов одним испытуемым

Среднее число полученных выборов одним испытуемым (К) вычисляется по формуле:

$$K = \frac{\text{Общее число сделанных выборов}}{\text{Общее количество испытуемых}}$$

Для нашего примера $K = 30 : 10 = 3$.

В соответствии с данными матрицы испытуемых можно отнести к следующим группам:

- «Звезды» – Володина Г.;
- «Предпочитаемые» – Ладзина Н.;
- «Принятые» – Иванов С, Петров Д., Сарченко С, Алферова И., Левшина Н., Покровская А.;
- «Непринятые» – нет;
- «Отвергнутые» – Александров П., Самойлова Т.

Одним из показателей благополучия складывающихся отношений является коэффициент взаимности выборов. Он показывает, насколько взаимны симпатии в общности. Коэффициент взаимности (КВ) вычисляется по формуле:

Количество взаимных выборов

$$КВ = \frac{\text{Общее число выборов}}{\text{Общее число выборов}}$$

В нашем случае $КВ = (20 : 30) \times 100\% = 66,7\%$. Данный показатель свидетельствует о достаточно большом количестве взаимных выборов.

На основе заполненной социометрической матрицы строится социограмма. Она позволяет визуализировать результаты, наглядно увидеть картину сложившихся взаимоотношений в группе. Можно строить индивидуальные и групповые социограммы. На практике индивидуальные социограммы используются редко (ее есть смысл построить разве что для сравнения руководителей разных групп одного уровня), так как групповая социограмма полностью отображает всю картину групповых взаимоотношений.

Наиболее распространенный вид социограммы — «мишень». Она представляет собой набор концентрических окружностей, число которых соответствует наибольшему количеству выборов для одного члена группы.

Многолетняя практика применения социометрического метода позволяет утверждать, что построение социограммы вида «мишень» не вызывает особых сложностей (даже в группе из 15 человек максимальное количество выборов редко превышает 10). Если группа состоит из 15–20 человек, то для ее построения нужно использовать лист ватмана подходящего формата — А3 (420x297), так как на социограмме будет много линий. Мужчин и женщин желательно отображать с помощью разных значков (например, квадрат и круг). Внутри такого значка указывается номер участника, соответствующий его порядковому номеру в матрице. Наносить данные на социограмму рекомендуется в том порядке, в каком они записаны в матрице, а не в зависимости от количества полученных выборов (в таком случае меньше вероятность ошибки).

Выборы членов группы отображаются красными стрелками, отклонения — синими. Возможны варианты взаимных выборов и отклонений, такие случаи отображаются двухсторонними стрелками. Для того чтобы они выделялись на общем фоне, целесообразно использовать более толстые линии.

Сводная таблица данных 1 группы по методике МИС

шкалы	Закрытость	Самоуважение	Саморуководство	Зеркальное - Я	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Конфликтность	Самообвинение
испытуемые									
1	6	9	7	3	7	2	7	9	9
2	6	7	6	6	8	3	7	3	2
3	5	7	6	4	9	8	7	3	4
4	6	11	6	6	8	7	6	7	6
5	9	11	10	10	13	9	7	0	1
6	3	9	7	1	9	4	3	6	8
7	8	7	6	2	8	10	5	5	5
8	6	10	8	4	9	10	5	10	7
9	4	8	4	8	8	10	4	1	2
10	1	2	1	2	1	4	1	1	14
11	6	8	6	8	3	3	1	11	9
12	3	12	11	9	9	9	7	2	1
13	7	11	5	6	9	8	3	9	9
14	6	11	6	4	7	9	6	5	5
15	1	6	4	5	10	8	2	7	1
16	6	8	6	4	7	5	8	6	6
17	6	11	7	5	10	8	4	9	9

Сводная таблица данных 2 группы по методике МИС

шкалы	Закрытость	Самоуважение	Саморуководство	Зеркальное - Я	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Конфликтность	Самообвинение
испытуемые									
1	7	9	7	8	8	8	2	1	8
2	6	13	5	3	11	9	8	1	3
3	5	12	8	8	10	9	8	4	6
4	7	10	9	5	11	8	5	9	6
5	6	11	5	3	6	9	7	9	6
6	5	11	5	8	9	6	2	11	10
7	6	13	9	7	11	10	7	10	7
8	5	10	9	7	12	7	2	13	7
9	6	10	5	6	7	7	4	4	2
10	8	12	5	6	7	8	3	4	3
11	7	8	6	7	8	6	6	4	2

Сводная таблица данных 3 группы по методике МИС

шкалы	Закрытость	Самоуважение	Саморуководство	Зеркальное - Я	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Конфликтность	Самообвинение
испытуемые									
1	4	10	5	6	6	7	1	6	5
2	4	10	8	4	8	8	4	7	8
3	5	12	9	7	12	10	9	5	5
4	8	5	5	5	8	8	1	3	3
5	6	4	8	6	0	4	2	9	8
6	5	11	9	7	11	9	8	1	4
7	9	14	10	4	12	6	8	2	4

Сводная таблица данных 4 группы по методике МИС

шкалы	Закрытость	Самоуважение	Саморуководство	Зеркальное - Я	Самоценность	Самоприятие	Самопривязанность	Конфликтность	Самообвинение
испытуемые									
1	8	10	7	5	10	6	4	9	9
2	5	4	2	2	5	5	3	10	9
3	4	9	7	8	10	10	4	10	7
4	8	13	11	4	7	4	4	1	8
5	8	5	6	5	11	7	4	10	10
6	5	6	8	8	10	6	6	6	10
7	3	8	3	4	7	7	0	14	7
8	4	10	6	2	8	9	9	7	4
9	7	3	6	5	3	3	2	12	9
10	6	14	11	9	11	7	5	0	1
11	7	7	7	5	9	3	0	6	7
12	6	9	6	8	7	5	1	10	8
13	3	6	9	6	8	9	0	11	10
14	5	8	3	6	9	7	6	8	5

Социоматрица данных 1 группы по методике «Социометрия» Дж. Морено

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1					+		+		+						+	+	-
2	+				+			+								+	
3	+			-	-	-		+				-			+	-	
4					-		-	+			+		+		+	-	
5	+	+					+		+							+	
6					-			+	+		-		-		+		
7	+	-	+		+				+	-						+	
8					-				+		+		-				-
9	+				+		+	-									-
10		-													+	-	
11					-			+									
12			+						-						+	-	
13	+					-	+	-			-	+		+	+		+
14															+		
15				-	-	+	+	-					+				
16	+				+		+		+								
17	-				-		-	-					+	+	+	-	

Социоматрица данных 2 группы по методике «Социометрия» Дж. Морено

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1		+	-			+				-	-	
2	+		-	+				-	-	+		
3		-		+		+				+	-	
4		+	-		+			-		+	-	-
5	+		-	+				+		-		
6	-	-	+						+	-	+	
7									+	-		
8	-										+	
9	-	-				+		+			+	
10	+	-		+	+		-	-				
11		-	+	-	-	+			+			
12								-				

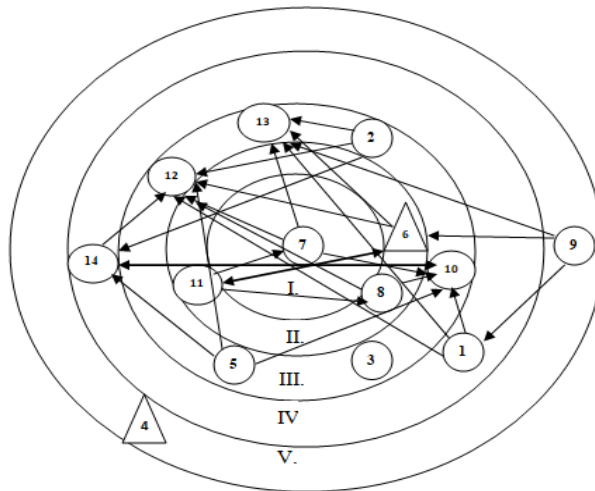
Социоматрица данных 3 группы по методике «Социометрия» Дж. Морено

№	1	2	3	4	5	6	7
1		-		-		+	+
2	-		-	+	+	-	+
3	+	-		+	-	+	+
4		+	-		+	-	-
5	+	+	-	+		+	+
6	+	-	-	-			+
7		-		-		+	

Социоматрица данных 4 группы по методике «Социометрия» Дж. Морено

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1		+			+		+			-		-	-	
2	+		+				+					-	-	-
3														
4														+
5			+			+	+	+		-		-		-
6			+		+		+	+			-	-	-	
7						+		+		-		-	-	
8					+	+	+			-		-		
9	-	+				-	+				+	+	+	-
10											+		+	-
11						-	-	-		+		+	+	
12											+		+	
13											+	+		
14					+	+	+	+		-		-	-	

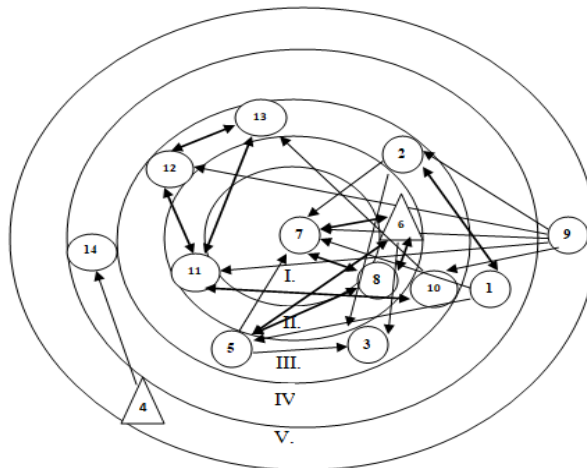
Социограмма отрицательных вопросов в 4 группе



Социограмма отрицательных вопросов в 4 группе

- I. «звёзды»
- II. «предпочитаемые»
- III. «принятые»
- IV. «непринятые»
- V. «отверженные»
- ↔ - взаимные антипатии
- - односторонняя антипатия
- - девочки
- △ - мальчики

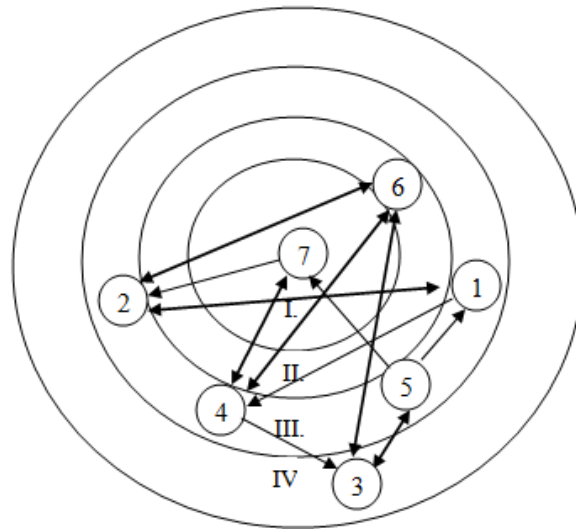
Социограмма положительных вопросов в 4 группе



Социограмма положительных вопросов в 4 группе

- I. «звёзды»
- II. «предпочитаемые»
- III. «принятые»
- IV. «непринятые»
- V. «отверженные»
- ↔ - взаимные симпатии
- - односторонняя симпатия
- - девочки
- △ - мальчики

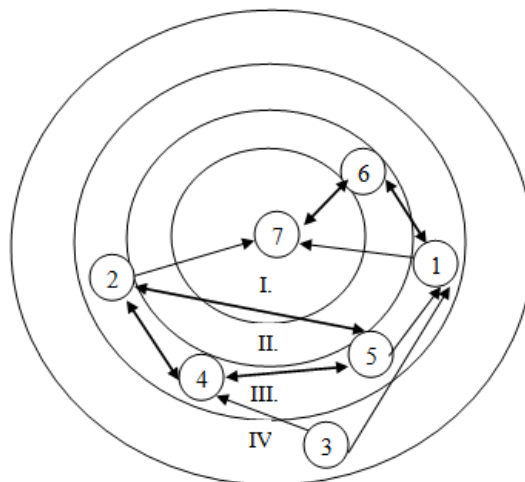
Социограмма отрицательных вопросов в 3 группе



Социограмма отрицательных вопросов в 3 группе

- I. «звёзды»
- II. «предпочитаемые»
- III. «принятые»
- IV. «отверженные»
- ←→ - взаимные антипатии
- - односторонняя антипатия

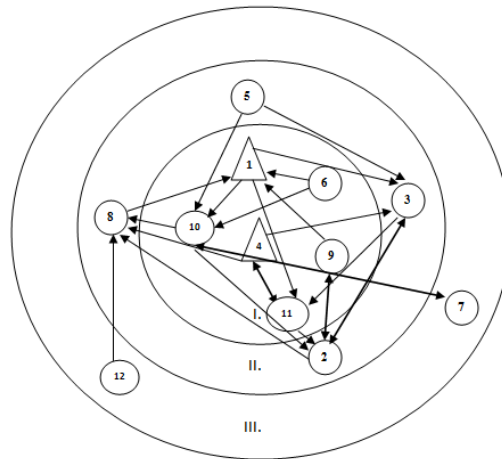
Социограмма положительных вопросов в 3 группе



Социограмма положительных вопросов в 3 группе

- I. «звёзды»
- II. «предпочитаемые»
- III. «принятые»
- IV. «отверженные»
- ←→ - взаимные симпатии
- - односторонняя симпатия

Социограмма отрицательных вопросов во 2 группе

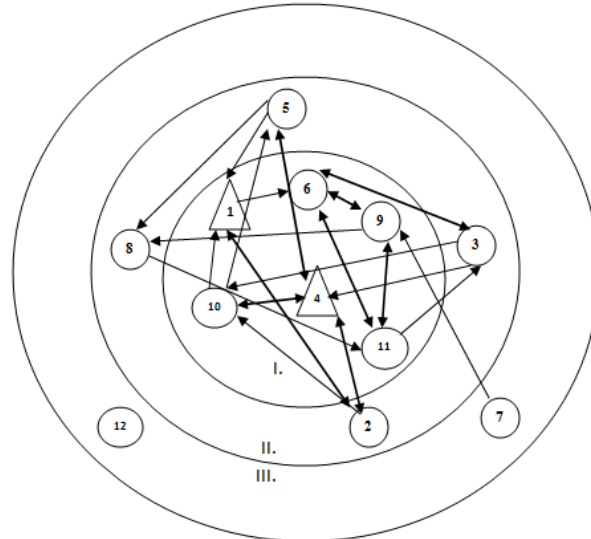


Социограмма отрицательных вопросов во 2 группе

- I. «звёзды»
- II. «принятые»
- III. «отверженные»

←→ - взаимные антипатии
 → - односторонняя антипатия
 ○ - девочки
 △ - мальчики

Социограмма положительных вопросов во 2 группе

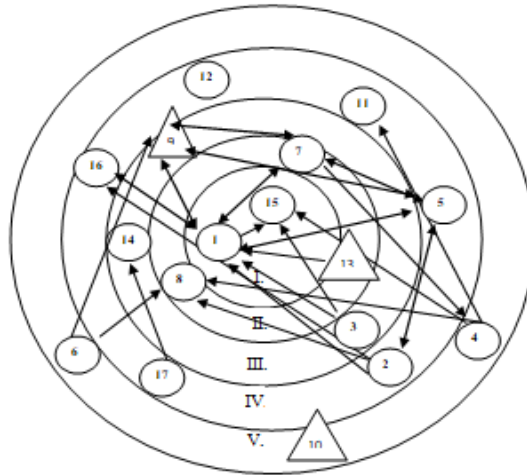


Социограмма положительных вопросов во 2 группе

- I. «звёзды»
- II. «принятые»
- III. «отверженные»

←→ - взаимные симпатии
 → - односторонняя симпатия
 ○ - девочки
 △ - мальчики

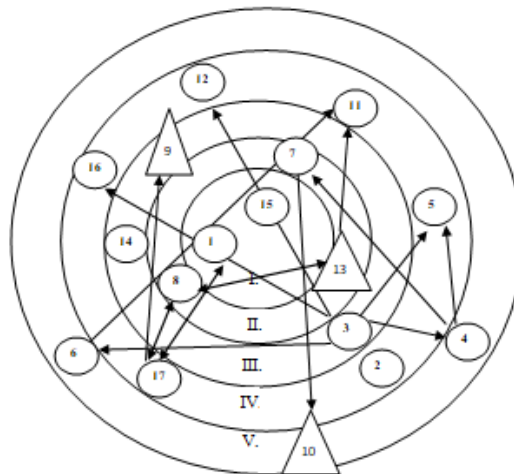
Социограмма положительных вопросов в 1 группе



Социограмма положительных вопросов в 1 группе

- I. «звёзды»
- II. «предпочитаемые»
- III. «принятые»
- IV. «непринятые»
- V. «отверженные»
- ↔ - взаимные симпатии
- - односторонняя симпатия
- - девочки
- △ - мальчики

Социограмма отрицательных вопросов в 1 группе



Социограмма отрицательных вопросов в 1 группе

- I. «звёзды»
- II. «предпочитаемые»
- III. «принятые»
- IV. «непринятые»
- V. «отверженные»
- ↔ - взаимные антипатии
- - односторонняя антипатия
- - девочки
- △ - мальчики

Схема структуры самооотношения у студентов с разным социометрическим статусом



Факторный анализ показателей самооотношения студентов и социометрического статуса

Компоненты факторов, F- факторные нагрузки			
Статус	1	2	3
«звёзды»	Саморуководство F=0,725 Самоценность F=0,791 Конфликтность F=0,879 Самообвинение F=0,744.	Зеркальное Я F=0,822 Самопринятие F=0,828. (Самопривязанность F= - 0,847)	Закрытость F=0,772 (Самоуверенность F=- -0,630)
«предпочитаемые»	Самоуверенность F=0,787 Саморуководство F=0,678 Зеркальное Я F=0,754 Самоценность F=0,779 Самопринятие F=0,772 Самопривязанность F=0,828	(Закрытость F= -0,754 Самообвинение F= -0,868 Конфликтность F= -0,905)	-
«принятые»	Самоуверенность F=0,873 Саморуководство F=0,541 Самоценность F=0,865 Самопринятие F=0,778 Самопривязанность F=0,785	Зеркальное Я F=0,802 Конфликтность F=0,554	(Самообвинение F= - 0,760 Закрытость F= -0,699)
«непринятые»	Закрытость F=0,676 Саморуководство F=0,638 Зеркальное Я F=0,879 Самопринятие F=0,543	Самопривязанность F=0,687	Самоценность F= 0,641 (Конфликтность F= -0,735 Самообвинение F= - 0,818 Самоуверенность F= -0,735)
«отверженные»	Закрытость F= 0,702 Самоуверенность F=0,807 Саморуководство F=0,946 Самоценность F=0,699 Самопринятие F=0,813	Зеркальное Я F=0,776 Самопривязанность F=0,623	Конфликтность F=0,719 Самообвинение F=0,675

Статистический анализ самооотношения студентов в зависимости от их социометрического статуса с применением Н-Краскала - Уоллиса

	Баллы Соц	Закрытость	Самоуважение	Саморуководство	Зеркальное Я
Хи-квадрат	30,086	6,402	3,955	3,300	11,176
ст.св.	4	4	4	4	4
Асимптотическая значимость	,000	,171	,412	,509	,025
	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Конфликтность	Самообвинение
Хи-квадрат	,909	2,428	2,906	,782	2,395
ст.св.	4	4	4	4	4
Асимптотическая значимость	,923	,658	,574	,941	,663

$p \leq 0,05$

**Статистический анализ самооотношения студентов в зависимости от их
социометрического статуса с применением Н-Спирмена**

	Баллы Соц	Статус	Закрытость	Самоуважение	Саморуководство	Зеркальное Я	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Конфликтность	Самообвинение
Баллы Соц	1,00 0	,745* *	-0,38	,092	-0,21	,388* *	-,017	,088	-,189	-0,91	-0,11
Статус	,745* *	1,00 0	,048	,214	-,017	,417* *	-,071	-,117	-,224	-,052	,084
Закрытость	-,038	,048	1,00 0	,162	,174	-,013	,079	-,149	0,90	-,147	-,044
Самоуважение	,092	,214	,162	1,000	,420* *	,214	,423* *	,383* *	,484* *	-,273	- ,311*
Саморуководство	-,021	-,017	,174	,420* *	1,00 0	,308* *	,504* *	,136	,317* *	-,132	-,005
Зеркальное Я	,388* *	,417* *	-,013	,214	,308* *	1,00 0	,303* *	,153	-,042	-,085	-,171
Самоценность	-,017	-,071	,079	,423* *	,504* *	,303* *	1,00 0	,415* *	,411* *	-,152	-,232
Самопринятие	,088	-,117	-,149	,383* *	,136	,153	,415* *	1,00 0	,364* *	-,150	- ,389*
Самопривязанность	-,189	-,224	,090	,484* *	,317* *	-,042	,411* *	,364* *	1,00 0	- ,394* *	- ,443* *
Конфликтность	-,091	,052	-,147	-,273	-,132	-,085	-,152	-,150	- ,394* *	1,00 0	,609* *
Самообвинение	-,011	,084	-,044	- ,311*	-,005	-,171	-,232	- ,389* *	- ,443* *	,609* *	1,00 0

** .Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

**Коррекционно - развивающая программа, в форме группового тренинга,
направленного на развитие позитивного отношения студента к различным
аспектам своего «Я» в пространстве референтной среды сверстников**

2017 / 2018 г.г.

Пояснительная записка: формирование относительно устойчивого адекватного и позитивного самоотношения является важным этапом не только в развитии личности студента, но и в формировании у него «социального иммунитета». Поэтому была разработана коррекционно – развивающая программа для того, чтобы помочь студенту сформировать адекватное отношение к себе и к сверстникам, пройти этот путь к самореализации, преимущественно, без данных проблем.

Предмет программы: формирование позитивного отношения к себе

Гипотеза программы: формирование устойчивого позитивного самоотношения студентов способствует разрешению межличностных конфликтов, так же способствует формированию повышенного положения в группе.

Цель программы: развитие позитивного отношения студента к различным аспектам своего «Я» в пространстве референтной среды сверстников, формирование уверенности.

Задачи программы:

1. Расширение знаний, представлений подростков о себе и о своих сверстниках.
2. Формирование способности адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей, взглядов.
3. Формирование уверенности в себе, ощущения ценности, значимости собственной личности.
4. Формирование стремления к самопознанию и саморазвитию. Задачи коррекции фокусируются на составляющих сферы «Я»: представление о себе (когнитивный аспект), самооценка (оценочный аспект), отношение к себе (оценочный аспект).

Принципы построения развивающей программы:

1. Принцип системности коррекционных, развивающих и профилактических задач.

Программа направлена на развитие у студентов представлений и знаний о себе, стимулирование познавательной активности по отношению к собственному «Я». Профилактический потенциал данной программы заключается в предотвращении возможной социальной дезадаптации, вследствие искажения самовосприятия, снижения самоуважения.

2. Принцип единства диагностики и коррекции.

Развивающая программа разработана на основе исследования особенностей самоотношения студентов. При разработке программы были учтены результаты исследования самоотношения у студентов и их социометрического статуса.

3. Деятельностный принцип.

Данный принцип обладает большим развивающим потенциалом и позволяет моделировать определенные ситуации, требующие конструктивного разрешения.

4. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента.

При разработке и реализации развивающей программы учитываются возрастно-психологические особенности юношеского возраста:

- формирование нового уровня самосознания;
- потребность в познании себя как личности, своих возможностей и особенностей, своего сходства с другими людьми и своей уникальности;
- переход от оценки, заимствованной у взрослых к самооценке;
- стремление к самовыражению и самоутверждению, самореализации и самовоспитанию, к формированию положительных качеств и преодолению отрицательных.

5. Принцип комплексности методов психологического воздействия.

При составлении программы по развитию позитивного самоотношения, была предпринята попытка использовать различные методы, приемы, техники, позволяющие оказывать комплексное воздействие на студентов, учитывая сложное структурное строение самоотношения.

6. Принцип программированного обучения.

В рамках реализации развивающей программы предполагается выполнение упражнений совместно с психологом, моделирование различных ситуаций, а затем полученные знания самостоятельно переносятся в реальную жизнь.

Контингент: студенты 2 курса.

Формы и методы работы: групповая. Выбор групповой формы работы обусловлен возрастно-психологическими особенностями юношеского возраста и спецификой строения самоотношения: являясь ядром конкретной личности и аспектом внутреннего мира человека, самоотношение формируется в ходе общения с окружающими людьми и определяет успешность и эффективность социального взаимодействия человека. Возможность сравнить себя с окружающими, получить обратную связь от сверстников будет стимулировать самопознание, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию. Групповая форма работы реализуется в форме занятия с элементами тренинга.

Тренинговая форма работы с подростками построена на следующих **принципах**:

1. Принцип активности.

Предполагается активность участников тренинговой группы. В тренинге студенты вовлекаются в специально разработанные действия, проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других по специальной схеме.

2. Принцип исследовательской творческой позиции

В ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, свои личные ресурсы, возможные особенности. Для этого в тренинге используются ситуации, позволяющие членам группы осознать, апробировать и тренировать новые способы поведения, экспериментировать с ними.

3. Принцип объективации (осознания) поведения.

В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень, позволяющий производить изменения. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь.

4. Принцип партнерского (субъект - субъектного) общения.

Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок.

Срок реализации программы: 2,5 месяца.

Частота встреч: 1 раз в неделю.

Длительность встречи: 1,5 ч.

Количество участников в групповой работе: 15- 20 человек.

Ожидаемые результаты:

- 1) расширены знания и представления подростков о себе и о своих сверстниках;
- 2) сформированы способность адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей;
- 3) развита уверенность в себе, ощущение ценности собственной личности;
- 4) сформировано стремление к самопознанию и саморазвитию.

Для оценки результатов развивающей работы можно использовать следующие психодиагностические методики:

1. Тест-опросник «Шкала самоуважения Розенберга».

2. Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан.

3. «Методика исследования самоотношения (МИС)» С.Р. Пантилеева.

Программа реализована в три этапа:

1. Ориентировочный этап (4 занятия). На этом этапе вводятся правила работы в тренинговой группе, проводятся несложные упражнения, направленные на формирование интереса к занятиям, сплочение группы;

2. Развивающий этап (7 занятий). Данный этап направлен на сплочение группы и возникновение у студентов чувства "Мы", развитие навыков вербального и невербального

общения, развитие умения конструктивно выражать чувства и эмоции, обучение стратегиям в конфликтных ситуациях, развитие эмоционального комфорта, рефлексии как способа самопознания, принятия себя и других, а также формирование «Образа я»;

3. Закрепляющий этап (1 занятие). Подведение итогов, получение углубленной обратной связи по проделанной работе, как для участников, так и для тренера.

Структура занятий определена следующим образом:

- Вводная часть направлена на повышение интереса к занятию, на создание положительно-эмоционального фона. Вводится ритуал. Далее следует "разминка". Цель - повышение уровня активности в группе, воздействие на эмоциональное состояние студентов. Разминочные упражнения позволяют активизировать студентов, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

- Основная часть занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данной программы.

- Заключительная часть состоит из подведения итогов, рефлексии и ритуала прощания. Рефлексия предполагает ретроспективную оценку в двух аспектах: эмоциональном (понравилось - не понравилось) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

Учебно-тематический план коррекционно-развивающей программы

Тема занятия	Кол – во часов
Занятие 1. «Знаете ли вы себя?»	1,5
Занятие 2. «Путешествие к своему Я»	1,5
Занятие 3. «Кто я?»	1,5
Занятие 4. «Оценка своего «Я»	1,5
Занятие 5. «Маски»	1,5
Занятие 6. «Я и мой мир»	1,5
Занятие 7. «Уверенность в себе»	1,5

Занятие 8. «Быть увереннее»	1,5
Занятие 9. «Идеальное «Я»	1,5
Занятие 10. «Психология счастливого человека»	1,5

Всего: 15 ч.

Содержание программы:

Занятие №1. «Знаете ли вы себя?».

Цель занятия: актуализация знаний и представлений студентов о себе.

Задачи:

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

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

Вводная часть.

Цель: знакомство, создание положительного эмоционального фона. Здравствуйте, меня зовут Мария, Я проведу с вами курс занятий, направленных на самопознание, совершенствование ваших представлений о себе. Занятия будут проходить в группе, поэтому для начала я предлагаю определить правила, которыми мы будем руководствоваться в совместной работе. Я предлагаю следующие **правила** (они отражены на плакате):

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

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

Упражнение 1. «Круги».

Цель: знакомство с участниками занятия.

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

Упражнение 2. «Я и мой внутренний мир».

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

В психологии самопознание определяется как сложный продолжительный процесс получения человеком знаний о самом себе. А как вы думаете, какими способами можно осуществлять самопознание? Что для этого нужно? (ответы учащихся). Действительно самопознание осуществляется посредством самонаблюдения, а также общения с другими людьми, так как, сравнивая себя с ними, мы получаем больше информации о своих особенностях, своей индивидуальности. Процесс самопознания очень тесно связан с самовоспитанием и самосовершенствованием. Только познав себя, мы можем начать работу по самосовершенствованию, достижению своего идеала. В результате самопознания у нас формируется система представлений о себе, которые регулируют всю нашу жизнь: общение с другими людьми, успешность в различных видах деятельности, цели, которые мы ставим перед собой. К сожалению, часто люди не могут адекватно оценить себя, свои возможности, их самоотношение искажено. Это приводит к возникновению различных трудностей.

Основная часть.

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

Цель: самопознание, актуализация своих плюсов и минусов.

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

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

Упражнение 4. «Походите так, как...»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

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

Упражнение 5. «Интересные вопросы».

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

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

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

Заключительная часть.

Упражнение 6. «Рожицы»

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

нарисовал и почему, что ему понравилось или не понравилось на нашем занятии.
Подводятся итоги занятия.

Занятие №2. «Путешествие к своему Я».

Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе.

Задачи:

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

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

Вводная часть.

Упражнение 1. «Ритуалы приветствия».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

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

Основная часть.

Упражнение 2. «Я - уникальный».

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

продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.

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

Упражнение 3. «Самоотношение».

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

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

Упражнение 4. «Остров мечты».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

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

Упражнение 5. «Мое самовосприятие».

Цель: развитие способности к осознанию своего «Я».

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

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

Заключительная часть.

Упражнение 6. «Спасибо за приятное занятие»

Цель: рефлексия упражнений, получение обратной связи от участников.

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

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

Занятие №3. «Кто я?».

Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе

Задачи:

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

Оборудование: листы формата А4, ручки, фломастеры.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Эхо».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

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

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

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

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

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

Упражнение 3. «Герб своего «Я»».

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

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

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

Упражнение 4. «Представь себя в виде животного».

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

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

Упражнение 5. «Прогулка».

Цель: двигательная и эмоциональная разминка.

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

Заключительная часть.

Упражнение 6. «На занятии было...»

Цель: рефлексия упражнений, получение обратной связи от участников.

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

Занятие №4. «Оценка своего «Я»».

Цель занятия: формирование способности адекватно оценить себя.

Задачи:

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

Оборудование: бланки для упражнения «Пирог»,

Вводная часть.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроения на работу.

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

Основная часть:

Упражнение 2. «Пирог».

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

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

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

Упражнение 3. «Самоисследование».

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

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

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

Упражнение 4. «Мнения».

Цель: стимулирование осознания влияния окружающих людей на самооотношение.

Мы обсудили, кто и что оказывает влияние на формирование самооотношения. Теперь мы попробуем посмотреть, как это происходит в реальной жизни. Для этого сейчас по

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

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

Упражнение 5. «Остров».

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

Упражнение 6. «Притча про ворону и павлина»

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

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

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

Ворона перестала делать замечания и выжидательно замолчала.

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

В действительности, я совсем не важничаю. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я и держу голову

так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки, а на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

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

Заключительная часть.

Упражнение 7. «На занятии было...»

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

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

Занятие №5. «Маски».

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

Задачи:

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

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

Вводная часть.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Здравствуйте, сегодня наше занятия называется «Маски». На прошлом занятии мы начали говорить о влиянии окружающих людей на наше самооотношение и сегодня продолжим наш разговор. Но для начала давайте поприветствуем друг друга. Приветствие на этот раз мы проводим в виде светского приема. Все члены группы, свободно передвигаясь по комнате, должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т.е. подчеркивать лучшие качества партнера, которые вы видите в нем и цените больше всего.

Основная часть:

Упражнение 2. «Волшебное зеркало».

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

в зеленом - какими их видят родители, учителя;
в красном - такими, какими их видят друзья;
в синем – такими, какими они представляются себе сами. Запишите, желательно в форме метафоры.

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

Упражнение 3. «Маски».

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

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

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

Упражнение 4. «Без маски».

Цель: осознание сущности своего «Я».

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

Содержание карточек:

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

«Никто не знает, что я.....»

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

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

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

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

"Иногда люди не понимают, что я ..."

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

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

Упражнение 5. «Калейдоскоп».

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

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

Заключительная часть.

Упражнение 6. «Рожицы».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

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

Занятие №6. «Я и мой мир».

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

Задачи:

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

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

Вводная часть.

Упражнение 1. «Приветствие».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

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

Основная часть:

Упражнение 2. «Афоризмы».

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

Упражнение 3. «Зато я».

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

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

Упражнение 4. «Хромая обезьяна».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

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

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

Упражнение 5. «Ладонка».

Цель: стимулирование развития механизмов самопознания, формирование положительной самооценки.

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

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

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

Заключительная часть.

Упражнение 6. «Рожицы».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

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

Занятие №7. «Уверенность в себе».

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

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

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

Вводная часть.

Упражнение 1. «Художники».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроения на работу.

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

Упражнение 2. «Уверены ли вы в себе?»

Цель: осознание личностных ресурсов, возможностей.

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

Основная часть:

Упражнение 3. «Мой портрет в лучах солнца».

Цель: формирование способности к безусловному принятию себя.

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

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

Упражнение 4. «Розовый куст».

Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей.

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

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

Их много или мало? Они полностью распустились или имеются лишь бутоны? Есть ли листья? Как они выглядят? Как выглядят побеги ветви? Какие корни у этого куста или у него, может быть, вовсе нет корней? Если все же есть, то они длинные и прямые или

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

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

Упражнение 5. «Путаница».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

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

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

Упражнение 6. «Символ уверенности»

Цель: развитие позитивного принятия себя.

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

Упражнение 7. «Я управляю собой».

Цель: овладение навыками саморегуляции, осознание своих возможностей.

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

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

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

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

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

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

Заключительная часть.

Упражнение 8. «Рожицы».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

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

Занятие №8. «Быть увереннее».

Цель занятия: формирование уверенности в себе.

Задачи:

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

Вводная часть.

Упражнение 1. «Сигнал».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет сигнал», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен

быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

Основная часть:

Упражнение 2. «Письмо себе любимому».

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

Упражнение 3. «Объявление в газету».

Цель: формирование навыков самораскрытия, самопрезентации.

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

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

Упражнение 4. «Карлики и великаны».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

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

Упражнение 5. «Если бы я был»

Цель: развитие навыков самопрезентации.

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

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

Упражнение 6. «Скульптура».

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

Заключительная часть.

Упражнение 7. «Аплодисменты».

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников.

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

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

Занятие №9. «Идеальное «Я»».

Цель занятия: формирование стремления к саморазвитию.

Задачи:

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

Оборудование: листы формата А4, фломастеры, список вопросов

Вводная часть.

Упражнение 1. «Меняющаяся комната».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

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

Основная часть.

Упражнение 2. «Зеркало».

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

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

Упражнение 3. «Годы юности».

Цель: осмысление ресурсов личности.

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

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

Упражнение 4. «Моя Вселенная».

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

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

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

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

Упражнение 5. «Бумажные мячики».

Цель: эмоциональная разрядка.

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

Упражнение 6. «Мои жизненные цели».

Цель: создание мотивации для саморазвития и самосовершенствования.

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

1. Проанализируйте их. Что для вас значит добиться этой цели? Зачем вам это нужно? В чем будет проявляться то, что вы добились этой цели?
2. Оцените, где вы находитесь сейчас по отношению к достижению этой цели. Какими необходимыми знаниями и умениями вы обладаете на данный момент, а чего еще предстоит добиться?
3. Оцените свои возможности (запишите). Постарайтесь выделить как можно больше ваших возможностей, как внутренние, так и внешние (обстоятельства, помощь друзей, родителей и т.д.).
4. Определите, что вам нужно сделать, чтобы достичь цели.
5. Конкретизация каждого из действий по времени, определение того, сколько оно должно продолжаться.

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

Заключительная часть.

Упражнение 7. «Рефлексия».

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

Занятие №10. «Психология счастливого человека».

Цель занятия: формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Задачи:

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

Оборудование: листы формата А4, карандаши, фломастеры.

Вводная часть.**Упражнение 1. «Ассоциация со встречей».**

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

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

Основная часть:**Упражнение 2. «Манифест свободного человека».**

Цель: формирование представления о возможных путях саморазвития.

Па протяжении наших занятий вы много узнавали о себе, своих возможностях, ресурсах, учились анализировать свои поступки и поступки других людей. Я надеюсь, вы научились любить и ценить себя, обрели внутреннюю свободу. Сейчас я предлагаю вам самостоятельно выполнить упражнение «Манифест свободного человека. Вы знаете, что такое манифест? (ответы учащихся). Манифест (от позднелат. manifestum — призыв. Сейчас я предлагаю вам написать манифест свободного человека. Призыв к себе самим жить так, как вам хочется, любить себя и окружающих, ценить мгновения, которые есть у вас в жизни. Манифест должен содержать минимум 10 положений. Примеры: «Я люблю себя таким, какой я есть», «Я поддерживаю проявление свободы в других и уважаю чужое мнение» и т.д.

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

Упражнение 3. «Походите так, как...».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

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

Упражнение 4. «Чемодан».

Цель: осознание личностных ресурсов, возможностей.

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

Заключительная часть.

Упражнение 5. «Рефлексия».

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

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

Список литературы

1. Анн Л.Ф Психологический тренинг с подростками, СПб: Питер, 2007.
2. Гонохова Т. Трудно быть собой // Эл. ресурс. Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200304108>
3. Григоренко Т.А. Программа по развитию позитивной Я-концепции у старших подростков с помощью методов арттерапии "Все грани моего Я". Эл. ресурс. Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/602627/>
4. Макарычева Г.И Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. СПб, 2007.
5. Мартыненко Ю. Познай себя и сделай первый шаг // Эл. ресурс. Режим доступа: http://psy.1september.ru/view_article.php?id=200900413

6. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. М., 2000.

7. Эл. ресурс. Режим доступа: <http://www.touching.ru/content/1086>.