

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА ЛИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ  
С РАЗНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ САМООТНОШЕНИЯ**

Выпускная квалификационная работа  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиль Психология образования  
заочной формы обучения, группы 02061457  
Шадровой Анастасии Сергеевны

Научный руководитель:  
канд. психол. наук, доцент  
Доронина Н.Н.

БЕЛГОРОД 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С РАЗНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ САМООТНОШЕНИЯ.....	7
1.1. Сущность понятия временной перспективы.....	7
1.2. Самоотношение как компонент самосознания личности.....	14
1.3. Характеристика старшего школьного возраста .....	18
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С РАЗНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ САМООТНОШЕНИЯ .....	23
2.1. Организация и методы исследования.....	23
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования .....	27
2.3. Рекомендации психологам по формированию позитивного самоотношения в старшем школьном возрасте.....	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	39
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	42
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	48
Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления...	48
Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных .....	61
Приложение 3. Результаты статистической обработки данных .....	64
Приложение 4. Тренинг коррекции самоотношения старшеклассников	70

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность проблемы исследования.** Одной из актуальных проблем психологической науки является проблема самоотношения личности. Как известно, центральным личностным новообразованием старшего школьного возраста является становление нового уровня самосознания и устойчивого образа «Я». Ценнейшее психологическое приобретение ранней юности – открытие своего внутреннего мира. В этот период повышается степень осознанности своих переживаний, а также степень отчетливости «Я», человек яснее осознает свою индивидуальность, свое отличие от окружающих и придает им больше значения. Так что образ «Я», по мнению И.С. Кона, становится одной из центральных, главных установок личности [17]. В этот период развивается представление о Я-идеальном. Как считает В.В. Столин, сопоставление реальных и идеальных представлений о себе становится основой Я-концепции, в которой можно выделить два аспекта: знание о себе и самоотношение, т.е. выражение смысла «Я» [41].

Самоотношение оказывает регулирующее влияние практически на все аспекты поведения человека, играя важнейшую роль в установлении межличностных отношений, в постановке целей и их достижении, в способах разрешения кризисных для человека ситуаций, что дает нам основание рассматривать данный психологический феномен как основной фактор саморазвития старшеклассников.

Проблема самоотношения представлена в работах таких исследователей, как: Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, Р.С. Пантилев, А.М. Прихожан, В.В. Столин и др. Среди зарубежных ученых этой проблемой занимались К. Роджерс, К. Хорни и др.

Ж.А. Леснянская отмечает, что «существенными характеристиками ранней юности являются самоопределение, построение жизненных планов, поиск и осознание смыслов своей жизни, устремленность в будущее и пр.

Продуктивность их реализации обусловлена умением (способностью) личности воспринимать и осознавать себя во времени, определять свое психологическое (субъективное) время» [22, с. 32]. Поэтому для старшего школьного возраста немаловажной проблемой также является временная перспектива, характер его отношения ко времени. Особое значение данная проблема приобретает именно на данном возрастном периоде, когда осознание прошлого, представление о своем будущем, конструирование своего жизненного пути, являясь основой личностного самоопределения, влияет на последующие значимые выборы человека.

Исследование проблемы психологического времени представлено в работах К.А. Альбухановой-Славской, Л.С. Выготского, Е.И. Головахи, У. Джеймс, Ю.М. Забродина, Ф. Зимбардо, К. Левина, Ж. Нюттена, Д.Н. Узнадзе и др. Исследования осуществлялись в целом ряде направлений, однако проблема временной перспективы личности старшеклассника с разными характеристиками самоотношения остается малоизученной. Следовательно, вышеуказанные основания позволяют сформулировать тему данного исследования: «Временная перспектива личности старшеклассника с разными характеристиками самоотношения».

**Проблема исследования:** различается ли и как временная перспектива у старшеклассников с разными характеристиками самоотношения?

**Цель исследования** заключается в исследовании особенностей временной перспективы личности старшеклассников с разными характеристиками самоотношения.

**Объект исследования** – временная перспектива личности. **Предмет исследования** – особенностей временной перспективы личности старшеклассников с разными характеристиками самоотношения.

**Гипотеза исследования:** существуют различия в выраженности показателей временной перспективы у старшеклассников с разными характеристиками самоотношения, а именно: для учащихся с

положительным самоотношением будет преобладать позитивное прошлое и ориентация на будущее, а для учащихся с отрицательным самоотношением – негативное прошлое и фаталистическое настоящее.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать проблему исследования в современной научной литературе.
2. Подобрать психодиагностические методики для исследования самоотношения и временной перспективы у старшеклассников.
3. Исследовать показатели самоотношения старшеклассников.
4. Выявить особенности временной перспективы личности старшеклассника с разными характеристиками самоотношения.
5. Разработать рекомендации психологам по формированию позитивного самоотношения в старшем школьном возрасте.

**Теоретическая основа исследования:**

- труды ученых по проблеме временной перспективы (К.А. Альбуханова-Славская, Л.С. Выготский, Е.И. Головаха, Ю.М. Забродин, Ф. Зимбардо, К. Левин, Ж. Нюттен);
- исследования в области самоотношения личности (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, Р.С. Пантилев, А.М. Прихожан, В.В. Столин).

**Методы исследования:**

- организационные методы: сравнительный метод;
- эмпирические методы: опрос, тестирование;
- методы обработки данных: методы качественного и количественного анализа эмпирических данных, методы статистического и математического анализа данных (критерий Пирсона, U-критерий Манна-Уитни).

**Методики исследования:**

- «Методика изучения самоотношения» (МИС) (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев);
- «Опросник временной перспективы» (Ф. Зимбардо).

**База и выборка исследования:** исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ №37» г. Белгорода. В нем приняло участие 60 учащихся 10-11 классов.

**Практическая значимость исследования.** Полученные в ходе исследования результаты, а также разработанные практические рекомендации могут быть использованы в психологической практике педагогов-психологов в работе со школьниками старшего школьного возраста.

**Структура и объем работы:** введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложения. Объем работы до приложений составляет 47 с.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКА С РАЗНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ САМООТНОШЕНИЯ**

## **1.1. Сущность понятия временной перспективы**

В настоящее время исследование психологических феноменов, связанных с присутствием человека во времени, вызывает большой интерес у исследователей. Среди таких феноменов – временная перспектива.

Понятие и сущность временной перспективы представлены в отечественной и зарубежной психологии с точки зрения психологического (или субъективного) времени (Б. Г. Ананьев, К. А. Абульханова-Славская, К. Левин, С. Л. Рубинштейн, Л. Франк, П. Фресс, Ж. Нюттен и др.). В психологии существуют различные смежные понятия, касающиеся психологического времени: жизненный путь, временная перспектива, временной кругозор, временной потенциал, жизненный план, жизненная перспектива, временная трансперспектива, – все они пересекаются с понятием «временная перспектива».

Исследователи (Л. С. Выготский, Л. И. Божович, И. В. Дубровина и др.) отмечают, что определяющим для развития временной перспективы является период ранней юности. Раннюю юность психологи связывают с возникновением жизненных планов, осознанием смыслов своей жизни (Л. С. Выготский), выбором профессионального пути (Е. И. Головаха и др.), несовершенством представлений о будущем (Е. В. Некрасова), совмещением того, что называется ближней и дальней временной перспективой (Т. В. Снегирева), самоопределением.

Рассмотрим сущность понятия «временная перспектива» в отечественной и зарубежной психологии.

У.Джеймс дает такое определение данного понятия: «знание о некоторых других частях потока, прошлого или будущего, близкого или

отдаленного, и это знание всегда смешано с нашим знанием о настоящем» [41, с. 42]. По мнению К.Левина, временная перспектива – это «совокупность взглядов человека на его психологическое будущее и его психологическое прошлое, которые существуют в настоящий момент времени» [21, с. 57].

Ж.А. Леснянская рассматривает временную перспективу как «динамический взгляд индивида на свое психологическое прошлое, настоящее и будущее, формирующийся в процессе социальной деятельности, обеспечивающей самореализацию личности. Временная перспектива старшеклассника - это его динамический взгляд на свое прошлое, настоящее и будущее, формирующийся в процессе учебной деятельности, обуславливающей потребность в самоопределении и самореализации личности. Временная перспектива старшеклассников развивается под влиянием типа поселения и образовательного учреждения» [22, с. 24].

В научной литературе выделено три подхода к определению понятия временной перспективы:

- временная перспектива, характеризующаяся протяженностью, насыщенностью, глубиной, уровнем реалистичности и т.д. (Жозеф Нюттен);
- временная установка, т.е. более или менее позитивная или негативная настроенность субъекта по отношению к прошлому, настоящему или будущему (О.С. Ширяева, Е.А. Навроцкая и др.);
- временная ориентация, т.е. доминирующая направленность субъекта поведения на объекты и события прошлого, настоящего или будущего.

На наш взгляд, наиболее точно отражена сущность понятия «временная перспектива» в определении Ф. Зимбардо и Дж. Бойд, по мнению которых это «зачастую неосознанное отношение личности ко времени и это процесс, при помощи которого длительный поток существования объединяется во временные категории, что помогает упорядочить нашу жизнь, структурировать ее и придать ей смысл» [16, с. 58]. Авторы считают, что временная перспектива личности отражает ее ценности, установки и



убеждения, связанные со временем, а также это достаточно изменчивая характеристика личности, с которой можно работать.

Ф. Зимбардо и Дж. Бойд предлагают использовать пятифакторную структуру временной перспективы:

- позитивное прошлое;
- негативное прошлое;
- будущее;
- гедонистическое настоящее;
- фаталистическое настоящее [16].

Е. И. Головаха выделяет следующие параметры временной перспективы:

- реалистичность,
- продолжительность,
- оптимистичность,
- дифференцированность,
- согласованность временной перспективы [14].

Продолжительность свидетельствует о том, насколько далеко способен человек заглядывать в будущее. Увеличение продолжительности будущей жизни связано с повышением жизненной удовлетворённости и улучшением состояния здоровья человека. Реалистичность перспективы — это способность личности разделять в представлениях о будущем реальность и фантазию, концентрировать усилия на том, что имеет реальные основания для реализации в будущем. Оптимистичность перспективы определяется соотношением положительных и отрицательных прогнозов относительно своего будущего, а также степенью уверенности в том, что ожидаемые события произойдут в намеченные сроки. Согласованность временной перспективы — это тот параметр, который позволяет увидеть, насколько человек охватывает в сознании прошлое, настоящее и будущее.

Дифференцированность будущей временной перспективы характеризует степень расчленённости будущего на последовательные этапы,

основными из которых является ближайшая и отдаленная перспектива. Выделение ближайшей и отдалённой перспективы является важнейшим моментом развития личности, характеризующим переход от детства к юности, к решению важнейших задач жизнеустройства, к выбору жизненного пути, к становлению социальной зрелости и самостоятельности личности.

Ж. Нюттен считает, что временную перспективу необходимо отличать от таких аспектов психологического времени, как:

- временная установка;
- временная ориентация [26].

Согласно Ж. Нюттену, категория «временная перспектива» рассматривается в трех различных ракурсах психологического времени:

- как собственно временная перспектива, которая в отличие от пространственной перспективы может быть репрезентирована только «ментально». «Виртуальное» присутствие во внутреннем плане разно удаленных во времени объектов-целей создает временную перспективу, выполняя, таким образом, функцию составляющих ее мотивационных объектов, которые определяют ее глубину, структуру, степень реальности, содержательные характеристики и т. п.;

- как временная установка, связанная с позитивной (или негативной) настроенностью субъекта к своему прошлому, настоящему, будущему;

- как временная ориентация, которая проявляется в доминирующей направленности поведения человека на объекты и события прошлого, настоящего, будущего [26].

Т.В. Кошельская временную перспективу определяет, как «способ, которым человек проживает, осмысляет, структурирует время своей жизни» [20, с. 256]. Автор отмечает, что временную перспективу можно представить в горизонтальном и вертикальном измерении. «В горизонтальном измерении она представляет собой единство прошлого, настоящего и будущего, включает в себя различные длительности и масштабы» - отмечает в своей

статье автор [20, с. 256]. А вертикальное измерение временной перспективы – это различные уровни интенсивности времени жизни.

К. А. Абульханова-Славская и представители её научной школы, развивая концепцию личностной организации времени, для анализа способов организации жизни рассматривают совокупность трех понятий, трех пространственно-временных ценностно-смысловых образований: «жизненная позиция», «жизненная линия», «жизненная перспектива» [1].

Первая рассматривается как результативные характеристики личности, выражая как бы аккумулированный личностью приобретенный прошлый опыт, который одновременно является и потенциалом ее будущего. Траектория жизненного движения личности, согласно автору концепции, определяется как «жизненная линия», которая может быть весьма вариативна: иметь восходящий или нисходящий, прерывистый или непрерывный характер, с точки зрения самовыражения, самореализации личности.

Благодаря современным исследованиям известно, что специфика временной перспективы связана не только с факторами возрастного развития, но и с тендерными и личностными характеристиками субъектов (Д. А. Леонтьев, Ф. Зимбардо, А. В. Серый, И. А. Спиридонова); с условиями и содержанием их деятельности (В. А. Москвин, К. Муздыбаев), с особенностями эмоционального реагирования на события (Е. Е. Бочарова, А. К. Болотова), со спецификой социальной среды и успешностью социализации личности (М.В. Григорьева, Ю.К.Стрелков, Г. Д. Элькин).

И.И. Вартанова отмечает, что «построение подростком своей жизненной перспективы непосредственно связано с представлением о доступности тех или иных ценностей в будущем. Причем, если оценка подростком значимости той или иной сферы жизни не совпадает с его представлением о доступности этой сферы для себя, то можно говорить о наличии внутреннего конфликта и блокады функционирующих в мотивационной сфере ценностно-смысловых образований» [12, с. 127].

Прошлое, настоящее и будущее, как три модальности временной перспективы личности, очерчивают человеческое развитие, намечая времена жизни каждого поколения, которые естественно «нахлестываются» друг на друга. Эти три модальности находят свое отражение в различных характеристиках человека, прошлое – в хронологическом возрасте, настоящее – в социальном возрасте, будущее – в историческом возрасте.

Е.И. Головаха отмечает важный аспект во временной перспективе – «потенциальная возможность развития личности» [15]. При этом жизненная перспектива выступает как неизбежность следования определенных событий, изменений в будущей жизни личности, что является немалозначимым в ранней юности (у старшеклассников). Эта неизбежность событий и ее осознание позволяет старшеклассникам вступать в ситуацию дискомфорта и быть открытыми новому опыту. Однако осознание временной перспективы и планирование жизненного пути имеет различия у юношей и девушек.

По определению К.А. Абульхановой-Славской эти различия проявляются не только в будущих целях, ценностях, но и в темпе жизненного движения, оптимальности развития, возрастании активности личности [1].

Е.Е. Бочарова, исследуя временную перспективу личности студента, отмечает, что «содержанием субъективного восприятия будущего и прошлого становятся события и ситуации, имеющие аффективно окрашенную (позитивную или негативную) значимость для личности. Нейтральные объекты восприятия, как правило, исключены из временной перспективы личности. Позитивная или негативная характеристика (приятно/неприятно) прошлых, настоящих и будущих объектов образует аффективную установку на текущую, существующую в данный момент мотивацию человека» [10, с. 58].

Таким образом, восприятие событий во временном диапазоне подразумевает сквозное «виденье» из настоящего аффективно насыщенных событий прошлого и предполагаемую «видимую даль» значимых событий

будущего во взаимосвязи и взаимообусловленности их субъективных характеристик.

А.К. Акименко в своей статье подчеркивает, что «жизненная перспектива личности не является раз и навсегда выработанной стратегией. Человек планирует свое будущее в течение всей жизни, в той или иной мере успешно преодолевая кризисные моменты, связанные с изменениями жизненной перспективы» [4, с. 342]. Каждому качественно новому этапу жизненного пути, как правило, соответствует специфическое содержание перспективы, в которой одни компоненты сохраняют преемственность, а другие – отражают реальные изменения в окружающем мире и в самом человеке. Известно, что временная перспектива, меняясь в течение жизненного пути человека, в каждом возрастном периоде имеет свои особенности.

Как отмечает Е. И. Головаха, первым из периодов перестройки жизненных перспектив являются годы юности [15]. В этом возрасте происходит формирование осознанного отношения человека к своей достаточно отдаленной жизненной перспективе. Индивид стремится адекватно формулировать жизненные цели и реалистично строить планы на длительное время; наблюдает за способами их достижения. Взрослеющая личность постепенно осмысливает собственные мотивы, анализирует потребности, учится соотносить жизненные планы со своими способностями и возможностями.

Таким образом, под временной перспективой будем понимать зачастую неосознанное отношение личности ко времени и процесс, при помощи которого длительный поток существования объединяется во временные категории, что помогает упорядочить нашу жизнь, структурировать ее и придать ей смысл (Ф. Зимбардо и Дж. Бойд). Структура временной перспективы состоит из следующих факторов: позитивное прошлое; негативное прошлое; будущее; гедонистическое настоящее; фаталистическое настоящее.

## 1.2. Самоотношение как компонент самосознания личности

В отечественной и зарубежной литературе самоотношение рассматривается в качестве одного из аспектов самосознания либо одного из видов человеческих отношений. В отечественной психологии данный феномен изучался такими психологами, как А.Н. Леонтьев, В.Н. Мясищев, А.Ф. Лазурский, С.Р. Пантлеев, В.В. Столин и др. В зарубежной психологии можно отметить труды А. Маслоу, У. Джеймса, К. Хорни и др.

И.С. Кон, говоря о самоотношении личности, разграничивает понятие «Я» на объект и субъект самопознания [17]. Рассматривая совокупность своих свойств и качеств, индивид превращает их в объект познания, изучая их как бы со стороны, относя их от себя, как бы он делал с другими вещами. Субъектное отношение к себе возникает при диалоге «Я» - «Я», когда индивид воспринимает себя как собеседника, ведет внутренний диалог с самим собой.

По мнению И.И. Чесноковой, самоотношение – это «вид эмоциональных переживаний в которых отражается отношение личности к себе, центральное звено ее внутреннего психического мира» [48, с. 61].

Н.И. Сарджвеладзе представляет самоотношение, исходя из трех его компонентов: когнитивный (что я знаю о себе), эмоциональный (что я чувствую в отношении себя) и конативный компоненты (что я делаю в отношении себя). Автор рассматривает самоотношение как «отношение субъекта потребности к ситуации ее удовлетворения, которое направлено на самого себя» [37, с. 25].

В данном исследовании будем опираться на концепцию В.В. Столина, по мнению которого основой самоотношения является процесс, в котором собственное «Я», собственные черты и качества оцениваются личностью по отношению к мотивам, выразившим потребность в самореализации [41, с. 34]. Автором выделено три эмоциональных измерения:

- аутосимпатия;

- самоуважение;
- близость к себе.

На основании выраженности этих показателей можно определить положительное или отрицательное отношение к себе.

По мнению С.Р. Пантилеева, «самоотношение, как выражение обобщенного смысла «Я» не сводимо к системе самооценок», т.к. помимо самооценок существуют еще довольно устойчивый эмоционально-ценностные отношения к себе, которые непосредственно выражают смысл «Я» для субъекта [28, с. 83]. Автор рассматривает самоотношение как иерархически-динамическую систему и выделяет следующие аспекты:

1. Самоуважение включает в себя: саморуководство, самоуверенность, отраженное самоотношение (зеркальное «Я») и социальная желательность «Я».

2. Аутосимпатия включает в себя: самоценность, самопринятие, самопривязанность.

3. Самоуничижение (внутренняя неусроенность) включает в себя: внутреннюю конфликтность и самообвинение.

Анализ современного состояния проблемы показывает, что до сих пор в науке остается дискуссионным вопрос о систематизации отдельных проявлений отношения к себе и их представление в виде структуры самоотношения. Наибольшая согласованность исследователей наблюдается в выделении следующей структуры: шкалы интегрального самоотношения, а также составляющих его модальностей самоуважения, самопринятия/аутосимпатии и ожидаемого отношения других (как формы отраженного/спроецированного самоотношения). В качестве способов действий в адрес своего Я, а иногда и самостоятельных модальностей выделяют: самопонимание, самоинтерес, саморуководство и пр. Среди отечественных авторов распространенной является точка зрения о том, что психологическая природа самоотношения не замыкается в пространстве

осознанных процессов. На уровне сознания самоотношение предстает в форме самооценки или эмоционально-ценностного отношения к своему «Я».

О.М. Любимова отмечает, что «самая главная функция самоотношения – сигнализировать о смысле «Я» личности. Смысл «Я» возникает вследствие соотнесения собственных свойств с мотивом деятельности. Таким образом, самоотношение, его форма и характер, ведущая модальность и степень позитивности оказываются обусловленными степенью удовлетворения базовых, ситуационных и стратегических потребностно-мотивационно-ценностных напряжений» [23, с. 48].

В последние десятилетия работ, в которых самоотношение является самостоятельным предметом изучения, публикуется достаточно мало. Можно отметить исследование Ю.В. Александровой, в котором выделены возрастные особенности структуры самоотношения и описан характер его связи с отношением к другому, а также дан обширный, но недостаточно проинтерпретированный материал о связи самоотношения и отношения к другому, включающий 62 социально-психологические характеристики [5].

Р.Б. Сапожникова рассматривает психологические факторы формирования самоотношения в контексте сочетания мотивов достижения и общения [39].

О.Ю. Стрижицкой показано, что самоотношение и самооценка (как его превращенная форма) выступают регуляторами конструкта будущего, т.е. условием, повышающим толерантность к его неопределенности [43]. Н.Г. Айварова исследовала этнопсихологические особенности самоотношения (мари, русские, татары), обусловленные традициями воспитания в родительской семье [3]. Многие исследователи отмечают возрастные особенности динамической структуры самоотношения. Гораздо больше работ, в которых самоотношение выступает в качестве латентного объяснительного феномена и рассматривается скорее в описательном, нежели в системно-динамическом аспекте. Думается, что обращение к модели С.Р. Панталева, методологическая последовательность



использования его тезисов об иерархичности и динамичности структуры самоотношения при интерпретации исследовательских данных позволили бы создавать более целостные системные модели социально-психологических феноменов [27].

В психологии проведено значительное количество исследований, в которых установлена тесная связь между отношением личности к себе как субъекту социальных отношений и ее поведением (А.Н. Алексеева, Л.А. Кириллов, Л.И. Корнеева, М.И. Лисина, Х. Хекхаузен и др.). В них отмечается, что высокое самоуважение личности выступает условием ее максимальной активности, продуктивности в деятельности, реализации творческого потенциала, влияет на свободу выражения чувств и самораскрытия в общении (К. Роджерс). Позитивное, устойчивое самоотношение лежит в основе веры человека в свои возможности, связано с его готовностью к риску, является психологическим ресурсом действия в ситуации неопределенности. Обеспокоенность будущим сопровождается снижением уровня позитивного самоотношения.

Самоотношение – это главный компонент Я-концепции и лежит в основе формирования самоуважения, самопринятия, самооценки, аутосимпатии, рефлексии и т.д., которые объединяются в положительное или отрицательное отношение к себе. Следовательно, адекватно сформированное самоотношение является одним из важных моментов становления субъективности личности, который ведет к ее успешной самореализации в жизни.

Таким образом, самоотношение является структурным компонентом самосознания личности. Под самоотношением будем понимать процесс, в котором собственное «Я», собственные черты и качества оцениваются личностью по отношению к мотивам, выразившим потребность в самореализации (В.В. Столин). Рассматривая структуру данного понятия, будем использовать точку зрения С.Р. Пантилеева, который выделяет следующие компоненты: саморуководство, самоуверенность, отраженное

самоотношение, социальная желательность «Я», самооценność, самопринятие, самопривязанность, внутренняя конфликтность и самообвинение.

### **1.3. Характеристика старшего школьного возраста**

Изучению особенностей старшего школьного возраста уделяли внимание Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, Э. Эриксон, Р. Бернс, И.С. Кон, А.П. Новгородцева и другие исследователи.

Старший школьный возраст соответствует юношескому периоду исходя из возрастной периодизации Д.Б. Эльконина и современной международной классификации, автором которой является В. Квинн [51].

Юношеский период, с точки зрения развития, является важным в становлении личности. Именно в этот период расширяется жизненное пространство и социальное окружение личности. Для юношеского возраста характерна большая дифференцированность эмоциональных реакций и способов их выражения, а также повышение самоконтроля и саморегуляции. Для развития современных старшеклассников один из важнейших моментов – это неодновременность как на межиндивидуальном, так и на внутрииндивидуальном (различное время созревания систем организма и не совпадение в периодах наступления физиологической, интеллектуальной и социальной зрелости) уровнях. Данного рода ситуация и сами особенности протекания юношеского периода оказывают значительное влияние на поведение и деятельность человека, в том числе и на особенности межличностного взаимодействия – общения.

Юношеский период развития личности выступают важным и в развитии такого интегративного качества личности как направленность. Известно, что общая и профессиональная направленности личности приобретают определенность и устойчивость к 15-18 годам. Можно сказать, что процессы кристаллизации происходят в юношеском возрасте также с

такими индивидуально-психологическими особенностями личности, как темперамент, характер, способности. То есть в этот период происходит пик интенсивного личностного развития, который совпадает с процессом профессионального самоопределения, в ходе которого не только формируется профессиональная направленность, но и развивается «профессиональная Я-концепция» личности [49].

Для раннего детства характерно формирование высших психических функций, способностей, а для юношеского возраста свойственно развитие социального мышления, самосознания, инициативы и т.д. Особенно остро вопрос о самовыражении стоит подростков и юношей, являясь при этом одним из необходимых условий адекватного и гармоничного развития личности. На данном возрастном этапе происходит формирование следующих личностных качеств: направленность, установки, умение правильно ориентироваться [25].

Таким образом, именно подростковый и юношеский периоды являются главенствующими в становлении и развитии как направленности личности, так и общительности. Собственно говоря, именно значимость этого возрастного этапа для становления данных параметров, а также соответствие между изменениями направленности и общительности личности и побудило нас для проведения исследования взаимосвязи уровня общительности и направленности личности старшеклассников.

Центральным личностным новообразованием старшего школьного возраста является становление нового уровня самосознания и устойчивого образа «Я». Ценнейшее психологическое приобретение ранней юности, как считает И.С. Кон, – открытие своего внутреннего мира. В этот период повышается степень осознанности своих переживаний, а также степень отчетливости «Я», человек яснее осознает свою индивидуальность, свое отличие от окружающих и придает им больше значения. Так что образ «Я» становится одной из центральных, главных установок личности [17]. В этот период развивается представление о Я-идеальном. Сопоставление реальных

и идеальных представлений о себе становится основой Я-концепции, в которой можно выделить два аспекта: знание о себе и самоотношение, т.е. выражение смысла «Я» [41].

Самоотношение оказывает регулирующее влияние практически на все аспекты поведения человека, играя важнейшую роль в установлении межличностных отношений, в постановке и достижении целей, в способах формирования и разрешения кризисных состояний, поэтому его можно рассматривать как основной фактор саморазвития старшеклассников. Самоотношение обуславливает развитие таких психологических образований, как рефлексия на себя, на других, на общество.

И.С. Кон отмечает, что особенностью развития самосознания юношей является ориентация в будущее. Их мало интересует ближайшие перспективы повседневной жизни, на первый план выходят перспективы, связанные с профессиональным и жизненным самоопределением. В ходе самоопределения происходит ориентация личности не только на ближайшее окружение, так и на представления, ценности, требования современной жизни. Итогом самопознания являются единичные образы самого себя и своего поведения, которые как бы привязаны к конкретной ситуации [17].

Кроме того в период старшего школьного возраста актуальными являются вопросы, связанные с временной перспективой. В период ранней юности субъект впервые выстраивает свою жизненную программу. На этом этапе временная перспектива характеризуется изменчивостью и слабой продуманностью этапов. У школьников старших классов мотивы учения связаны с их жизненными планами и возможностями самоопределения. Юношеское самоопределение – необходимый этап формирования личности, а важнейшим звеном самоопределения является планирование жизненной перспективы, которое подразумевает ориентир в системе общечеловеческих и профессиональных ценностей, умение ставить реальные цели и разрабатывать пути их достижения. Одной из основных характеристик личностного самоопределения в старшем школьном возрасте является

устремленность в будущее. Впервые содержательный психологический анализ ориентации на будущее осуществил К. Левин [25]. Он показал, что наличие ясных целей и временной перспективы на будущее, положительно связано с активностью и продуктивностью деятельности в настоящем. Ограниченность же или отсутствие временной перспективы ведет к пассивности и неэффективности деятельности. Переход от подростка к юноше К. Левин связывал с увеличением объема временной перспективы [11].

Таким образом, подводя итог вышесказанному, можно сделать следующие теоретические выводы.

Под временной перспективой будем понимать зачастую неосознанное отношение личности ко времени и процесс, при помощи которого длительный поток существования объединяется во временные категории, что помогает упорядочить нашу жизнь, структурировать ее и придать ей смысл (Ф. Зимбардо и Дж. Бойд). Структура временной перспективы состоит из следующих факторов: позитивное прошлое; негативное прошлое; будущее; гедонистическое настоящее; фаталистическое настоящее.

Самоотношение является структурным компонентом самосознания личности. Под самоотношением будем понимать процесс, в котором собственное «Я», собственные черты и качества оцениваются личностью по отношению к мотивам, выразившим потребность в самореализации (В.В. Столин). Рассматривая структуру данного понятия, будем использовать точку зрения С.Р. Панталева, который выделяет следующие компоненты: саморуководство, самоуверенность, отраженное самоотношение, социальная желательность «Я», самооценность, самопринятие, самопривязанность, внутренняя конфликтность и самообвинение.

Психологи отмечают, что высокий уровень самоотношения обеспечивает активность личности, успех в деятельности, проявление творчества, высокий уровень самораскрытия в общении и др. При негативном самоотношении наблюдаются противоположные качества.

В период старшего школьного возраста актуальными являются вопросы, связанные с временной перспективой и самоотношением. В период ранней юности субъект впервые выстраивает свою жизненную программу. На этом этапе временная перспектива характеризуется изменчивостью и слабой продуманностью этапов. Самоотношение оказывает регулирующее влияние практически на все аспекты поведения человека, играя важнейшую роль в установлении межличностных отношений, в постановке и достижении целей, в способах формирования и разрешения кризисных состояний, поэтому его можно рассматривать как основной фактор саморазвития старшеклассников.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С РАЗНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ САООТНОШЕНИЯ**

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

Цель эмпирического исследования заключается в выявлении особенностей временной перспективы личности старшеклассника с разными характеристиками самооотношения. Для ее достижения были поставлены следующие эмпирические задачи:

1. Подобрать психодиагностические методики для исследования самооотношения и временной перспективы у старшеклассников.
2. Исследовать показатели самооотношения старшеклассников.
3. Выявить особенности временной перспективы личности старшеклассника с разными характеристиками самооотношения.
4. Разработать рекомендации психологам по развитию временной перспективы личности старшеклассников.

Исследование особенностей временной перспективы личности старшеклассника с разными характеристиками самооотношения проводилось на базе МБОУ СОШ №37. В нем приняло участие 60 учащихся 10-11 классов.

Учащиеся приняли участие в исследовании во внеурочное время на добровольной основе. Перед проведением опроса была проведена беседа о цели и задачах исследования, о его важности.

В качестве психодиагностических средств были использованы следующие психологические методики:

- «Методика изучения самооотношения» (МИС) (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев);
- «Опросник временной перспективы» (Ф. Зимбардо).

1. Для исследования самоотношения применялась методика МИС, авторами которой являются отечественные психологи В.В. Столин и С.Р. Пантелеев (методика 1, приложение 1). Методика построена в соответствии с иерархической моделью структуры самоотношения (В.В. Столин). С помощью нее можно выявить уровень самоотношения, а именно:

- глобальное самоотношение;
- самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- уровень конкретных действий (готовность к ним) в отношении к своему «Я» [41].

В течение жизни человек накапливает знания о себе, оценивает те или иные собственные черты, на основе этого формируется соответствующее самоотношение. Знания о себе, конечно же, не безразличны людям, в зависимости от того, какие эмоции человек испытывает по отношению к своим личностным характеристикам, как он оценивает эти характеристики, влияет на формирование более или менее устойчивого отношения к себе.

Опросник содержит следующие шкалы:

- «открытость» (защитное отношение к себе) может означать конформность либо внутреннюю честность и критичность;
- «самоуверенность» - при высоких значениях по этой шкале можно говорить о человеке, который относится к себе, как волевому, уверенному и т.д.;
- «саморуководство» означает, что человек является источником активности, он чувствует, что судьба находится в его руках, способен справиться со своими переживаниями;
- «отраженное самоотношения», при высокой выраженности данного показателя человек понимает, что может вызвать у других людей положительное отношение к себе (симпатия, уважение и т.д.);
- «самоценность» выражена у людей с богатым внутренним миром, которые уверены в ценности своей личности;



- «самопринятие» - это симпатия к себе. При высоком уровне этого показателя человек принимает себя таким, какой он есть, относится к себе положительно, снисходительно;

- «самопривязанность» - это желание или нежелание изменять себя. При высоком показателе человек полностью себя принимает, ничего не хочет в себе развивать и менять, даже в лучшую сторону. Иногда это защитный механизм самосознания, т.е. привязанность к неадекватному образу Я;

- «внутренняя конфликтность» - негативное отношение к самому себе. Человек отрицает имеющиеся проблемы, часто находится в депрессивном состоянии;

- «самообвинение» - близко к самоуничижению, отрицание эмоций в адрес своего Я. Человек испытывает внутреннюю напряженность, открыт к восприятию отрицательных эмоций в свой адрес.

На основе проведенной факторизации матриц интеркорреляций значений шкал авторы методики выделяют три независимых фактора:

- Самоуважение. В данный фактор вошли значения шкал: открытость (внутренняя честность), самоуверенность, саморуководство, зеркальное «Я» (отражение самоотношения). Совокупность значений шкал выражает оценку собственного «Я» испытуемого по отношению к социально-нормативным критериям: моральности, успешности, воле, целеустремленности, социальному одобрению.

- Аутосимпатия. В данный фактор вошли значения шкал: самооценность, самопринятие и самопривязанность. Эти шкалы в наиболее чистом виде отражают эмоциональное отношение испытуемого к своему «Я».

- Внутренняя неустроенность. Данный фактор содержит значения шкал: внутренняя конфликтность, самообвинение. Авторы методики отмечают, что «этот фактор связан с негативным самоотношением, не зависящим от аутосимпатии и самоуважения» [41, с. 45].

Следовательно, при подсчете результатов исследования можно определить, какой вид самоотношения выражен у испытуемых. При высоком уровне внутренней неустроенности будет преобладать негативное самоотношение.

2. На сегодняшний день в психологии на основе разработанных теоретических моделей времени личности созданы методики диагностики отношения человека к временному континууму, в том числе «Опросник временной перспективы личности» Ф. Зимбардо (методика 2, приложение 1). В основе этой методики лежит пятифакторная модель: фактор восприятия негативного прошлого; фактор восприятия позитивного прошлого; фактор восприятия гедонистического настоящего; фактор восприятия фаталистического настоящего; степень ориентации на будущее.

«Опросник временной перспективы» (ZTPI) Ф. Зимбардо включает пять показателей: будущее, негативное прошлое, гедонистическое настоящее, позитивное прошлое, фаталистическое настоящее. Разработанная Ф. Зимбардо методика позволяет оценить степень сбалансированности временной перспективы по умеренно высокой выраженности ориентации на будущее, гедонистическое настоящее и позитивное прошлое, по умеренно низкой ориентации на фаталистическое настоящее и негативное прошлое [16].

Раскроем значение каждой шкалы. Так, показатель «восприятия негативного прошлого» позволяет определить степень негативного отношения к своему прошлому, когда человек испытывает такие чувства, как разочарование, отвращение и др. Такое отношение может возникать из-за перенесших травматических событий. Этот фактор отражает негативное, пессимистическое отношение к своему прошлому.

Следующий фактор – «восприятие позитивного прошлого». Отражает положительное и сентиментальное отношение к своему прошлому, когда человек воспринимает его как жизненный опыт, способствующий его развитию.

Фактор восприятия гедонистического настоящего отражает рискованное отношение к жизни и ко времени. Для таких людей главной целью в жизни является наслаждение, удовольствие, они не заботятся о последствиях в будущем.

Показатель «фаталическое настоящее» преобладает у людей, которые считают, что в жизни все предопределено, на него нельзя никак повлиять, и каждый человек подчинен судьбе. Этот фактор связан с депрессией, заниженной самооценкой, подозрительностью и обидой и отражает отсутствие сфокусированной временной перспективы.

Последний показатель – это «ориентация на будущее», связан с выраженностью планов на будущее и планированием и достижением жизненных целей. Этот фактор связан с адекватной самооценкой и добросовестностью, отражает ориентацию человека на будущее.

Для подтверждения гипотезы были использованы следующие методы математической статистики: критерий Пирсона для исследования корреляционных связей и критерий Крускала-Уоллиса для нахождения различий. Сводные таблицы данных исследования (временной перспективы и самоотношения) представлены в приложении 2.

## **2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования**

Рассмотрим результаты проведенного исследования в МБОУ СОШ №37. Для исследования характеристик самоотношения старшеклассников была использована методика В.В. Столина и С.Р. Пантелеева «Методика изучения самоотношения» (МИС). Сводные данные находятся в приложении 3.

На рис. 2.1 представлена выраженность характеристик самоотношения.

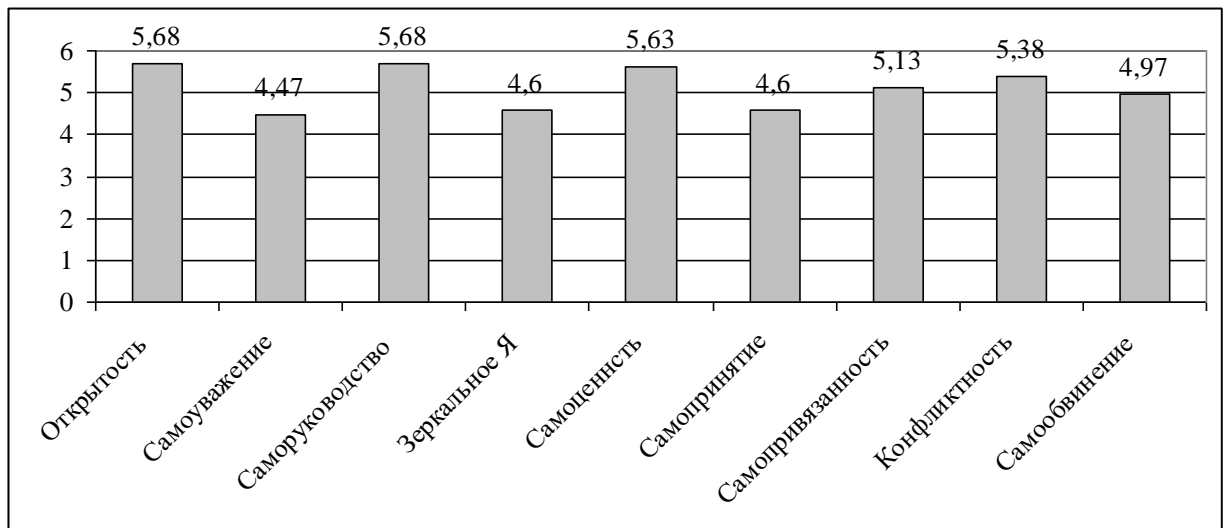


Рис. 2.1. Выраженность характеристик самоотношения у старшеклассников  
(ср.б.)

На графике (рис. 2.1) видно, что преобладающее значение для старшеклассников имеют следующие показатели самоотношения:

- открытость (5,68 б.), что означает конформность либо внутреннюю честность и критичность;
- саморуководство (5,68 б.), это означает, что человек является источником активности и может справиться с любыми переживаниями;
- самооценность (5,63 б.), характерна для людей, уверенных в ценности своей личности;
- конфликтность (5,38 б.) – свидетельствует о негативном отношении человека к себе.

Такие шкалы, как самоуважение (4,47 б.), зеркальное Я (4,6 б.), самопринятие (4,6 б.) выражены в меньшей степени.

Далее, в соответствии с методикой, разработанной В.В. Столиным, С.Р. Пантлеевым, была определена выраженность трех независимых факторов: самоуважения, аутосимпатии и внутренней неустроенности. По Е.Сидоренко были выделены следующие уровни каждого из этих факторов.

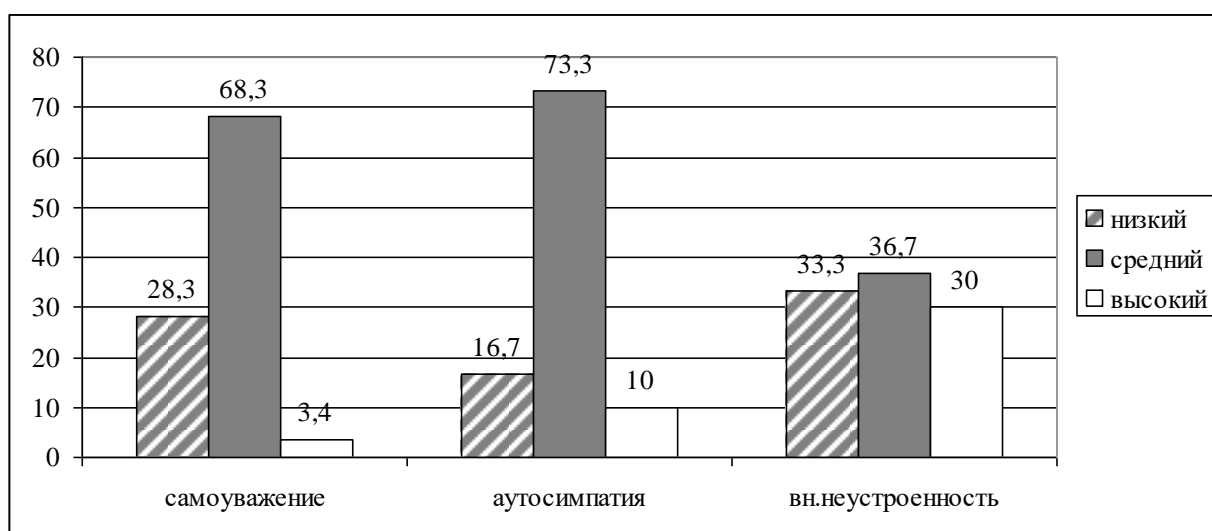
Самоуважение: от 1 до 13 баллов – низкий уровень, от 14 до 27 – средний, от 28 до 40 – высокий.

Аутосимпатия: от 1 до 10 – низкий уровень, от 11 до 20 – средний, от 21 до 30 – высокий.

Внутренняя неустроенность: от 1 до 6 баллов – низкий уровень, от 7 до 15 – средний, от 14 до 20 – высокий.

Полученные данные могут свидетельствовать о незавершенном процессе формирования самоотношения старшеклассников, ситуативности их самооценки.

Представим на рис. 2.2 распределение старшеклассников по уровню выраженности факторов самоотношения, а именно: самоуважение, аутосимпатия, внутренняя неустроенность.



## 2.2. Распределение старшеклассников по уровню выраженности факторов самоотношения (%)

На рис. 2.2 видно, что по фактору самоуважения преобладает средний уровень (68,3%), лишь у 3,4% школьников выражен высокий уровень самоуважения, примерно у трети опрошенных выражен низкий уровень самоуважения.

Примерно такая же ситуация обнаружена и по фактору «аутосимпатия»: у большинства (73,3%) – средний уровень, низкий уровень отмечен у 16,7%, высокий – у 10%.

Высокий уровень аутосимпатии и самоуважения выявлен лишь у незначительной части опрошенных школьников, на наш взгляд, это может быть связано с недооценкой своих возможностей и способностей. Это период профессионального выбора, возможно, у школьников возникают сомнения в отношении выбора профессии. Кроме того, ситуация в семье, ближайшее окружение также оказывает большое влияние на формирование самоотношения.

На основании соотношения выявленных факторов был определен тип самоотношения старшеклассников: при высоких и средних оценках по шкалам «самоуважение», «аутосимпатия» и при низких оценках по шкале «внутренняя неустроенность» формируется положительное самоотношение. При высоких оценках по шкале «внутренняя неустроенность», независимо от выраженности шкал «самоуважения», «аутосимпатия» формируется отрицательное самоотношение.

В результате было выявлено, что 18 опрошенных (30%) имеют негативное самоотношение, 42 человека – положительное (70%) (рис. 2.3).

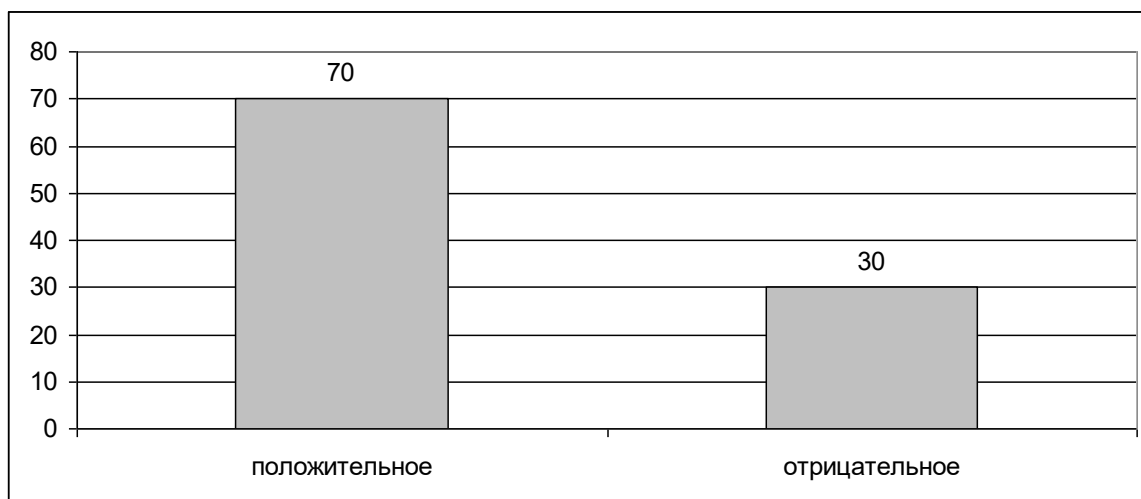


Рис. 2.3. Распределение старшеклассников по характеру самоотношения (%)

Таким образом, на графике видно, что большинство опрошенных имеет положительное самоотношение.

Перейдем к рассмотрению результатов исследования, проведенного с помощью «Опросника временной перспективы» (Ф. Зимбардо). Результаты опроса представлены на рис. 2.4.

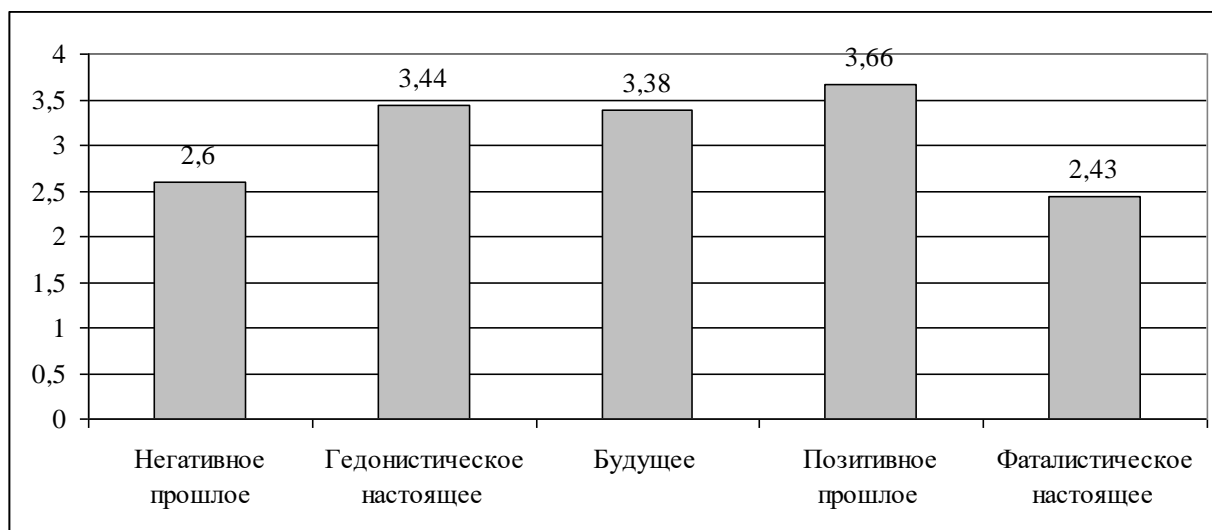


Рис. 2.4. Выраженность показателей временной перспективы у старшеклассников по всей выборке (ср.б.)

На рис. 2.4 можно увидеть, что доминирующее положение занимает шкала «позитивное прошлое» (3,66 б.), т.е. можно предположить, что для старшеклассников прошлое воспринимается как жизненный опыт, способствующий их развитию. Они умеют извлекать пользу из своего прошлого, склонны даже из негативного опыта в прошлом найти положительные моменты.

В меньшей степени выражены «негативное прошлое» (2,6 б.) и «фаталистическое настоящее» (2,43 б.). Это является положительным моментом, т.к. указанные шкалы соответствуют негативному восприятию времени.

Определение связей выделенных показателей временной перспективы и самооотношения был использован критерий Пирсона. Расчет корреляционных связей представлен в приложении 3. Корреляционный анализ показал, что существуют связи исследуемых показателей, а именно: «позитивное прошлое» связано с такими показателями самооотношения, как

«саморуководство», «самопринятие», «самообвинение», «аутосимпатия»; «фаталистическое настоящее» связано со шкалой «самообвинение». Корреляционная плеяда представлена в приложении 3.

Рассматривая выраженность показателей временной перспективы у школьников с разным самоотношением, мы пришли к выводу, что оно различается. Эти результаты можно пронаблюдать на графике (рис. 2.5).

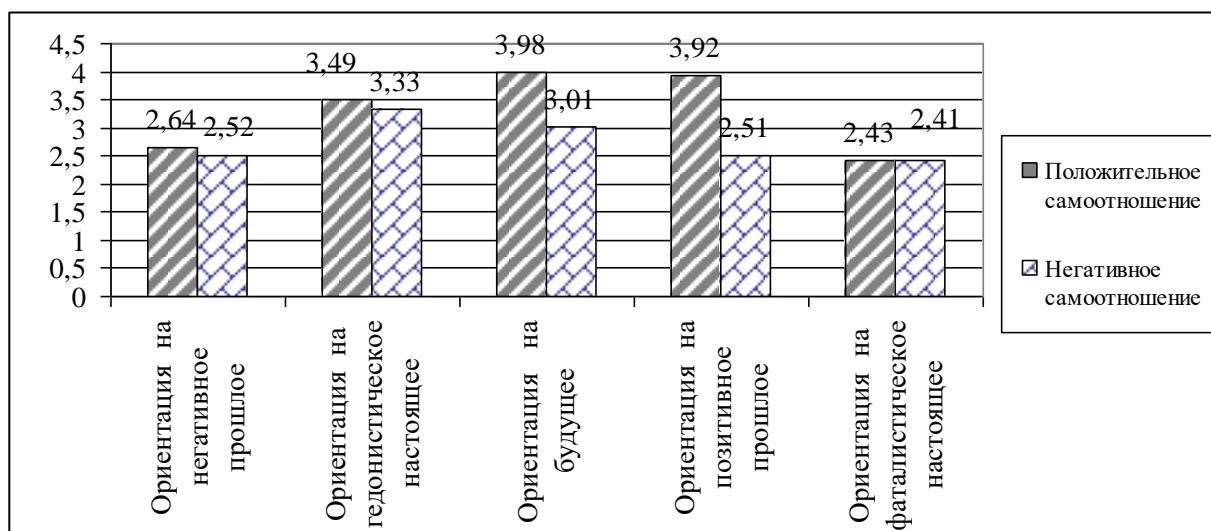


Рис. 2.5. Выраженность показателей временной перспективы у школьников с разным самоотношением (ср.б.)

На рис. 2.5 можно увидеть, что у школьников с разным самоотношением есть различия в выраженности таких показателей временной перспективы, как «ориентация на будущее» и «ориентация на позитивное прошлое».

Для подтверждения гипотезы и определения различий в выраженности временной перспективы у старшеклассников с разным самоотношением была проведена статистическая обработка данных с помощью U-критерия Манна-Уитни (таблица 2.1). Статистическая обработка данных с помощью U-критерия Манна-Уитни проводилась с помощью статистической программы SPSS, данные представлены в приложении 3.



Выраженность показателей временной перспективы у старшеклассников с  
разным самоотношением

Показатель временной перспективы	Положительное самоотношение	Негативное самоотношение	U <sub>эмп</sub>
Ориентация на негативное прошлое	2,64	2,52	358,00
Ориентация на гедонистическое настоящее	3,49	3,33	268,00
Ориентация на будущее	3,98	3,01	245,00*
Ориентация на позитивное прошлое	3,92	2,51	218,00*
Ориентация на фаталистическое настоящее	2,43	2,41	372,00

Примечание: \*-  $p \leq 0,05$ ; \*\* -  $p \leq 0,01$ .

Статистическая обработка данных показала, что по следующим показателям временной перспективы наблюдаются значимые различия у старшеклассников с разным самоотношением:

- «ориентация на будущее» ( $U_{\text{эмп}} = 245,00$ ,  $p \leq 0,05$ );
- «ориентация на позитивное прошлое» ( $U_{\text{эмп}} = 218,00$ ,  $p \leq 0,05$ ).

По другим показателям значимых различий не выявлено (см. приложение 3).

Следовательно, гипотеза подтверждена частично, а именно: для учащихся с положительным самоотношением (высоким или средним уровнем самоуважения и аутосимпатии) будет преобладать позитивное прошлое и ориентация на будущее. Наше предположение о том, что для учащихся с отрицательным самоотношением (высоким уровнем внутренней неустроенности) будет преобладать негативное прошлое и фаталистическое настоящее, не подтвердилось.

### **2.3. Рекомендации психологам по формированию позитивного самоотношения в старшем школьном возрасте**

Проблема формирования позитивного самоотношения личности является одной из важных в современной психологической науке. Это является непрерывным процессом и включает в себя положительное отношение не только к себе, но и к своим делам, вещам, стремление раскрыть свои способности и возможности и др.

Сензитивным периодом для формирования самоотношения является подростковый возраст. Старший школьный возраст также является периодом важным для формирования положительного отношения к себе. Если школьники на данном возрастном периоде имеют негативное самоуважение, значит, на наш взгляд, не была проведена соответствующая диагностика и последующая коррекция, когда эти учащиеся были в подростковом возрасте.

Самоотношение влияет на поведение личности. Этому есть подтверждение в работах таких ученых, как И.С. Кон, В.В. Столин и др. [17, 41].

Психологи отмечают, что высокий уровень самоотношения обеспечивает активность личности, успех в деятельности, проявление творчества, высокий уровень самораскрытия в общении и др. При негативном самоотношении наблюдаются противоположные качества.

Основными рекомендациями школьному психологу являются:

1. Проведение индивидуальных бесед и консультаций со школьниками, имеющими негативное самоотношение.
2. Психологические консультации по проблемам семейных отношений.
3. Проведение лекций для родителей, в т.ч. на общешкольных собраниях «Влияние семьи на формирование личности ребенка», «Влияние семьи на формирование самоотношения ребенка».
4. Проведение тренингов коррекции самоотношения, временной перспективы, уверенности в себе.

Важно сформировать у школьника устойчивое адекватное и положительное самоотношение, пройти путь к самореализации без значительных проблем. Для этого в условиях школы можно предложить старшеклассникам поучаствовать в тренинге коррекции самоотношения, тренинге личностного роста, тренинге уверенности в себе и т.п. Такие формы занятий предлагает школьный педагог-психолог во внеучебное время. В ходе тренинга школьники смогут лучше познать себя, выстроить конструктивные взаимоотношения с окружающими, повысить уверенность в себе, научиться рефлексии и т.д. Это хороший способ приобрести опыт, а также познать себя. Во время тренинга за короткий период можно скорректировать и оптимизировать поведение школьника.

Поэтому предлагается групповая форма работы, т.е. социально-психологический тренинг. Будет более положительный эффект, нежели при индивидуальной работе, т.к. здесь большой эффект может быть достигнут за счет психотерапевтического влияния группы сверстников. Тренинговые коррекционные группы помогают расширить сферу осознания человеком самого себя, учат его распознавать и принимать опыт других людей. Тренинговая работа, по мнению Т.И. Аврамовой, должна помочь ее участникам «расширить возможности выбора паттернов поведения, которые могут оказаться полезными в их реальной жизни. Тренеры ведут членов групп по пути развития чувства ответственности» [2, с. 6].

Для того чтобы работа в группе была эффективной, важно сформировать положительную мотивацию.

Представим программу тренинга коррекции самоотношения для старшеклассников. Цель тренинга – расширение Я-концепции, коррекция отношения к себе, повышение уверенности в себе.

Задачи тренинга:

1. Показать школьникам пути формирования самоуважения и уверенности в себе.

2. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы и жизненных целей.

3. Способствовать формированию навыков общения и умения слушать собеседника.

4. Сформировать ощущение ценности собственной личности.

5. Коррекция временной перспективы старшеклассников.

Программа тренинга коррекции самооотношения представлена в приложении 4.

Форма проведения занятия – групповая. Рекомендуется формировать группы для участия в тренинге до 20 человек. Это будет оптимальным для работы группы, возможности участия каждого во всех упражнениях и процедурах. В ходе нашего исследования было выявлено 18 человек с низким уровнем самооотношения. Рекомендуется включить в данных тренинг преимущественно этих учащихся.

«Самое главное при проведении различных упражнений – это анализ и рефлексия своих мыслей, эмоциональных состояний, поступков. Каждый член группы в ходе выполнения упражнений анализирует представления о себе, механизмы оценивания себя в различных ситуациях, причем может сразу проверить адекватность самооценки через обратную связь и обсуждение в группе. При выполнении любых упражнений есть возможность высказать свое мнение, продемонстрировать эмоции, обсудить свое состояние, отношение к себе и другим в процессе работы и после выполнения какого-либо упражнения» – отмечают А.В. Мантикова и Е.С. Шишкина [24, с. 87].

Таким образом, в ходе проведенного исследования было выявлено, что у 30% опрошенных школьников выражено негативное самооотношение. Мы выявили, что существуют особенности временной перспективы у учащихся с разным самооотношением, а именно: для учащихся с положительным самооотношением преобладает позитивное прошлое и ориентация на будущее.

Юношеский возраст является сензитивным периодом для формирования их временной перспективы, это обусловлено психологической готовностью личности и ее потребностью определиться в жизни, сделать правильный профессиональный выбор. Старшеклассники испытывают различные трудности при постановке своих жизненных целей, при этом возникает риск расстройств их временной перспективы. Поэтому необходима соответствующая коррекционная работа, психологическая помощь старшеклассникам.

Юношеский возраст является сензитивным периодом для формирования их временной перспективы, это обусловлено психологической готовностью личности и ее потребностью определиться в жизни, сделать правильный профессиональный выбор. Старшеклассники испытывают различные трудности при постановке своих жизненных целей, при этом возникает риск расстройств их временной перспективы. Поэтому необходима соответствующая коррекционная работа, психологическая помощь старшеклассникам.

В данном исследовании мы выявили связь показателей временной перспективы и самооотношения, поэтому за счет изменения, улучшения одного показателя возможно улучшение и другого. Поэтому в программу тренинга входят упражнения и по коррекции временной перспективы школьников. Следовательно, при формировании позитивного самооотношения можем учитывать и указанные показатели временной перспективы.

В структуру тренинга могут входить такие приемы и методы, как:

- игровая терапия;
- психодрама;
- изотерапия;
- психогимнастика;
- групповая дискуссия и др.

Каждое занятие рекомендуется завершать рефлексией происходящего в тренинге или небольшим самоотчетом каждого участника. Такая работа

позволит закрепить знания, отношения и поведенческие паттерны, полученные в ходе занятий.

По структуре тренинг состоит из вводного занятия, основной части и завершающего занятия. Количество встреч – 10, по 1-1,5 часа каждое.

Представим перечень занятий, входящих в тренинг коррекции самооотношения.

Упражнения для коррекции самооотношения: «Цыганка», «Интересные вопросы», «Я уникальный», «Успех», игра «Значимый человек» и др.

Для коррекции временной перспективы использовались в основном арт-терапевтические техники: «Триптих», «Мой идеальный день», «Препятствия» и др.

Кроме того каждое занятия начинается с ритуала приветствия, а заканчивается подведением итогов и рефлексией произошедшего в тренинге. А также включены разминочные упражнения, цель которых заключается либо в настрое на работу, либо в снятии напряжения, либо для развития уверенности в себе и познания себя и других. К таким упражнениям относятся: «Атомы и молекулы», «Плечом к плечу», «Распутай клубок», «Подходи так, как...» и др.

В завершении тренинга рекомендуется проводить контрольную диагностику самооотношения для выявления эффективности проведенной программы.

Таким образом, цель любой работы по коррекции самооотношения – это помочь школьникам успешно самореализоваться в жизни. На наш взгляд, внедрение во внеурочную деятельность старшеклассников разработанной нами программы тренинга позволит повысить их самооотношение, самоуважение, уверенность в себе. Совместная работа педагога, психолога, родителей и самого школьника позволит эффективно решить проблему, повысить самооотношение школьника.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной выпускной квалификационной работе представлено достаточно актуальное исследование, посвященное изучению особенностей временной перспективы личности старшеклассников с разными характеристиками самоотношения. Под временной перспективой понимаем зачастую неосознанное отношение личности ко времени и процесс, при помощи которого длительный поток существования объединяется во временные категории, что помогает упорядочить нашу жизнь, структурировать ее и придать ей смысл (Ф. Зимбардо и Дж. Бойд). Структура временной перспективы состоит из следующих факторов: позитивное прошлое; негативное прошлое; будущее; гедонистическое настоящее; фаталистическое настоящее.

Самоотношение является структурным компонентом самосознания личности. Под самоотношением будем понимать процесс, в котором собственное «Я», собственные черты и качества оцениваются личностью по отношению к мотивам, выразившим потребность в самореализации (В.В. Столин). Рассматривая структуру данного понятия, будем использовать точку зрения С.Р. Пантилеева, который выделяет следующие компоненты: саморуководство, самоуверенность, отраженное самоотношение, социальная желательность «Я», самооценность, самопринятие, самопривязанность, внутренняя конфликтность и самообвинение.

В период старшего школьного возраста актуальными являются вопросы, связанные с временной перспективой и самоотношением. В период ранней юности субъект впервые выстраивает свою жизненную программу. На этом этапе временная перспектива характеризуется изменчивостью и слабой продуманностью этапов. Самоотношение оказывает регулирующее влияние практически на все аспекты поведения человека, играя важнейшую роль в установлении межличностных отношений, в постановке и достижении целей, в способах формирования и разрешения кризисных состояний,

поэтому его можно рассматривать как основной фактор саморазвития старшеклассников.

Исследование особенностей временной перспективы личности старшеклассника с разными характеристиками самоотношения проводилось на базе МБОУ СОШ №37. В нем приняло участие 60 учащихся 10-11 классов.

В качестве психодиагностических средств были использованы следующие психологические методики: «Методика изучения самоотношения» (МИС) (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев); «Опросник временной перспективы» (Ф. Зимбардо).

Преобладающее значение для старшеклассников имеют следующие показатели самоотношения: открытость, что означает конформность либо внутреннюю честность и критичность; саморуководство, это означает, что человек является источником активности и может справиться с любыми переживаниями; самооценność, характерна для людей, уверенных в ценности своей личности; конфликтность – свидетельствует о негативном отношении человека к себе. Такие шкалы, как самоуважение, зеркальное Я, самопринятие выражены в меньшей степени.

Доминирующее положение занимает шкала «позитивное прошлое», т.е. можно предположить, что для старшеклассников прошлое воспринимается как жизненный опыт, способствующий их развитию.

В меньшей степени выражены «негативное прошлое» и «фаталистическое настоящее». Это является положительным моментом, т.к. указанные шкалы соответствуют негативному восприятию времени.

Среди показателей временной перспективы доминирующее положение занимает шкала «позитивное прошлое», т.е. можно предположить, что для старшеклассников прошлое воспринимается как жизненный опыт, способствующий их развитию. В меньшей степени выражены «негативное прошлое» и «фаталистическое настоящее». Это является положительным



моментом, т.к. указанные шкалы соответствуют негативному восприятию времени.

Для подтверждения выявленных различий в выраженности временной перспективы у старшеклассников с разным самоотношением была проведена статистическая обработка данных с помощью U-критерия Манна-Уитни. Статистическая обработка данных показала, что по следующим показателям временной перспективы наблюдаются значимые различия у старшеклассников с разным самоотношением: «ориентация на будущее»; «ориентация на позитивное прошлое.

Следовательно, гипотеза подтверждена частично, а именно: для учащихся с положительным самоотношением будет преобладать позитивное прошлое и ориентация на будущее. Наше предположение о том, что для учащихся с отрицательным самоотношением (с высоким уровнем внутренней конфликтности) будет преобладать негативное прошлое и фаталистическое настоящее, не подтвердилось.

На основании полученных результатов исследования были разработаны практические рекомендации психологам по формированию позитивного самоотношения в старшем школьном возрасте. Был разработан тренинг коррекции самоотношения старшеклассников.

Следовательно, в ходе исследования была достигнута его цель и решены поставленные задачи.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова-Славская, К. А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1999. – 224 с.
2. Аврамова, Т.И. Личностно-ориентированные тренинги как метод коррекции самооотношения / Т.И. Аврамова: Дис. ... канд. психол. наук. – Воронеж, 2000. – 210 с.
3. Айварова, Н.Г. Этнопсихологические особенности самооотношения подростков (на примере марийского этноса) / Н.Г. Айварова: дис. ... канд. психол. наук. – Казань, 2006.
4. Акименко, А. К. Временная перспектива и жизненные ценности старшеклассников городских и сельских школ / А.К. Акименко // Изв. арат. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития, 2016. – Т.5, вып. 4 (20). – С. 341-345
5. Александрова, Ю.В. Динамика самооотношения и отношения к другому у взрослых 25–35 лет / Ю.В. Александрова: дис. ... канд. психол. наук. – Ростов н/Д., 2004.
6. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
7. Бейнарович, К. К. Особенности временной перспективы личности у слабовидящих подростков / К.К. Бейнарович // Ананьевские чтения – 2007: материалы научно-практической конференции / Под редакцией Л. А. Цветковой. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2007. – С. 146–148.
8. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание: монография: пер.с англ. / Р. Бернс // Общая ред. и вступит. сл. В.Я. Пилиповского. – М.: Прогресс, 1986 – 420 с.

9. Болотова, А. К. Психология организации времени / А.К. Болотова: учебное пособие для студентов вузов / М.: Аспект Пресс, 2006. – 254 с.
10. Бочарова, Е. Е. Временная перспектива личности студента с разным уровнем адаптационной готовности / Е.Е. Бочарова // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития, 2014. Т. 3, вып. 1 (9). – С. 57-63.
11. Вартанова, И.И. Самоотношение и внутренние конфликты старшеклассников / И.И. Вартанова // Альманах современной науки и образования, 2019. - №4-1. – С. 44-50
12. Вартанова, И.И. Мотивация и временная перспектива старшеклассников / И.И. Вартанова // Национальный психологический журнал, 2013. - №2 (10). – С. 127-133.
13. Глуханюк, Н.С. Практикум по психодиагностике / Н.С. Глуханюк: учеб. пособие –2-е изд., переруб. и доп. – М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2005. – 216 с.
14. Головаха, Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е.И. Головаха. – Киев: Наукова думка, 1988. – 142 с.
15. Головаха, Е. И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. 2-е изд., испр. и дополн. М., Смысл, 2008. – 267 с.
16. Зимбардо, Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд.– СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
17. Кон, И.С. Психология старшеклассника / И.С.Кон. – М.: Просвещение, 1980. –192 с.
18. Кожурова, О. А. Особенности переживания времени подростками / О.А. Кожурова // Вестн. Самар. гум. акад. Сер. Психология, 2010. – № 1. – С. 31-38.
19. Кольшко, А.М. Психология самоотношения: учеб. пособие / А.М. Кольшко. – Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.

20. Кошельская, Т.В. Содержание понятия «временная перспектива личности» // Международный научный журнал «Инновационная наука», 2016. - №1. – С. 256-257

21. Левкова, Т.В. Временная перспектива старшеклассников: гендерный аспект / Т.В. Левкова // Амурский медицинский журнал, 2014. – №4(8). – С. 67-70

22. Леснянская, Ж.А. Временная перспектива старшеклассников сельской школы, ее развитие и влияние на профессиональное самоопределение / Ж.А. Леснянская: автореферат дисс. ... канд. пед.наук. – Иркутск, 2018.

23. Любимова, О.М. Самоотношение в контекстах эмпирики современных социально-психологических исследований девиантного поведения / О.М. Любимова // Известия Алтайского государственного университета, 2011. - №2-1 (70). – С. 48-52

24. Мантикова, А.В. Особенности и средства коррекции самоотношения в старшем подростковом возрасте / А.В. Мантикова, Е.С. Шишкина // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2016. - №4. – С. 81-90

25. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития : учебник для студ. высш. учеб. заведений. 10 изд., перераб. и доп. / В. С. Мухина. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 608 с.

26. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д. А.Леонтьева. М., 2004. – 607 с.

27. Пантилеев, С.Р. Самоотношение. Психология самосознания. Хрестоматия / С.Р. Пантилеев. – Самара: БАХРАХ-М, 2000 – 208 с.

28. Пантилеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С.Р. Пантилеев. – М.: Московский университет, 1991. – 110 с.

29. Панцырь, С.Н. Самоотношение подростков с девиантным поведением / С.Н. Панцырь // Культурно-историческая психология. – 2013. – №2. – С. 64-72.

30. Психодиагностика стресса: практикум/сост. Р.В. Куприянов, Ю.М.Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.

31. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф.Райс, К.Долджин. – Питер, 2010. – 816 с. Психология подростка: учебник / Под редакцией члена-корреспондента РАО А. А. Реана. – СПб.: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2003. – 480 с.

32. Рубинштейн, С.Л. Бытие и сознание / С.Л. Рубинштейн. – М.: Пед. академия наук СССР, 1957. – 328 с.

33. Рубченко, А.К. Самоотношение и отношение юношей и девушек к родителям при семейной депривации / А.К. Рубченко: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2007.

34. Рябикина, И.В. Особенности временной перспективы старшеклассников с разным уровнем учебной успешности / И.В. Рябикина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, 2007. – Т. 17. – №43-2. – С. 207-212.

35. Рябикина, И. В. Факторы развития временной перспективы личности / И.В. Рябикина // Ананьевские чтения – 2007: Материалы научно-практической конференции / Под редакцией Л. А. Цветковой. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2007. – С. 115–117.

36. Сайтова, А.В. Особенности самоотношения старшеклассников / А.В. Сайтова // Наука. Мысль: электронный периодический журнал, 2014. - №9. С. 17-19

37. Сарджвеладзе, Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н.И. Сарджвеладзе. – Тбилиси: Мецниереба, 1989. – 206 с.

38. Сапогова, Е. Е. Особенности восприятия времени жизни в разных возрастах / Е.Е. Сапогова, М.В. Дмитриева // Психология жизненного пути личности: методологические, теоретические, методические и прикладные проблемы: сб.науч. ст. / под ред. Н. А. Логиновой и К. В. Карпинского. – Гродно: ГрГУ, 2012. – С. 274–300.

39. Сапожникова, Р.Б. Психологические факторы формирования самоотношения личности / Р.Б. Сапожникова: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Новосибирск, 1998.

40. Сотников, В.А. Временная перспектива больных онкологией гинекологического профиля / В.А. Сотников, А.В. Селин // Ананьевские чтения – 2011. Социальная психология и жизнь: Материалы научной конференции, 18-20 октября 2011 г., Санкт-Петербург / Отв. ред. А. Л. Свенцицкий, – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2011. – С. 163–165.

41. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: МГУ, 1983. – 288 с.

42. Стрижицкая, О.Ю. Самоотношение и временная перспектива личности в период поздней взрослости / О.Ю. Стрижицкая: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2006.

43. Стрижицкая, О. Ю. Субъективное переживание временной перспективы как основа формирования картины жизненного пути / О.Ю. Стрижицкая // Психология жизненного пути личности: методологические, теоретические, методические и прикладные проблемы: сб. науч. ст. / под ред. Н. А. Логиновой и К. В. Карпинского. – Гродно: ГрГУ, 2012. – С. 118–130.

44. Сырцова А. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо / А. Сырцова, Е.Т. Соколова, О.В. Митина // Психологический журнал, 2008. – Т. 29. – №3. – С.101-109.

45. Сырцова, А. Возрастная динамика временной перспективы личности / А. Сырцова: дис. ... канд. психол. наук. 2008. – 317 с.

46. Фаустова, А.Г. Теоретико-методологические исследований динамики самоотношения в клинической психологии / А.Г. Фаустова // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2015. – №4 (11). - С.25-33.

47. Чернобродов, Е.Р. Психология личности: самосознание, самоотношение, самоопределение / Е.Р. Чернобродов, О.Б. Дутчина, Е.В. Ситникова и др. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2016. – 176 с.

48. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – М.: Наука, 1977. – 142 с.

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

50. Ширяева, О. С. Временная перспектива личности при разных типах оценки среды жизнедеятельности / О.С. Ширяева, Е.А. Навроцкая // Вестник КРАУНЦ. Серия Гуманитарные науки. – №2 (18). – 2011. – С. 108-118.

51. Эльконин, Д.Б. Детская психология / Д.Б. Эльконин. – М., 1960. – 384 с.