

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**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ САМООТНОШЕНИЯ У  
ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ  
ОТНОШЕНИЙ**

Выпускная квалификационная работа  
студентки очной формы обучения  
направление подготовки 37.03.01 Психология  
4 курса группы 02061501  
**Новиковой Инны Викторовны**

Научный руководитель:  
кандидат социологических  
наук, доцент кафедры общей  
клинической психологии  
Пчёлкина Е.П.

**БЕЛГОРОД 2019**

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы изучения самоотношения подростков с разным типом межличностных отношений.....	8
1.1. Проблема изучения самоотношения подростков в психологии.....	8
1.2. Проблема изучения межличностных отношений подростков в психологии.....	15
1.3. Условия и факторы формирования самоотношения подростков с разным типом межличностных отношений и социометрическим статусом.....	21
Глава 2. Эмпирическое исследование связи самоотношения подростков с разным типом межличностных отношений.....	24
2.1. Организация и планирование эмпирического исследования.....	24
2.2. Анализ результатов эмпирического исследования.....	30
2.3. Психологическая коррекция самоотношения у подростков с разным типом межличностных отношений.....	46
2.4. Анализ эффективности психологической коррекции развития самоотношения у подростков с разным типом межличностных отношений.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	62
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	69

## Введение

Проблема самоотношения и его роли в структуре личности в настоящее время является чрезвычайно актуальной для психологической науки. Изучением его сущности, структуры, возрастных особенностей занимаются Л.В. Бороздина, О.А. Белобрыкина, В.И. Долгова, А.В. Захарова, А.А. Кошелева, О.Н. Молчанова, А.С. Умарова, В.К. Шаяхметова, Л.Г. Юрченко и др.

Актуальные задачи развития общества сегодня, требуют поиска все новых способов реализации личностного потенциала индивида и прогнозирования его поведения. Формирование способности адекватно оценивать себя, умение соотносить собственную оценку с оценкой окружающих, строить конструктивные отношения с ними – это один из важнейших аспектов воспитания личности.

Развитие самосознания личности в психологии неразрывно связывается с развитием и саморазвитием. Доказывается, что одним из условий саморазвития является стимулирование различных видов самоанализа, содействие в реализации самоуважения, самооценки, самопринятия, уверенности в себе как субъекте собственной деятельности. Высокий уровень развития самосознания отражается, главным образом, в оптимальном самоотношении личности. Самоотношение оказывает действенное влияние почти на все сферы поведения личности, занимая важную позицию в формировании межличностных отношений, в проявлении социометрического статуса, в постановке и достижении целей, в способах становления и разрешения кризисных ситуаций, что дает нам основания рассматривать его как основной фактор саморазвития у подростков.

В отечественной и зарубежной психологии самоотношение чаще всего рассматривается как эмоциональный компонент самосознания, который, с одной стороны, опирается на самопознание, а с другой - создает главные предпосылки для формирования саморегуляции, самоактуализации и

саморазвития. Ведущую роль самоотношения в нормальном функционировании личности освещают такие отечественные психологи, как: Б.Г. Ананьев, Р. Бернс, А.А. Бодалев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина, А.И. Липкина, Н.А. Менчинская, С.Р. Пантелеев, А.М. Прихожан и др.

Подростничество является одним из главных периодов в развитии ребенка, так как именно на данном этапе зарождаются основы нравственности, складываются общественные установки, отношения к самому себе, к сверстникам, к взрослым людям и к обществу в целом. Также в этом периоде нормализуются такие важные вещи как компоненты характера, структура и основные формы межличностного взаимодействия. Данные описанные характеристики раскрываются при общении ребенка с значимыми близкими людьми, а именно сверстниками.

Проблема межличностных отношений подростков также является одной из самых активно изучаемых в психологии, как и проблема взаимоотношений. Ее вопросы исследуют О.У. Гогицаева, И.А. Гуськова, Д.В. Жуина, Е.А. Куликова, Л.В. Оконечникова, Р.Ю. Резепов, И.Р. Салихова, Е.В. Царева, Г.Р. Шафикова, М.Е. Шмуракова. Она имеет значения абсолютно во всех возрастах, но подростковый возраст – это время, когда закладывается фундамент для дальнейшего развития одной из наиболее значимых деятельностей в жизни человека – общения. Именно это время эффективно для формирования умения осознавать свои особенности, потребности и мотивы действий, честно и открыто выражать свои чувства и мысли, чутко относиться к другим людям, конструктивно разрешать возникающие конфликты.

Исследованиями доказано, что самоотношение можно регулировать, научив подростков способам эффективного межличностного взаимодействия (И.В. Арендачук, А.А. Балабанова, Ю.В. Братчикова, Д.В. Жуина, Н.А. Иченко, Е.Ю. Клепцова, З.С. Курбанова, Е.Н. Николаева, А.И. Носова, Е.Н. Ткачь, Н.Я. Токарь). Эти два процесса (самоотношение и межличностные

отношения) являются взаимозависимыми. Если подросток осознает свою ценность в коллективе, его самоотношение становится более положительным. И наоборот, положительное, умение оценить свои слабые и сильные стороны, возможности и способности позволяют подростку положительно проявить себя в общении с другими. За счет всего этого достигается внутренняя гармония личности, ее психологическое благополучие.

В то же время, самоотношение в подростковом возрасте чаще всего является не стабильным, не реалистичным и внутренне противоречивым. Многих современных подростков отличает повышенная межличностная конфликтность, агрессия, нетерпимость и раздражительность по отношению к окружающим на фоне чрезмерной самоуверенности и чувства собственной уникальности.

На основании всего сказанного ранее можно сделать вывод, что для подростка возрастная задача развития навыков межличностного взаимодействия становится более значимой и актуальной, так как подростничество считается наиболее сензитивным периодом для формирования навыков межличностного общения. Все это определяет **проблему** нашего исследования: каковы особенности психологической коррекции по развитию самоотношения детей подросткового возраста с разными типами межличностных отношений.

**Цель исследования:** выявить особенности самоотношения у подростков с разным типом межличностных отношений для составления психокоррекционной программы.

**Объект исследования:** самоотношение подростков.

**Предмет исследования:** самоотношение у подростков с разным типом межличностных отношений.

**Гипотеза исследования:** в подростковом возрасте существуют особенности в системе самоотношения, связанные с изменениями в структуре межличностных отношений. Кроме того, существуют различия в

самоотношении и в проявлениях разных типов межличностных отношений подростков, прошедших курс психологической коррекции развития самоотношения: у подростков, прошедших курс психологической коррекции, формируется более благоприятное самоотношение и более дружелюбные типы межличностных отношений, такие как: покорный, сотрудничающий и великодушный.

**Задачи исследования:**

1. Изучить разработанность проблемы особенностей самоотношения у подростков с разным типом межличностных отношений.
2. Исследовать самоотношение и типы межличностных отношений подростков.
3. Сравнить особенности самоотношения у подростков с разным типом межличностных отношений.
4. Проанализировать характер их связи.
5. Разработать, внедрить и оценить эффективность программы деятельности психолога, направленной на психологическую коррекцию у подростков с разным типом межличностных отношений.

**Теоретико-методологической основой** исследования явились:

- подходы к рассмотрению самоотношения подростков (А. Д. Астрецов, Л.С. Выготский, И.С. Кон, С. Р. Пантелеев, Т.С. Леви, В.В. Столин, и др.).
- особенности межличностных отношений подростков рассматривались в рамках концепции О.У. Гогицаева, И.А. Гуськовой, Е.Ю. Клепцовой, Т. Лири, Е.А. Куликовой, Л.В. Оконечникова, М.Е. Шмуракова и др.

**Методы исследования:**

1. Организационные методы: сравнительный.
2. Эмпирические методы: тесты, наблюдение, эксперимент.
3. Методы обработки данных: абсолютная и относительная частота (проценты); коэффициент корреляции r-Спирмена; U-критерий Манна-Уитни.
4. Интерпретационные методы: структурное описание.

**Методики исследования:**

1. «Методика исследования самоотношения», С.Р. Пантелеев (МИС).
2. «Диагностика межличностных отношений» Т. Лири в модификации и адаптации Л.Н. Собчик.
3. Метод социометрического исследования Дж. Морено.
4. Малоформализованная методика: наблюдение.

**База исследования:** МБОУ лицей №9, г. Белгород. Выборка испытуемых состояла из 64 подростков: 36 девочки и 28 мальчиков в возрасте 14-16 лет.

**Структура работы:** включает введение, две основные главы, заключение, 59 использованных источников, 17 приложений, 68 страниц.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ САМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

## **1.1. Проблема изучения самооотношения подростков в психологии**

Одним из самых ключевых моментов в развитии личности ребенка в подростковом возрасте является формирование у него самосознания, потребности осознать себя как личность. У подростка возникает интерес к себе, своей внутренней жизни, качествам собственной личности, потребность в самооценке, сопоставлении себя с другими людьми. Он начинает всматриваться в самого себя, стремится познать сильные и слабые стороны своей личности. Потребность самосознания возникает из жизни, практической деятельности, определяется растущими требованиями взрослых коллектива. У подростка возникает потребность оценить свои возможности, для того чтобы найти свое место в коллективе.

В первое время на основании осознания подростком самого себя ложатся представления о нем других – родителей, учителей, школьного класса, группы, друзей. Подростки будто оглядываются на себя глазами других. С переходом на более взрослую ступень начинает формироваться тенденция к самостоятельному анализируванию и оцениванию себя. Но поскольку личность подростка еще не обладает достаточными знаниями и умениями для правильного анализа своих индивидуальных проявлений, то возможно, что из-за противоречия между сомнением ребенка, его уровнем притязания и его реальным статусным положением в группе, у него будут складываться конфликты со сверстниками.

В отечественной и зарубежной психологии самооотношение чаще всего определяется как значимый эмоциональный компонент самосознания личности, который, во-первых, опирается на самопознание, а во-вторых - создает главные предпосылки для формирования саморегуляции,

самоактуализации и саморазвития. Главную позицию самоотношения личности в адекватном функционировании определяют такие отечественные психологи, как: Б.Г. Ананьев, Р. Бернс, А.А. Бодалев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина, А.И. Липкина, Н.А. Менчинская, С. Р. Пантелеев, А. М. Прихожан и др.

В отечественной психологии личность представляется как система отношений человека к окружающей действительности, в которой выделяют три звена – отношение к себе, отношение к другим и отношение к миру в целом [28]. Первое звено является наиболее важным, так как участвует в процессе любого проявления человека как социального субъекта.

Н.Ф. Кравцова рассматривает самоотношение, как многомерную структурно-уровневую составляющую самосознания, относительно стабильную и активно поддерживаемую индивидом личностную характеристику [53].

А.Д. Астрецов понимает его, как выражение смысла Я для человека, устойчивое позитивное или негативное чувство по отношению к самому себе, в котором существуют две подсистемы – система самооценок и система эмоционально-ценностных отношений [3].

Н.Н. Крылова, говорит о том, что развитие самоотношения неразрывно связано с процессом становления человека как личности. Оно формируется постепенно, в результате его включения в систему отношений окружающих его людей и его собственной активности [29]. Отношение ребенка к самому себе напрямую зависит от характера отношения к нему его ближайшего окружения. По мере взросления и расширения круга общения, содержание самоотношения наполняется в процессе вне семейного взаимодействия. Постепенно происходит переход от обусловленности формирования самоотношения отношениями с социальным окружением к его определяющей роли в формировании ведущей жизненной позиции индивида и его стилей поведения.

Общепризнанным является и тот факт, что самоотношение обладает сложным строением. Например, В.В. Столин включает в него как общее, глобальное чувство за или против себя, так и более дифференцированные понятия: самоуважение, самоинтерес, аутосимпатию, ожидаемое отношение от других. С.Р. Пантелеев выделяет оценочную (самоуважение, чувство компетентности, чувство эффективности) и эмоционально-ценностную (аутосимпатия, самооценочность, самопринятие, чувство собственного достоинства) подсистемы самоотношения. Н.И. Сарджвеладзе рассматривает структуру самоотношения как систему когнитивных (в процессе самопознания), эмоциональных (любовь или презрение к себе) и конативных (в действиях, внутренних поступках в собственный адрес или готовности к ним) признаков [44].

А.С. Кузьмина изучая параметры самоотношения, пишет о том, что в подростковом возрасте сначала формируется эмоционально-ценностное отношение к себе. Оно мало зависит от реальных успехов и неудач личности, происходит неосознанно в процессе некритичного перенесения вовнутрь отношения значимых взрослых. Эмоционально-оценочное же отношение к себе является результатом процессов социального сравнения или сравнения с выработанными в обществе нормами и идеалами. Это самоотношение человек может самостоятельно наблюдать в себе. Оно зависит от актуального жизненного опыта и подвержено трансформации. По мере взросления происходит уравнивание двух подсистем [30].

И.В. Афанасенко рассматривая компоненты самоотношения, доказывает, что они связаны между собой и определяют его модальность в целом. Это общее чувство человека «за» или «против» себя, Оно относительно устойчиво, не дифференцируемо и мало зависит от актуального самовосприятия. Оно складывается постепенно и приобретает привычный характер. В зависимости от превалирования в отношении к самому себе положительных, негативных или двойственных (конфликтных) самопредставлений, возможно выделение трех соответствующих

модальностей – положительной, отрицательной и амбивалентной [5]. Первая обычно связана с целостным принятием своей личности, вторая – с общей отрицательной самооценкой и искаженным образом «Я», третья – с конфликтным самовосприятием и самооцениванием и повышением уровня самообвинения.

Самоотношение как аффективная составляющая самосознания личности возникает вследствие того, что когнитивный компонент (самопознание) не расценивается индивидом как нечто нейтральное, напротив, побуждает в нём соответствующие оценки и эмоции.

Для описания эмоционального компонента самосознания зачастую используется понятие «эмоционально-ценностное самоотношение». Данный конструкт подразумевает отражение собственного отношения личности к тому, что она узнает и «открывает» относительно самой себя. При этом переживание определяется как внутренняя динамическая основа, способ существования самоотношения, через который происходит осознание человеком ценностного смысла собственных отношений к себе.

Л.В. Бороздина считает, что нельзя смешивать три разных элемента самосознания: образ Я, самооценку и отношение к себе, хотя по мере развития личности они и сливаются в одно образование [9]. О.Н. Молчанова говорит, что самооценка является стрежнем процесса самосознания, она в значительной мере определяет активность человека, регулирует его поведение и деятельность. Это осознание человеком, чем является для него то или иное знание о себе, осознание его значимости для себя и для окружающих. Ее ядро составляют принятые человеком ценности [38].

С одной стороны, самоотношение отражает позицию личности по отношению к свойственным ей проявлениям. С другой стороны, она во многом определяет то, каким образом личность проявит себя во взаимоотношениях с окружающим миром. Она позволяет человеку правильно расставить приоритеты, соотнести свои сильные и слабые

стороны, наметить (исходя из характеристик ситуаций и личностных возможностей) свою перспективу на будущее.

Р.С. Немов считает, что обостренная же потребность в индивидуализации личности подростка в сочетании с максимализмом в оценках окружающих, которые тоже стремятся обрести и продемонстрировать свою индивидуальность, может осложнять процессы развития самоотношения: "... индивидуализация рождает напряженную потребность, которая была бы одновременно самораскрытием и проникновением во внутренний мир другого" [40].

Опираясь на модель оптимального самоотношения, представленную в работе Т.С. Леви [32], становится возможным рассмотрение определения структуры оптимального самоотношения, либо, как мы будем говорить далее – благоприятного самоотношения для личности подростка. И говоря о том, что само самоотношение представляет сложную структуру, то оптимальной будет представлена определенная выраженность и отношение ее компонентов.

Выделим далее, что по С. Пантелееву [43] в структуру самоотношения входят следующие составляющие: закрытость, самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самооценność, самопринятие, самопривязанность, внутренняя конфликтность и самообвинение. Если говорить о более подробном рассмотрении оптимальной выраженности каждой шкалы, то можно охарактеризовать их таким образом:

1. Закрытость (открытость) – оптимальным данный компонент считается при выраженности низких показателей по шкале, что определяет степень искренности личности по отношению к самой себе. В другом проявлении подросток опирается в частности на социально желаемый образ, не давая себе возможности быть самим собой.

2. Самоуважение - благоприятными являются высокие показатели по шкале «самоуважение».

3. Саморуководство - проявляется в выраженности высоких показателей. В данном компоненте мы можем отследить степень ответственности личности за выбор своей жизненной позиции. В другом проявлении, при низких показателях, человек может ощущать, что с ним что-то происходит, что зависит от окружающих. Но следует отметить, что очень высокие показатели по этой шкале также являются зоной риска, так как человек, считающий, что все зависит исключительно от него, — не реалистичен, ему трудно принять то, что нельзя изменить, и он часто находится в зоне внутреннего конфликта.

4. Отраженное самоотношение или зеркальное-Я - сущность измерения этого компонента в том, что симпатия и антипатия в собственный адрес приписывается окружающим личностям. Явно, что позитивны будут ожидания симпатии со стороны других людей. Однако ожидание симпатии почти всегда не соответствует действительности и становится зоной риска высокой ранимости. Личность, всегда ждущая симпатию, сталкиваясь с обратным отношением к себе, испытывают довольно сильную фрустрацию.

5. Самоценность - оптимальными можно считать высокие показатели, которые могут говорить нам о том, что личность чувствует ценность своего внутреннего мира, своего «Я». Данная шкала может проявляться в качестве ресурса, ведь когда личность с высокой самооценкой, но при том имеет низкие показатели в других сферах, может ощущать свой не до конца раскрытый потенциал и готова приложить большие способности к его реализации.

6. Самопринятие - высокие показатели по данной шкале свидетельствуют о том, что человек относится к себе с эмоциональной симпатией, что является одним из основополагающих моментов, создающих условия для личностного роста. Высокое самопринятие не означает отсутствие критичности в свой адрес. Как раз наоборот: принимающий себя человек может позволить себе быть реалистичным в восприятии себя,

осознавать свои недостатки, слабости и ошибки и предпринимать действия к их устранению.

7. Самопривязанность - оптимальными будут являться средние показатели по данной шкале, так как очень высокие показатели могут свидетельствовать о психологической ригидности человека, его закрытости изменениям, а низкие — о большой степени неудовлетворенности собой. Вместе с тем важно отметить, что при определении оптимальности важно учитывать возраст и особенности жизненной ситуации человека.

8. Внутренняя конфликтность и самообвинение. Благоприятными являются низкие показатели по этим шкалам. Вместе с тем в периоды «внутренней перестройки», при возрастных и экзистенциальных кризисах показатели по этим шкалам естественным образом повышаются.

Исходя из представленного выше материала, можно сделать вывод, что для оптимального, благоприятного самоотношения личности подростка характерны: высокий уровень самоуважения, ощущение себя ответственным за события своей жизни, позитивное отраженное самоотношение (не лишенное реалистичности), высокая (но не зашкаливающая) самооценочность, высокий уровень эмоционального принятия себя, средние показатели самопривязанности, низкие показатели внутренней конфликтности и самообвинения. Личность с благоприятным самоотношением может позволить себе быть открытой по отношению к самой себе, т. е. не скрывать от себя свой истинный образ. Следует подчеркнуть, что оптимальные значения часто не совпадают со среднестатистическими значениями для той или иной выборки. Среднестатистические значения — чаще всего встречающиеся значения. Если показатели человека вписываются в диапазон средних значений, он может успокоить себя тем, что его самоотношение такое же, как и у большинства людей. Однако у многих людей эти значения далеки от оптимальных, при которых человек чувствует себя психологически комфортно. Например, многолетние исследования, проведенные Т.С. Леви [32], показывают, что по шкале «самопринятие» среднестатистические

значения существенно ниже оптимальных. Модель оптимального самоотношения выступает в качестве ориентира в процессе психокоррекционной работы.

Таким образом, для подростка формирование самоотношения основывается, прежде всего, на построении собственной идентичности, но подвластной влиянию окружающих людей, на рациональном отношении к себе, как субъекту социальной активности, на самоуважении и уважении окружающих его сверстников по отношению к себе. Когда подросток позволяет себе быть самим собой, принимает себя во всем многообразии с достоинствами и недостатками, это свидетельствует о развитости самоотношения, его реалистичности и высокой адаптивности.

## **1.2. Особенности межличностных отношений подростков**

Е.В. Царева определяет межличностные отношения как: «... субъективные связи, складывающиеся между людьми в форме чувств, суждений и обращений друг к другу» [52, с. 274]. Л.В. Оконечникова дополняет: «... важнейшей чертой межличностных отношений является эмоциональная основа. Они складываются на основе определенных чувств симпатии и антипатии, рождающихся у людей по отношению друг к другу» [42, с. 190]. О.У. Гогицаева также характеризует их:

- субъективным переживанием взаимосвязи и взаимными оценками субъектов;
- системой установок ценностей и норм, через которые люди воспринимают и оценивают друг друга;
- активностью субъектов в различных взаимодействиях друг с другом [14].

И.Р. Салихова пишет о том, что в подростковом возрасте общение со сверстниками является наиболее важной стороной жизни, ее ведущей деятельностью, так как личность и самооценка человека формируются только

там, где он общается и может проявить себя. Происходит существенное расширение сфер социальной активности, подросток оказывается субъектом многочисленных и разнообразных отношений. Известно, что в этот период:

- в межличностных отношениях происходит переориентация с родителей и учителей на ровесников;
- наблюдается усиленное усвоение социальных ценностей, формирование жизненных позиций, ценностных ориентаций;
- устанавливаются более тесные межличностные контакты;
- проявляется общность интересов с другими людьми, понимание, доверие, преданность;
- развивается способность адекватного группового взаимодействия [47].

Исследования М.Е Шмураковой показывают, что чем младше подросток, тем чаще у него доминирует авторитарный тип межличностных отношений [58]. Он проявляется в требовании повышенного к себе уважения, в нетерпимости к критике, в переоценке собственных возможностей. Поступки и высказывания подростков часто опережают их осмысление, их отличает реагирование по типу «здесь и сейчас». Они стараются занять завоевательную позицию, активно воздействовать на окружающих, подчинять других своей воле. Но, чем старше становится ребенок, тем более у него выражены группоцентрические тенденции. Они более дружелюбны и альтруистичны, эмоционально сдержаны, способны подчиняться. У них сильнее выражен уровень проявления терпимости.

Д.В. Жуина пишет о том, что во всех своих действиях и поступках подросток ориентируется, прежде всего, на мнение сверстников. Его центральной потребностью выступает потребность принадлежности, включенности в какую-то группу себе равных. Параллельно существует и обратная потребность в обособлении [18]. Но именно в группе сверстников у подростка вырабатываются необходимые навыки социального взаимодействия, умения подчиняться коллективной дисциплине и в то же

время отстаивать свои права, соотносить личные интересы с общественными, так как статус надо заслужить и уметь поддерживать. Здесь же существует очень важный информационный канал, по которому подростки узнают многие необходимые вещи, не сообщаемые им взрослыми по тем или иным причинам.

Также, сознание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи облегчает подростку отделение от взрослых и дает ему чувство эмоционального благополучия и устойчивости. Для самооценки подростка решающее значение имеет вопрос: сумел ли он заслужить уважение и любовь равных товарищей. С ними же он хочет делиться своими взглядами, убеждениями и мечтами. Потребность в самоутверждении в этом возрасте настолько сильна, что подросток может быть готовым на многое, ради того, чтобы получить признание товарищей. Происходит определенная переоценка ценностей, складывается новая система морально-нравственных норм и требований.

И.А. Гуськова считает, что одной из основных проблем, возникающих у детей подросткового возраста, является проблема взаимоотношений с родителями [15]. В этот период ребенок постепенно избавляется от детской зависимости и должен перейти к отношениям, которые основаны на взаимном доверии, уважении и относительном, но неуклонно растущем равенстве. В большинстве семей этот процесс происходит болезненно и воспринимается родителями как вызывающее поведение.

Умеренное проявление зависимости от родителей является естественным, так как подростки, в большинстве своем, продолжают жить с родителями. Но если зависимые тенденции доминируют, они становятся устойчивым личностным образованием и оказывают негативное влияние на развитие личности. При этом недостаток интереса, внимания и эмоциональной теплоты со стороны родителей, их раздражительность или чрезмерная строгость также воспринимаются подростками болезненно. Он

чувствует себя лишним и ненужным источников неприятных забот, но продолжает нуждаться в помощи и поддержке взрослых.

Таким образом, общение с окружающими в подростковом возрасте является наиболее важной стороной жизни, ее ведущей деятельностью. В межличностных отношениях происходит переориентация с родителей и учителей на ровесников. В это же время наблюдается усиленное усвоение социальных ценностей, формирование жизненных позиций и ценностных ориентаций. При этом подросток продолжает нуждаться в помощи и поддержке взрослых.

### **1.3. Условия и факторы формирования самооотношения подростков с разными типами межличностных отношений**

В психологии выделяются факторы, оказывающие непосредственное влияние на формирование самооотношения подростков, а именно: поведение родителей (стиль семейного воспитания), роль значимых других, взаимосвязь самооценки с социально-психологическим статусом ребёнка, связь самооценки с педагогической оценкой. Под термином "значимые другие" понимаются люди, которые важны или значимы для ребенка вследствие того, что он чувствует их способность оказывать непосредственное влияние на его жизнь. Ф. Райс, указывает, что значимые другие - это те, кто играет в жизни личности большую роль.

Среди факторов, которые имеют большое значение для формирования самооотношения, И.В Арндачук так же выделяет: общение со сверстниками, меру вовлеченности в него; определенный характер взаимодействия с родителями, меру их поддержки, участия и руководства; удовлетворенность деятельностью, неудачи и достижения в ней [4].

М.Ю. Коноваленко, пишет: «... подростки получающие положительную оценку со стороны сверстников, более уверены в ценности собственной личности и, одновременно, предполагаемой ценности своего "Я"

для других, чем подростки получившие негативную оценку со стороны сверстников. Возможно, это связано с тем, что к старшему подростковому возрасту самоотношение уже сформировалось, и оно не изменяется под влиянием отношения сверстников» [25, с.68].

Особенности представлений о себе являются основополагающими в развитии и формировании личности подростка: рисуя образ "Я", подросток как бы предопределяет собственный путь развития.

Самоотношение личности есть такое важное образование, а поэтому его форма, построение и сущность могут быть рассмотрены лишь в концепции настоящих актуальных взаимоотношений субъекта, "общественных ситуаций развития", а также в связи с самореализацией субъекта как личности.

Самооценивание подростком себя предполагает определенное знание о себе, непрерывную примерку собственных способностей к предъявляемым условиям существования, способность без помощи других устанавливать перед собою легкоосуществимые цели, производить оценку собственной работы и ее итогов. Оценивание себя подростком происходит с целью установления степени требований, т.е. таких вопросов, какие человек определяет перед собой в жизни и к осуществлению каких личность считает себя способной.

Е.П. Ильин пишет о том, что: «Общение подростков со сверстниками протекает, главным образом, в процессе совместной деятельности. Поведение же подростков по самой сути своей является коллективно-групповым» [20, с.16]. Во-первых следует отметить, что взаимодействие с ровесниками — весьма значимый своеобразный путь получения информационных данных; согласно которому школьники познают многочисленные значимые вещи, которые согласно каким-либо другим обстоятельствам им никак не информируют старшие. Во-вторых, данный тип межличностных взаимоотношений является своеобразным. Коллективная игра и прочие разновидности групповой работы развивают требуемые

умения общественного взаимодействия, способность подчиняться общественной дисциплине и в том же порядке защищать собственные права, сопоставлять личные круги интересов с социальными. Состязательность групповых отношений, которая отсутствует в взаимоотношениях с отцом с матерью, также служат как значимая актуальная школа жизни. В-третьих, важно отметить, что это своеобразный тип психологического контакта. Понимание коллективной значимости, солидарности, дружеской взаимопомощи не только упрощает школьнику автономизацию от старших, но и предоставляет ему весомое ощущение психологического благосостояния и стабильности.

Природа межличностных отношений подростков в любых общностях достаточно сложна. В них проявляются как сугубо индивидуальные качества личности – её эмоциональные и волевые свойства, интеллектуальные возможности, так и усвоенные личностью нормы и ценности общества. В системе межличностных отношений подросток реализует себя, отдавая обществу воспринятое в нем. Именно активность личности, её деяния являются важнейшим звеном в системе межличностных отношений. Вступая в межличностные отношения, самые разнообразные по форме, содержанию, ценностям, структуре, подросток проявляет себя как личность и представляет возможность оценить себя в системе отношений со сверстниками.

Исследования Ю.В. Братчикова [11], Д.В. Жуина [18], Н.Я. Токарь [48] показывают, что у детей с благоприятным профилем самоотношения наблюдается более компетентное поведение в общении и высокие организаторские способности. Такие подростки легче адаптируются к изменяющимся коммуникативным ситуациям, умеют устанавливать положительные контакты со сверстниками, умеют беспрепятственно выражать чувства и эмоции, обращаться за помощью и поддержкой, конструктивно выходить из межличностных конфликтов. Они постоянно стремятся расширить круг своих знакомств. Могут внести оживление в

незнакомую компанию. Любят организовывать различные игры и мероприятия.

Такие подростки оценивают свою личность, как общительную, умеющую устанавливать продолжительные контакты, открытую социуму. Они, как правило, умеют отстаивать свою точку зрения и имеют низкую конформность. Также они показывают более зрелые подходы к анализу конфликтов. Обычно анализируют такого рода ситуации достаточно объективно и даже рассматривают их несколько отстраненно. В важных делах или сложной ситуации предпочитают принимать решения самостоятельно. Они настойчивы в деятельности, которая их привлекает и сами ее активно ищут.

И.И. Аминов считает, что «... многие авторы отмечают снижение самооценки в подростковом возрасте, с появлением ориентации на общение, на сверстников, на референтную группу. Следовательно, очевидна особенная уязвимость подростков перед манипулятивным воздействием и давлением группы» [2, с.67]. В последующем индивид с низкой самооценкой зачастую предоставляет различным поступкам иных личностей отрицательную интерпретацию, вне зависимости от этого, в какой степени положительным данное влияние представляется в наблюдениях находящихся вокруг.

Е.Ю. Клепцова пишет, что «... здоровая самооценка – это не высокий или средний ее уровень. В основном это ее адекватность, реалистичность, согласованность, достаточная устойчивость и в то же время гибкость, независимость. Она основывается на внутренних критериях, отражает устойчивое чувство собственной ценности и значимости, которое не зависит от успеха или неуспеха в конкретных ситуациях и не требует постоянного подтверждения. Выделяют два самых существенных ее компонента: чувство собственного достоинства и чувство собственной компетентности» [27, с.52]. Самооценка должна формироваться как интеллектуальное действие, имеющее в своей основе рефлекссию с развернутым анализом ситуации оценивания. Человека с оптимальной самооценкой интересует не достижение

высокого уровня самоуважения само по себе, а личностный и профессиональный рост, помощь другим вне зависимости от их благодарности и оценок, а также событий собственной жизни. Исследуя процессы самоотношения, можно отследить как раз все эти факторы.

Исходя из анализа научных трудов многих авторов (К. Роджерс, В. Сатир и др.) благоприятное отношение к себе, признание собственного Я оказывается связанным с особенностью в проявлении конструктивного взаимодействия с окружающими. Имея высокую самооценку, личность, прежде всего, так же будет положительно относиться к людям вокруг. Данный тип людей можно охарактеризовать открытыми, свободными в проявлении чувств, способными раскрыться в обществе посторонних.

Как считает А.К. Болотова, группа ровесников кажется привычной средой для ребенка. И как выяснено, в подростковом возрасте главным значимым близким другом является сверстник, а уже потом окружающие взрослые (отец, мать, учитель и др.). Давление группы ровесников на самосознание подростка в основном и на его эмоции, происходит чаще всего через разговоры, совместную работу. Подростки, общаясь со сверстниками, подтверждают свои физиологические особенности и протекающие процессы в организме, которые непосредственно влияют на однообразность и смену его эмоций и настроения. Уже ни раз изучено и доказано, что настроение подростка может крайне измениться за некоторое время на крайне противоположное. Так, данная нестабильность в эмоциональном плане может привести ребенка к проблемам во взаимоотношениях с ровесниками и так же со взрослыми. «Педагогические и психологические исследования доказывают, что влияние на развитие подростковых взаимоотношений оказывает их совместная деятельность. Исследования также показывают то, что уровень общения подростка с коллективом сверстников обеспечивает личностное (в том числе и развитие эмоциональной сферы) развитие ребенка» [8].

На основании всего вышеперечисленного, можно сказать, что для формирования оптимального, благоприятного самоотношения у подростков большое значение имеет их активное общение со сверстниками, понимание и поддержка со стороны родителей и других значимых взрослых, удовлетворенность деятельностью. У детей с оптимальным самоотношением, как правило, наблюдается более высокая компетентность в общении, а также в разрешении конфликтных ситуаций. Отрицательное самоотношение очень часто сопровождается неумением налаживать контакты с окружающими и асоциальным поведением. В межличностных отношениях подростков происходит переориентация с родителей и учителей на ровесников. В это же время наблюдается усиленное усвоение социальных ценностей, формирование жизненных позиций и ценностных ориентаций. При этом подросток продолжает нуждаться в помощи и поддержке взрослых.

Таким образом, для формирования адекватного самоотношения у подростков большое значение имеет их активное общение со сверстниками, понимание и поддержка со стороны родителей и других значимых взрослых, удовлетворенность деятельностью. У детей, показывающих высокий и средний уровень самоотношения, как правило, наблюдается более высокая компетентность в общении, а также в разрешении конфликтных ситуаций.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ САМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

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

Проанализировав теоретические основы изучения проблемы особенностей самооотношения у подростков с разными типами межличностных отношений, мы пришли к выводу, что данная тема недостаточно изучена в психологии. На основании этого, для решения данной проблемы было организовано и проведено эмпирическое исследование по изучению уровня самооотношения, межличностных отношений и социометрического статуса у подростков. В исследовании приняли участие подростки 9-х классов в количестве 64 человек лица №9 г. Белгород.

Цель исследования - выявить особенности самооотношения у подростков с разным типом межличностных отношений для составления психокоррекционной программы по развитию самооотношения.

Приступая к исследованию, мы предположили, что с помощью психологической коррекции самооотношения у подростков можно сформировать более адекватные и устойчивые типы межличностных отношений.

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие задачи:

1. Исследовать самооотношение и типы межличностных отношений подростков.
2. Сравнить особенности самооотношения у подростков с разным типом межличностных отношений.
3. Проанализировать характер их связи.

4. Разработать, внедрить и оценить эффективность программы деятельности психолога, направленной на психологическую коррекцию у подростков с разным типом межличностных отношений.

В соответствии с поставленными задачами в исследовании использовались следующие методы:

1. Теоретическое осмысление, анализ данных по проблеме исследования на основе психологической и педагогической литературы.

2. Количественный и качественный анализ полученных данных, включающий метод обработки данных описательной статистики: корреляция Спирмена, анализ средних значений производился с помощью критерия Манна-Уитни.

Экспериментальное исследование проводилось в несколько этапов:

1. Констатирующий этап заключается в исследовании уровня самооотношения и типов межличностных отношений.

2. Формирующий этап включает разработку и апробацию психокоррекционной программы психологического сопровождения подростков с неблагоприятным профилем самооотношения.

3. Контрольный этап эксперимента заключается в оценке эффективности психокоррекционной программы. Здесь применяется тот же комплекс методик, что и на этапе констатирующего исследования.

Материалы и инструменты: бланки методик, ручки.

Методики:

1. *Методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеева (приложение 1).* Методика предназначена для выявления структуры самооотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самооотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самооотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения. Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле "Я" как выражение смысла "Я", как обобщенное чувство в адрес собственного "Я". В основу понимания

самоотношения положена концепция самосознания В.В. Столина, который выделял три измерения самоотношения: симпатию, уважение, близость.

Для данного исследования и на основании работ таких авторов, как: Т.С. Леви и С.Р. Пантелеев, нами было определено оптимальное самоотношение личности подростка, в зависимости от которого мы будем отталкиваться при выявлении групп для психологической коррекции. А именно, высокие значения по шкалам: самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самоценность, самопринятие. Средние: самопривязанность. Низкие значения по шкалам: закрытость, внутренний конфликт и самообвинение. Именно такое самоотношение, исходя из теоретического осмысления материала можно считать наиболее благоприятным для развития личности. Исходя из данных представлений о оптимальном самоотношении личности, все остальные показатели, не входящие в диапазон представленных выше значений считаются нами, как неблагоприятные и послужат одним из критериев для дальнейшей психологической коррекции самоотношения у подростков.

*2. Диагностика межличностных отношений Т. Лири в модификации и адаптации Л.Н. Собчик (приложение 2).* Целью данной методики является изучение когнитивного компонента самосознания. Метод диагностики межличностных отношений (ДМО) представляет собой модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири, автор которой является последователем идей Салливанна. Теоретический подход Г. С. Салливанна к пониманию личности базируется на представлении о важной роли оценок и мнения значимых для данного индивида окружающих лиц, под влиянием которых происходит его персонификация, то есть формирующая личность идентификация со «значимыми другими». В процессе взаимодействия с окружением личность проявляется в определенном стиле межличностного поведения. Реализуя потребность в общении и в осуществлении своих желаний, человек соотносит свое поведение с оценками значимых других на уровне осознанного самоконтроля, а также (неосознанно) с символикой

идентификации. Основываясь на том, что личность проявляется в поведении, актуализированном в процессе взаимодействия с окружающими, американский психолог Лири систематизировал эмпирические наблюдения в виде 8-ми общих или 16-ти более подробных (не оправдавших себя на практике) вариантов межличностного взаимодействия.

Модификация теста и адаптация его к нуждам практического психолога заключается в переработке опросника, представленного в виде 128 характеристик, в разделении факторов на 8 разнонаправленных по своей характерологической сущности октантов, в создании новой сетки, удобной для регистрации ответов и быстрого обсчета полученных данных, в развороте показателей методики по часовой стрелке.

Кроме того, данные, полученные с помощью метода ДМО, позволили нам по-новому подойти к проблеме самооценки, критичности и самоконтроля личности, а также значительно обогатили социально-психологическое исследование малых групп, о чем будет подробно рассказано ниже.

### *3. Метод социометрического исследования Дж. Морено (приложение 3).*

3). Социометрический тест был выбран нами для диагностики эмоциональных связей, 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.

С помощью данной методики мы сделали моментальный срез с динамики внутригрупповых отношений с тем, и впоследствии использовали полученные результаты для переструктурирования групп, повышения их сплоченности и эффективности деятельности.

Социометрическая методика проводилась групповым методом, ее проведение не требует больших временных затрат (15 мин). Она весьма полезна в прикладных исследованиях, особенно в работах по совершенствованию отношений в коллективе. Но она не является радикальным способом разрешения внутригрупповых проблем, причины которых следует искать не в симпатиях и антипатиях членов группы, а в более глубоких источниках.

Метод разработан Дж. Морено, который и ввел термин «социометрия», означающий измерение межличностных взаимоотношений в группе. В настоящее время этот метод имеет много модификаций. Внедрение его в исследования советских психологов связано с именами Е. С. Кузьмина, Я. Л. Коломинского, В. А. Ядова, И. П. Волкова и др.

*Оснащение:* бланк социометрического опроса, список членов группы, социоматрица, ручка.

*Подготовка исследования.* Обследованию была подвергнута группа лиц подросткового возраста, имеющая некоторый опыт взаимодействия и общения. В зависимости от задач, которые призвано решить исследование, и от особенностей (возрастных и профессиональных) изучаемых групп, были сформированы критерии социометрического выбора:

- 1) с кем бы вы хотели сидеть за одной партой?
- 2) с кем бы вы НЕ хотели сидеть за одной партой?
- 3) кого бы вы пригласили на день рождения?
- 4) кого вы никогда не пригласили бы на день рождения?

*Порядок исследования.* Перед началом опроса мы провели инструктаж тестируемой группы (социометрическая разминка). В ходе его объяснили группе цель исследования, подчеркнули важность его результатов для группы, показали, как нужно, выполнять задания, гарантировали сохранение тайны ответов.

После обработки данных по методике мы вычислили социометрический статус каждого подростка. В зависимости от количества

полученных социометрических положительных выборов классифицировали подростков на шесть статусных групп: «Звезды» или «Лидеры», «Популярные», «Непопулярные», «Двойственные», «Принятые» и «Принебрегаемые».

#### 4. Малоформализованная методика (наблюдение).

*С помощью данного метода мы получили:*

- непосредственное восприятие и фиксацию признаков в реальном времени;
- оперативность получения информации;
- более точное измерение степени интенсивности способов поведения;
- снятие влияния установок на стереотипность ответов вопросников и соответствующих форм психологической защиты;
- целостную оценку социальной ситуации.

*Объектом нашего наблюдения являлись:*

- отдельные подростки в различных ситуациях социального взаимодействия;
- большие и малые группы, общности подростков в ситуациях социального взаимодействия.

## 2.2. Анализ результатов эмпирического исследования

На первом этапе нашего исследования нами было выявлено, как именно происходит распределение показателей самоотношения подростков на уровни. Результаты представлены в приложении 4. Анализ полученных данных показал, что большинство подростков характеризуются средним уровнем сформированности оптимального самоотношения, собственных качеств и характеристик по всем шкалам. Для наглядного отображения процентного соотношения результаты диагностики представлены графически на рисунке 2.2.1:

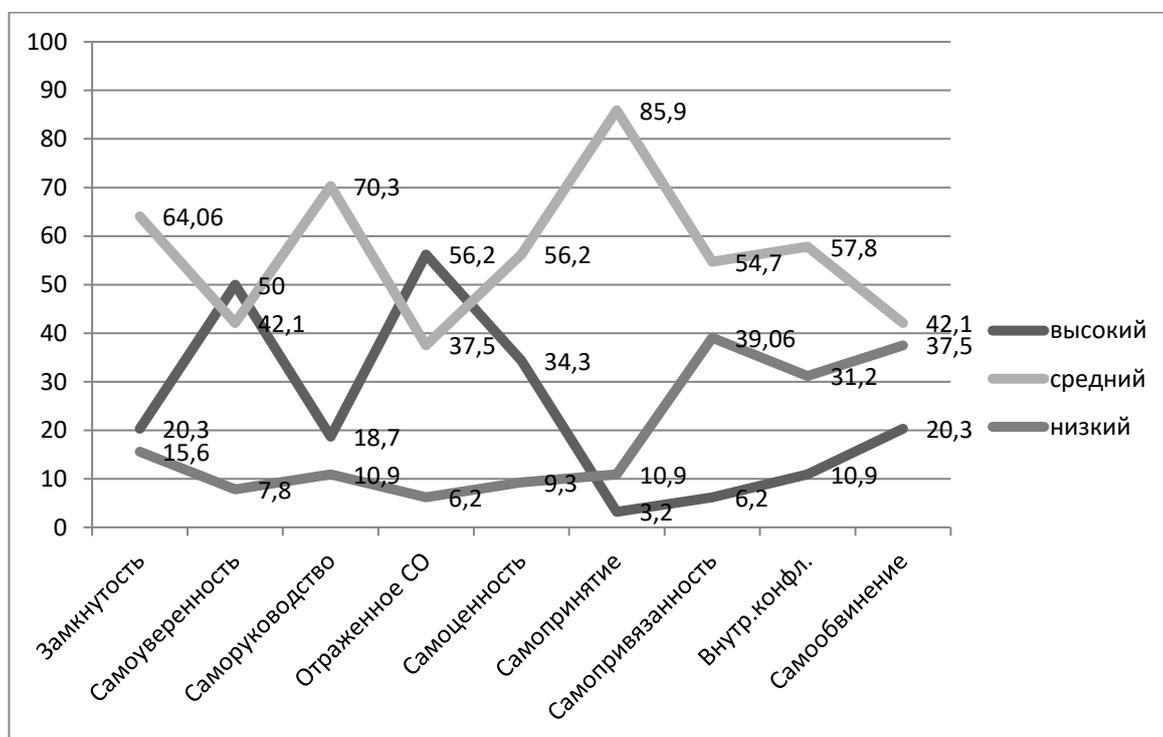


Рис. 2.2.1 Распределение показателей самоотношения подростков (%)

При этом наиболее яркие тенденции проявления среднего уровня показателей можно отметить по шкалам: «Самопринятие» (85,9%) и «Саморуководство» (70,3%). Данные результаты могут быть обусловлены, как высокой самооценкой у этих подростков, успехами в школе, так и семейным благополучием. Эти шкалы позволяют судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями,

принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости. Но так же наравне с предыдущими шкалами необходимо отметить высокие показатели среднего уровня по шкале «Замкнутость» (64,06%), что определяет преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубокого осознания себя, внутренней честности и открытости. Наблюдая за подростками с преобладанием среднего уровня закрытости можно отметить избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

Высокий уровень проявления самоотношения следует отметить по таким шкалам, как: «Отраженное самоотношение» (56,2%), «Самоуверенность» (50%) и «Самоценность», уровень которой так же достаточно высок (34,3%). Высокие показатели по шкале «Отраженное самоотношение» 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. Наблюдая за подростками с выявленной самоуверенностью, можно отметить преобладание ощущения силы собственного "Я", высокая смелость в общении. Доминирование мотивов успеха. Подросток уважает себя, доволен собой, своими начинаниями и достижениями, что является крайне важным фактором в данном возрастном периоде.

Подростков с преобладанием шкалы «Самоценность», можно охарактеризовать, как высоко оценивающих свой духовный потенциал и богатство своего внутреннего мира. Они склонны воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям,

рационально воспринимать критику в свой адрес. передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного "Я" для других.

Преобладание низкого уровня выявлено по таким шкалам, как «Самопривязанность» (39,06%), «Внутренний конфликт» (31,2%) и «Самообвинение» (37,5%). Низкие значения по шкале «Самопривязанность» 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.

Низкий уровень внутренней конфликтности, наблюдается у подростков в проявлениях легкости изменения представлений о себе. 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 возможно отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

Наблюдение за подростками с преобладанием низкого уровня самообвинения можно обнаружить у них 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 сочетания с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

Намного реже среди общих сравнительных показателей, но все же, у некоторых подростков также преобладают высокие значения по шкалам: «Замкнутость» (20,3%) и самообвинение (20,3%). У подростков с высоким уровнем замкнутости можно наблюдать выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. Подростки склонны 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.

Высокие показатели по шкале «Самообвинение» 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.

Таким образом, на основании результатов исследования самооотношения подростков мы можем заключить, что для большинства участников исследования характерен адекватный выбор по шкалам. Мы можем говорить о том, что большинство подростков достаточно положительно оценивают собственные способности и качества, характеризуются достаточно высоким уровнем принятия себя.

Далее с целью выделить оптимальное самооотношение, на основании полученной общей картины показателей самооотношения нам необходимо отметить подростков с преобладанием высоких значений по шкалам: самоуверенность, саморуководство, отраженное самотношение, самооценность, самопринятие и самопривязанность. А также с преобладанием низких значений по шкалам: закрытость, внутренний конфликт и самообвинение. Таким образом, мы можем выделить несколько тенденций в развитии самооотношения. Данные представлены графически на рисунке 2.2.2:

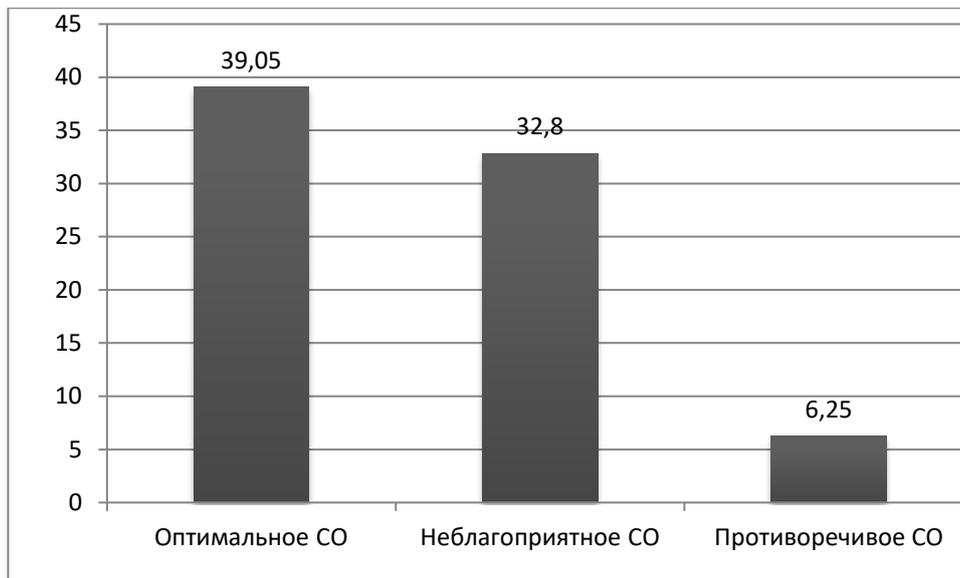


Рис.2.2.2. Распределение показателей развития самооотношения (%)

Исходя из полученных данных, у нас образовалось три группы респондентов с различиями в структуре самооотношения. В группу оптимального самооотношения (39,05%) вошли подростки с низкими показателями по шкалам: закрытость, внутренний конфликт и самообвинение. И с высокими или средними показателями по шкалам: самоуверенность, саморуководство, отраженное самотношение, самоценность, самопринятие и самопривязанность.

Мы видим, что процент подростков с нарушениями в структуре самооотношения, а именно с неблагоприятным самооотношением так же достаточно высок (32,8%), а именно, сюда вошли подростки с низкими значениями по шкалам: самоуверенность, саморуководство, отраженное самотношение, самоценность, самопринятие и самопривязанность. И высокими показателями по шкалам: закрытость, внутренний конфликт и самообвинение.

Также, на основании полученных данных необходимо было выделить третью группу, именуемую нами «Противоречивое самооотношение» (6,25%). Необходимостью послужили выделения подростков с не сформировавшимся оптимальным самооотношением, но и с несоответствием с неблагоприятным самотношением. А именно, это лица с высокой замкнутостью,

самоуверенностью, саморуководством, отраженным самоотношением и самооценностью, но низким уровнем самопринятия и самопривязанности.

Далее в нашей исследовательской работы мы рассматривали особенности типов межличностных отношений подростков. Сводные результаты данных представлены в приложении 5.

Для наглядного отображения результаты диагностики представлены графически на рисунке 2.2.3:

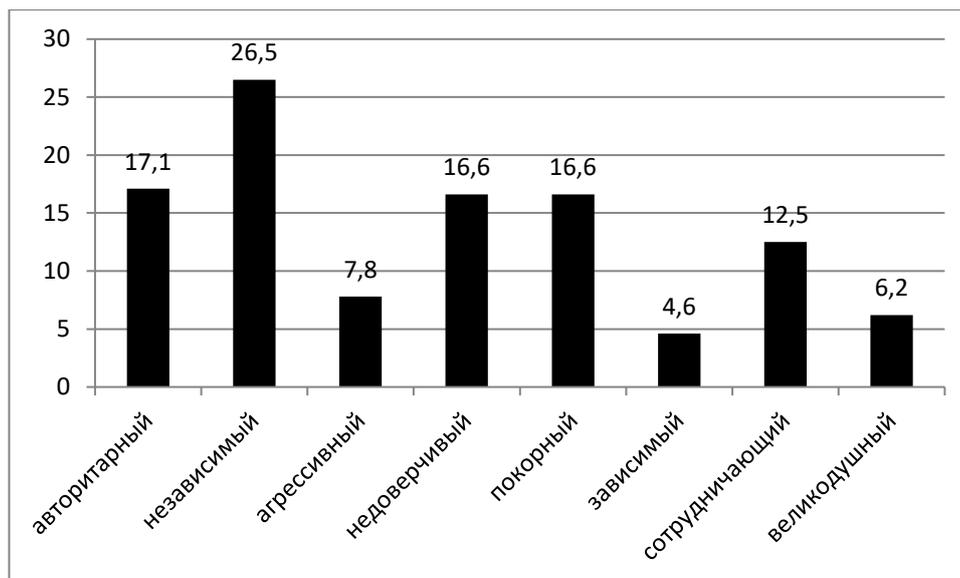


Рис.2.2.3. Распределение подростков по выраженности типов межличностных отношений (%)

Анализ полученных данных показал, что среди подростков чаще преобладает такой тип межличностных отношений как независимый (26,5%), что может быть обоснованно возрастной категорией испытуемых, т.к. именно в подростковом возрасте дети часто считают себя «взрослыми» и «независимыми», пытаются показать это всем и всюду. Такой тип отношений может характеризовать человека уверенного, независимого, соперничающего.

Исходя из наблюдений за подростками с независимым типом межличностных отношений, можно отметить, что этот тип так же выражается в чертах самодовольства, дистантности, эгоцентричности. У подростков наблюдается завышенный уровень притязаний, выраженное

чувство соперничества, проявляющееся в стремлении занять обособленную позицию в группе. Доминантность здесь в меньшей степени обращена на общие с группой интересы и не проявляется стремлением вести людей за собой, заражая их своими идеями. Стиль мышления нешаблонный, творческий. Экстравертированность несколько менее выраженная. Мнение окружающих воспринимается критически, собственное мнение возводится в ранг догмы или достаточно категорично отстаивается. Эмоциям недостает тепла, поступкам – конформности. Высокая поисковая активность сочетается с рассудочностью. Низкая подчиняемость.

По шкалам: авторитарный (17,1%), недоверчивый (16,6%) и покорный (16,6%) были выявлены средние показатели. Подростки, у которых по данным ДМО преобладает «Авторитарный» тип межличностных отношений, характеризуются оптимистичностью, быстротой реакций, высокой активностью, выраженной мотивацией достижения, тенденцией к доминированию, повышенным уровнем притязаний, легкостью и быстротой в принятии решений, ориентацией в основном на собственное мнение и минимальной зависимостью от внешних средовых факторов, экстравертированностью.

Наблюдая за подростками с недоверчивым типом межличностных отношений можно описать их такими личностными характеристиками, как: обособленность, замкнутость, ригидность установок, критический настрой к любым мнениям кроме собственного, неудовлетворенность своей позицией в микрогруппе, подозрительность, сверхчувствительность к критическим замечаниям в свой адрес, неконформность суждений и поступков, склонность к построению ригидных и сверхценных умозаключений, связанных с убежденностью в недоброжелательности окружающих лиц.

Из наблюдений за таким типом межличностных отношений, как «Покорный» можно сделать вывод, что он является преобладающим у личностей болезненно застенчивых, интровертированных, пассивных, весьма щепетильных в вопросах морали и совести, подчиняемых, неуверенных в

себе, с повышенной склонностью к рефлексии, с заметным преобладанием мотивации избегания неуспеха и низкой мотивацией достижения, заниженной самооценкой.

Наиболее реже выборы подростков были получены по таким шкалам, как «Сотрудничающий» (12,5%) «Агрессивный» (7,8%), «Великодушный» (6,2%) и «Зависимый» (4,6%).

Сотрудничающий стиль межличностных отношений, свойственен лицам, стремящимся к тесному сотрудничеству с референтной группой, к дружелюбным отношениям с окружающими. Избыточность степени выраженности данного стиля проявляется компромиссным поведением, несдержанностью в изливаниях своего дружелюбия по отношению к окружающим, стремлением подчеркнуть свою причастность к интересам большинства.

Такой тип межличностных отношений, как «Агрессивный», выражает близость к таким личностным характеристикам, как ригидность установок, сочетающаяся с высокой спонтанностью. Из наблюдений за подростками данного типа следует отметить, что им присуще упорство в достижении цели, повышенное чувство справедливости, сочетающееся с убежденностью в собственной правоте и легко загорающее чувство враждебности при противодействии и критике в свой адрес.

«Великодушный» тип межличностных отношений у подростков сочетается с такими личностными особенностями, как выраженная потребность в соответствии социальным нормам поведения, склонность к идеализации гармонии межличностных отношений, экзальтация в проявлении своих убеждений, выраженная эмоциональная вовлеченность, которая может носить более поверхностный характер, чем это декларируется; художественный тип восприятия и переработки информации, стиль мышления – целостный, образный. Легкое вживание в разные социальные роли, гибкость в контактах, коммуникабельность, доброжелательность, жертвенность; стремление к деятельности, полезной для всех людей;

проявление милосердия, благотворительности, миссионерский склад личности.

Подростки с преобладанием показателей «Зависимый тип» обнаруживают высокую тревожность, повышенную чувствительность к средовым воздействиям, тенденцию к выраженной зависимости мотивационной направленности от складывающихся со значимыми другими отношений, собственного мнения – от мнения окружающих. Потребность в привязанности и теплых отношениях является ведущей. Неуверенность в себе тесно связана с неустойчивой самооценкой.

Далее для изучения характера связи мы можем выделить несколько тенденций распределения самоотношения подростков в зависимости от преобладания разных типов межличностных отношений (приложение 6):

Таблица № 2.2.1

Типы межличностных отношений подростков с преобладанием самоотношения по шкале «Закрытость»

№	Тип МО	(%)	Асимп.знач.
1	Авторитарный	7,8	0,13
2	Великодушный	3,12	0,05
3	Зависимый	2,3	0,19
4	Сотрудничающий	2,3	0,49

Исходя из полученных данных, мы видим, что подростки с высокими показателями самоотношения по шкале «Закрытость» чаще встречаются с таким типом межличностных отношений, как «Авторитарный» (7,8%). Наблюдая за подростками с авторитарным типом межличностных отношений и закрытым самоотношением ( $p=0,13$ ) можно сказать, что они в основном часто стремятся полагаться только на свое мнение, не хотят и не умеют принимать советы окружающих. Люди вокруг отмечают эту властность, но признают ее.

Следующий по величине показателей наблюдается великодушный тип межличностных отношений (3,12%). У закрытых подростков с великодушным типом межличностных отношений ( $p=0,05$ ) наблюдается

выраженная потребность в соответствии социальным нормам поведения, склонность к идеализации гармонии и сглаживанию конфликтов в межличностных отношениях.

Зависимый тип отношений (2,3%) в соответствии с закрытостью ( $p=0,19$ ) проявляется довольно заметно. Выражаясь низкой контактностью, сложностью в процессе взаимодействия со сверстниками.

Сотрудничающий тип отношений (2,3%) в сочетании с высокими показателями закрытости ( $p=0,49$ ) проявляется в таких личностных характеристиках как эмоциональная неустойчивость, высокий уровень тревожности и низкий – агрессивности, повышенная откликаемость на средовые воздействия, зависимость самооценки от мнения значимых других.

Таблица 2.2.2

Типы межличностных отношений подростков с преобладанием самоотношения по шкале «Самоуверенность»

№	Тип МО	(%)	Асимп.знач.
1	Авторитарный	12,5	0,48

Исходя из полученных данных, мы выяснили, что у подростков с высокими показателями самоуверенности преобладает авторитарный тип межличностных отношений. При статистической обработке данных наблюдается корреляционная связь с авторитарным типом межличностных отношений на уровне  $p=0,48$ . Подростки с высокими показателями по шкале «Самоуверенность» и преобладанием авторитарного типа межличностных отношений проявляют уверенность в себе, умение быть хорошим наставником и организатором, свойства руководителя. Зачастую такие свойственные реагирования, обусловленные сиюминутными потребностями, выраженная тенденция к спонтанной самореализации, активное воздействие на окружение, завоевательная позиция, стремление вести за собой и подчинять своей воле других.

Таблица 2.2.3

Типы межличностных отношений подростков с преобладанием самоотношения по шкале «Саморуководство»

№	Тип МО	(%)	Асимп. знач.
1	Недоверчивый	4,56	0,16
2	Агрессивный	1,55	0,32

Исходя из результатов полученных данных, мы видим, что у подростков с показателями по шкале саморуководство, преобладает недоверчивый тип межличностных отношений (4,56%) . Наблюдая за сочетанием таких компонентов ( $p=0,16$ ), можно сказать, что основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считают себя. Они отчужденные по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительные, обидчивые, склонные к сомнению во всем, злопамятные, постоянно на всех жалуются, всем недовольны.

Такой тип межличностных отношений, как агрессивный (1,55%) в сочетании с суморуководством ( $p=0,32$ ) обнаруживает выраженную близость к таким личностным характеристикам как ригидность установок, сочетающаяся с высокой спонтанностью, упорством в достижении цели, подчеркивает доминирование либо собственного "Я", либо внешних обстоятельств.

Таблица 2.2.4

Типы межличностных отношений подростков с преобладанием самоотношения по шкале «Отраженное самоотношение»

№	Тип МО	(%)	Асимп.знач.
1	Независимый	7,92	0,43
2	Великодушный	4,12	0,44
3	Агрессивный	3,56	0,34

Отраженное самоотношение в сочетании с независимостью ( $p= 0,43$ ) наблюдается у подростков, которые имеют представление о своей способности вызвать у других людей уважение, симпатию. Но в тоже время мнение окружающих воспринимается критически, собственное мнение возводится в ранг догмы или достаточно категорично отстаивается. Эмоциям

недостает тепла, поступкам – конформности. Высокая поисковая активность сочетается с рассудочностью. Низкая подчиняемость.

Великодушный тип межличностных отношений в сочетании с отраженным самоотношением ( $p=0,44$ ) наиболее гармоничен в подростковом возрасте. Наблюдая за подростками данного типа можно описать их поведенческие характеристики следующим образом: яркая выраженность готовности помогать окружающим, обладают развитым чувством ответственности, следует выделить мягкосердечность и подчеркнутый альтруизм.

Агрессивный тип у подростков с отраженным самоотношением ( $p=0,34$ ) можно описать как: легко загорающееся чувство враждебности при противодействии и критике в свой адрес, непосредственность и прямолинейность в высказываниях и поступках, повышенная обидчивость, легко угасающая в комфортной ситуации, не ущемляющей престиж личности испытуемого.

Таблица 2.2.5

Типы межличностных отношений подростков с преобладанием самоотношения по шкале «Самоценность»

№	Тип МО	(%)	Асимпт.знач.
1	Независимый	18,7%	0,12

У большинства подростков имеющих адекватную самооценку преобладает независимый тип межличностных отношений ( $p=0,12$ ). Такой тип отношений наиболее характерен данному возрастному периоду и, наблюдая за такими подростками, можно охарактеризовать их как уверенных в своем поведении, независимых, соперничающих.

Таблица 2.2.6

Типы межличностных отношений подростков с преобладанием самоотношения по шкале «Самопринятие»

№	Тип МО	(%)	Асимпт.знач.
1	Сотрудничающий	7,8%	0,24

Сотрудничающий тип с высокими показателями самопринятия позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе и к окружающим, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости. Благодаря такому положительному отношению к себе подростки легко уживаются и с окружающими, стараются всегда найти компромисс не в ущерб никому.

Таблица 2.2.7

Типы межличностных отношений подростков с преобладанием самоотношения по шкале «Самопривязанность»

№	Тип МО	(%)	Асимп.знач.
1	Недоверчивый	3,13%	0,12
2	Покорный	1,56%	0,19

Самопривязанность с недоверчивым типом межличностных отношений ( $p=0,12$ ) может послужить помехой для самораскрытия. Также может наблюдаться высокий уровень личностной тревожности, предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке.

При покорном типе межличностных отношений с самопривязанностью ( $p = 0,19$ ) подростки выражаются скромностью и застенчивостью. Они любят себя, но перед окружающими робеют, что затрудняет их взаимодействие.

Таблица 2.2.8

Типы межличностных отношений подростков с преобладанием самоотношения по шкале «Внутренняя конфликтность»

№	Тип МО	(%)	Асимп.знач.
1	Зависимый	6,3	0,32
2	Агрессивный	4,6	0,22

Подростки с преобладанием показателей зависимости и внутренней конфликтности ( $p=0,32$ ) обнаруживают высокую тревожность, повышенную чувствительность к средовым воздействиям, тенденцию к выраженной зависимости мотивационной направленности от складывающихся со значимыми другими отношений, собственного мнения – от мнения

окружающих. Потребность в привязанности и теплых отношениях является ведущей. Неуверенность в себе тесно связана с неустойчивой самооценкой. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств.

Агрессивные подростки с преобладанием высокой внутренней конфликтности ( $r=0,22$ ) в каждом видят врага, в том числе и в себе. Во взаимодействии они всегда находятся в напряжении.

Таблица 2.2.9

Типы межличностных отношений подростков с преобладанием самоотношения по шкале «Самообвинение»

№	Тип МО	(%)	Асимп.знач.
1	Зависимый	4,68	0,16
2	Покорный	3,12	0,19

Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей. У зависимых подростков данного типа ( $r=0,16$ ) преобладает системное мышление, опирающееся на конкретный опыт, практичность, реалистичность, склонность к иронии; высокая конфликтность, которая может быть не столь явной и кумулироваться, создавая тем самым повышенную напряженность и способствуя нарастающей отгороженности.

Подростков покорных с преобладанием самообвинения ( $r=0,19$ ) можно описать, как легко впадающих в состояние грусти, пессимистически оценивающих свои перспективы, аккуратных и исполнительных в работе, избегающих широких контактов и социальных ролей, в которых они могли бы привлечь к себе внимание окружающих, ранимых и впечатлительных, болезненно сосредоточенных на своих недостатках и проблемах.

Таким образом, представленные тенденции к распределению типов межличностных отношений в зависимости от самоотношения подростков статистически подтверждены коэффициентом корреляции  $r$ -Спирмена (приложение 7) и имеют достоверную значимую связь ( $p \leq 0,05; 0,01$ ).

Следующим этапом нашей исследовательской работы является изучение социометрического статуса подростков в группе и прослеживание динамики внутригрупповых отношений для того, чтобы впоследствии использовать полученные результаты для переструктурирования групп, повышения их сплоченности и эффективности в деятельности.

В результате проведенного социометрического исследования в группе детей подросткового возраста с целью изучения характеристики межличностных отношений мы определили следующие статусные категории каждого ребенка:

- 1) лидеры – 6 человек.
- 2) популярные – 14 человек.
- 3) непопулярные – 11 человек.
- 4) двойственные – 6 человек.
- 5) принятые – 23 человека.
- 6) пренебрегаемые – 4 человека.

Результаты диагностики представлены в процентном соотношении в виде диаграммы:

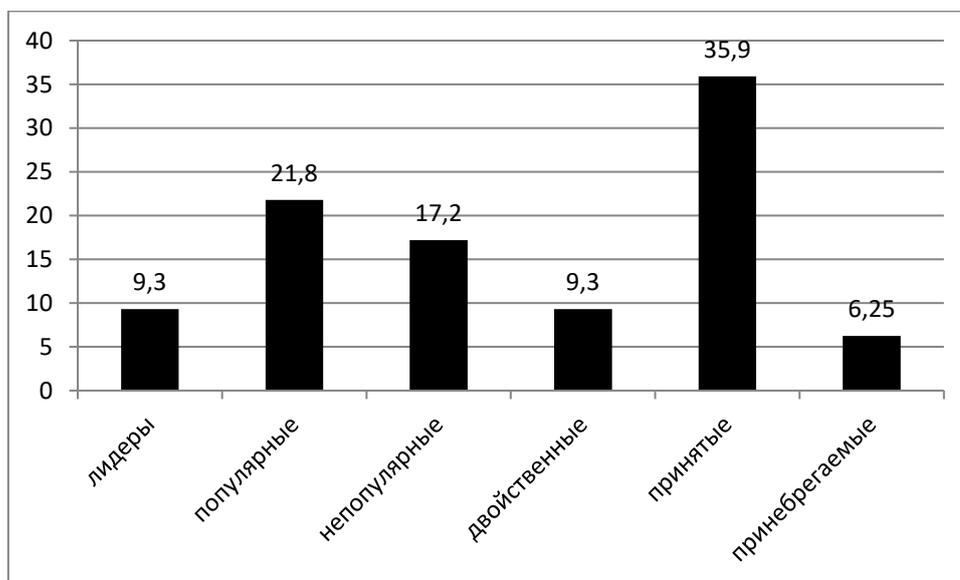


Рис. 2.2.4. Распределение социометрического статуса подростков (%)

Исходя из полученных данных полученных при исследовании социометрического статуса подростков, мы видим, что:

Наибольший процент испытуемых определяются как «Принятые» (35,9%). Процент популярных (21,8%) на втором месте, что говорит об их довольно значимом положении в классе. Следующие по степени выраженности показателей идут непопулярные (17,2%), зачастую это подростки, не отрезанные от коллектива, но никак не выражающие себя в принятии решений касательно группы и ее развития. Лидеры (9,3%) занимают следующее положение по количеству, после непопулярных. Можно сказать, что это не высокий, но достаточно благоприятный уровень для выборки в 64 респондента. Процент двойственных подростков (9,3%) тоже имеет место быть и находится в том же положении, что и лидеры. Это не обязательно подростки с неблагоприятным социометрическим статусом, а как правило находящиеся между непопулярными и принятыми. Процент пренебрегаемых (6,25%) наиболее низок, что свидетельствует о относительно благоприятном психологическом климате в коллективе.

Таким образом, мы видим, что в группе есть явные лидеры, легко манипулирующие сверстниками, удерживающего лидерство посредством позитивных поведенческих реакций. Также есть и большой процент непопулярных и пренебрегаемых. Социометрический статус каждого подростка экспериментальной группы демонстрирует сводная таблица представленная в приложении 8.

На основании проведенного исследования изучения особенностей самоотношения и типов межличностных отношений при сопоставлении с социометрическим статусом подростков, мы можем выделить группу испытуемых, с которыми необходимо провести работу по формированию показателей оптимального самоотношения путем повышения компетентности в межличностных отношениях. Сводные таблицы данных испытуемых представлена в приложениях 9, 10.

В данную группу были отобраны 21 подросток (32,8% испытуемых) имеющих неблагоприятное самоотношение с разными типами межличностных отношений и неблагоприятным социометрическим статусом,

который еще раз подтвердил наличие проблемных отношений в данной выборке. Также были выявлены 4 личности, которых далее мы будем характеризовать как противоречивых (6,25%), а именно, это лица с высокой замкнутостью, самоуверенностью, саморуководством, отраженным самоотношением и самооценностью, но низким уровнем самопринятия и самопривязанности. Имеющие при этом, принятые, непопулярный и популярный социометрический статус. Данные профили личности так же войдут в коррекционную группу.

Таким образом, результаты, полученные в ходе проведенного исследования, позволяют нам сделать вывод, что несмотря на то, что в целом по выборке исследования мы можем говорить о наличии тенденций проявления преимущественно положительных межличностных отношений и адекватного уровня самоотношения, социометрическое исследование доказывает необходимость целенаправленной работы педагога-психолога по оптимизации межличностных отношений большей части участников исследования. Целесообразным является осуществление процедуры психологической коррекции и профилактики определенной группы лиц, направленной на формирование благополучных межличностных отношений подростков и формирования благоприятного профиля самоотношения.

### **2.3. Психологическая коррекция самоотношения у подростков с разным типом межличностных отношений**

**Целью** опытно-экспериментальной работы являлось создание коррекционно-развивающей программы тренинга для системной работы практического психолога с детьми подросткового возраста по формированию благоприятных показателей самоотношения путем повышения компетентности в межличностных отношениях.

#### **Задачи:**

- развитие благоприятного самоотношения у подростков с разными типами межличностных отношений;

- развитие эмпатии у учащихся, умение видеть что-то хорошее в других людях;
- развитие групповой сплоченности, предоставление участникам возможности лучше узнать друг друга;
- формирование у участников умения слушать других людей, открыто говорить о своих чувствах и желаниях;
- развить умение выявлять свои индивидуальные особенности и собственные проблемы;
- помочь осознать свои внутренние обиды и попытаться освободиться от них.

**Основные принципы психологической работы:**

1. Принцип единства диагностики и коррекции отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога.
2. Принцип конфиденциальности, в соответствии с которым вся информация, полученная в ходе реализации коррекционно-развивающей программы, не подлежит разглашению.
3. Принцип профилактической направленности основан на теории проактивного совладания. Проактивное или опережающее совладание рассматривается как попытка человека предвосхитить потенциальные стрессоры и действовать упреждающе с целью профилактики и нивелирования их негативного влияния.
4. Принцип системности развития психологической деятельности. Этот принцип задает необходимость учета в коррекционной работе профилактических и развивающих задач. Системность этих задач отражает взаимосвязанность различных сторон личности и гетерохронность (т.е. неравномерность) их развития.
5. Деятельностный принцип коррекции. Данный принцип определяет сам предмет приложения коррекционных усилий, выбор средств и способов достижения цели, тактику проведения коррекционной работы,

пути и способы реализации поставленных целей. Основной формой работы являлось групповое занятие с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составили игры, психогимнастические упражнения, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность, групповой анализ ситуации, групповая дискуссия и рефлексия.

**Критерии отбора в группу:** на основе результатов диагностики в состав группы вошли подростки с неблагоприятным самоотношением и с проблемами в межличностном общении, имеющие изолированные и непопулярные социометрические статусы. Численность отобранной группы - 25 человек.

Основное содержание групповых, коррекционных занятий составили психотехнические упражнения и игры, направленные на снятие эмоционального напряжения и развитие личностного ресурса: игротерапия, арт-терапия, техники психодрамы, беседа.

Реализация программы предполагает: активное включение участников в совместную деятельность, выполнение индивидуальной работы, рефлексия, коллективное обсуждение успехов и достижений, трудностей и неудач участников, гармонизацию эмоционального состояния, снятие тревоги и напряжения. Выбор данных методов обусловлен спецификой исследуемого возраста и задачами самой программы.

**Структура** занятия включают в себя:

1. Вводную часть (5 минут).
2. Основную часть (35 минут).
3. Заключительную часть (5 минут).

**Продолжительность** занятия: 45 минут. Периодичность: 1 раз в неделю в течение 2,5 месяцев (10 занятий).

Все упражнения, используемые на занятиях, делились на **пять блоков:**

1. Блок упражнений, направленных на включение в работу, интенсификацию межличностного общения занимающихся, создание группового доверия и сплочения.

2. Блок упражнений, призванный сформировать у участников группы умения рефлексировать, анализировать свои мысли, чувства и желания.

3. Блок представляет собой систему разноплановых упражнений, направленных на развитие компетентности в межличностных отношениях.

4. Блок состоит из упражнений, предназначенных для быстрого снятия эмоционального и физического напряжения (направлены на чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления).

5. Блок упражнений, направленных на установление обратной связи, анализ опыта, полученного на занятиях.

Тематическое планирование программы сопровождения представлено в таблице 2.3.1. (приложение 17).

Таблица 2.3.1

Программа психологической коррекции развития самооотношения с разным типом межличностных отношений

Ход работы	Название упражнения	Время (минуты)
<b>Занятие 1. «Знакомство»</b>		
<b>Цель:</b> создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания, психологической безопасности, раскрыть правила общения в группе.		
Приветствие	Упражнение «Активный Александр, бодрый Борис, веселая Вероника»	5
Основная часть	Упражнение «Пути из одиночества»	10
	Упражнение «Поменяйтесь местами»	15
	Упражнение «Звуковая гимнастика»	10
Обсуждение	Что каждому понравилось больше всего на занятии? Что было полезным? Что не понравилось?	5
<b>Занятие 2. «Какой Я?»</b>		
<b>Цель:</b> создание мотивации на совместную работу, создание положительного эмоционального фона.		
Приветствие	Упражнение «Самопрезентация»	5
Основная часть	Упражнение «Мой образ»	10
	Упражнение «Моечная машина»	15
	Упражнение «Массаж»	10
Обсуждение	Что каждому понравилось больше всего на занятии?	5

	Что было полезным? Что не понравилось?	
<b>Занятие 3. «Я Глазами других»</b>		
<b>Цель:</b> формирование атмосферы доверия и взаимопонимания, активизация деятельности.		
Приветствие	Упражнение «Все хорошее»	5
Основная часть	Упражнение «Каким меня видят?»	10
	Упражнение «Паровозики»	15
	Упражнение «Страхни»	10
Обсуждение	Что каждому понравилось больше всего на занятии? Что было полезным? Что не понравилось?	5
<b>Занятие 4. «Доверие в общении»</b>		
<b>Цель:</b> формирование благоприятного расположения духа.		
Приветствие	Упражнение «Делаем комплименты»	5
Основная часть	Упражнение «Что приятно большинству людей?»	10
	Упражнение «Аплодисменты»	15
	«Упражнение «Муха»	10
Обсуждение	Что каждому понравилось больше всего на занятии? Что было полезным? Что не понравилось?	5
<b>Занятие 5. «Взаимодействие»</b>		
<b>Цель:</b> снятие напряженности, невротических состояний, страхов.		
Приветствие	Упражнение «Способы приветствия»	5
Основная часть	Упражнение «Чувства бывают разные»	10
	Упражнение «Дракон кусает свой хвост»	15
	Упражнение «Посчитаем Егоров!»	10
Обсуждение	Что каждому понравилось больше всего на занятии? Что было полезным? Что не понравилось?	5
<b>Занятие 6. «Стили общения»</b>		
<b>Цель:</b> тренировка навыков совместной деятельности, создание веселой и дружественной атмосферы.		
Приветствие	Упражнение «Способы приветствия без слов»	5
Основная часть	Упражнение «Отгадай чувство»	10
	Упражнение «Воздушные замки»	15
	Упражнение «Дотянуться до звезд»	10
Обсуждение	Что каждому понравилось больше всего на занятии? Что было полезным? Что не понравилось?	5
<b>Занятие 7. «Ролевые ситуации»</b>		
<b>Цель:</b> получение обратной связи от группы, повышение самооценки, самопознание, возможность сделать приятное другому человеку.		
Приветствие	Упражнение «Приветствие в зеркале»	5
Основная часть	Упражнение «Места для знакомств»	10
	Упражнение «Пять добрых слов»	15
	Упражнение «Страхни»	10
Обсуждение	Что каждому понравилось больше всего на занятии? Что было полезным? Что не понравилось?	5

<b>Занятие 8. «Мы вместе»</b>		
<b>Цель:</b> развитие пространства тела, управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.		
Приветствие	Упражнение «Зрительный контакт»	5
Основная часть	Упражнение «Фразы для контакта»	10
	Упражнение «Тень»	15
	Упражнение «Лимон»	10
Обсуждение	Что каждому понравилось больше всего на занятии? Что было полезным? Что не понравилось?	5
<b>Занятие 9. «Дружба»</b>		
<b>Цель:</b> формирование межличностных отношений в группе.		
Приветствие	Упражнение «Никто не знает, что я...»	5
Основная часть	Упражнение «Темы для беседы»	10
	Упражнение «Виртуальное путешествие»	15
	Упражнение «Клубок»	10
Обсуждение	Что каждому понравилось больше всего на занятии? Что было полезным? Что не понравилось?	5
<b>Занятие 10. «Завершение»</b>		
<b>Цель:</b> внимание к личности другого и принятие своих положительных качеств, повышение самооценки.		
Приветствие	Упражнение «Подарок»	5
Основная часть	«Упражнение «Мусор»	10
	Упражнение «Дадим отпор»	15
	Упражнение «Мороженное»	10
Обсуждение	Что каждому понравилось больше всего на занятии? Что было полезным? Что не понравилось?	5

Таким образом, нами был сформирован коррекционно-развивающий тренинг, направленный на создание более адекватного и устойчивого самоотношения у подростков с разными типами межличностных отношений, путем повышения их компетентности в отношениях с другими людьми, развития эмпатии и групповой сплоченности. Данный тренинг состоял из десяти занятий, по пять блоков-упражнений в каждом с определенной целью и направленных на определенный вид работы.

## 2.4. Анализ эффективности психологической коррекции развития самоотношения у подростков с разным типом межличностных отношений

После реализации психокоррекционной программы нами было проведено повторное психодиагностическое обследование испытуемых коррекционной группы. Также провели повторную диагностику по методике «Социометрия» Д.Морено на всей группе испытуемых, чтобы проследить динамику изменения социометрического статуса подростков из группы коррекции.

В результате обследования было установлено, что в экспериментальной группе произошли сдвиги в системе формирования самоотношения подростков (приложение 11). Данные представлены в виде графика:

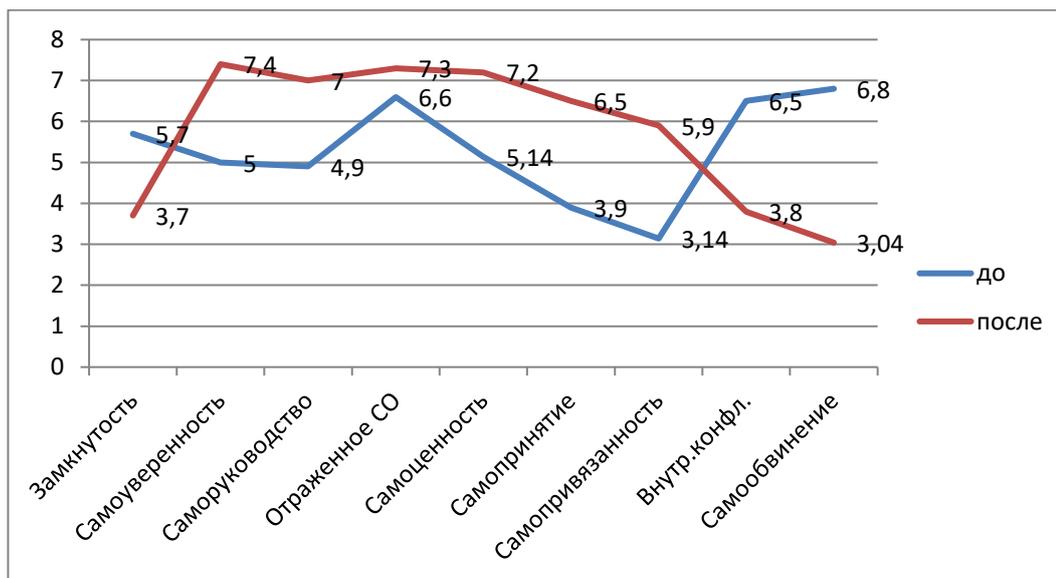


Рис. 2.4.1 Распределение показателей неблагоприятного самоотношения после психологической коррекции испытуемых (ср.знач.)

Следует напомнить, что целью психологической коррекции являлось формирование благоприятных показателей самоотношения. А именно нам необходимо было снизить показатели по шкалам: замкнутость, внутренний конфликт и самообвинение. Повысить: самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самопринятие и самопривязанность.

На представленном рисунке, мы видим, что в среднем, показатели по шкалам: самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самопринятие и самопривязанность возросли в полтора, два раза. Показатели: замкнутость, внутренний конфликт и самообвинение так же значительно снизились.

При статистической обработке данных непараметрическим критерием U Манна-Уитни (приложение 12) были выявлены достоверно значимые различия ( $p < 0,005$ ;  $p < 0,001$ ).

Также мы отдельно рассмотрели группу лиц с противоречивым самоотношением (приложение 13):

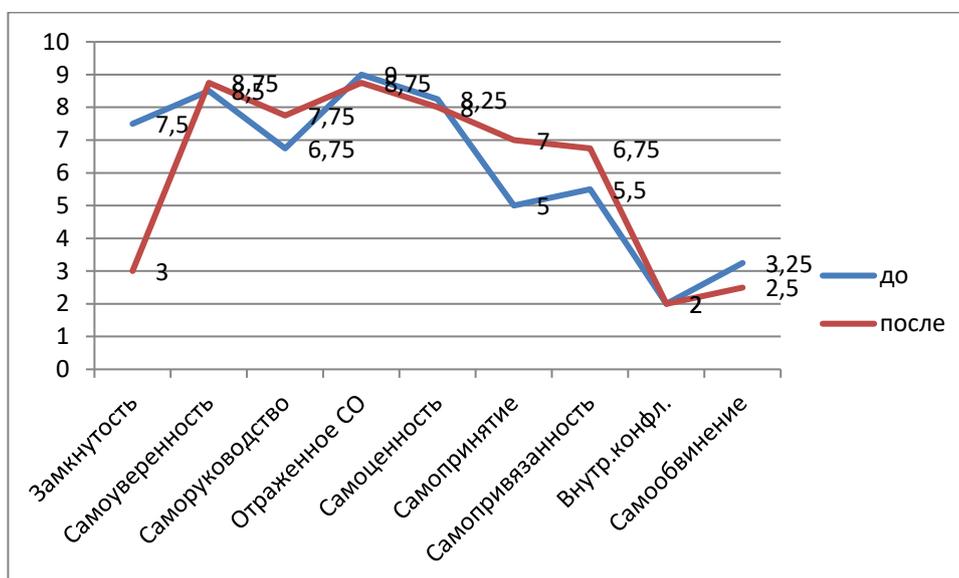


Рис. 2.4.2. Распределение показателей противоречивого самоотношения (ср.знач.)

Противоречивость данного самоотношения «До» заключалась в том, что у подростков при высоком уровне замкнутости были так же высокие показатели по остальным шкалам, кроме внутренней конфликтности и самообвинения (низкие показатели), хоть зачастую это взаимосвязанные компоненты при высокой замкнутости. Исходя из полученных данных, мы видим, что в целом самоотношение сформировалось в более благоприятное. При статистической обработке данных непараметрическим критерием U Манна-Уитни (приложение 14) были так же выявлены определенные значимые различия ( $p < 0,05$ ).

Следующим шагом была проведена повторная диагностика типов межличностных отношений (приложение 15):

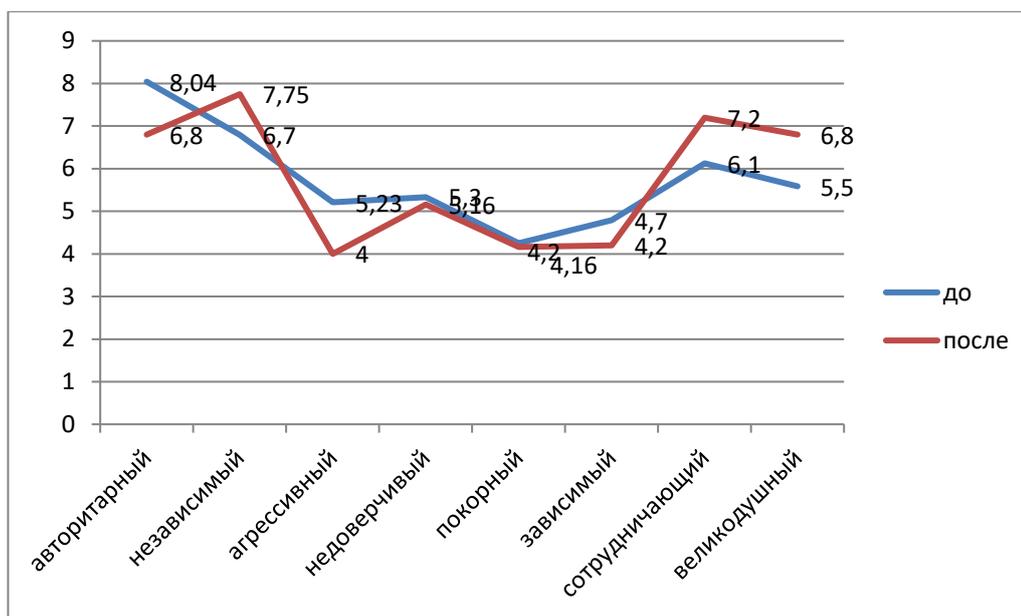


Рис.2.4.3. Выраженность типов межличностных отношений после психологической коррекции (ср.знач.)

Исходя из полученных данных на рисунке, мы видим, что при изменении профиля самоотношения подростка так же наблюдаются определенные изменения среди типов межличностных отношений. Наиболее показательны изменения по шкалам: авторитарный, независимый, агрессивный, сотрудничающий и великодушный.

При статистической обработке данных непараметрическим критерием U Манна-Уитни (приложение 16) достоверно значимых различий выявлено не было.

Следующим этапом проверки эффективности психокоррекционной программы развития самоотношения у подростков с разными типами межличностных отношений было проведение повторного социометрического исследования на всех участниках, как принимающих участие в коррекционной работе, так и нет, с целью более качественно отследить изменения в структуре межличностных взаимодействий в группе.

Полученные результаты представлены на рисунке 2.2.4:

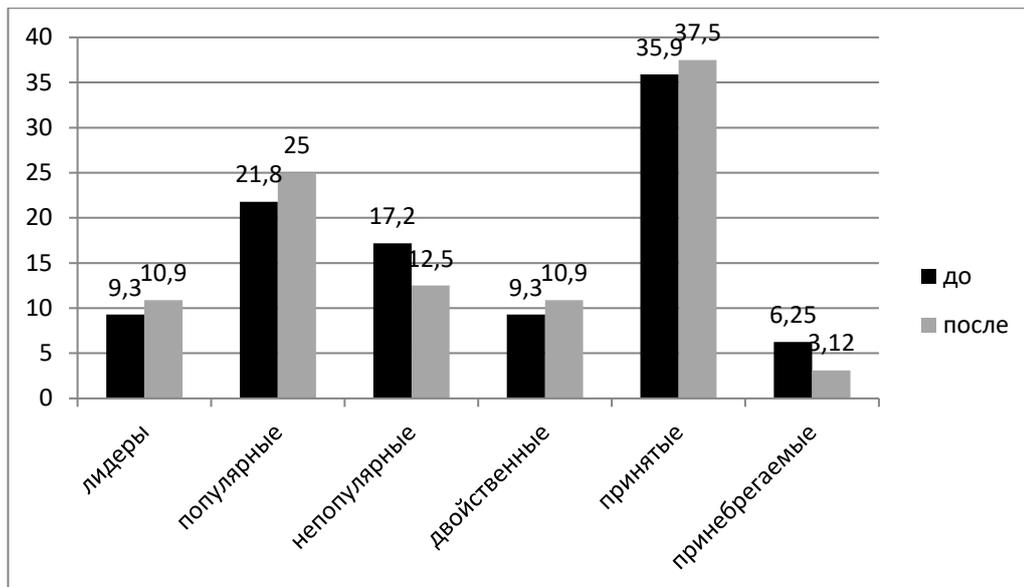


Рис.2.4.4. Распределение социометрического статуса подростков после психологической коррекции (%)

Исходя из полученных данных мы видим, что существуют определенные изменения в системе межличностных отношений подростков. На рисунке наглядно показано, что шкалы: лидеры, популярные, принятые и двойственные после психологической коррекции возросли, а шкалы: непопулярные и пренебрегаемые имеют тенденцию снижаться.

Таким образом, совокупность всех этих фактов, подтверждает нашу гипотезу, о том, что в подростковом возрасте существуют особенности в системе самоотношения связанные с изменениями в структуре типов межличностных отношений. Кроме того, существуют различия в проявлениях типов межличностных отношений подростков прошедших курс психологической коррекции развития самоотношения. С помощью психологической коррекции самоотношения у подростков можно сформировать более адекватные и устойчивые типы межличностных отношений.

## Заключение

Проанализировав теоретические основы изучения проблемы особенностей самоотношения у подростков с разными типами межличностных отношений, мы пришли к выводу, что данная тема недостаточно изучена в психологии. В связи с этим исследование данной проблемы значимо для теории и практики.

Самоотношение – многомерная структурно-уровневая составляющая самосознания, относительно стабильная и активно поддерживаемая индивидом личностная характеристика. Его понимают, как выражение смысла Я для человека, устойчивое позитивное или негативное чувство по отношению к самому себе, в котором существуют две подсистемы – система самооценок и система эмоционально-ценностных отношений.

Развитие самоотношения неразрывно связано с процессом становления человека как личности. Оно формируется постепенно, в результате его включения в систему отношений окружающих его людей и его собственной активности. Отношение ребенка к самому себе напрямую зависит от характера отношения к нему его ближайшего окружения. По мере взросления и расширения круга общения, содержание самоотношения наполняется в процессе вне семейного взаимодействия. Постепенно происходит переход от обусловленности формирования самоотношения отношениями с социальным окружением к его определяющей роли в формировании ведущей жизненной позиции индивида и его стилей поведения.

Дети в подростковом возрасте общению и взаимодействию со сверстниками отводят совершенно исключительную значимость, особенно значение чувства «мы» и принадлежности к группе. В подростковом возрасте у детей складываются две разные по своему значению для психического развития системы взаимоотношений: одна - со взрослыми, другая со сверстниками. Обе продолжают формироваться. Выполняя одну и ту же общую социализирующую роль, эти две системы взаимоотношений нередко

входят в противоречие друг с другом по содержанию и по регулирующим их нормам.

В межличностных отношениях подростков происходит переориентация с родителей и учителей на ровесников. В это же время наблюдается усиленное усвоение социальных ценностей, формирование жизненных позиций и ценностных ориентаций. При этом подросток продолжает нуждаться в помощи и поддержке взрослых. Для формирования адекватного самоотношения у подростков большое значение имеет их активное общение со сверстниками, понимание и поддержка со стороны родителей и других значимых взрослых, удовлетворенность деятельностью. У детей, показывающих высокий и средний уровень самоотношения, как правило, наблюдается более высокая компетентность в общении, а также в разрешении конфликтных ситуаций.

Исследованиями доказано, что самоотношение можно регулировать, научив детей способам эффективного межличностного взаимодействия (И.В. Арендачук, А.А. Балабанова, Ю.В. Братчикова, Д.В. Жуина, Н.А. Иченко, Е.Ю. Клепцова, З.С. Курбанова, Е.Н. Николаева, А.И. Носова, Е.Н. Ткачь, Н.Я. Токарь). Эти два процесса (самоотношение и межличностные отношения) являются взаимозависимыми. Если подросток осознает свою ценность в коллективе, его самоотношение становится более положительным. И наоборот, положительное, умение оценить свои слабые и сильные стороны, возможности и способности позволяют подростку положительно проявить себя в общении с другими. За счет всего этого достигается внутренняя гармония личности, ее психологическое благополучие.

На начальном этапе нашего исследования мы выяснили, как и на каких уровнях распределяется самоотношение у подростков. В ходе исследования особенностей самоотношения нами было определено, что большинство подростков характеризуются средним уровнем сформированности самоотношения, собственных качеств и характеристик по всем шкалам.

Наиболее яркие тенденции проявления среднего уровня показателей можно отметить по шкалам: «Самопринятие» и «Саморуководство».

Далее с целью выделить самоотношение отличающееся от оптимального, на основании полученной общей картины показателей самоотношения мы отметили подростков с преобладанием высоких значений по шкалам: закрытость, внутренний конфликт и самообвинение. А так же с преобладанием низких значений по шкалам: самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самооценность, самопринятие и самопривязанность. Таким образом, мы выделили несколько тенденций в развитии самоотношения. И исходя из полученных данных у нас образовалось три группы респондентов с различиями в структуре самоотношения:

- оптимальное самоотношение, где подростки с низкими показателями по шкалам: закрытость, внутренний конфликт и самообвинение. И с высокими или средними показателями по шкалам: самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самооценность, самопринятие и самопривязанность;

- неблагоприятное самоотношение, а именно, сюда вошли подростки с низкими значениями по шкалам: самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самооценность, самопринятие и самопривязанность. И высокими показателями по шкалам: закрытость, внутренний конфликт и самообвинение;

- противоречивое самоотношение, это лица с высокой замкнутостью, самоуверенностью, саморуководством, отраженным самоотношением и самооценностью, но низким уровнем самопринятия и самопривязанности.

Изучая типы межличностных отношений, мы обнаружили, что среди подростков чаще преобладает такой тип межличностных отношений как независимый, что может быть обоснованно возрастной категорией испытуемых, т.к. именно в подростковом возрасте дети часто считают себя «взрослыми» и «независимыми», пытаются показать это всем и всюду.

По шкалам: авторитарный, недоверчивый и покорный были выявлены средние показатели. Наиболее реже выборы подростков были получены по таким шкалам, как: «Сотрудничающий», «Агрессивный», «Великодушный» и «Зависимый».

При статистической обработке данных были выявлены корреляционные значимые связи среди самооценки и типов межличностных отношений.

Исходя из данных, полученных при исследовании социометрического статуса подростков, мы видим, что:

Наибольший процент испытуемых определяются как «Принятые». Процент популярных на втором месте, что говорит об их довольно значимом положении в классе. Следующие по степени выраженности показателей идут непопулярные, зачастую это подростки, не отрезанные от коллектива, но никак не выражающие себя в принятии решений касательно группы и ее развития. Лидеры занимают следующее положение по количеству, после непопулярных. Можно сказать, что это не высокий, но достаточно благоприятный уровень для выборки в 64 респондента. Процент двойственных подростков тоже имеет место быть и находится в том же положении, что и лидеры. Это не обязательно подростки с неблагоприятным социометрическим статусом, а как правило находящиеся между непопулярными и принятыми. Процент пренебрегаемых наиболее низок, что свидетельствует о относительно благоприятном психологическом климате в коллективе. Так, мы обнаружили, что в группе есть, как и явные лидеры, легко манипулирующие сверстниками, удерживающего лидерство посредством позитивных поведенческих реакций. Так есть и большой процент непопулярных и пренебрегаемых.

Таким образом, результаты, полученные в ходе проведенного исследования, позволяют нам сделать вывод, что несмотря на то, что в целом по выборке исследования мы можем говорить о наличии тенденций проявления преимущественно положительных межличностных отношений и

адекватного уровня самооотношения, социометрическое исследование доказывает необходимость целенаправленной работы педагога-психолога по оптимизации межличностных отношений большей части участников исследования. Целесообразно провести процедуру психологической коррекции и профилактики определенной группы лиц, направленной на формирование благополучных межличностных отношений подростков и формирования благоприятного профиля самооотношения.

В результате обследования проведенного после психологической коррекции было установлено, что в экспериментальной группе произошли сдвиги в системе формирования самооотношения подростков.

А именно, показатели по шкалам: самоуверенность, саморуководство, отраженное самооотношение, самопринятие и самопривязанность возросли в полтора, два раза. Показатели: замкнутость, внутренний конфликт и самообвинение так же значительно снизились. При статистической обработке данных непараметрическим критерием U Манна-Уитни были выявлены достоверно значимые различия.

Также мы отдельно рассмотрели группу лиц с противоречивым самооотношения. Противоречивость самооотношения до психологической коррекции заключалась в том, что у подростков при высоком уровне замкнутости были так же высокие показатели по остальным шкалам, кроме внутренней конфликтности и самообвинения (низкие показатели). Исходя из полученных данных, мы увидели, что в целом самооотношение сформировалось в более благоприятное. При статистической обработке данных непараметрическим критерием U Манна-Уитни были так же выявлены определенные значимые различия.

Повторная диагностика межличностных отношений показала, что при изменении профиля самооотношения подростка наблюдаются определенные изменения среди типов межличностных отношений. Наиболее показательны изменения по шкалам: авторитарный, независимый, агрессивный, сотрудничающий и великодушный. При статистической обработке данных

непараметрическим критерием U Манна-Уитни достоверно значимых различий выявлено не было.

Следующим этапом проверки эффективности психокоррекционной программы развития самооотношения у подростков с разными типами межличностных отношений было проведение повторного социометрического исследования на всех респондентов, как принимающих участие в коррекционной работе, так и нет, с целью более качественно отследить изменения в структуре межличностных взаимодействий в группе.

Исходя из полученных данных, мы увидели, что существуют определенные изменения в системе межличностных отношений подростков. Процент лидеров, популярных, принятых и двойственных после психологической коррекции возрос, а непопулярных и пренебрегаемых имеет тенденцию снижаться.

Таким образом, совокупность всех этих фактов, подтверждает нашу гипотезу, о том, что в подростковом возрасте существуют особенности в системе самооотношения, связанные с изменениями в структуре межличностных отношений. Кроме того, существуют различия в самооотношении и в проявлениях разных типов межличностных отношений подростков, прошедших курс психологической коррекции развития самооотношения: у подростков, прошедших курс психологической коррекции, формируется более благоприятное самооотношение и более дружелюбные типы межличностных отношений, такие как: покорный, сотрудничающий и великодушный.