

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

РАССМОТРЕНО
объединением
классных руководителей
Руководитель МО
_____ Паукова Л.П.

Протокол №1
от "28" 08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по
УВР
_____ Лигостаева Л.Н.

Протокол № 1
от «28» 08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____ Миронова А.В.

Приказ № 248
от "28" 08. 2025 г.

***Рабочая коррекционно- развивающая программа
для подростков
«Расправь крылья»***

*Составитель программы:
Панова Ю.С.
педагог-психолог*

Аннотация

В современном мире общество выдвигает все больше требований к подросткам, которые эмоционально остро воспринимают и реагируют на трудности поставленные перед ними. Если подросток неуспешен в обучении или общении, является изгоем в классном коллективе, нет поддержки со стороны родителей (законных) представителей, постоянно не уверен в своих силах, все это в совокупности может привести к комплексу неполноценности, неудовлетворенности самим собой. Поэтому формирование у подростка устойчивого и позитивного самоотношения («социального иммунитета») является важнейшим этапом для развития личности в целом.

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

Программа разработана для подростков прошедших **социально-психологическое тестирование и попавшие в группу повышенного внимания.**

При составлении программы по развитию позитивного самоотношения использованы различные методы, приемы, техники, позволяющие оказывать комплексное воздействие на подростков.

Программа может быть рекомендована и использована педагогами-психологами ОО.

Пояснительная записка

Подростковый возраст – это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющих собой период формирования эго- идентичности. Вместе с тем это самый ответственный период, поскольку в нем утверждаются жизненные установки, отношение к себе, к людям, к обществу. Наиболее важным отличительным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления личности. Являясь одной из важнейших образующих личности, самоотношение непосредственно связано с межличностной и социальной позицией, с масштабом и значимостью тех задач и деяний, за которые личность принимает ответственность.

Позитивное самоотношение, по мнению, Р.Бернса, А.В. Визгиной, С.Р. Пантилеева, В.В. Столина и др. проявляется в виде гордости, чувстве собственного достоинства, уважения к себе. Личность высоко оценивает принадлежащие ей качества, отличается согласованностью представлений о себе, предполагает, что отношение окружающих является тождественным ее представлениям. Негативное самоотношение характеризуется презрением, сознанием собственной малоценности , неуважением к себе.

Таким образом, активно развиваясь в подростковом возрасте, самоотношение определяет практически все сферы жизнедеятельности человека, не только на данном этапе, но и в будущем.

Результаты социально- психологического тестирования на протяжении двух лет показывают, что обучающиеся попавшие в группу повышенного внимания имеют высокий уровень личностной и школьной тревожности, заниженную самооценку, испытывают трудности в общении как со сверстниками, так и со взрослыми, часто находятся в негативном эмоциональном состоянии. Все выше перечисленные показатели говорят нам о наличие барьеров, которые мешают подростку развиваться как

личности в целом. Для оказания своевременной помощи подросткам «группы риска» было принято решение на МО разработать коррекционно-развивающую программу направленную на снижение дезадаптивных форм поведения.

Цель программы: коррекция и развитие навыков позитивного самоотношения подростков.

Задачи:

- Расширение знаний, представлений подростка о себе;
- Снятие напряжение, тревожности, импульсивности;
- Формирование способности адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей, взглядов;
- Повышение уверенности в себе, ощущения ценности, значимости собственной личности;
- Формирование стремления к самопознанию и саморазвитию;
- Развитие навыков эффективного общения и конструктивного взаимодействия с окружающими;
- Отработка стратегий поведения в разнообразных жизненных ситуациях.

Реализация программы «Расправь крылья» предполагает достижение количественных результатов:

- привлечение 100% обучающихся попавшие в группу повышенного внимания.
- снизить количество подростков имеющих по результатам СПТ повышенные показатели факторов риска и недостаточные показатели факторов защиты.

Качественные:

- расширены знания и представления подростков о себе;
- сформированы способность адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей;
- развита уверенность в себе, ощущение ценности собственной личности;
- сформировано стремление к самопознанию и саморазвитию;
- снижение уровня тревожности.

Методы и методика отслеживания

- 1) Метафорические ассоциативные карты "Я- подросток", Теплякова Александра, которые позволяют проанализировать волнующие и значимые моменты этого периода;
- 2) Метафорические ассоциативные карты "Мир людей", Гордина Оксана;
- 3) Метафорические ассоциативные карты "Метафорические животные", Л.И. Кононова;
- 4) Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан;
- 5) Методика исследования самоотношения (МИС)» С.Р. Пантилеева;
- 6) Методика «Кто я?», М. Кун и Т. Макпартленд;
- 7) Тест по личностной тревожности подростков, А.М. Прихожан;
- 8) Тест Айзенка и методика экспресс диагностики психологических особенностей личностей Т.В. Матолиной;
- 9) Тест цветовых отношений, модификация Люшера. (приложение 1):

Методическое обеспечение реализации программы

В процессе реализации программы используются разнообразные формы и методы занятий: беседа, дискуссии, ролевые игры, показ

видеоматериалов, тренинг, наблюдение, проигрывание ситуаций, метафорические истории и притчи, моделирование образцов поведения.

Форма реализации программы: групповые занятия. Выбор групповой формы работы обусловлен возрастными-психологическими особенностями подросткового возраста и спецификой строения самоотношения. Групповая форма работы реализуется в форме занятия с элементами тренинга.

Срок реализации программы: 5 месяцев.

Частота встреч: 1 раз в неделю.

Длительность встречи: 40-45 минут.

Количество участников в групповой работе: 6-12 человек. Отбор в группу определяется по результатам социально- психологического тестирования или по обращению самих подростков за помощью.

Принципы отбора содержания и его организация:

1. Принцип системности коррекционных, развивающих и профилактических задач.

Программа направлена на развитие у подростков представлений и знаний о себе, стимулирование познавательной активности по отношению к собственному «Я».

2. Деятельностный принцип.

На основе данного принципа, развивающая работа осуществляется в рамках ведущей деятельности подросткового возраста –личностного общения со сверстниками.

3. Принцип учета возрастными-психологическими и индивидуальными особенностями подростков.

При разработке и реализации развивающей программы учитываются возрастнo -психологические особенности подросткового возраста:

- 1) Формирование нового уровня самосознания;
- 2) Потребность в познании себя как личности, своих возможностей и особенностей, своего сходства с другими людьми и своей уникальности;
- 3) Переход от оценки, заимствованной у взрослых к самооценке;
- 4) Стремление к самовыражению и самоутверждению, самореализации и самовоспитанию, к формированию положительных качеств и преодолению отрицательных.

4. Принцип комплексности методов психологического воздействия.

5. Принцип программированного обучения.

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

Содержание программы

№	Название темы занятия	Количество часов	Формы работы	Содержание занятия
1	Входная диагностика	1ч	индивидуальная	диагностика
1 модуль «Познаю себя»				
2	Знаете ли вы себя	1ч	групповая	1.Ритуал приветствия 2. Упражнение «Зеркальный Оракул» 3. Работа в тетради 4. Упражнение

				«Ослиная шкура» 5 Рефлексия 6 Ритуал прощания
3	Я и мои особенности (чувства и эмоции)	1ч	групповая	1.Ритуал приветствия 2.Упражнение «Письмо самому себе» 3.Упражнение «10 позитивных и 10 негативных Я во мне». 4. Работа в тетради 5 Рефлексия 6 Ритуал прощания
4	Грани моего «Я»	1ч	групповая	Применение метафорических карт, работа с матрицами самопознания (приложение2)
5	Маски	1ч	групповая	1.Ритуал приветствия 2.Упражнение «Создай маску» 3.Упражнение «Сильные

				стороны» 4. Работа в тетради 5. Упражнение «Путаница» 6. Рефлексия 7. Ритуал прощания
6,7	Мой мир	2ч	индивидуальная	Работа с песком
8	Неуверенность в себе	1ч	групповая	Применение метафорических карт, работа с матрицей самопознания (приложение2) Работа в тетради
8	Уверенность в себе	1ч	групповая	Применение метафорических карт, работа с мотивирующей матрицей (приложение2) Работа в тетради
9	Раскрываем границы	1ч	групповая	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Остров мечты» 3. Упражнение «Прогулка» 4. Упражнение

				«Подарок» 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания
2 модуль « Общение »				
10	Мозаика общения	1ч	групповая	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Ласковое имя» 3. Работа в тетради 4. Упражнение «Мнение» 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания
11	Я хозяин своего поведения. Средство и методы саморегуляции	1ч	групповая	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Ладонка» 3. Работа в тетради 4. Упражнение «Я управляю собой» 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания
12	Позитивное и негативное общение	1ч	групповая	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Жизнь в

				<p>расплож»</p> <p>3. Работа в тетради</p> <p>4. Упражнение «Черное и белое кресло»</p> <p>5. Рефлексия</p> <p>6. Ритуал прощания</p>
13	Я в мире людей	1ч	групповая	<p>Применение метафорических карт, работа с матрицами самопознания (приложение2)</p> <p>Работа в тетради</p>
14	Мы единая команда	1ч	групповая	<p>1.Ритуал приветствия</p> <p>2. Упражнение «Образ группы»</p> <p>3. Составление коллажа</p> <p>4. Упражнение «Закончи предложения»</p> <p>5. Упражнение «Четыре стихии»</p> <p>6 Рефлексия</p> <p>7 Ритуал прощания</p>

15	Окна в будущее	1ч	групповая	1.Ритуал приветствия 2. Упражнение «Герб своего «Я» 3. Работа в тетради 4. Упражнение «Чемодан» 5. Упражнение «Письмо себе любимому» 6 Рефлексия 7 Ритуал прощания
16	Заключительное	1ч	групповая	мониторинг

Отличительная особенность данной программы

В содержании программы включены темы занятий, которые непосредственно раскрывают понятие «самоотношение», что является важнейшим компонентом самосознания подростка:

- когнитивный компонент (знания подростка о самом себе);
- эмоционально-ценностный (отношение к себе, ощущение ценности своего «Я»);
- коммуникативный компонент (понимание и взаимодействие в общении).

Все свои мысли и суждения о себе каждый подросток фиксирует в рабочей тетради «Изучаю себя» (приложение2).

Также на занятиях включены специальные упражнения с применением метафорических карт, которые помогают выявить проблему и найти ресурсы для дальнейшего развития личностных качеств.

Перспективы развития

Программа предполагает целенаправленную работу с детьми «группы риска» по полученным результатам социально- психологического тестирования. Параллельно осуществляется работа с классным руководителем. По составленному профилю класса даются рекомендации и включаются классные часы в которых данная категория детей принимает участие.

Также данная программа предполагает, что полученные знания о себе дадут подростку возможность в выборе кружка, профильной смены, будущей профессии.

Список используемой литературы:

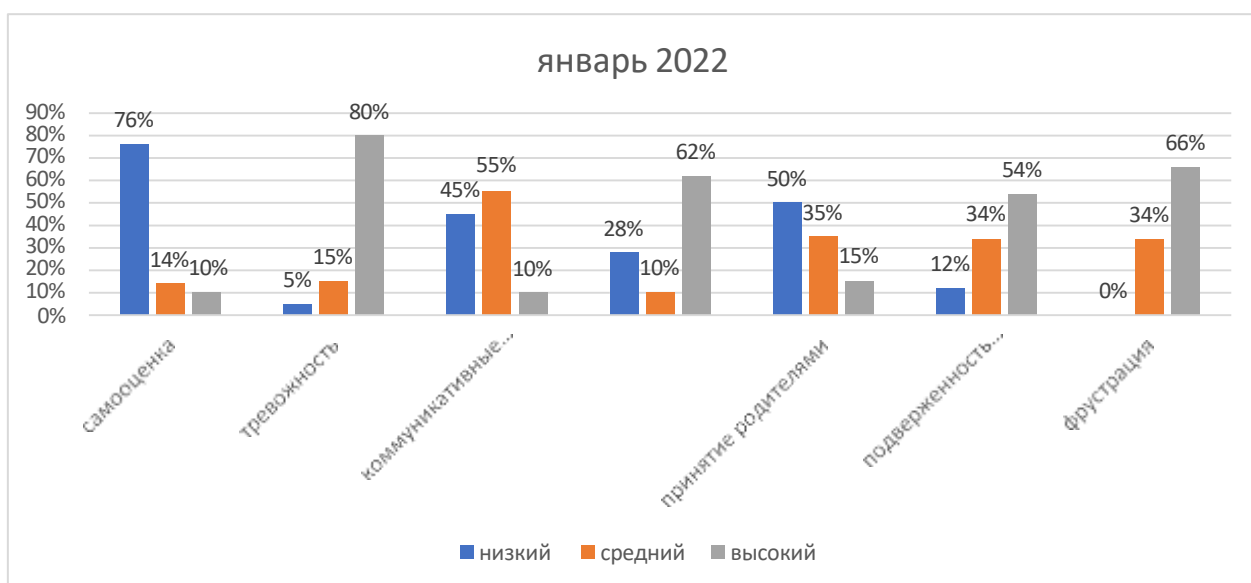
1. Анн Л.Ф Психологический тренинг с подростками, СПб: Питер, 2007;
2. Гонохова Т. Трудно быть собой // Эл. ресурс. Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200304108;>
3. Т.Н. Гущина «игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков», МОСКВА. издательство «Аркти», 2008;
4. Л.А. Журевич «Социально- психологический тренинг в школе», Новосибирск, 2010;
5. Макарычева Г.И Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. СПб, 2007;
6. Мартыненко Ю. Познай себя и сделай первый шаг // Эл. ресурс. Режим доступа: http://psy.1september.ru/view_article.php?id=200900413;
7. Мэтью Маккей «Самооценка», Издательская группа «Весь» , 2019 ;
8. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. М., 2000;

9. Паламарчук А. Рабочая тетрадь для подростков «Узнай себя». «Расправь свои крылья», 2020;
10. Рена Бранч, Роб Уиллсон «Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии», Издательство «Диалектика», 2020;
11. С.Ю. Савченко Профориентация. Личностное развитие., Москва «ВАКО», 2005:
12. Н.А. Сакович «Практика сказкотерапии», Санкт – Петербург «Речь», 2005;
13. Файфер А, Крайдер А. «Практическая поведенческая терапия для детей и подростков», 2020г.

Итоги апробации

Данная программа проходила апробацию в течение второго полугодия 2022 учебного года с обучающимися 8-11 классов. Эффективность программы оценивалась по результатам мониторинга проводимого в конце второго полугодия. В начале января с обучающимися была проведена входная диагностика по изучению личностных особенностей подростков. Всего принимало участие 11 человек.

Первичные результаты представлены в диаграмме 1.



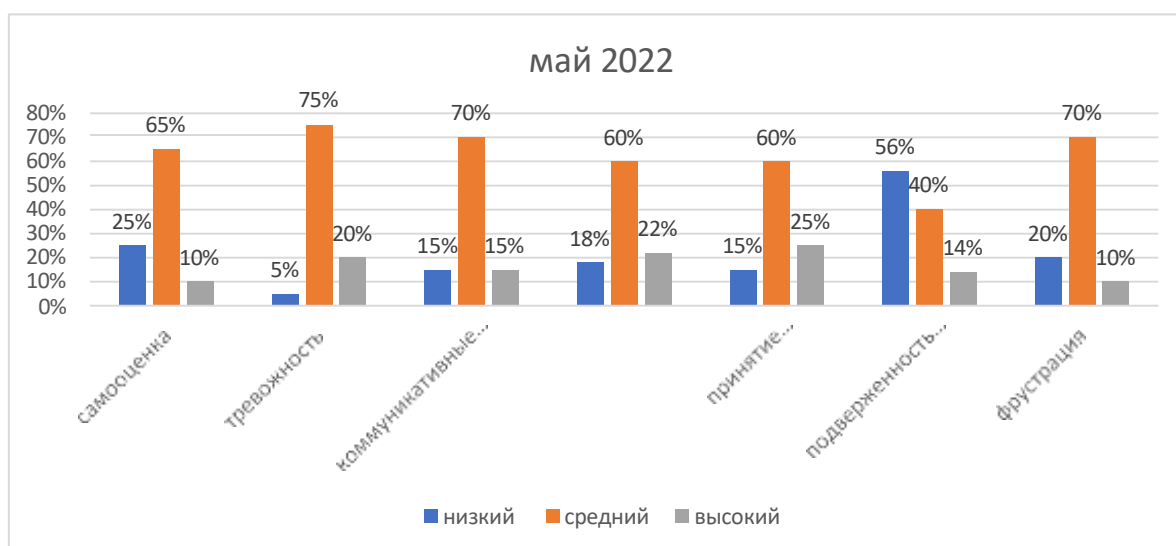
Результаты диагностики показали, что большинство обучающихся неуверенны в своих возможностях, сомневаются в своих способностях,

воспринимают себя излишне критично. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Подростки относятся к себе как к неспособным вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание. Редко испытывают одобрение и поддержку со стороны близких людей. Большинство детей показали высокий уровень тревожности. Многие дети показали низкую самооценку собственной популярности среди сверстников, недостаточный уровень умения общаться.

На протяжении второго (январь- май) полугодия проводились коррекционно- развивающие занятия по следующим модулям: «Познаю себя», «Общение».

В конце второго полугодия (май) по результатам мониторинга и наблюдений отмечено, что у большинства подростков, которые посещали занятия стала наблюдаться положительная динамика по всем критериям. Основными показателями успешности являются: подростки стали более уверенными в себе, научились высказывать свое мнение, появились планы на будущее.

Результаты мониторинга представлены на диаграмме 3.



Таким образом, систематическая целенаправленная работа с обучающимися повышенного внимания дает положительные результаты.

Приложение 1

Метафорические ассоциативные карты «Я- подросток»

МАК «Я подросток» предназначен для работы с подростками. Колода состоит из 100 сюжетных картинок, которые описывают различные моменты из жизни ребят подросткового возраста. В ней проиллюстрированы события, происходящие с ребятами от 10 лет и старше. Данная колода помогает прояснить особенности подростковой коммуникации, потребности и трудности на нелегком пути взросления.

Опираясь на картинки колоды, подростку проще поделиться сокровенным тем, что волнует, ведь рассказ о нем, а не о вымышленном персонаже.

Метафорические ассоциативные карты « Мир людей»

В данной колоде представлен 81 портрет и 7 абстрактных изображений. Здесь сбалансированы все стороны человеческой жизни, принимающие как негативную, так и позитивную окраску. Основываясь на разные типы людей в колоде описаны все самые яркие проявления: гордость, эгоизм, интеллект, зависть, опыт, страхи, мудрость, творчество и прочие стороны человеческой личности. Все это можно прочесть на лицах людей в нашей повседневной жизни, все они рядом с нами, а поэтому именно с ними складываются наши отношения.

Цель колоды- выявить проблемную эмоцию внутри повторяющего сценария у человека, расширить ведение ситуации, и дать возможность прожив и сменим эмоцию получить новое положительное решение и последующие позитивные события.

Метафорические ассоциативные карты « Метафорические животные»

Ассоциативные карты с изображениями реально существующих и мифологических животных помогут решить внутренний конфликт, определиться с истинными желаниями и исследовать разные грани себя: открыть, осознать, признать свои разные стороны, таланты и способности: расширить репертуар поведения; найти внутренние ресурсы и качества, позволяющие эффективно справляться со стрессом.

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн. Модификация А.М. Прихожан

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкции и задание.

Ход выполнения задания

Инструкция

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя - наивысшее. На следующей странице изображены семь таких линий. Они обозначают:

- 1) здоровье;
- 2) ум, способности;
- 3) характер;
- 4) авторитет у сверстников;
- 5) умение многое делать своими руками, умелые руки;
- 6) внешность;
- 7) уверенность в себе.

Под каждой линией написано, что она означает. На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Задание

Изображено семь линий, длина каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина - едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально - с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

Обработка результатов

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

1. По каждой из шести шкал определить:
 - а) уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы ("О") до знака "х";
 - б) высоту самооценки - от "0" до знака "х";
 - в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой - расстояние от знака "х" до знака "-", если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.
2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.

Оценка и интерпретация отдельных параметров

В нижеприведенной таблице даны количественные характеристики уровней притязаний и самооценки, полученные для учащихся 7-10 классов городских школ (около 900 чел.)

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

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальный - сравнительно высокий уровень - от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов - обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным

возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он - индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 ("средняя" и "высокая" самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности - "закрытости для опыта", нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют "группу риска", их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

Бланк для заполнения

Дата заполнения _____

Номер или название учебного заведения (школа, колледж, институт) _____

Класс и буква или номер группы, в которой Вы учитесь _____

Возраст _____

Ф.И.О. _____

Инструкция: Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. Вам предлагается семь таких линий под номерами: 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 7. На каждой линии чертой (—) отметьте, как Вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (X) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон Вы были удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя. Время отводимое на заполнение 10 минут.

Методика исследования самоотношения с.Р. Пантелеев (МИС)

Описание методики

Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморукводства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Процедура проведения

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.

Испытуемому предъявляется тест, содержащий 110 пунктов и стандартный бланк ответов. Инструкция подразумевает два варианта ответов: «согласен — не согласен», которые фиксируются испытуемыми в соответствующих позициях бланка. Значения подсчитываются по 9 шкалам с помощью специального ключа-трафарета, накладываемого на бланк. Трафарет конструируется в соответствии с ключом теста. Методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. В случае группового обследования количество участников не должно превышать 15 человек. Длительность выполнения задания - 30 - 40 минут.

Инструкция

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

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

10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавидел себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.

32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается,- это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.

56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям - вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя - малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.

80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.

103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

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

Обработка результатов и интерпретация

При обработке используется специальный "ключ", с помощью которого получают так называемые "сырые" баллы. Совпадение ответа обследуемого с "ключом" оценивается в 1 балл. Сначала подсчитываются совпадения ответов по признаку "согласен", затем - по признаку "не согласен". Полученные результаты суммируются. Затем сумма "сырых" баллов по каждой из шкал с помощью специальной таблицы переводится в стены. Стены служат основанием для интерпретации.

Ключ

Шкала	Согласен	Не согласен
1. Замкнутость	1,3,9,48,53,56,65	21,62,86,98
2. Самоуверенность	7,24,30,35,36,51,52,58,61,73,82	20,80,103
3. Саморуководство	43,44,45,74,76,84,90,105,106,108,110	109

4. Отраженное самоотношение	2,5,29,41,42,50,102	13,18,34,85
5. Самоценность	8,16,39,54,57,68,70,75,100	15,26,31,46,83
6. Самопринятие	10,12,17,28,40,49,63,72,77,79,88,97	-
7. Самопривязанность	6,32,33,55,89,93,95,101,104	96,107
8. Внутренняя конфликтность	4,11,22,23,27,38,47,59,64,67,69,81,91,94,99	-
9. Самообвинение	14,19,25,37,60,66,71,78,87,92	-

Таблица перевода "сырых" баллов в стены

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

Для перевода "сырого" балла в стандартное значение (стен) необходимо найти в первом столбце нужную шкалу и двигаться по строке до пересечения со столбцом, в котором находится индивидуальный "сырой" балл или интервал индивидуальных "сырых" баллов. В верхней строке найденного столбца указан соответствующий стен. Например, если "сырой" балл по шкале "Самопринятие" равен 7, то в строке 6 находим интервал 6 - 7. В верхней строке данного столбца указано значение стены - 5.

Самоотношение рассматривается как представление личности о смысле собственного "Я". Самоотношение в значительной мере определяется переживанием собственной ценности, выражающимся в достаточно широком диапазоне чувств: от самоуважения до самоуничижения. Интерпретация показателей осуществляется в зависимости от их выраженности. При этом значения 1-3 стены условно считаются низкими, 4-7 - средними, 8-19 - высокими. Ниже приводится краткая интерпретация каждой из шкал.

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

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

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

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

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

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют выраженную самоуверенность, ощущение силы собственного "Я", высокую смелость в общении. Доминирует мотив успеха. Человек уважает себя, доволен собой, своими начинаниями и достижениями, ощущает свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются как преодолимые. Проблемы затрагивают неглубоко, переживаются недолго.

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

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

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

Высокие значения (8-10 стенов) характерны для тех, кто основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считает себя. Человек переживает собственное "Я" как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает его способным прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими.

Он ощущает себя способным оказывать сопротивление внешним влияниям, противиться судьбе и стихии событий. Человеку свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

Средние значения (4-7 стенов) раскрывают особенности отношения к своему "Я" в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, человек может проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности "Я" ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

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

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

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

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. С его точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие.

Низкие значения (1-3 стенов) указывают на то, что человек относится к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержка от других не ожидаются.

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

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

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательное отношение к себе. Человек склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же

качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности.

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

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

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

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

Низкие значения (1-3 стена) указывают на общий негативный фон восприятия себя, на склонность воспринимать себя излишне критично. Симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически. Негативная оценка себя существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничижения.

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

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

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

Низкие значения (1-3 стена) фиксируют высокую готовность к изменению "Я"-концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального "Я". Желание развивать и совершенствовать собственное "Я" ярко выражено, источником чего может быть, неудовлетворенность собой. Легкость изменения представлений о себе.

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

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, у которого преобладает негативный фон отношения к себе. Он находится в состоянии постоянного контроля над

своим "Я", стремится к глубокой оценке всего, что происходит в его внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Отличается высокими требованиями к себе, что нередко приводит к конфликту между "Я" реальным и "Я" идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Истинным источником своих достижений и неудач считает преимущество себя.

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

Низкие значения (1-3 стенов) наиболее часто встречаются у тех, кто в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, доволен сложившейся жизненной ситуацией и собой. При этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

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

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

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

Низкие значения (1-3 стенов) обнаруживают тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного "Я" осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. Ощущение удовлетворенности собой сочетания с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

Тест Куна. Тест «Кто я?» (м. Кун, т. Макпартленд; модификация т.В. Румянцевой)

Назначение теста

Тест используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией.

Инструкция к тесту

«В течение 12 минут вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки (оставляя некоторое место от левого края листа). Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов.

Также важно замечать, какие эмоциональные реакции возникают у вас в ходе выполнения данного задания, насколько трудно или легко вам было отвечать на данный вопрос».

Когда клиент заканчивает отвечать, его просят произвести первый этап обработки результатов – количественный:

«Пронумеруйте все сделанные вами отдельные ответы-характеристики. Слева от каждого ответа поставьте его порядковый номер. Теперь каждую свою отдельную характеристику оцените по четырехзначной системе:

- «+» – знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится;
- «-»- знак «минус»- если в целом вам лично данная характеристика не нравится;
- «±» – знак «плюс-минус» – если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно;
- «?» – знак «вопроса» – если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа.

Знак своей оценки необходимо ставить слева от номера характеристики. У вас могут быть оценки как всех видов знаков, так и только одного знака или двух-трех.

После того как вами будут оценены все характеристики, подведите итог:

- сколько всего получилось ответов,
- сколько ответов каждого знака».

Интерпретация результатов теста Как анализировать самооценку идентичности?

Самооценка представляет собой эмоционально-оценочную составляющую Я- концепции. Самооценка отражает отношение к себе в целом или к отдельным сторонам своей личности и деятельности.

Самооценка может быть *адекватной* и *неадекватной*.

Адекватность *самооценивания* выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений.

Уровень самооценки выражает степень реальных, идеальных или желаемых представлений о себе.

Самооценка идентичности определяется в результате соотношения количества оценок «+» и «-», которые получились при оценивании каждого своего ответа испытуемым (клиентом) на этапе количественной обработки.

Самооценка считается **адекватной**, если соотношение положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 65–80% на 35–20%.

Адекватная самооценка состоит в способности реалистично осознавать и оценивать как свои достоинства, так и недостатки, за ней стоит позитивное отношение к себе, самоуважение, принятие себя, ощущение собственной полноценности.

Также адекватная самооценка выражается в том, что человек ставит перед собой реально достижимые и соответствующие собственным возможностям цели и задачи, способен брать на себя ответственность за свои неудачи и успехи, уверен в себе, способен к жизненной самореализации.

Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям.

Человек с адекватной самооценкой свободно и непринужденно ведет себя среди людей, умеет строить отношения с другими, удовлетворен собой и окружающими. Адекватная самооценка является необходимым условием формирования уверенного полоролевого поведения.

Различают *неадекватную завышенную самооценку* – переоценку себя субъектом и *неадекватную заниженную самооценку* – недооценку себя субъектом.

Неадекватная самооценка свидетельствует о нереалистичной оценке человеком самого себя, снижении критичности по отношению к своим действиям, словам, при этом часто мнение о себе у человека расходится с мнением о нем окружающих.

Самооценка считается **неадекватно завышенной**, если количество положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 85–100%, то есть человек отмечает, что у него или нет недостатков, или их число достигает 15% (от общего числа «+» и «-»).

Люди с *завышенной самооценкой*, с одной стороны, гипертрофированно оценивают свои достоинства: переоценивают и приписывают их, с другой стороны, недооценивают и исключают у себя недостатки. Они ставят перед собой более высокие цели, чем те, которых могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям.

Человек с завышенной самооценкой характеризуется также неспособностью принимать на себя ответственность за свои неудачи, отличается высокомерным отношением к людям, конфликтностью, постоянной неудовлетворенностью своими достижениями, эгоцентризмом. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают *чрезмерную самоуверенность*.

Самооценка считается **неадекватно заниженной**, если количество отрицательно оцениваемых качеств по отношению к положительно оцениваемым («-» к «+») составляет 50–100%, то есть человек отмечает, что у него или нет достоинств, или их число достигает 50% (от общего числа «+» и «-»).

Люди с *заниженной самооценкой* обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. Ведь низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности, которые обусловлены недооценкой своих успехов и достоинств.

При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, – *чрезмерной неуверенностью* в себе. Неуверенность, часто объективно не обоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности».

Самооценка является **неустойчивой**, если число положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 50–55%. Такое соотношение, как правило, не может длиться долго, является неустойчивым, дискомфортным.

Тест личностной тревожности для подростков А.М.Прихожан

Инструкция В таблице перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа — 0, 1, 2, 3 или 4 — в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру 0. Если она немного тревожит, беспокоит тебя, обведи цифру 1. Если беспокойство и страх достаточно сильны, и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию в обведи цифру 2. Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, обведи цифру 3. При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе обведи цифру 4.

Твоя задача — представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Что означает каждая цифра написано сверху и внизу страницы.

		Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
1.	Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2.	Оказаться среди незнакомых ребят	0	1	2	3	4
3.	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
4.	Слышать заклятия	0	1	2	3	4

5.	Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
6.	Сравнивать себя с другими	0	1	2	3	4
7.	Учитель смотрит по журналу, кого спросит	0	1	2	3	4
8.	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4
9.	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4
10.	Видеть плохие сны	0	1	2	3	4
11.	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	0	1	2	3	4
12.	После контрольной, теста — учитель называет отметки	0	1	2	3	4
13.	У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
14.	Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	0	1	2	3	4
15.	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
16.	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
17.	Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
18.	Слышать смех за своей	0	1	2	3	4
19.	Не понимать объяснений учителя	0	1	2	3	4
20.	Думаешь о том, чего ты сможешь	0	1	2	3	4

	добиться в будущем					
21.	Слышать предсказания космических катастроф	0	1	2	3	4
22.	Выступать перед зрителями	0	1	2	3	4
23.	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	0	1	2	3	4
24.	С тобой не хотят играть	0	1	2	3	4
25.	Проверяются твои способности	0	1	2	3	4
26.	На тебя смотрят как на маленького	0	1	2	3	4
27.	На экзамене тебе достался 13-й билет	0	1	2	3	4
28.	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
29.	Оценивается твоя работа	0	1	2	3	4
30.	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4
31.	Засыпать в темной комнате	0	1	2	3	4
32.	Не соглашаешься с родителями	0	1	2	3	4
33.	Берешься за новое дело	0	1	2	3	4
34.	Разговаривать со школьным психологом	0	1	2	3	4
35.	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	0	1	2	3	4
36.	Замолчали, когда ты подошел	0	1	2	3	4

	(подошла)					
37.	Слушать страшные истории	0	1	2	3	4
38.	Спорить со своим другом (подругой)	0	1	2	3	4
39.	Думать о своей внешности	0	1	2	3	4
40.	Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	0	1	2	3	4

Ключ к шкале личностной тревожности для подростков А.М.Прихожан

Субшкала	Пункты шкалы
Школьная тревожность	1 5 7 11 12 16 19 28 30 34
Самооценочная тревожность	3 6 8 13 17 20 25 29 33 39
Межличностная тревожность	2 9 15 18 22 24 26 32 36 38
Магическая тревожность	4 10 14 21 23 27 31 35 37 40

Сумма сырых баллов по видам тревожности дает бал по уровню общей тревожности.

Сырые баллы по видам тревожности и по общей тревожности переводятся в стены (1-10 баллов). А.М. Прихожан предлагает выделять пять уровней личностной тревожности:

1. «чрезмерного спокойствия» - 1-2 балла,
2. соответствующего норме – 3 -6 баллов,
3. несколько завышенного – 7-8 баллов,
4. очень высокого – 9 баллов,
5. явно завышенного -10 баллов.

Нормальный (оптимальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная, конструктивная тревожность).

Высокий уровень тревожности является субъективным показателем проявления психического неблагополучия. Как отмечают исследователи, у людей с повышенным уровнем тревожности наблюдаются сходные черты характера. Они обычно беспокойны и склонны к цикличности мышления, обладают аналитическим складом ума и подвержены мучительным навязчивым страхам. В характере таких людей наблюдается стремление к полной определенности во всем и завышенные требования к себе и окружающим. Одобрение окружающих и попытка постоянного самоконтроля становятся важнейшим критерием их самооценки. Постоянное ожидание, связанное со страхом негативных событий, занимает значительное место в их сознании, и при малейшей угрозе или необычных обстоятельствах оно проявляется в бурной реакции на происходящее.

Экспресс-диагностика характерологических особенностей личности н.Айзенка (в модификации т.В.Матолиной).

Цели: изучение индивидуальных психологических черт личности, диагностика степени выраженности свойств, выдвигаемых в качестве существенных компонентов личности: нейротизма, экстра-, интроверсии и психотизма.

Инструкция: Если вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте «+», если нет – «-». Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или плохих ответов».

Вопросы:

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь просят?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что ты часто раздражен чем-нибудь?
14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе? (Если же наоборот, ты склонен к неторопливости, ответ «нет».)
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Ты можешь доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физические нагрузки) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?

33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не особенно обдумывая?
42. Если ты оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с новыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-нибудь исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли так, что иногда ты чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

Бланк ответов испытуемой:

№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ
1	-	11	-	21	-	31	+	41	-	51	+
2	-	12	-	22	+	32	-	42	+	52	+
3	+	13	+	23	+	33	-	43	-	53	+
4	+	14	-	24	-	34	+	44	-	54	+
5	-	15	-	25	-	35	+	45	-	55	-
6	+	16	-	26	-	36	+	46	-	56	-
7	+	17	-	27	-	37	+	47	+	57	-
8	-	18	-	28	+	38	+	48	+	58	+
9	-	19	-	29	+	39	-	49	-	59	-
10	+	20	+	30	-	40	+	50	+	60	-

Обработка данных:

Экстраверсия (для подростков 12-17 лет норматив 11-14 баллов, **у испытуемой – 8**):

«Да»: 1,3,9,11,14,17,19,22,25,27,30,35,38,41,43,46,49,53,57.

«Нет»: 6,33,51,55,59.

Нейротизм (для подростков 12-17 лет норматив 10-15 баллов, у испытуемой – 14):

«Да»: 2,5,7,10,13,15,18,21,23,26,29,31,34,37,39,42,45,47,50,52,54,56,58,60.

Ложь (для подростков 12-17 лет норматив 4-5 баллов, у испытуемой – 4):

«Да»: 8,16,24,28,36,44.





«Нет»: 4,12,20,32,40,48.

Таблица психологических типов:





№	Данные по тесту Айзенка		№	Данные по тесту Айзенка	
	Э в баллах	Н в баллах		Э в баллах	Н в баллах
1	0-4	0-4	17	16-20	4-8
2	20-24	0-4	18	4-8	16-20
3	20-24	20-24	19	4-8	4-8
4	0-4	20-24	20	16-20	16-20
5	0-4	4-8	21	12-16	8-12
6	0-4	16-20	22	8-12	8-12
7	0-4	8-16	23	16-20	8-12
8	4-8	0-4	24	12-16	4-8
9	8-16	0-4	25	8-12	4-8
10	16-20	0-4	26	4-8	8-12
11	20-24	4-8	27	4-8	12-16
12	20-24	8-16	28	8-12	16-20
13	20-24	16-20	29	12-16	16-20
14	16-20	20-24	30	16-20	12-16
15	8-16	20-24	31	8-12	12-16
16	4-8	20-24	32	12-16	12-16

Матрица «Неуверенность в себе»

Как я себя вижу?







Как меня видят окружающие?







Как эти изменения отразятся на моей жизни?

Мой скрытый потенциал







Чем блокируется мой потенциал?







Что нужно делать практически?

Что нужно осознать, чтобы обрести веру в себя?



Какие у меня есть сильные качества, ресурсы?



































Как эти изменения отразятся на моей жизни?

Неуверенность в себе

SHOT ON REDMI 9
AI QUAD CAMERA

































Матрица «Самоанализ»

Самоанализ

    <p>Как я проявляю себя?</p>	    <p>Как я воспринимаю себя?</p>	    <p>Моя сильная сторона</p>	    <p>Тень, скрытое, тайное</p>
    <p>Как меня воспринимают окружающие?</p>	    <p>Моя слабая сторона, проблема</p>	    <p>Мотивация Что меня вдохновляет?</p>	    <p>Совет Из чего я могу себя спасти?</p>

Матрица «Поиск ресурсов»

Поиск ресурсов

    <p>Какой я?</p>	    <p>Какие мои качества и недолетности?</p>	    <p>Какие ресурсы я не замечаю?</p>	    <p>Какие ресурсы я часто использую?</p>
    <p>Какие свои качества и ресурсы я использую?</p>	    <p>Какие качества мне помогут?</p>	    <p>Какие ресурсы я могу получить от внешнего мира, других людей?</p>	    <p>Какие ресурсы нужно задействовать в первую очередь?</p>

Матрица « Уверенность в себе»

Уверенность в себе



Качества, которые
мне нравятся



Качества, которые
мне нравятся



Качества, которые
мне нравятся



Качества, которые
мне не нравятся



Качества, которые
мне не нравятся



Качества, которые
мне не нравятся



Как я могу исправить то,
что мне в себе не нравится?



Как я могу исправить то,
что мне в себе не нравится?



Как я могу исправить то,
что мне в себе не нравится?

Рабочая тетрадь для подростков

«Узнаю себя»



Позитивные мысли

Позитивные утверждения – это мощный инструмент, который может помочь тебе справиться со стрессом и преодолеть проблемы. Идея заключается в том, что,

изменяя свое мышление, ты можешь контролировать свои эмоции и свои действия. Развитие навыков позитивного мышления часто начинается с позитивного разговора с самим собой, что означает использование голоса в своей голове, чтобы выразить позитивные мысли.

Используя список ниже, определи и запиши 8 позитивных мыслей, которые тебе больше всего понравились. Когда тебе необходимо успокоиться или нужна дополнительная поддержка, проговаривай эти позитивные мысли себе в голове.

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. Все будет хорошо. | 16. Я верю в свои цели и мечты. |
| 2. Я верю в себя. | 17. Если я упаду, я снова встану. |
| 3. Я на многое способен. | 18. У всех моих проблем есть решение. |
| 4. Я горжусь собой. | 19. Вследующий раз меняполучитс |
| 5. Я имею значение. | 20. Мои ошибкипомогаютмнеучит |
| 6. Сегоднябудетотличныйдень. | 21. Я чувствуюсебяуверенно. |
| 7. Скаждыйвдохом,ячувствуюсебясильнее. | 22. Явбезопасности. |
| 8. Сегодня,яначнуновуюглавуvsвоейжизни. | 23. Мневсепоплечу. |
| 9. Сегоднябудетмойдень. | 24. Япринимаюсебятаким,какойяе |
| 10. Совершитьошибку–этоноrmально. | 25. Ястроюсвоебудущее. |
| 11. Я сильныйи решительный. | 26. Всевозможно. |
| 12. Я контролируюсвоиэмоции. | 27. Какмнебытяжелонибыло,яспр |
| 13. Я работаюнад собой. | 28. Мои возможностибезграничны |
| 14. Я могуизменитьмир. | 29. Сегодняразберусьсосвоимист |
| 15. Ястановлюсьлучшейверсиейсебя. | 30. Уменяестьлюди,которыелюбят |

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

«ВСеОбомне»

Сложи лист чистой белой бумаги на 3 части. Пронумеруй части листа, как показано на схеме ниже. В первом разделе напиши свое имя. Затем нарисуй картинки или напиши слова, которые символизируют то, кем ты являешься. Это может быть твое любимое занятие или твоя семья. В разделе 2 перечисли как минимум 5 положительных качеств себе. В разделе 3 перечисли 5 твоих любимых увлечений.

В разделе 4 перечисли 5 ваших любимых воспоминаний в вашей жизни. Они могут быть, о чем угодно, будь то твой день рождения или путешествие.

В разделе 5 перечисли 5 целей или желаний на будущее.

2 Позитивные качества	3 Любимые увлечения	4 Любимые воспоминания
--------------------------	------------------------	---------------------------

5 Цели мечты	6 Обложка	1 Обложка
-----------------	--------------	--------------

ПоэмаОБОмне

Я...		<i>Напиши два-триположительныхкачествао себе</i>
Яхочу...		<i>Напиши, что тыхочешьдобитьсяв своейжизни</i>
Ябеспокоюсь...		<i>Напиши, о чемтыбеспокоишься</i>
Я...		<i>Повтори первуюстрочкупоэмы</i>
Яволнуюсь...		<i>Напиши, что тебяволнуетв твоейжизни</i>
Я...		<i>Повтори первуюстрочкупоэмы</i>
Ямечтаю...		<i>Напиши, о чемтымечтаешь</i>
Япытаюсь...		<i>Напиши что тыпытаешьсясделатьчтобы воплотить вжизньсвою мечту</i>
Ялюблю...		<i>Напиши, кого тылюбишьв своейжизни больше всего</i>
Я...		<i>Повтори первуюстрочкупоэмы</i>

Сделай себе комплимент

Напиши не менее 5 комплиментов самому себе. Если тебе трудно это сделать, задай себе вопрос «Что мой друг, сказал бы о мне?».

1

2

3

4

5

Мояподдержка

Подумай о людях, которые любят и поддерживают тебя. Это те, к кому ты можешь обратиться за советом и помощью. Очень важно, чтобы в твоей жизни были такие люди. Подумай и запиши ниже, к кому ты можешь обратиться за помощью в трудную минуту.



Люди, которых ты любишь

Очень важно иметь в жизни людей, которых ты любишь и которым доверяешь. Кэтим людям ты можешь обратиться за помощью в трудную минуту. Более важно иметь одного или двух очень хороших друзей или семью, чем зависеть от многих такназываемых «друзей», которых не будет за твоей спиной в трудную минуту.

Ниже давай поразмышляем о людях, на которых ты можешь положиться в своей жизни.

Кто?



Какэтотчеловек,
сможетпомочьтебе?

Кто?



*Какэтотчеловек,
сможетпомочьтебе?*

Мои цели

Важно в жизни иметь цели. Цели нужны для того, чтобы ты смог идти по жизненному направлению. Давай подумаем о твоих краткосрочных и долгосрочных целях.

Краткосрочные цели	Долгосрочные цели
Что тебе нужно сделать сейчас, чтобы достичь этих целей?	Что тебе нужно сделать сейчас, чтобы достичь этих целей?

