

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра возрастной и социальной психологии

**ОСОБЕННОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЮНОШЕЙ ИЗ НЕПОЛНЫХ
СЕМЕЙ**

Выпускная квалификационная работа

обучающегося по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-
педагогическое образование
очной формы обучения, группы 02061303
Рязанцевой Юлии Константиновны

Научный руководитель:
к.псх.н., доцент
Панич О.Е.

БЕЛГОРОД 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Теоретические аспекты изучения проблемы самоактуализации юношей из неполных семей	8
1.1. Проблема самоактуализации в отечественной и зарубежной психологии.....	8
1.2. Особенности самоактуализации в юношеском возрасте	15
1.3. Развитие личности ребенка в неполной семье	20
ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование особенностей самоактуализации юношей из неполных семей	31
2.1. Организация и методы исследования.....	31
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	32
2.3. Программа для юношей из неполных семей по развитию самоактуализации.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	56
ПРИЛОЖЕНИЯ	62
Приложение 1. Диагностические методики.....	62
Приложение 2. Сводные таблицы данных	78
Приложение 3. Результаты статистической обработки данных.....	83
Приложение 4. Программа для юношей из неполных семей по развитию самоактуализации.....	84

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. Семья является одним из главных институтов воспитания. Это объясняется тем, что в ней ребенок находится в течение значительной части своей жизни, и по длительности своего воздействия на личность ни один из других институтов воспитания не может сравниться с семьей. В семье закладываются основы личности ребенка, и к моменту поступления в школу он в значительной степени сформирован как личность.

Не секрет, что распад семьи – острая проблема современного общества. По данным М.И. Буянова в общем числе неполных семей разводы составляют 34 %, смерть одного из родителей – 30%, случаи, когда родители считаются супругами, но один из них не живет постоянно в семье – 24%, незамужние женщины – 10%, и, наконец, в 2% случаев причина не поддается выяснению [1].

По данным статистики, за последние годы резко возрастает число детей дошкольного возраста, которые воспитываются в неполных семьях, где, в подавляющем большинстве, воспитателем является мать.

Как показывают многочисленные исследования, жизнь и условия воспитания ребенка в неполной семье имеют явную специфику и существенно отличаются от жизни ребенка в полной семье. Кроме материальных трудностей, с которыми сталкиваются одинокие родители, мать не в состоянии реализовать одновременно обе родительские позиции – материнскую и отцовскую. Эти особые условия жизни ребенка отражаются на особенностях его личностного развития и влияют на всю дальнейшую жизнь (В.К. Мягер, А.М. Захаров, А.С. Спиваковская, Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис, И.М. Марковская, В. Сатир, Ф. Райс, С. Минухин, А. Адлер, К. Роджерс и др.) [5].

Семья, распадающаяся или неполная, неизбежно предстает перед нами как общественно «проблемная». В целом ряде исследований (А.И.

Анциферова, Н.Н. Авдеева, К. Аронс, М.И. Буянов и др.) [5] делается попытка показать, какое влияние оказывает «неполнота» семьи на развитие личности. Результаты далеко не однозначны и изучение предмета отнюдь не завершено. Этим, в частности, и обусловлена актуальность проводимого исследования.

Семья – малая социальная группа, важнейшая форма, организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях, т.е. на отношениях между мужем и женой, родителями и детьми и др., живущих вместе и ведущих общее хозяйство [2].

Неполная семья – нуклеарная семья, в которой отсутствует один из супругов, и в которой дети находятся на иждивении и воспитании одного родителя [2]. Неполные семьи возникают в силу разных причин: смерти одного из родителей, рождения ребенка вне брака, расторжения брака либо раздельного проживания родителей.

Очевидно, что в монородительской (семья с одним родителем) семье основные функции семьи не могут реализовываться в полном объеме. Иными словами, существует ряд проблем, касающихся неполных семей, к которым относятся социально – экономические, медицинские и психолого-педагогические.

Главный фактор, определяющий воспитательную неполноценность неполной семьи – морально-психологический. Последствия развода различны: среди них можно выделить гнев на родителей, страхи, повышенную тревожность, пониженный уровень притязаний, нарушения идентификации, одиночество, затруднения в следовании полоролевым моделям, соответствующим полу, обострение или возникновение психосоматических нарушений, ухудшение успеваемости и т.д. (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, И.С. Кон, В.С. Мухина и др. [2]).

По мнению зарубежных исследователей (Дж. Макдермот, Дж. Валлерштейн и др. [2]), наиболее острые переживания и соответствующие им

последствия развода вызывают у детей дошкольного возраста, причем наиболее уязвим в разводе единственный ребенок.

Юношеский возраст является одним из самых непростых с точки зрения изучения. Возрастные реакции усложняют определение границы нормы и патологии. Зачастую долго остается непонятным, является какая-либо особенность юношей его личностным проявлением или же это специфика протекания у него возрастного кризиса. В связи с этим, с одной стороны, исследователей интересует, какие личностные черты ребенка оказывают влияние на его развитие в данном периоде, определяют особенности взаимодействия со сверстниками, со значимыми взрослыми. С другой стороны, – как взаимоотношения с различными людьми сказываются на самоактуализации юноши.

Самоактуализация проявляется в стремлении человека к развитию личностных возможностей и качеств. Самоактуализация помогает человеку раскрыть собственный потенциал и, таким образом, оно во многом определяет его жизненный путь. На всю психическую жизнь ребенка и его самоактуализацию в частности накладывают отпечаток личностные качества, уже сложившиеся в процессе его взросления, стиль родительского воспитания, а также особенности межличностного взаимодействия со сверстниками. Развитие и воспитание ребенка в неполной семье откладывает свой отпечаток на личность.

Проблемы неполных семей и их влияние на развитие личности ребенка рассматривались в работах В. М. Целуйко, М. И. Буянова, И. Ф. Дементьевой и др [2].

Исходя из этого, мы сформулировали **проблему** нашего исследования: существуют ли особенности самоактуализации у юношей из неполных семей.

Цель: изучить особенности самоактуализации юношей из неполных семей.

Объектом данной работы является самоактуализация юношей.

Предмет – особенности самоактуализации юношей из неполных семей.

Гипотеза исследования.

1. Уровень самоактуализации у юношей из неполных семей ниже, чем у юношей из полных семей, при этом менее развитыми компонентами самоактуализации являются межличностная чувствительность и самовосприятие, при этом содержание образа Я у юношей из неполных семей менее дифференцировано.

Задачи:

1. Проанализировать теоретические подходы к изучению проблемы самоактуализации юношей из неполных семей.
2. Изучить и проанализировать уровень и компоненты самоактуализации у юношей из полных и неполных семей
3. Разработать программу занятий для педагога-психолога школы по стимулированию самоактуализации юношей из неполных семей.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют психологические концепции, в которых раскрывается тема самоактуализации. Это, прежде всего, А. Маслоу [35,36] и К. Роджерс. [46].

В отечественной психологии понимание самоактуализации обусловлено разработкой и применением деятельностного подхода А.Н. Леонтьева [30], С.Л. Рубинштейна [47], а в дальнейшем системного и акмеологического подходов Б.Г.Ананьева, К.А. Абульхановой-Славской, А.А. Деркача, В.Н. Мясищева [37], ставших теоретико-методологической основой изучения потенциальных возможностей личности.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие **методы исследования:**

- организационные методы: сравнительный;
- эмпирические методы: тестирование, проективный метод;
- методы обработки данных: методы качественного и количественного анализа эмпирических данных, методы статистического и математического анализа данных (чтобы установить различия самоактуализации у юношей из

и неполных семей мы использовали U-критерий Манна – Уитни на основе пакета статистических программ «SPSS 22»);

- метод интерпретации: структурный.

Методики исследования:

1) «Самоактуализационный тест» (САТ). Э. Шострома. Данный опросник предназначен для диагностики уровня самоактуализации личности.

2) «Кто я?» Тест двадцати высказываний М.Кун, Т. Макпартленд, в модификации Т.В. Румянцевой. Данный опросник используется для изучения содержательных характеристик образа Я личности.

Практическая значимость исследования состоит в разработанной автором, с учетом эмпирических результатов, программе развивающих занятий, которой могут воспользоваться психологи и педагоги образовательного учреждения, чтобы создавать условия для личностного роста юношей из неполных семей.

База исследования и выборка: исследование проводилось на базе МБОУ «Обоянская СОШ» № 1, в нем приняли участие юноши в возрасте 16-18 лет. Общее количество испытуемых составило 67 человек. Из них 21 человек из неполных семей (9 мальчиков и 12 девочек), 46 человек из полных семей (19 мальчиков и 27 девочек).

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений. Объем выпускной квалификационной работы составил 56 страниц.

ГЛАВА 1. Теоретические аспекты изучения проблемы самоактуализации юношей из неполных семей

1.1. Изучение самоактуализации в отечественной и зарубежной психологии

Теория самоактуализации является ключевым системообразующим элементом гуманистического направления в психологии. Взгляды на феномен и природу самоактуализации, особенности её проявления в жизни и деятельности человека практически совпадают у представителей различных зарубежных философских и психологических направлений (К.Гольдштейн, А. Маслоу [35,36] , К.Роджерс [46], Ж.-П.Сартр, В.Франкл, Г.Олпорт [30] и другие). В основе идей самоактуализации личности в зарубежной психологии лежат следующие положения. Каждый человек в отдельности уникален. Уникальность определяется способностью осознавать свою специфичность в каждый момент времени. Человек никогда не статичен, он всегда находится в процессе становления. Основа изучения и понимания человека – это субъективный опыт, то есть теоретические построения и внешнее поведение являются вторичными по отношению к непосредственному опыту и его уникальному значению для того, кто его переживает. Сама сущность человека постоянно движет его в направлении личностного роста, творчества и самодостаточности. Люди являются активными творцами собственной жизни.

Впервые термин «самоактуализация», как научную категорию, ввел К.Гольдштейн в 1939 году. Он предлагал рассматривать симптомы в контексте личности пациента, основывая на этом свою теорию когнитивной реабилитации. Он объяснял ряд изменений в поведении больных с повреждениями мозга с помощью понятий «самоактуализации» и «самореализации». Согласно К.Гольдштейну [37] «самоактуализация обозначает способность перестройки организма под воздействием травмы»

[37, с.108]. Он утверждал, что самоактуализация является основным и единственным мотивом организма, служащая предпосылкой для самореализации всего организма, основой развития, самосовершенствования, творческой тенденцией личности. То, что может показаться при первом приближении действиями, вызванными иными мотивами, – лишь проявление главной силы жизни – самоактуализации. Самоактуализация – это действия, направленные на удовлетворение потребностей. Потребность – это состояние дефицита, мотивирующее человека на его пополнение, удовлетворение [37]. Гольдштейн [37] считает, что нормальный, здоровый организм – это тот, в котором «тенденция к самоактуализации действует изнутри и который преодолевает сложности, возникающие из-за столкновений с внешним миром не на основе тревоги, но благодаря радости победы» [37, с.108]. Для Гольдштейна самоактуализация не означает конца проблемам и трудностям, напротив, рост часто может привести к определенному страданию и боли.

Развитие теории самоактуализации связывается, прежде всего, с именами Абрахама Маслоу [35,36] и Карла Роджерса [46].

А. Маслоу [35,36], ученик Гольдштейна, использовал понятие «самоактуализация» в контексте изучения человека как уникальной, целостной, открытой и саморазвивающейся системы. В центре концепции самоактуализации лежит вера в индивидуальный опыт человека, способность открывать и обнаруживать в себе уникальный личностный потенциал, самостоятельно определять направление и способы личностного роста. Побудительной причиной самоактуализации выступает не противоречие, а согласование между внутренней натурой человека и решениями, которые он принимает как деятель [35].

В предисловиях к своим работам он пишет: «Этот термин, впервые встречающийся у К.Гольдштейна, нами употребляется в гораздо более специфическом значении. Он означает стремление к самоосуществлению,

точнее, тенденцию актуализировать то, что содержится в качестве потенциалов» [35, с.69].

А. Маслоу [35,36] определяет самоактуализацию «как такое развитие личности, которое освобождает человека от дефицита проблем роста и от невротических (или инфантильных, или воображаемых, или «ненужных», или «ненастоящих») проблем жизни. Так, что он может обратиться к «настоящим» проблемам жизни (сущностным и предельно человеческим проблемам, неустранимым «экзистенциальным» проблемам, у которых нет окончательного решения), – и не только обратиться, но и устоять перед ними, и взяться за них. То есть, самоактуализация – это не отсутствие проблем, но движение от преходящих или ненастоящих проблем к настоящим проблемам» [35, с.186]. Понятие «самоактуализация» неявно подразумевает, что у человека наличествует некая «самость», которая должна быть актуализирована. По мнению Маслоу [35,36], самость представлена личностными смыслами и ценностями, которые составляют ядро человеческой жизни. Часто бывает, что смыслы и ценности личности заслоняются внешними социальными оценками тех или иных моментов бытия. Чужие оценки, будучи ассимилированными человеком, затеяют его личное мнение и, тем самым, отбрасывают его на пути к самоактуализации. Поэтому первейшим шагом к самоактуализации является способность человека доверять не чужим, а собственным оценкам и мнениям, «прислушиваться к внутреннему голосу своей самости» [35]. Самоактуализация предполагает ответственность за то, что говорит и как поступает человек. Маслоу [35] утверждает, что «взятие на себя ответственности за результаты деятельности есть важное условие самоактуализации. Каждый раз, принимая на себя ответственность, человек самоактуализируется» [35, с. 92].

Маслоу [36] утверждает, что нельзя делать самоактуализацию целью сознательных усилий. Чем больше рвение человека стать самоактуализированной личностью, чем сильнее он тянется к высшим

переживаниям, тем упорнее эти состояния убегают от него. Секрет самоактуализации в том, чтобы посвятить все усердие, какое только есть у человека, любимому делу и тогда переживания триумфа от добротной выполненной работы станут мимолетным моментом самоактуализации.

Важным условием самоактуализации является высокий уровень осознанности сильных и слабых сторон своей личности, а также готовность отказаться от психологических защит. Только при этом условии человек может адекватно понять свое призвание и сделать его дорогой к самоактуализации [45].

Согласно теории Г. Олпорта [45], личность представляет собой «развивающуюся и открытую психофизиологическую систему, ядро которой составляет человеческое Я» [46, с.68]. Особенностью этой системы является стремление личности к реализации своего жизненного потенциала, к самоактуализации. Г. Олпорт [46] считал, что личность в своих проявлениях в большей степени следует социальным, чем биологическим мотивам, и на этом основании подверг экспериментальному изучению иерархию культурных ценностей, на которые ориентируются различные типы людей. Также Г. Олпорт [45] выдвинул положение о том, что мотивы, возникающие на биологической почве, в дальнейшем могут стать независимыми от нее и функционировать самостоятельно [45, с. 68].

В отечественной психологии понимание самоактуализации обусловлено разработкой и применением деятельностного подхода (П.А. Гальперин, А.Н. Леонтьев [30], С.Л. Рубинштейн [47] и др.), а в дальнейшем системного и акмеологического подходов (Б.Г.Ананьев, К.А.Абульханова-Славская, А.А.Дергач, В.Н. Мясищев и др.) [45], ставших теоретико-методологической основой изучения потенциальных возможностей личности. Многие представители отечественной психологии в своих теориях касались сущности феномена самоактуализации, преломляя его через категории «деятельность», «система отношений», «индивидуальность», «субъект», «жизненный путь» и др.

По мнению С.Л. Рубинштейна [47], основными признаками субъекта являются его способности к саморазвитию, самоопределению, самосовершенствованию, другими словами, способность достичь высшего, оптимального уровня своего развития. Понятие «самоактуализация» определяется им через категорию «направленность», рассматриваемую как характеристика личности, в которой соединены и динамическое и содержательное, и отражательный аспект и отношенческий (эмоциональный). Где на новом уровне раскрыты волевые качества личности в том смысле, насколько и в каком направлении сумела личность придать единство своим влечениям, желаниям, и применить свою волю для их реализации в личностно-ценных и общественно-значимых формах [47].

Б.С. Братусь рассматривает в личности тенденцию к самоактуализации как «созидательную творческую активность психики человека, её преобразующее влияние, как на социальные общественные процессы, так и на собственное развитие [45, с.69]

В акмеологии (Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, А.А. Деркач, М.И. Дьяченко, Н.В. Кузьмина и др.) [51] исследуются закономерности, тенденции, условия и факторы, влияющие на самоосуществление человеком своего творческого потенциала в процессе профессиональной деятельности. Под самоактуализацией в пиковая точка в творческом саморазвитии человека, в которой наиболее полно проявляется его акмеологии понимается процесс перехода потенциальных характеристик человека как специалиста в актуальные как в самом процессе профессиональной деятельности, так и в период подготовки к ней, в процессе обучения, в том числе и школьного. В этом аспекте самоактуализация рассматривается в качестве необходимой формы движения человека к личностной зрелости и вершинам профессионализма [51, с.70].

В философско-методологическом и культурологическом аспектах теория самоактуализации развивается в теориях личности Л.И. Антроповой, И.А. Витина, Н.Л. Кулик, К.Ч. Мухамеджанова [6] самоактуализация

личности рассматривается ими как источник, побуждающий к поиску смысла жизни и как фактор духовного роста. Н.Л. Кулик, видит в самореализации реальный процесс превращения деятельностных характеристик человека, его сущностных сил в способ человеческого бытия, в «мир человека», в предметный мир человеческой культуры. Творческая самодеятельность человека в данном аспекте выступает как способ самоосуществления личности, как внутреннее содержание этой деятельности и единственно достойный человека и общества способ бытия [6, с.18].

Этому созвучны воззрения И.А. Витина [6], который считает понятие «самоактуализация» центральным в современном научном гуманитарном знании. По его мнению, теория самоактуализации является одной из наиболее удачных попыток не только поставить, но и решить (в известных пределах) проблему личности в современной общественной ситуации. В России значимость разработки этой теории возрастает в связи с отказом от понимания личности как части коллектива и поиском более сложных моделей развития личности, включающих представления о ее неповторимости, уникальности, единственности. Самоактуализация рассматривается И.А. Витиным как процесс непрерывный, предполагающий осознание личностью перспективы собственного и общественного развития, умение видеть альтернативы, осознание ответственности за свой выбор, овладение индивидуальным стилем деятельности благодаря делу, которое человек делает своим [11, с.18].

В психологии и педагогике теорию самоактуализации развивают А.Г.Асмолов, П.И. Пидкасистый, В.И. Слободчиков, Л.М. Фридман и др [51].

В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев [6] рассматривают личность человека с философско-антропологической позиции как персонализированную, самоопределившуюся самость среди других, для других, и только таким образом – для себя. В этом смысле самоактуализация есть процесс становления человека субъектом собственной жизнедеятельности, и требует освоения им норм и способов человеческой деятельности, правил

общежития, основных смыслов и ценностей, регулирующих совместную жизнь людей в обществе. Понять свою самость в истинном, полном значении этого слова - значит усмотреть в ней идеальную, очевидно осмысленную необходимость бытия в мире действительности. Только осознание этой истинно духовной реальности позволяет человеку открыть свою субъективную реальность как проекцию самости [51, с. 432].

Новейшие тенденции в изучении самоактуализации связаны со смещением интереса исследователей на изучение предельных моментов самоактуализации, возникающих в тех случаях, когда позитивное решение в проблемно-конфликтной ситуации крайне затруднительно или даже невозможно на основании ранее усвоенных шаблонов поведения. Самоактуализация представляет собой также постоянный процесс раскрытия своих потенциальных возможностей. Это означает применение своих способностей и разума и «работа ради того, чтобы делать хорошо то, что ты хочешь делать» [51, с. 432].

Акт самоактуализации – это некоторое конечное число действий, выполняемых субъектом на основании сознательно поставленных перед собой в ходе самореализации целей и выработанной стратегии их достижения. Каждый акт самоактуализации завершается специфической эмоциональной реакцией – «пиковым переживанием», положительным в случае успеха, и отрицательным (боль, разочарование) – в случае неудачи [6].

Самоактуализация обеспечивается правильностью каждого решения из длинной вереницы жизненных выборов человека. Каждый жизненный выбор продвигает человека на один шаг ближе к личностному регрессу или прогрессу. Самоактуализация – это кумулятивный результат жизненных выборов человека, который движется в направлении пределов собственного развития. «Самоактуализация – это процесс, он предполагает, что каждый раз, делая выбор, мы выбираем, что достойнее остаться честным, не лгать, что честнее не красть, чем красть, или, обобщая, – каждый из вставших перед нами выборов мы совершаем в пользу личностного роста» [51, с.433].

Итак, впервые термин «самоактуализация», как научную категорию, ввел К.Гольдштейн в 1939 году. Взгляды на природу возникновения самоактуализации, особенности её проявления в жизни и деятельности человека практически совпадают у представителей различных зарубежных философских и психологических направлений. В отечественной психологии понятие «самоактуализация» обусловлено разработкой и применением деятельностного подхода, а в дальнейшем системного и акмеологического подходов, ставших теоретико-методологической основой изучения потенциальных возможностей личности.

1.2. Особенности самоактуализации в юношеском возрасте

Отталкиваясь от рассмотренных работ по теме исследования, посвященных изучению разных аспектов сущности самоактуализации, а кроме того из рассмотрения возрастных специфик самоактуализации, мы более точно определили характеристики самоактуализованной личности юношей и девушек. Первым признаком самоактуализованной личности в юношеском возрасте считается креативность. Креативность формируется как «творческие способности (возможности) человека, которые могут выражаться в мышлении, эмоциях, общении, разных типах деятельности, охарактеризовывать личность в целом или её отдельные стороны, продукты деятельности, ход их образования.

Разным аспектам креативности самоактуализованного человека посвящены работы таких ученых, как М. Р. Битянова, Е. А. Ларина [6] и др. с точки зрения данных ученых, в юношеском возрасте увеличивается нацеленность на созидательную деятельность, в рамках которой проявляется и формируется креативность. Возрастной характерной чертой кроме того считается большая значимость одобрения, известности в особенности со стороны ровесников. По этой причине немаловажно, чтобы самооценка

юноши или девушки отвечала оценке референтной группы. Большой уровень креативности дает возможность стремительно принимать участие в творческой деятельности, что в результате предоставляет возможность для самовыражения; увеличивается социометрический статус и идентичность значительной самооценки, социально – психологическая адаптированность [26].

Вторым признаком самоактуализованной личности юношей и девушек считается социально – психологическая адаптированность. Связь социально – психологической адаптированности и самоактуализации в своих трудах фиксируют Н. И. Полубабкина, Л. А. Байкова, Н. И. Петрова [6] и др. С их точки зрения, адаптированность – это степень фактического приспособления человека к жизни, взаимно соответствие его общественного статуса и удовлетворенности либо неудовлетворенности собою.

По мнению Л. А. Байкова [6], в юности имеет место быть двойственность социальной ориентированности личности. С одной стороны, у юношей по – прежнему приподнята значимость потребности в принадлежности к референтным группам, в социальном признании, утверждении в глазах других. С другой стороны, чертой юности считается желание выделиться, избавиться от опеки родных и близких, продемонстрировать собственную самостоятельность. В данном возрасте самоактуализованный человек обязан показывать наилучший уровень приспособленности к группе, слияние в её статусно-ролевую структуру; личный стиль поведения.

Третьим признаком самоактуализованной личности в юношеском возрасте считается большой уровень формирования рефлексивности. Юность – время, когда юный человек не прекращает рефлексировать на свои отношения с семьей в поисках собственного места среди родных по крови. Он протекает путем обособления, отчуждения от абсолютно всех тех, кого любит, кто именно был ответственен за него в раннем возрасте и детстве. Это уже не юношей и девушек негативизм, а зачастую лояльное, однако

решительное отстранение близких, стремящихся сберечь прошлые естественные взаимоотношения с вырастающими сыном либо дочерью. Хорошо для всех, если в завершении своего жизненного искания молодой человек либо девушка вернутся обновленными духовно с любовью и доверием к собственным родным [6].

Юность – когда юный человек предпочитает собственные рефлексивные упражнения, содержанием которых считается он лично, его товарищ, его молодая девушка, все общество. Молодой человек и молодая девушка каждый лично для себя устремляются к идентификации с собою, с ровесниками этого же пола, а кроме того друг с другом [27].

В данном возрасте юность расположена ощутить чувство первой влюбленности. У каждого она неповторима не только лишь согласно времени проявления (согласно возрасту), однако и согласно силе её переживания. Одни ощущают глубочайшее чувство, иные – неглубокие чувства. Непосредственно от внутренних свойств личности в юности зависит, как выражает себя юный человек в изменениях романтических отношений, в какой мере, с достоинством ли он разрешает проблемы, сопряженные с успехом в любви. Почти все при решении трудностей находится в зависимости от меры формирования нравственного самосознания [27].

Начав в детстве созидание собственной личности, приступив обдуманно строить модели общения, юный человек или девушка не прекращают данный путь улучшения важных для себя свойств и в юности. Но у одних – это нравственный рост посредством идентификацию с идеалом, а у иных – выбор с целью подражания антигерою и сопряженные с этим последствия формирования личности [27]. Юноша или девушка не прекращает открывать для себя через стабильные рефлексии собственную ускользающую, как и в детстве, сущность. Он остается уязвимым – насмешливый взгляд, меткое слово другого человека могут одновременно обезоружить юного человека и сбить с него таким образом часто демонстрируемую самонадеянность. В этот период жизни человек решает, в

какой последовательности он приложит свои способности для реализации себя в труде и в самой жизни.

Юность – весьма важный период в жизни человека [42]. Вступив в юность подростком, юный человек заканчивает данный период подлинной взрослостью, если он на самом деле сам устанавливает для себя судьбу: путь собственного внутреннего формирования и земного бытия. Он планирует собственное место среди людей, собственную работу, собственный стиль жизни. В то же время возрастной промежуток юности может ничего не дать человеку в плане формирования способности к рефлексии и духовности. Прожив данный период, выросший человек способен остаться в психологическом статусе подростка. Некоторые проблемы связи самоактуализации и рефлексии разрабатывались в работах В. В. Ряшиной, Е. И. Горячевой и др [42]. С их точки зрения, рефлексия – «это мысленный процесс, ориентированный на исследование, восприятие, понимание себя: своих действий, поведения, речи, опыта, эмоций, состояний, способностей, характера, отношений к другим, собственных проблем, назначения». Таким образом, рефлексивность как свойство личности выражается в возможности реализовывать данный процесс, в частности исследовать характерные черты собственной личности, действия и поступки, взаимоотношения с другими, осознавать и понимать возможности саморегуляции деятельности. С. Ю. Степанов и И. Н. Семенов [42] называют четыре вида рефлексии, которые сопряжены с характеристиками социальной подструктуры личности. Принимая во внимание возрастные характерные черты социальной ориентированности юношей и девушек, следует выделить особенную значимость двух видов рефлексии в юности, а именно: кооперативную (знания о статусно – ролевой структуре организации совместного взаимодействия) и коммуникативную рефлексия представления о внутреннем мире другого человека и причинах его поступков). Четвертым признаком самоактуализированной личности в юношеском возрасте считается стремление к саморазвитию.

Вопросу готовности к саморазвитию посвящены работы таких ученых, как И. А. Акиндинова и Л. Н. Макарова [37] и др. С их точки зрения, саморазвитие – «способность человека становиться и быть подлинным субъектом своей собственной жизни; способность превращать собственную жизнь в предмет практического преобразования себя» [37,с.38]. С. А. Куличкова [37], основываясь на идеи К. А. Абульхановой – Славской относительно управления жизненными стратегиями, акцентирует следующие характеристики готовности к саморазвитию: способность формулировать цели саморазвития, составлять план их достижения, преодолевать преграды достижения целей. Таким образом, стремление к саморазвитию юношей и девушек запрашивает не только лишь осознания потребности самоактуализации, однако и значительной степени формирования рефлексии для результативного целеполагания самоактуализации и умений реализовывать творческую деятельность с целью преодоления барьеров на пути самоактуализации. На характерные черты самоактуализации накладываются конкретные проблемы, сопряженные с попаданием в специфическую социальную сферу, к примеру, поступление и обучение в институте. К подобным трудностям несколько ученых причисляет негативные переживания, сопряженные с уходом учащихся из школьного коллектива с его взаимопомощью и помощью; потребность создавать взаимоотношения в новой социальной группе; неясность мотивировки выбора специальности, неудовлетворительная психологическая подготовка к ней; неспособность реализовывать психологическое саморегулирование поведения; поиск рационального режима работы и отдыха в новых обстоятельствах; недостаток способностей самостоятельной деятельности, неспособность конспектировать, действовать с первоисточниками, словарями, справочниками. Не освоив данными умениями и способностями, юноши и девушки ощущают проблемы в освоении социальной значимости студента. Общественная сфера проявляет огромное воздействие на такого

рода показатель самоактуализованной личности юношей и девушек, как социально – психологическая адаптированность [37] .

Рефлексивность обретает огромное значение в сложные переходные этапы жизни, если требуется пересматривать ценности и находить способы приспособления к поменявшимся условиям, развивать и применять новые жизненные стратегии . Особенное значение для самоактуализации юношей и девушек рефлексивность приобретает в связи с отличительными чертами социального фактора поступления в высшее учебное заведение. Обстоятельство поступления в высшее учебное заведение непосредственно по себе усиливает веру юного человека в личные силы и возможности. Его участие в творческой деятельности упрощает развитие позитивной Я – концепции, содействует интеграции социальной значимости студента в индивидуальную идентичность, увеличивает соответствие высокой самооценки, что в результате создает стремление к саморазвитию [20].

Итак, юношеский период развития личности - это один из важнейших этапов в генезисе личности. В юношеском возрасте человек начинает проявлять интерес к себе, у него развивается способность к рефлексии. Человек переосмысливает ту систему ценностей и интересов, которая была сформирована в детстве [20].

Потребность в самоактуализации выступает высшей человеческой потребностью, основным мотивационным фактором. Вышеназванные нами характеристики самоактуализованной личности юношей и девушек имеют особенную значимость.

1.3. Развитие личности ребенка в неполной семье

Важным институтом социализации подрастающего поколения является именно родительская семья. Ведь в семье происходит формирование основ

характера человека, его отношения к моральным и культурным ценностям, к труду. Семья была и остается важнейшей социальной средой, в которой формируется личность и является основой в психологической поддержке и воспитании [44,17].

Серьезные социально-экономические и духовно-нравственные трудности жизни являются существенным фактором, который дестабилизирует традиционные семейные отношения. Семья на протяжении всей истории человечества находилась в центре внимания общественности, но значительное внимание заслуживает положение в нашем обществе неполных семей, она является одним из основных социально-демографических типов современной семьи [17].

Особенности взаимодействия ребенка с родителями, степень их отзывчивости, наличие эмоциональных связей и отношений привязанности оказывают влияние на протяжении всего периода детства, так и в дальнейшей жизни, являются своеобразным эталоном построения его отношений с другими людьми. Поэтому так важно, чтобы у каждого ребенка были и отец и мать.

Детские психологи отмечают, что полная семья сама по себе не гарантирует успеха в воспитании ребенка, а лишь создает предпосылки успешного формирования его личности. Тем не менее, воспитание в условиях неполной семьи таит в себе целый ряд трудностей, с которыми рано или поздно придется встретиться каждому одинокому родителю.

Неполная семья — это малая группа с частичными неполными связями, где отсутствует традиционная система отношений мать-отец-ребенок. [31] Семейная жизнь испокон веков сложилась так, что родительские между матерью и отцом, и при этом делятся неравномерно, но серьезные проблемы в воспитании ребенка обязанности делятся обусловлены возникновением всё большего числа неполных семей и сейчас не являются редкостью одинокая мать, разведенные родители.

А. С. Макаренко [31] придавал особое значение структуре семьи. Он ввел понятие «полная» и «неполная семья», понимая под этим семью, которая не имеет отца или матери. По данным Министерства труда и социального развития, каждый 7-й ребенок до 18 лет в России воспитывается в неполной семье. Большую часть неполных семей составляют матери с детьми (94 %). Папы-одиночки, явление крайне редкое, чаще даже встречаются дети-сироты, которых растят бабушки и дедушки. Самая распространенная модель неполной семьи — это родители матери-одиночки и сама мать с ребенком или даже несколькими детьми. [31] Рост неполных семей непосредственно связан со сферой брачно-семейных отношений:

- изменение моральных норм при взаимоотношении полов;
- рост числа добрачных связей;
- изменение семейных ролей мужчины и женщины;
- потеря репродуктивной функции семьи;
- неподготовленность молодых людей к браку;
- высокие требования к брачному партнеру;
- алкоголизм и наркомания [31].

Неполная семья является наиболее проблематичной и уязвимой в воспитательном плане. Ее удельный вес – выходцы из неполных семей. Кроме того, атмосфера неполной семьи делает более высоким риск приобщения детей к алкоголю и злоупотреблению им семей довольно высок. На основе статистических данных можно заявить, что большинство правонарушителей воспитываются в неполных семьях. Согласно мнению Р. Тамотюнене, структура семьи влияет на формирование ценностных ориентаций и трудовых установок детей. «У рабочих, вышедших из неполных семей, доминирует ориентация на труд как на возможность стать независимым, самостоятельным». Имеются данные, что люди из неполных семей обладают менее выраженным или отрицательным опытом подготовки к семейной жизни, поэтому вероятность распада брака у воспитанников неполных семей значительно выше по сравнению с теми, кто воспитывался в

обычных семьях. Неполная семья способна оказывать негативное влияние на успеваемость детей, их нравственный облик, активность, будущую жизненную позицию, подготовку к семейной жизни и т.д. [17].

Основное место в структуре ценностных ориентаций матерей–одиночек начинают занимать желание материального благополучия. Постоянная занятость матери на работе, ведение быта и хозяйства выливаются в чрезмерное эмоциональное и физическое напряжение и усталость, отрицательно сказывающиеся на отношении к ребенку, которому со всего этого достается лишь дефицит внимания, недостаток общения, урезки воспитания, в свою очередь, ведут к ослаблению контроля за его поведением. Впрочем, неблагоприятные условия воспитания в неполной семье как правило компенсируются большим участием в воспитании внуков со стороны старшего поколения, но очевидно, эта помощь не может в полном объеме компенсировать издержки, появившиеся в семье с потерей отца [44].

Ключевой фактор воспитательной неполноценности неполной семьи – морально–психологический. В неполной семье, как правило, часто значительно ограничены отношения между матерями и детьми-подростками. Дети одинаково любят обоих родителей, они испытывают потребность в общении с ними и в одинаковой мере нуждаются в ней с их стороны. С точки зрения воспитания чувств и их закрепления в личности это чрезвычайно важно, поскольку в воспитательном процессе мать и отец существенно дополняют друг друга. Каждый человек, обладая своей неповторимой индивидуальностью, вносит с собой в семью неповторимое многообразие чувств и мыслей, интересов и знаний, действий и поступков. При отсутствии одного из родителей этот разнообразный характер утрачивается и никем и ничем не возмещается.

Неполная семья, сформировавшаяся в результате развода, с точки зрения ее воспитательного потенциала является наиболее уязвимой. Для большинства детей, потерявших родного отца, нежелательной выступает перспектива приобретения другого в результате повторного замужества

матери. Однако лишь небольшая часть женщин, находящихся в разводе, вступает в повторные браки, а также, отчим не всегда становится для ребенка настоящим отцом. Занимая ведущее место в образовании неполной семьи, развод в то же время сопровождается целым рядом обстоятельств, оказывающих деформирующее влияние на нравственно-эмоциональное развитие личности ребенка. Прежде всего к ним относится нездоровая обстановка в семье, как правило, предшествующая расторжению брака. Ее характеризуют конфликтные отношения близких людей – отца и матери [44].

Положительное влияние родителей на ребенка в такой ситуации становится затруднительным. Родители оказываются не в силах контролировать поступки, эмоции и чувства детей и направлять их развитие.

По мнению зарубежных исследователей (Дж. Макдермот, Дж. Валлерштейн и др.) [44], наиболее острые переживания и соответствующие им последствия развода вызывают у детей дошкольного возраста. Они становятся более замкнутыми, агрессивными, капризными. Наиболее уязвим в разводе единственный ребенок. Те, у кого есть братья и сестры, намного легче переживают развод: дети или поддерживают друг друга, или вымещают друг на друге агрессию и тревогу.

Не меньшее влияние, хотя в несколько иной степени выраженности, оказывает развод на детей подросткового и юношеского возраста. Отмечается, что повышенная возбудительность, эмоциональность, неуравновешенность, гиперчувствительность, характерные для переходного периода, у подростка из неполной семьи носят гипертрофированный характер, делая его психику особенно ранимой [17]. Чувство собственной неполноценности, заниженная самооценка, неуверенность в себе, чувство одиночества долгое время в таких случаях не покидают детей, формируя в них такие качества, как грубость, раздражительность, необщительность, безынициативность. Частым следствием распада семьи является изменение отношения ребенка к матери. У него может развиться обостренное чувство жалости к ней, он способен обвинять мать в уходе отца. Вследствие этого он

начинает критически относиться к ней и таким образом, по существу, теряет для себя и второго родителя.

Дефицит мужского влияния в неполных семьях проявляется в виде:

- нарушение когнитивных процессов (страдают аналитические и пространственные способности ребенка за счет развития вербальных);
- нарушение процесса развития полоролевой идентификации мальчиков и девочек;
- трудности в межличностном общении с представителями противоположного пола;
- патологическая привязанность к матери.

Для полноценного развития интеллекта ребенка очень важно, чтобы в его окружении начиная с раннего детства, встретились оба типа мышления: и мужской, и женский. Отсутствие отца в семье, с чем бы оно ни было связано, отрицательно сказывается на развитии интеллектуальных способностей, как мальчиков, так и девочек [43].

Математические способности — едва ли не самый чувствительный «орган» по отношению к дефициту мужского воспитания. Недоразвитость этих способностей напрямую связана с отсутствием той интеллектуальной среды, которую создает мужчина в семье. Особенно значимы в развитии интеллектуальных способностей ребенка первые два года жизни. Поэтому очень важно, в каком возрасте ребенок был лишен возможности, испытывать на себе влияние обоих родителей, являющихся для него первым источником необходимого жизненного опыта [53].

Наличие мужчины в семье оказывает воздействие не только на характер умственного развития детей, но и на формирование их интереса к учению. Отмечено, что чем чаще мальчик бывает с отцом, тем лучше он учится, и эта зависимость отмечается даже при равных способностях. Подтянутый, активный, нацеленный на успех отец вызывает у сына стремление соответствовать этому образу. В то же время, мнение отца относительно

значимости академических успехов может и отрицательно сказаться на отношении ребенка к учебе.

Другой важной психологической проблемой воспитания ребенка в неполной семье, является нарушение половой идентичности, несформированность навыков полоролевого поведения. Потеря или несформированность половой идентичности способствует становлению глубоких личностных изменений. В развитии специфических половых психологических качеств мужчин и женщин огромная роль принадлежит отцу [43].

Уже в первые месяцы жизни ребенка отец по-разному играет с мальчиком и девочкой, тем самым начинает формировать их половую идентичность. Первые пять лет жизни играют определяющую роль в развитии черт мужественности у мальчика и в установлении в будущем гетеросексуальных отношений у девочки. Поэтому, чем дольше в этот период ребенку придется жить без отца и никакой другой мужчина не послужит эффективной его заменой, тем серьезнее могут оказаться трудности половой идентификации.

Наиболее успешно дети усваивают ту или иную психосоциальную роль в дошкольном возрасте: мальчики в 5-7 лет, у девочек это период более размыт 3-8 лет. Под влиянием родителей к 3-6 годам у ребенка складывается представление о принадлежности к определенному полу, что чрезвычайно сильно влияет на весь дальнейший ход формирования его личности как мужчины или женщины [31].

У мальчиков, воспитанных только матерью, наблюдаются развитие женских черт характера, таких как словесная агрессивность, предпочтение игр и занятий, традиционно свойственных девочкам, либо напротив, развитие «компенсаторной мужественности», для которой характерно сочетание преувеличенного мужского поведения с зависимым характером.

В развитии девочки отец играет также важную роль. Для нее он выступает единственным мужчиной, черты характера и особенности

поведения которого остаются в памяти на бессознательном уровне и становятся образцом, к которому в будущем будут соответствовать все типы отношений будущей женщины с мужчинами. Дефицит мужского влияния в процессе взросления девочки значительным образом затрудняет ее развитие как будущей женщины, осложняет формирование у нее навыков межполового общения, что впоследствии негативно отразится на личной и семейной жизни [44].

Отсутствие отца в семье или человека, его заменяющего, сказывается на развитии личности мужского самосознания мальчиков. Лишенные в детстве возможности достаточного общения с отцом мальчики в последующем часто не умеют исполнять свои отцовские обязанности и, таким образом, отрицательно влияют на личностное становление своих детей.

Мальчики, воспитывающиеся без отца, либо усваивают женский тип поведения, либо у них создается искаженное представление о мужском поведении как антагонистически противоположном женскому. В обоих случаях складывается деформированный портрет представления о мужском поведении как об агрессивном, грубом, резком и жестоком. Такие мальчики часто менее зрелы и менее целеустремленны, не чувствуют себя в достаточной безопасности, безынициативны и неуравновешенны, более робки [31].

Дефицит мужского влияния в детстве может привести к возникновению у мальчиков трудностей усвоения адекватной половой роли, и служить одной из причин развития гомосексуализма.

Таким образом, процесс половой идентификации, то есть осознание ребенком своей половой принадлежности и приобретения психологических особенностей поведения, характерных для представителей определенного пола, во многом зависит от состава семьи и влияния матери или отца на формирование у ребенка жизненных и ценностных установок. Именно в условиях семейного воспитания дети получают первый опыт личного

поведения, эмоционального реагирования на различные ситуации, учатся познавать окружающий природный и социальный мир, организовывать свой быт, эффективно участвовать в межличностном и межполовом общении.

Результатом издержек материнского воспитания в неполных семьях может стать деформация личности ребенка уже в раннем детстве. Если в полной семье эмоциональный фон создает мать, поддерживая благоприятную семейную атмосферу понимания, доверительности и душевной близости, то отец выполняет функции нормативного контроля и осуществляет регуляцию поведения [44].

В неполной семье реализация всех перечисленных выше функций возлагается на мать, и не всегда ей это удается. От издержек материнского воспитания в таких семьях страдают, прежде всего, мальчики.

Одна из наиболее распространенных особенностей материнского воспитания в неполных семьях — чрезмерная опека сына матерью. В своем стремлении оградить сына от жизненных трудностей, ответственности и риска матери часто тем самым парализуют детскую волю, мешают сыновьям стать мужчинами. В результате материнская гиперопека может привести к серьезному психологическому осложнению взаимоотношений между сыном и матерью, исходом которой может стать эмоциональное отчуждение, ненависть и вражда [44].

Не всегда взаимоотношения матери и сына приводят к личностной деформации мальчика. Если мать с раннего детства воспитывает в сыне умение преодолевать трудности, поощряет его самостоятельность и инициативу, стимулирует в нем желание быть сильным и смелым, развивает способность рисковать, то у мальчика сформируется мужской стиль поведения и под влиянием матери. В этом случае мать станет для сына надежным другом в течение всей его жизни.

Таковы некоторые психологические особенности формирования личности ребенка, характерные для всех типов неполных семей. В то же время каждая разновидность неполной семьи имеет свои, присущие только ей

характерные черты, связанные с влиянием складывающихся в ней отношений на процесс психического развития и личностного становления ребенка [31].

Итак, наиболее существенное влияние на воспитание личности оказывает семья, поскольку основную функцию о мире и о себе ребенок получает от родителей. К тому же родители обладают уникальной возможностью воздействовать на ребенка в связи с физической, эмоциональной и социальной зависимостью от них. Современная семья утратила многие функции, цементирующие ее в прошлом. Большое значение в настоящее время приобрели следующие функции: психологическая безопасность, эмоциональная удовлетворенность всех членов семьи и подготовка детей к жизни в социуме, что предполагает зрелость чувств и психологическую культуру.

Роль родителей в деле воспитания многопланова и отражается на формировании личности ребенка уже в раннем детстве. Отсутствие одного из родителей, например отца, приводит к серьезным нарушениям развития ребенка, снижению его социальной активности, деформациям личности и нарушению процесса полоролевой идентификации.

Таким образом, самоактуализация личности – это постоянный процесс развития своих возможностей и потенциалов. Одним из теоретиков, занимавшихся проблемой самоактуализации личности, был А. Маслоу. Главной идеей его теории самоактуализации личности является развитие, становление личности человека, раскрытие его личностных ресурсов и способностей.

Самоактуализация считается одним из основных определений в гуманистической психологии и понимается как процесс, суть которого заключается в более целом формировании, выявлении и осуществлении возможностей и способностей человека, актуализации его индивидуального потенциала. Наиболее существенное влияние на воспитание личности оказывает семья, поскольку основную функцию о мире и о себе ребенок получает от родителей. Отсутствие одного из родителей, например отца,

приводит к серьезным нарушениям психического развития ребенка, снижению его социальной активности, деформациям личности и нарушению процесса полоролевой идентификации, а также к различным отклонениям в поведении и состоянии психического здоровья.

Неполные семьи считаются весьма проблемными. Это заключается в трудностях, которые испытывают дети из неполных семей во взаимодействии со сверстниками, учителями, взрослыми, а также при адаптации к новым условиям, в учебной деятельности. Все это влияет на характер развития личности детей из неполных семей. Тем самым, отсутствие одного из родителей, приводит к серьезным нарушениям развития личности ребенка, снижению его социальной активности, нарушению процесса полоролевой идентификации.

Юность – весьма важный период в жизни человека. Диапазон данного возрастного периода располагается от 16 до 22 лет, опираясь на периодизацию Д.Б. Эльконина. Ведущей деятельностью юношеского возраста принято считать учебно-профессиональную деятельность, где происходит реализация основных потребностей и задач возраста. В соответствии с этим, в качестве новообразования возраста выделяется личностное и профессиональное самоопределение, которое, в свою очередь, активизируют процесс самоактуализации.

Это важный период в становлении человека, когда личность выходит на новые рубежи осмысления мира, активно усваивает, воспроизводит социальные содержания (нормы, социальные роли), что соответствует процессу социализации, и одновременно трансформирует эти содержания в смысловые. Центральный психологический процесс в юности – формирование личной идентичности, чувство индивидуальной самоидентичности, преемственности и единства.

ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование особенностей самоактуализации юношей из неполных семей

2.1. Организация и методы исследования

Целью эмпирической части нашего исследования является проверка гипотезы о том, что уровень самоактуализации у юношей из неполных семей ниже, чем у юношей из полных семей, при этом менее развитыми компонентами самоактуализации являются межличностная чувствительность и самовосприятие. Содержание образа Я у юношей из неполных семей менее дифференцировано.

Задачи эмпирического исследования:

1. Изучить уровень и компоненты самоактуализации у юношей.
2. Сравнить уровень и компоненты самоактуализации у юношей из полных и неполных семей

База исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ «Обоянская СОШ» № 1, в нем приняли участие юноши в возрасте 16-18 лет. Общее количество испытуемых составило 67 человек. Из них 21 человек из неполных семей (9 мальчиков и 12 девочек), 46 человек из полных семей (19 мальчиков и 27 девочек).

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования:

- организационные методы: сравнительный анализ;
- эмпирические методы: тестирование, проективный метод;
- методы обработки данных: методы качественного и количественного анализа эмпирических данных, методы статистического и математического анализа данных (чтобы установить различия самоактуализации у юношей из полных и неполных семей мы использовали U-критерий Манна – Уитни на основе пакета статистических программ «SPSS 22»);
- метод интерпретации: структурный.

1) «Самоактуализационный тест» (САТ). Э. Шострома. Данный опросник предназначен для диагностики уровня самоактуализации личности.

2) «Кто я?» Тест двадцати высказываний М.Кун, Т. Макпартленд, в модификации Т.В. Румянцевой. Данный опросник используется для изучения содержательных характеристик образа Я личности.

Для более полной интерпретации с целью выявления различий по показателям компонентов самоактуализации у юношей и с целью выявления различий по показателям компонентов в структуре Я-концепции у юношей нами был применен непараметрический статистический метод – U-критерий Манна-Уитни. Статистическая обработка данных проводилась в программе SPSS 22.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

На начальном этапе нашего исследования мы изучили уровень самоактуализации юношей. В таблице 2.2.1 представлены обобщенные результаты полученных данных.

Таблица 2.2.1

Распределение юношей по уровням самоактуализации (в %)

Показатели \ Диапазон	Ниже нормы	Норма	Выше нормы
Ориентация во времени	21	46	33
Поддержка	15	60	25

Методика САТ предполагает выделение диапазонов – норма, выше нормы, ниже нормы. Мы с своем исследовании, будем считать данные диапазоны уровнями самоактуализации.

Большинство респондентов попадают в диапазон нормы по обоим показателям. Также имеются показатели диапазона выше нормы, их

составляют 33% респондентов по показателю «ориентация во времени», и 25% респондентов по показателю «поддержка». То есть, у большей части респондентов нормальные показатели самоактуализации. Из представленной таблицы видно, что подавляющее большинство юношей (46%) имеют средний процент по показателю «ориентация во времени» и (60%) юношей имеют средний уровень по шкале «поддержка». В свою очередь, (21%) низкий по показателю «ориентация во времени» и (15%) низкий по показателю «поддержка».

Практический опыт других исследователей показывает, что низкие шкальные оценки характерны для людей, больных неврозами, с различными формами пограничных психических расстройств. В психическую и статистическую норму попадает 68% населения, и только у 16% результат превышает 60 или не достигает 40. Значения выше 70 или ниже 30 наблюдаются только у 2,3% людей. Стоит также отметить, что наши результаты согласуются с результатами проведенного исследования Е.В. Ильиной, А.А. Пытиной, большая часть испытуемых также имели средний уровень самоактуализации. Подобная тенденция может свидетельствовать о том, что юноши находятся в процессе самоактуализации и нуждаются в специально организованной поддержке.

Для решения второй эмпирической задачи нашего исследования мы сравнили показатели самоактуализации юношей из полных и неполных семей. В таблице 2.2.2. представлены результаты сравнения.

Таблица 2.2.2.

Распределение юношей из полных и неполных семей по уровням
самоактуализации в %

Шкалы \ Диапазон	НИЖЕ НОРМЫ		НОРМА		ВЫШЕ НОРМЫ	
	полн. с.	неп. с.	полн. с.	неп. с.	полн. с.	неп. с.
Ориентация во времени	9	12	31	15	28	5
Поддержка	5	11	46	13	18	7

Низкий балл по шкале «Ориентация во времени» означает ориентацию человека лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и дискретное восприятие своего жизненного пути. Ряд эмпирических исследований Ф. Пэрла и Р. Мэя [15] также подчеркивает непосредственную связь ориентации во времени с уровнем личностного развития.

Высокий балл по шкале «ориентация во времени» присущ 28% юношам из полных семей и 5% юношам из неполных семей, что свидетельствует, во-первых, о способности юношей из полных семей переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, полноценно жить и радоваться жизнью; во-вторых, такие юноши ощущают неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видят свою жизнь целостной. Такое мироощущение, психологическое восприятие времени субъектом свидетельствует о высоком уровне самоактуализации личности.

Средний показатель выражен у 31% юношей из полных семей и 15% юношей из неполных семей у таких юношей присутствуют некоторые трудности в жизни, что-то мешает им полноценно радоваться жизни. Возможно, это проблемы бытового, учебного характера и пр. В целом у

юношей из неполных семей показатели хуже, чем у юношей из полных семей.

По шкале «Поддержка» низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности юношей («извне направляемая» личность), внешнем локусе контроля.

Рассматривая диапазон «выше нормы» было выявлено, что 18% юношей из полных семей и 7% из неполных семей попадают в границы высоких показателей. Концептуальной основой данной шкалы служили в первую очередь идеи А. Рейсмана об «изнутри» и «извне» направляемой личности. Юноши, имеющие высокий балл по этой шкале, относительно независимы в своих поступках, суждениях, руководствуются в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами. Они свободны в выборе, не подвержены внешнему влиянию. Однако высокий балл по этой шкале может свидетельствовать некую враждебность к окружающим.

Средний показатель присущ 46% юношам из полных семей и 13% юношам из неполных семей. У таких молодых людей присутствуют некоторые сомнения, иногда – неуверенность при принятии каких-то ответственных решений, некоторая степень подверженности чужому авторитетному влиянию.

Таким образом, на основании количественного анализа, можно сказать о том, что уровень самоактуализации у юношей из неполных семей ниже. По всем двум показателям, в основном, им присущ уровень ниже нормы, для них свойственно: ориентированность на какой-то один промежуток времени, как правило, на прошлое, высокая степень зависимости, конформности, неуверенность в себе.

Для решения следующей задачи исследования мы определили уровень самоактуализации юношей из полных и неполных семей с помощью «Самоактуализационного теста» (САТ).

На рисунке 2.2.1 представлена выраженность базовых показателей самоактуализации у юношей из полных и неполных семей.

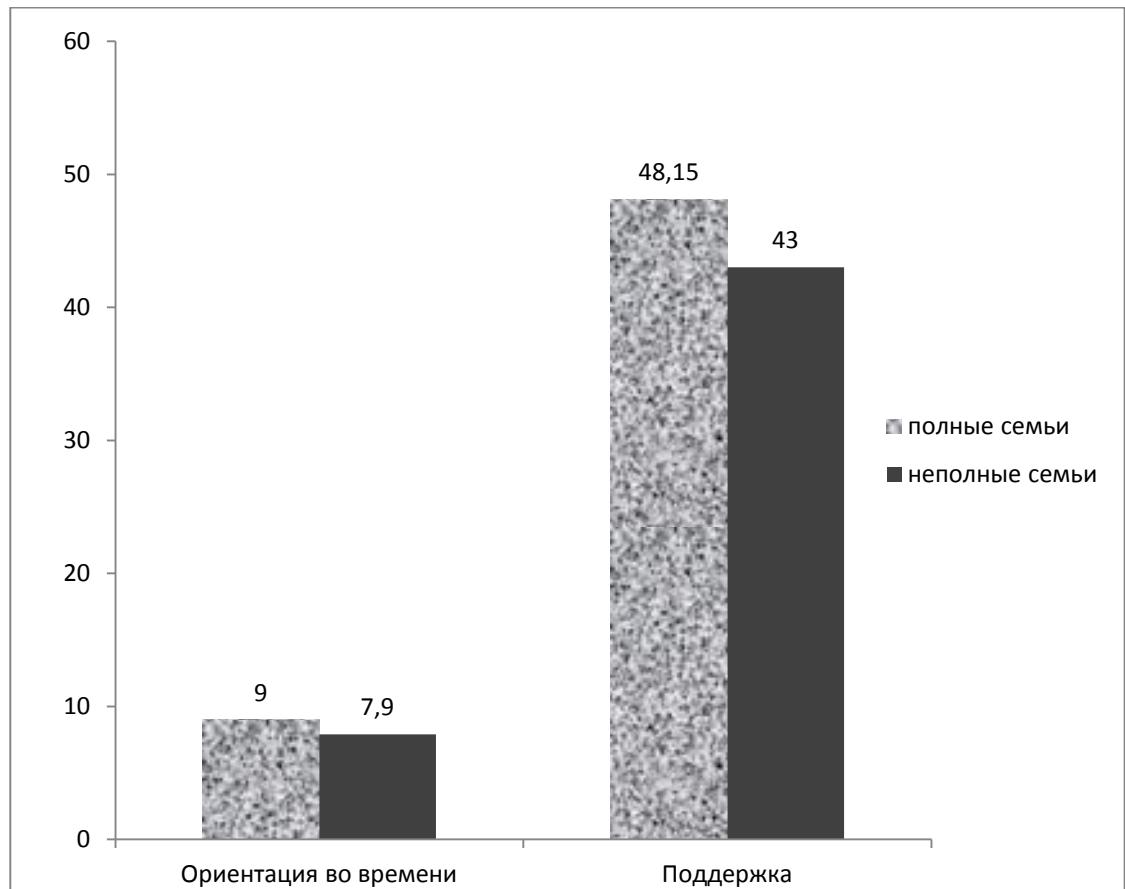


Рис. 2.2.1. Выраженность базовых показателей самоактуализации (ср.балл)

Стоит отметить, что за пределами высоких или же низких оценок не было выявлено ни по одной из шкал ни у одной из групп испытуемых, одновременно были выявлены следующие показатели.

Базовые шкалы:

1. Шкала ориентации во времени. У юношей из полных семей средний балл выше. Это свидетельствует, во-первых, о способности субъекта жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей жизни»; во-вторых, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной. Именно такое мироощущение, психологическое восприятие времени субъектом свидетельствует о высоком уровне самоактуализации личности.

В неполных семьях балл ниже, чем у юношей из полных семей, что может означать ориентацию человека лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути.

2. Шкала поддержки – самая большая шкала теста – измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне («внутренняя/внешняя поддержка»).

Юноши из полных семей имеют более высокий балл по этой шкале (48,15), что может свидетельствовать о том, что человек независим в своих поступках, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, что, однако, не означает враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Он свободен в выборе, не подвержен внешнему влиянию («изнутри направляемая» личность).

В неполных семьях балл ниже (43), что свидетельствует о некоторой степени зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность), внешнем локусе контроля. Содержание данной шкалы, на наш взгляд, наиболее близко именно к этому последнему понятию. Таким образом, для юношей из неполных семей характерна плохая ориентация во времени, внешний локус контроля, потребность в советах и указаниях от авторитетного лица.

На рис. 2.2.2 представлена выраженность дополнительных показателей самоактуализации юношей из полных и неполных семей в средних значениях.

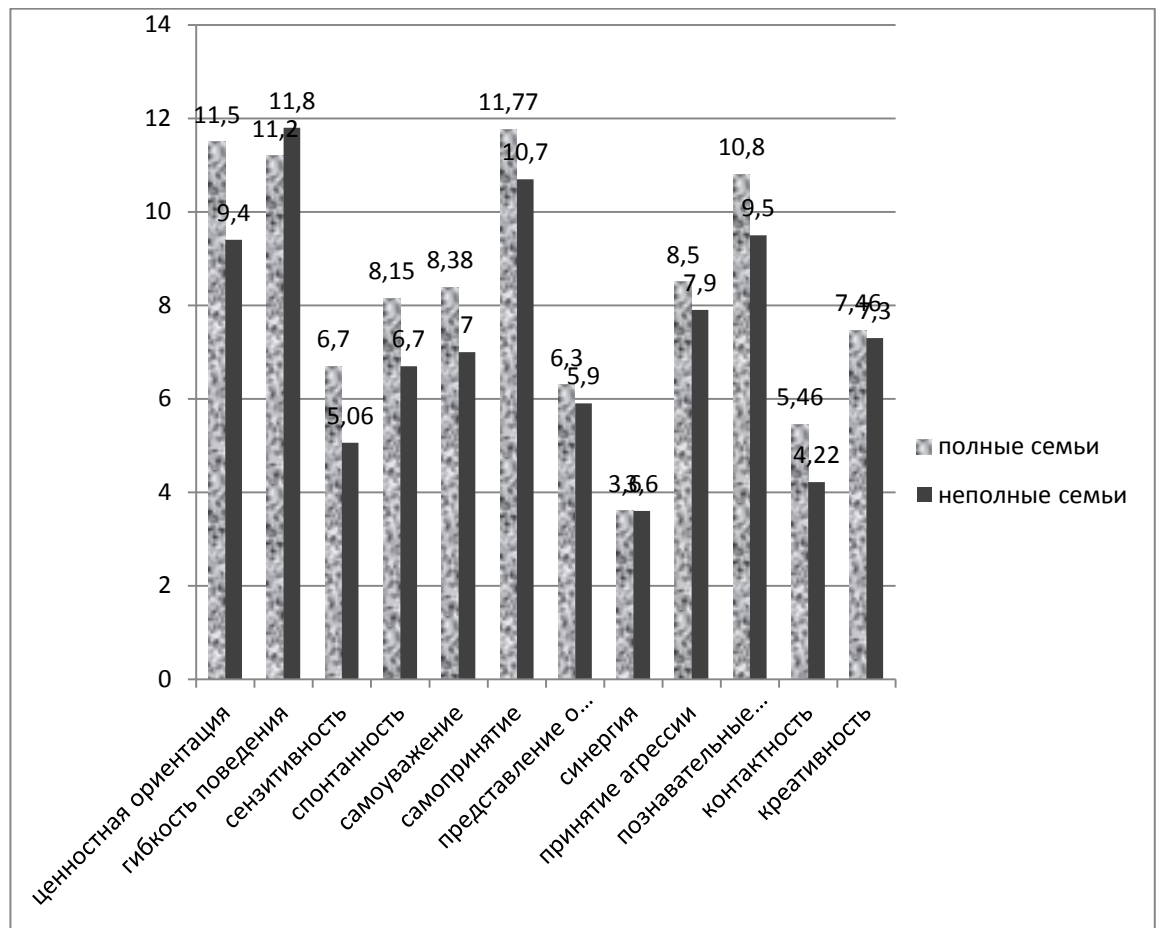


Рис. 2.2.2 Выраженность дополнительных показателей самоактуализации (ср. балл)

Дополнительные шкалы:

1. Шкала Ценностных ориентаций показывает, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности. Этот показатель в группе полных семей выше (11,5), чем в неполных (9,5). Чем выше балл по этой шкале, тем более высокую степень самоактуализации имеет человек.

2. Шкала Гибкости поведения диагностирует степень, гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию. В полных семьях показатель выше (11,8), чем в неполных (11,2). Шкалы Ценностной ориентации и Гибкости поведения, дополняя друг друга, образуют блок ценностей. Первая шкала характеризует сами ценности, вторая – особенности их реализации в поведении.

3. Шкала Сензитивности к себе определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и рефлексивирует их. В полных семьях показатель выше (6,7), чем в неполных (5,06).

4. Шкала Спонтанности измеряет способность индивида спонтанно и непосредственно выражать свои чувства. В полных семьях показатель выше (8,15), чем в неполных (6,7), однако высокий балл по этой шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он лишь свидетельствует о возможности и другого, не рассчитанного заранее способа поведения, о том, что субъект не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

5. Шкала Самоуважения диагностирует способность субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них. В полных семьях показатель выше (8,38), чем в неполных (7).

6. Шкала Самопринятия регистрирует степень принятия человеком себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним. Здесь мы видим, что в полных семьях показатель выше (11,77), по сравнению с неполными (10,7).

Шкалы 5 и 6 составляют блок самовосприятия.

7. Шкала Представлений о природе человека. Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности субъекта воспринимать природу человека в целом как положительную («люди в массе своей скорее добры»).

8. Шкала Синергии определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

Целесообразнее шкалы 7 и 8 очень близки по содержанию, их лучше анализировать совместно. Они составляют блок концепции человека. Здесь мы видим, что баллы по 7 и 8 шкалам в полных семьях чуть выше.

9. Шкала Принятия агрессии. Высокий балл по шкале свидетельствует о способности индивида принимать свое раздражение, гнев и агрессивность

как естественное проявление человеческой природы. Конечно же, речь не идет об оправдании своего антисоциального поведения. У юношей из полных семей этот показатель равен 8,5, из неполных -7,9.

10. Шкала Контактности характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми или, используя ставшую привычной в отечественной социальной психологии терминологию, к субъект-субъектному общению. В полных семьях средний балл выше (10,8), чем в неполных (9,5).

Шкалы Принятия агрессии и Контактности составляют блок межличностной чувствительности.

11. Шкала Познавательных потребностей определяет степень выраженности у субъекта стремления к приобретению знания об окружающем мире. В полных семьях 5,46, в неполных – 4,22.

12. Шкала Креативности характеризует выраженность творческой направленности личности. Здесь баллы практически на одном уровне (7,46 – полные семьи, 7,43 – неполные семьи).

Таким образом, проанализировав дополнительные шкалы самоактуализации, мы увидели, что практически по всем шкалам показатели юношей из неполных семей понижены, особенно в таких шкалах, как ценностная ориентация, сензитивность, спонтанность, самоуважение, самопринятие, контактность. В целом, особенности самоактуализации юношей из неполных семей состоят в следующем. Для них характерна низкая степень самоактуализации, трудности в общении, пониженная чувствительность, зажатость, скованность в выражении эмоций, нежелание принять себя таким, какой есть, возможные приступы агрессии.

Для более полной интерпретации с целью выявления различий по показателям компонентов самоактуализации у юношей нами был применен непараметрический статистический метод – U-критерий Манна-Уитни. В результате по изучаемым показателям компонентов самоактуализации были обнаружены статистически значимые различия на высоком уровне

значимости ($p \leq 0,01$): «ориентация во времени» ($U_{\text{эмп}}=298$), «поддержка» ($U_{\text{эмп}}=297,5$), «сензитивность» ($U_{\text{эмп}}=188,5$) «спонтанность» ($U_{\text{эмп}}=167$), «принятие агрессии» ($U_{\text{эмп}}=285,5$) «контактность» ($U_{\text{эмп}}=288$).

В ходе исследования нами было выявлено, что юноши из полных семей статистически значимо отличаются по высокому баллу от юношей из неполных семей по таким показателям, как «Ориентация во времени» ($U_{\text{эмп}}= 298,000$; $p \leq 0,01$), «Поддержка» ($U_{\text{эмп}}= 297,500$; $p \leq 0,01$), «Ценностные ориентации» ($U_{\text{эмп}}= 151,000$; $p \leq 0,01$); «Сензитивность» ($U_{\text{эмп}}= 188,500$; $p \leq 0,01$), «Спонтанность» ($U_{\text{эмп}}= 167,000$; $p \leq 0,01$), «Самоуважение» ($U_{\text{эмп}}= 325,500$; $p \leq 0,05$), «Самопринятие» ($U_{\text{эмп}}= 336,500$; $p \leq 0,05$), «Представление о природе человека» ($U_{\text{эмп}}= 352,500$; $p \leq 0,1$), «Принятие агрессии» ($U_{\text{эмп}}= 285,500$; $p \leq 0,01$), «Контактность» ($U_{\text{эмп}}= 288,000$; $p \leq 0,01$), «Познавательные потребности» ($U_{\text{эмп}}= 271,500$; $p \leq 0,01$). Достоверных различий по шкалам «Гибкость поведения» и «Креативность» выявлено не было.

Рассматривая базовые шкалы «Ориентация во времени» и «Поддержка», были выявлены статистически значимые различия, показывающие, что для юношей из неполных семей в наибольшей степени характерна плохая ориентация во времени, внешний локус контроля, потребность в советах и указаниях от авторитетного лица, чего нельзя сказать о юношах из полных семей.

Таблица 2.2.3.

Выраженность значимости различий компонентов самоактуализации
у юношей из полных и неполных семей

БЛОКИ	ШКАЛЫ	Неполные семьи	Полные семьи	Uэмп
	Ориентация во времени	7,9	9	298,000***
	Поддержка	43,238	48,15	297,500***
Ценности	Ценностные ориентации	9,4	11,5	151,000***
	Гибкость поведения	11,8	11,2	420,000
Чувствительность	Сензитивность	5,06	6,7	188,500***
	Спонтанность	6,7	8,15	167,000***
Самовосприятие	Самоуважение	7	8,38	325,500**
	Самопринятие	10,7	11,77	336,500**
Концепция человека	Представление о природе человека	5,9	6,3	352,500*
	Синергия	3,6	3,6	479,000
Межличностная чувствительность	Принятие агрессии	7,9	8,5	285,500***
	Контактность	9,5	10,8	288,000***
Отношение к познанию	Познавательные потребности	4,22	5,46	271,500***
	Креативность	7,3	7,46	456,000
Примечания: * - $p \leq 0,1$; ** - $p \leq 0,05$; *** - $p \leq 0,01$.				

Блок «Ценности», включающий в себя шкалы «Ценностные ориентации» и «Гибкость поведения», показывает, что есть различия по

первой шкале. Это говорит о том, что юноши из полных семей в большей степени разделяют ценности, присущие самоактуализирующейся личности, в отличие от юношей из неполных семей.

Анализируя блок «Чувствительность», который состоит из шкал «Сензитивности» и «Спонтанности», мы можем говорить о том, что юноши, воспитывающиеся в неполных семьях не в полной мере способны отдавать себе отчет в своих потребностях и чувствах, недостаточно способны рефлексировать их, они ведут себя менее естественно, не склонны демонстрировать свои эмоции, в них присутствует некоторая замкнутость и отчужденность

Шкалы «Самоуважение» и «Самоприняти» составляют блок «Самовосприятие». Они показывают, что юноши из полных семей способны ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них. Юношам из неполных семей менее это свойственно. Юноши из полных семей принимают себя такими, какие они есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним. Юноши из неполных семей, возможно, чувствуют в себе недостатки, некую неполноценность, что объясняется уходом или отсутствием одного из членов семьи.

По блоку «Концепция человека» были обнаружены низкие показатели различий по шкале «Представление о природе человека», что говорит об идентично сформированном положительном отношении к окружающему в целом у юношей из полных и неполных семей.

Далее рассмотрим блок «Межличностная чувствительность». Здесь мы видим, что юноши из неполных семей имеют более высокие баллы по обоим компонентам, составляющий данный блок. Мы можем предположить, что им свойственны в большей мере робость, застенчивость, впечатлительность, чувство собственной недостаточности, что в свою очередь приводит к осложнению в установлении тесных эмоциональных контактов с окружающими их людьми. Это может быть обусловлено особенностями

воспитания. Развод родителей, или потеря одного из родителей по причине смерти, могут оставить психологическую травму, наложить отпечаток на всю оставшуюся жизнь. Например, уход отца из семьи может в будущем спровоцировать у девочки сложности в отношении с мужчинами. Внезапная смерть кого-то из родителей может оставить неизлечимую рану в юной психике.

Блок «Отношение к познанию» показывает наличие значимых различий по шкале «Познавательные потребности», то есть у юношей из полных семей наиболее выражены стремления к приобретению знаний, по сравнению с юношами из неполных семей. По шкале «Креативность» различия не выявлены.

Таким образом, юноши, воспитывающиеся в неполных семьях, имеют более низкий уровень самоактуализации. Они имеют менее развитые способности к восприятию времени, в жизненных ситуациях они более ориентированы на поддержку окружающих. Юноши из неполных семей ведут себя менее естественно, не склонны демонстрировать свои эмоции. Однако на степень творческих способностей неполный состав семьи никоим образом не отражается. Анализируя блок «Чувствительность» который включает в себя такие шкалы как «Сензитивность», «Спонтанность», блок «Самовосприятия» включающий шкалы «Самоуважение» и «Самопринятие», так же блок «Межличностная чувствительность» включающий в себя шкалы «Принятие агрессии» и «Контактность», мы можем говорить о том, что юноши воспитывающиеся в неполных семьях имеют более низкий уровень самоактуализации.

Далее мы переходим к анализу содержательных характеристик образа Я.

На рис. 2.2.3. представлено распределение характеристик образа Я юношей из полных и неполных семей в средних значениях.

По содержанию ролей показатели таковы:

- семейные роли. Средний показатель в полных семьях равен 3,8, в неполных значение выше - 4,5. К семейным ролям относятся такие, как сын, дочь, глава семьи, кормилец и т.п. Юноши из неполных семей берут на себя больше семейных ролей, что может свидетельствовать о том, что они больше привязаны к своей семье, чувствуют на себе ответственность за своего родителя, беспокойство за него, понимание и осознание того, что кроме него, о родителе некому будет позаботиться; как следствие, берут на себя роль отсутствующего члена семьи;

- профессиональные роли – показатели распределились почти одинаково (3,8 и 3,4). К профессиональным ролям следует относить все те профессиональные характеристики, с которыми составляет себя испытуемый (студент, ученик и пр.). Однако мы видим, что в неполных семьях показатель чуть ниже, что говорит о том, что эти юноши меньше нацелены на профессиональные показатели, деловые взаимоотношения, а больше нацелены на семейные роли;

- другие социальные роли (неполные – 4,5 и полные – 4,3). Показатели практически равны. В основном эти роли касаются сферы досуга (я – коллекционер, художник, спортсмен, читатель, зритель). Здесь мы видим, что у юношей, как в полных семьях, так и в неполных, присутствуют какие-либо интересы и хобби.

- феминные характеристики присущи 2,7 в полных семьях и 4,15 – в неполных. Феминные характеристики – это личностные черты, традиционно приписываемые образу женщины (я – заботливая, чувствительная, зависимая, нежная, мечтательная). В неполных семьях это показатель значительно выше, что может говорить о том, что дети берут на себя роли и характеристики отсутствующего члена семьи (например, если девочка воспитывается отцом, она берет на себя функции матери и заботится о нем, или же мальчик воспитывается мамой, то он может вбирать в себя некоторые феминные черты, вследствие отсутствия отца);

- маскулинные черты - личностные черты, стереотипно связанные с образом мужчины (я – сильный, смелый, целеустремлённый, самостоятельный, независимый, агрессивный). Здесь показатель в полных семьях составляет 3,07, в неполных 2,8, Показатели практически равны. Однако всегда стоит уточнять как в маскулинных, так и в феминных ролях кто именно берет на себя такие характеристики (юноша или девушка);

- Личностные роли, личностные черты, не включаемые в стереотипные характеристики маскулинности-феминности (я – весёлый, красивый, добрый, верный, аккуратная, трудолюбивая, ленивая). Показатель в полных семьях составляет 3,2, в неполных – 2,75. Показатель в полных семьях выше, что может говорить о более высокой самооценке юношей из полных семей (я – красивая, я – добрая, я – веселый). Однако здесь всегда следует учитывать сам ответ, ведь характеристика может быть как положительной, так и отрицательной (я – плохой, я – злая и пр.). В неполных семьях нейтральные характеристики не так присущи юношам. Основные роли они отводят себе в своей семье.

Итак, как видно из полученных данных, мы видим различия по некоторым категориям ролей. Так, юноши из неполных семей в большей мере берут на себя семейные роли, а также мы видим различия в присуждении себе феминных характеристик. Однако, для более точного анализа обратимся к результатам статистической обработки данных.

Рис. 2.2.3.

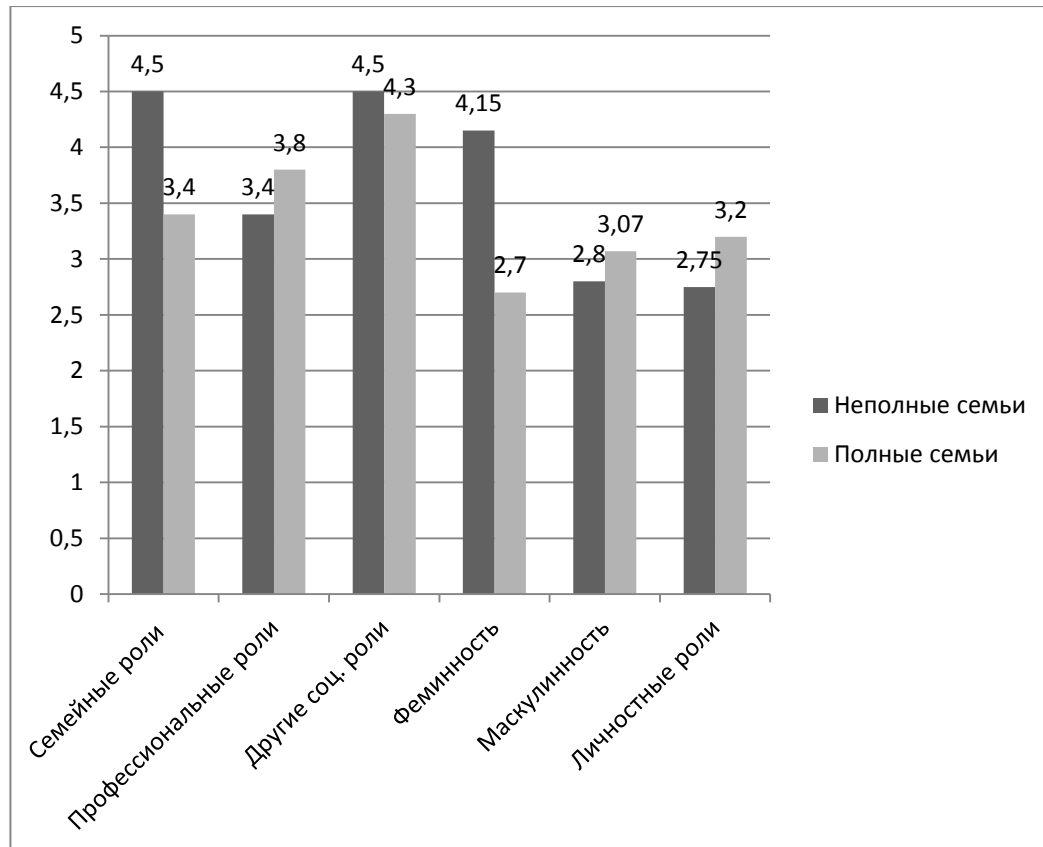


Рис.2.2.3. Распределение характеристик образа Я (ср.балл)

С целью выявления различий по показателям компонентов в структуре образа Я у юношей нами был применен непараметрический статистический метод – U-критерий Манна-Уитни. В результате по изучаемым показателям компонентов идентичности личности были обнаружены различия на уровне статистической значимости ($p \leq 0,1$): «семейные роли» ($U_{ЭМП}=351$), также выявлены различия на высоком уровне значимости ($p \leq 0,05$): «феминность» ($U_{ЭМП}=212$).

Таблица 2.2.4

Выраженность значимости различий характеристик образа Я
юношей из полных и неполных семей в (ср.б)

Характеристики образа Я	Неполные семьи	Полные семьи	Uэмп
Семейные роли	4,571	3,844	351,000*
Профессиональные роли	3,4	3,826	399,000
Другие соц. роли	4,523	4,369	446,500
Феминность	4,15	2,736	212,000**
Маскулинность	2,812	3,076	287,000
Личностные роли	2,75	3,244	215,500
Примечания: * - $p \leq 0,1$; ** - $p \leq 0,05$; *** - $p \leq 0,01$.			

Исходя из анализа данных табл.2.2.4, выявлено что юноши из неполных семей имеют более высокие показатели по шкале «семейные роли» (Uэмп = 351,000 при $p \leq 0,1$), это может говорить о том, что для них на первый план выходит семья, они идентифицируют себя например как: «дочь», «подруга», «племянник». Мальчик в неполной семье может брать на себя роль кормильца семьи, защитника и пр. Девочка – брать на себя роль хозяйки, хранительницы очага. Здесь мы видим большую сосредоточенность юношей из неполных семей на своей семье.

Далее обратим внимание, что у респондентов из неполных семей более выражены феминные черты (Uэмп = 212,000 при $p \leq 0,05$), то есть они приписывают себе такие личностные характеристики как: «заботливый», «чувствительный», «мечтательный». Мы предполагаем, что это связано с тем, что в неполных семьях, как правило, воспитывающим родителем является мать. Отсутствие отца может пагубно отразиться на воспитании мальчиков. Воспитываясь женщиной, а порой даже несколькими женщинами (бабушка,

тетя, сестра) мальчик перенимает на себя феминные черты. Становится более чувствительным, понимающим, мягким, что в дальнейшем будущем может отрицательно сказаться в его отношениях с противоположным полом и создании собственной семьи.

По таким показателям как профессиональные роли, другие социальные роли, маскулинность и нейтральные характеристики значимых различий не было выявлено. То есть юноши из полных и неполных семей одинаково берут на себя профессиональные роли: соотносят себя с ролью студента, ученика и пр., примеряют на себя другие социальные роли, к которым относятся роль, отождествляющая испытуемого с каким-либо социальным предназначением: музыкант, коллекционер, художник, писатель и пр. Роли, как правило, ассоциирующие личность со сферой досуга. А значит, что юношам как из полных, так и из неполных семей одинаково присущи какие-либо интересы и увлечения.

Таким образом, эмпирическое изучение особенностей самоактуализации юношей из неполных семей подтверждает тот факт, что юноши воспитывающиеся в полных семьях имеют более высокий уровень самоактуализации. Количество характеристик образа Я у них больше, что свидетельствует высокой когнитивной сложности образа Я. Их роли примерно в равном количестве распределяются по всем шкалам: они видят себя как в семье, так и в работе, в хобби, оценивают свои личностные характеристики. Юношам из неполных семей более присуща сосредоточенность на семье.

Итак, полученные результаты проведенного нами исследования проходят параллелью с исследованиями других авторов по этой проблематике.

Так, И. В. Борисова в своих экспериментальных исследованиях говорит о том, что в неполных семьях затруднена половая идентификация, что выражается в менее выраженном представлении о себе как о представителе своего пола.

Е. А. Кедярова. в своих исследованиях отмечает зависимость уровня тревожности от внутрисемейной ситуации. Кроме того, автор отмечает, что ситуация гражданского брака вызывает состояние неуверенности, тревожности у родителей, особенно у матерей, и это отражается на состоянии эмоциональной сферы ребенка. Факт отсутствия одного или обоих родителей существенно влияет на эмоциональное и психическое развитие ребенка.

В. А. Юницкий, исследовав детей из неполных семей, образовавшихся вследствие смерти одного из родителей, выявил, что для таких детей характерны повышенная личностная тревожность и чувство неполноценности [14].

В соответствии с результатами исследования, нами была составлена программа, которой смогут воспользоваться психологи по совершенствованию процесса самоактуализации.

Таким образом, целью второй главы стало эмпирическое исследование особенностей самоактуализации юношей из неполных семей.

Из полученных результатов стало известно, что большинство юношей (46%) имеют средний и (21%) низкий процент по компоненту «ориентация во времени», и (60%) юношей имеют средний и (15%) низкий уровень по шкале «поддержка». Это может говорить нам о том, что юноши склонны сомневаться в себе, боятся своих способностей, что и приводит к замедлению процесса самоактуализации.

В ходе исследования нами было выявлено, что юноши из полных семей статистически значимо отличаются по высокому баллу от юношей из неполных семей по базовым показателям «Ориентация во времени» ($U_{\text{эмп}} = 298,000$; $p \leq 0,01$), «Поддержка» ($U_{\text{эмп}} = 297,500$; $p \leq 0,01$), так же значимые различия были выявлены по блокам: «Чувствительность» который включает в себя такие шкалы как «Сензитивность» ($U_{\text{эмп}} = 188,500$; $p \leq 0,01$), «Спонтанность» ($U_{\text{эмп}} = 167,000$; $p \leq 0,01$); блок «Самовосприятия» включающий шкалы «Самоуважение» ($U_{\text{эмп}} = 325,500$; $p \leq 0,05$) и «Самопринятие» ($U_{\text{эмп}} = 336,500$; $p \leq 0,05$); так же блок «Межличностная

чувствительность» включающий в себя шкалы «Принятие агрессии» ($U_{\text{эмп}}=285,500$; $p \leq 0,01$) и «Контактность» ($U_{\text{эмп}}=288,000$; $p \leq 0,01$).

Мы пришли к заключению, что юноши, воспитывающиеся в неполных семьях, имеют более низкий уровень самоактуализации.

Также мы изучили распределение содержательных характеристик образа Я юношей из полных и неполных семей. В результате по изучаемым показателям были обнаружены различия на уровне статистической значимости ($p \leq 0,1$): «семейные роли» ($U_{\text{эмп}}=351$), также выявлены различия на высоком уровне значимости ($p \leq 0,05$): «феминность» ($U_{\text{эмп}}=212$).

То есть, содержание образа Я у юношей из неполных семей менее сложное и разнообразное.

2.3. Программа для юношей из неполных семей по развитию самоактуализации

Результаты исследования особенностей самоактуализации юношей из неполных семей позволяют сформулировать практические рекомендации для содействия процессу развития самоактуализации, развитию рефлексии ценностей и установок, их роли в поведении.

1. При организации психологического сопровождения юношей из неполных семей следует исходить из того, что процесс формирования самоактуализации у юношей из неполных семей является незавершенным.

2. Диагностика показателей самоактуализации позволяет получить представление о самоактуализации и ценностно-смысловых детерминантах личности и поведения юношей из неполных семей, обнаружить психологические причины неблагоприятных установок и стратегий поведения, затруднений в межличностного общения и в саморазвитии. Таким

образом, организация психологического сопровождения должна опираться на данные диагностики самоактуализационных ценностей юношей.

3. В психолого-консультативной работе с юношами главное – добиться осознания ими своих особенностей самоактуализации, их связи со своими гендерными характеристиками и ролями.

4. Характерной особенностью юношеского возраста является гибкость поведения, предоставляющая благоприятные условия для психолого-педагогического воздействия и коррекции системы самоактуализационных ценностей.

С этой целью ими была составлена программа психологических тренингов, в которых юноши и девушки могут отрабатывать способы рефлексии и познания своих ценностей.

Программа позволит юношам изучить личностные особенности, повысить психологическую компетентность, овладеть навыками эффективного общения. Цель курса: формирование и развитие личностных и социальных навыков, навыков самопознания и саморазвития. Задачи курса:

- Построение адекватной Я-концепции;
- Развитие навыков саморегуляции;
- Развитие критического мышления;
- Развитие навыков принятия обоснованных решений;
- Приобретение опыта выхода из различных ситуаций;
- Формирование навыков преодоления стресса;
- Развитие навыков эффективного общения и конструктивного взаимодействия.

Методы: мозговой штурм, ролевое моделирование, дискуссия, беседа, психогимнастика, элементы арттерапии, рефлексия, диагностика, тренинг по практическим навыкам принятия решения и бесконфликтного общения.

Психологу следует учитывать трудности, возникающие у юношей в процессе самоопределения:

- Недостаточное знание самого себя, заниженная или завышенная самооценка и уровень притязаний,
- Социальная незрелость, отсутствие высших жизненных ценностей,
- Несформированность навыков принятия решения,
- Неуверенность в своих силах, тревожность,
- Несформированность волевой, коммуникативной и мотивационной сферы.

Программа рассчитана на 10 занятий по 2 часа в неделю.

Учебно-тематический план.

№	Тема	Содержание
1	Знакомство. Правила.	Создание комфортной, доверительной, безопасной обстановки. Принятие правил.
2	Я-концепция	Формирование адекватной Я – концепции, осознание своей уникальности и неповторимости.
3	Чувства	Осознание необходимости анализа собственных чувств и способов их регуляции.
4	Стресс	Стресс, его природа. Способы и возможности преодоления стресса.
5	Межличностное взаимопонимание.	Формирование и развитие навыков сотрудничества, взаимодействия и взаимопонимания.
6	Общение	Формирование и развитие навыков эффективного и конструктивного общения со взрослыми и сверстниками.
7	Конфликты	Конфликты и их природа, нахождение в конфликте, выход из него, конструктивное разрешение конфликтов.
8	Принятие решений	Формирование и развитие навыков принятия решений, ответственность за себя и свои поступки. Алгоритм принятия решений.
9	Уверенность	Уверенное и неуверенное поведение, приобретение опыта уверенного поведения в моделируемых ситуациях.
10	Заключительный урок	Подведение итогов. Обратная связь.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При изучении проблемы самоактуализации мы столкнулись с тем, что юноши, воспитывающиеся в неполных семьях имеют особенности личностного развития, так особые условия которые являются неотъемлемой частью воспитания детей в неполных семьях влияют на всю дальнейшую жизнь ребенка. Позиция родителей имеет колоссальное влияние на процесс формирования самоактуализации ребенка.

Процесс самоактуализации имеет огромное значение в становлении личности ребенка, в который входят познание себя, выявление своих возможностей, потребностей, а главное поиск способов для самореализации.

В нашем исследовании была поставлена проблема: каковы особенности самоактуализации юношей из неполных? Была сформулирована цель: выявить особенности самоактуализации юношей из неполных семей

В первой части исследования нами был проведен теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования. Мы проанализировали основные теоретические подходы к изучению самоактуализации; описали особенности развития личности ребенка в неполной семье; рассмотрели самоактуализацию как необходимое условие полноценного развития и социализации личности.

Целью эмпирической части исследования стало выявление особенностей самоактуализации юношей из неполных семей. С помощью диагностических методик мы выяснили, что юноши из полных семей статистически значимо отличаются по высокому баллу от юношей из неполных семей по таким показателям, как «Ориентация во времени», «Поддержка», «Ценностные ориентации», «Сензитивность», «Спонтанность»; «Самоуважение», «Самопринятие», «Представление о природе человека», «Принятие агрессии», «Контактность», «Познавательные потребности».

Мы сделали заключение, что юноши, воспитывающиеся в неполных семьях, имеют более низкий уровень самоактуализации. Они имеют менее развитые способности к восприятию времени, в жизненных ситуациях они более ориентированы на поддержку окружающих. Юноши из неполных семей ведут себя менее естественно, не склонны демонстрировать свои эмоции. Однако на степень творческих способностей неполный состав семьи никоим образом не отражается.

Также в ходе исследования содержательных характеристик образа Я были обнаружены различия на уровне статистической значимости: «семейные роли», также выявлены различия на высоком уровне значимости: «феминность». Эмпирическое изучение особенностей самоактуализации юношей из неполных семей подтверждает тот факт, что юноши, воспитывающиеся в полных имеют более высокий уровень самоактуализации. Их роли примерно в равном количестве распределяются по всем шкалам: они видят себя как в семье, так и в работе, в хобби, оценивают свои личностные характеристики. Юношам из неполных семей более присуща сосредоточенность на семье, а также феминные характеристики, их образ Я менее разнообразен.

Таким образом, наша гипотеза о том, что уровень самоактуализации у юношей из неполных семей ниже, чем у юношей из полных семей, при этом менее развитыми компонентами самоактуализации являются: межличностная чувствительность и самовосприятие, а содержание образа Я у юношей из неполных семей менее сложное и разнообразное, подтвердилась.

На основе полученных данных нами была разработана программа занятий для педагога-психолога школы, по стимулированию самоактуализации юношей из неполных семей.

Таким образом, цель исследования достигнута. Задачи решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева, Л. С. Неполные семьи в трудной жизненной ситуации [Текст] / Л. С. Алексеева // Отечественный журнал социальной работы. – 2009. – № 2. – С. 26–31.
2. Антропова, Л. И. Самоактуализация личности [Текст] /Л.И. Антропова // Психологический институт РАО: материалы симпозиума. – М., 2002. – № 1.
3. Архипова, А. Ю. Я – концепция в юношеском возрасте [Текст] / А.Ю. Архипова // Психология в России и за рубежом: материалы Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.). – СПб.: Реноме, 2011. – С. 16-18.
4. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности: Под редакцией Д. И. Фельдштейна / Вступительная статья Д. И. Фельдштейна 2-е изд. [Текст] / Л.И. Божович: М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 352 с.
5. Василенко, Е. А. Особенности социально-психологической адаптации детей и подростков, воспитывающихся в неполных семьях [Текст] / Е.А. Василенко // Новое слово в науке: перспективы развития. – 2015. – № 2 (4). – С. 168–170.
6. Гаджиева, У. Б. Самоактуализация студентов: особенности и специфические признаки [Текст] / У.Б. Гаджиева // Психологические науки: теория и практика: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2015 г.). – М.: Буки-Веди, 2015. – С. 18-20.
7. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию [Текст] /Ю.Б. Гиппенрейтер. – М., 2012. – 245 с.
8. Гозман Л.Я. Самоактуализационный тест [Текст] / Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинская. – М., 1995. – 115 с.
9. Гончарова, О. С. Психолого-педагогические условия успешного воспитания ребёнка в неполной семье [Текст] / О.С. Гончарова // Актуальные

вопросы современной педагогики: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Уфа, июль 2012 г.). – Уфа: Лето, 2012

10. Дубровина, И. В. Рабочая книга школьного психолога / Под ред. И. В. Дубровиной [Текст] / И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова. — М.: Просвещение, 2001. – 303 с.

11. Ермолаева, М. В. Психология развития: Методическое пособие для студентов заочной и дистанционной форм обучения. – 2-е изд [Текст] / М.В. Ермолаева. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. – 376 с.

12. Завражнов, В. В., Социально-психологические аспекты развития ценностно-смысловой сферы личности в юношеском возрасте [Текст] / В.В. Завражнов, Е.Д. Железнова // Молодой ученый. – 2017. – №19. – С. 265-267.

13. Завражнов, В. В. Социально-психологические аспекты развития эмоционально-волевой сферы подростков из неблагополучных семей [Текст] / В.В. Завражнов, Е.Д. Железнова // Молодой ученый. – 2017. – №19. – С. 274-276.

14. Зимняя, И. А. Педагогическая психология [Текст] / И. А. Зимняя. – М.: МПСИ, 2010. – 448 с.

15. Иванова, Н. П. Неполная семья: особенности социализации детей [Текст] / Н. П. Иванова // Социальная педагогика. – 2011. – № 6. – С. 115–121.

16. Ильин, Е.П. Психология взрослости [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012.

17. Казарян, М.Ю. Вопросы эмоционального состояния детей в неполных семьях [Текст] / М.Ю. Казарян, А.И. Сайфугалиева // Психологические проблемы современной российской семьи/ Материалы второй Всероссийской научной конференции. В 3-х частях. – часть 2/ Под общей редакцией доктора психологических наук В.К. Шабельникова и кандидата психологических наук А.Г. Лидерса. – М., 2005. – 360 с. – с. 77-88.

18. Карабанова, О.А. Возрастная психология. Конспект лекций [Текст] / М.: Издательство: Айрис-Пресс, 2005. – 240 с.

19. Карнеев Р.К. Маскулинность - фемининность личности как фактор развития ценности семьи современной молодежи [Текст] / Р.К. Карнеев, С.В. Мерзлякова // Вестник Брянского государственного университета: Общая педагогика. Профессиональная педагогика. Методология и методики исследования. Психология. Частные методики.- 2011 - № 1. – Брянск: РИО БГУ, 2011. – С. 215-220.
20. Карнеев, Р.К. Половозрастные особенности ценности семьи современной молодежи [Текст] / Р.К. Карнеев, С.В. Мерзлякова // Вестник Московского городского педагогического университета – 2010. – № 3 (13). – С. 38-47.
21. Карнеев Р.К. Сравнительное исследование особенностей связи ценности семьи и направленности личности юношей и девушек [Текст] /Р.К. Карнеев, С.В. Мерзлякова // Вестник Брянского Вестник ЧГПУ 6’2011 108 государственного университета: Общая педагогика. Профессиональная педагогика. Методология и методики исследования. Психология. Частные методики.- 2010. – № 1. – Брянск: РИО БГУ, 2010. – С. 145-149.
22. Коваль, В. В. Подростки из неполных семей: особенности самоотношения // Мир науки, культуры, образования. – 2011. – № 2. – С. 238–240.
23. Колышко, А.М. Психология самоотношения: Учеб. пособие / А.М.Колышко [Текст] / А.М. Колышко. – Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.
24. Крайг, Г. Психология развития: Пер. с англ [Текст] / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.
25. Крайг, Г. Психология развития [Текст] / Г. Крайг, Д. Бокум. – СПб.: Питер, 2005. – 754 с.
26. Кузьмишина, Т. Л. Стили семейного воспитания: отечественная и зарубежная классификация [Текст] / Т.Л. Кузьмишина, Е.С. Амелина //Современная зарубежная психология, 2014. – № 1. –С. 16–26.
27. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных

заведений [Текст] / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 464с.

28. Кудинов, С.И. Психологические предпосылки самореализации женщин в современной России [Текст] / С.И. Кудинов // Вестник РУДН. Серия «Психология и педагогика». 2011. – № 2. – С. 5-12.

29. Левицкая, Л. В., Личностная беспомощность в юношеском возрасте [Текст] / Л.В. Левицкая, С.В. Филатова // Молодой ученый. – 2016. – №13. – С. 870-873.

30. Леонтьев, Д. А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу [Текст] / Д. А. Леонтьев // Жур-л «Вопросы психологии». – 1987. – №3.

31. Малахова, Ю. А. Особенности временной перспективы личности юношей из неполных семей / [Текст] / Ю.А. Малахова, О.В. Зайцева, Н.С. Борзилова / Молодой ученый. – 2017. – №3. – С. 415-418.

32. Малова, А. А. К вопросу об особенностях гендерных представлений у подростков из неполных семей [Текст] / А.А. Малова, Н.Ю. Максимова // Молодой ученый. – 2015. – №3. – С. 898-900.

33. Маралов, В.Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. [Текст] / В.Г. Маралов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 256с.

34. Маслоу, А. По направлению к психологии бытия [Текст] / А. Маслоу. – М., 2002. – 272 с.

35. Маслоу, А. Самоактуализация [Текст] / А. Маслоу; под. ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – с. 108-117.

36. Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст] /А. Маслоу. – СПб., 2007.

37. Мерзлякова С.В. Самоактуализация как фактор развития ценности семьи в юношеском возрасте [Текст] / С.В. Мерзлякова // Вестник ЧГПУ. – №6, 2011. – С. 97-108.

38. Некрасов, С.Д. Психологический портрет человека [Текст] / С.Д. Некрасов. – Краснодар, 2014.
39. Овсяникова, Е. А. Влияние детско-родительских отношений на выбор подростками копинг-стратегий [Текст] / Е.А. Овсяникова, Н.С. Ткаченко // Научные ведомости Белгородского Государственного Университета. Серия: Гуманитарные науки, 2014. – № 26 (197) Вып.24. – С.162–169
40. Овчарова, Р. В. Родительство как психологический феномен: учебное пособие [Текст] /Р.В. Овчарова. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 496 с.
41. Пантилеев, С. Р. Самоотношение // Психология самосознания. Хрестоматия [Текст] / С.Р. Пантилеев. – Самара, 2000. –242 с.
42. Психология личности. Учебное пособие [Текст] / под ред. проф. П. Н. Ермакова, проф. В. А. Лабунской. – М.: Эксмо, 2007 – 653 с.
43. Работа с неполными семьями [Текст] / авт.-сост. Н. А. Сохранная. – Минск: Красико – Принт, 2006. – 176с.
44. Радецкая, К. В. Особенности формирования личности ребенка в неполной семье [Текст] / К.В. Радецкая // Молодой ученый. – 2013. – №6. – С. 721-724.
45. Репина, К. Г. Самоактуализация студентов художественно-графического факультета педагогического вуза. Этапы, барьеры и механизмы самоактуализации [Текст] / К.Г. Репина // Молодой ученый. – 2011. – №12. Т.2. – С. 68-70.
46. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Текст] / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с.
47. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Издательство «Питер», 2000. – 712 с.
48. Рушина, М.А. Особенности самоотношения и самооценки в юношеском возрасте [Текст] / М.А. Рушина // М.А, Рушина, А.В. Орлова. – М., 2013, 345 с.

49. Соколова, Е. Т. Зависимость самооценки юноши от отношения к нему родителей [Текст] / Е.Т. Соколова, И.Г. Чеснокова // Психологический журнал. – 2002. – № 2. – С. 110–117.
50. Ткаченко, А. Г. Влияние стиля материнского воспитания на самоотношение личности подростков [Текст] / А.Г.Ткаченко, Н.С. Борзилова // Молодой ученый. – 2016. – №13. – С. 885-890.
51. Трущенко М. Н., Плавник Н. К. Самоактуализация на разных возрастных этапах // Молодой ученый. – 2012. – №12. – С. 432-436.
52. Фанталова, Е. Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта [Текст] / Е.Б. Фанталова. – Самара: Издательский дом БАХРАХ-М, 2001. – 128 с.
53. Хохлова, В. А. Особенности семейного воспитания в полной и неполной семьях, его влияние на развитие ребёнка [Текст] /В. А. Хохлова // Педагогическое мастерство: материалы IX Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2016 г.). – М.: Буки-Веди, 2016. – С. 91-94.
54. Хьелл Л. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) [Текст] / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб., 1997 – 232 с.
55. Чевачина, А. В. Особенности развития самоотношения у подростков из неполных семей [Текст] / А.В. Чевачина, С.А. Сысоева // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 156-159.
56. Чечет, В. В. Педагогика семьи: учеб. пособие [Текст] /В. В. Чечет. – Минск: БГПУ, 2015. –176 с.
57. Шухова, Н. А. Гендерная психология [Текст] / Н.А. Шухова. – М.: Речь, 2010. – 272с.
58. Экспериментальная психология: Практикум [Текст] / под ред. С.Д. Смирнова, Т.В. Корниловой. – М., 2002. – 215 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Диагностические методики в порядке их предоставления

1. Самоактуализационный тест (САТ)

При оценке личностного потенциала широко используется опросник личностных ориентаций Э. Шострома (*Personal Orientation Inventory, E. Shostrom*)*, созданный в 1963 году. В его основе лежат идеи самоактуализации А. Маслоу и других теоретиков экзистенциально-гуманистического направления в психологии. Шкалы (или составляющие) опросника характеризуют основные сферы самоактуализации.

Методика была адаптирована сотрудниками кафедры социальной психологии МГУ (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз), в результате создан «Самоактуализационный тест» (САТ). Опросник состоит из 14 шкал, 126-ти пунктов, каждый из которых включает два суждения ценностного или поведенческого характера. Испытуемому предлагается выбрать то из них, которое в большей степени соответствует его представлениям или привычному способу поведения.

Измеряемые параметры: компетентность во времени; самоподдержка; ценность самоактуализации; гибкость поведения; реактивная чувствительность; спонтанность; самоуважение; самопринятие; принятие природы человека; синергия; принятие собственной агрессии; контактность; познавательные потребности; креативность.

САТ измеряет самоактуализацию по двум независимым друг от друга базовым шкалам (ориентации во времени и поддержки) и 12-ти дополнительным.

Базовые шкалы:

Шкала ориентации во времени (ОВ) — 17 пунктов. Высокий балл по этой шкале свидетельствует о способности человека жить настоящим (переживать текущий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей» жизни) и ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего (видеть свою жизнь целостной).

Низкий балл по шкале означает ориентацию человека лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути.

Шкала поддержки (П) — 91 пункт. Измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне («внутренняя/внешняя

поддержка»). Человек, имеющий высокий балл по этой шкале, относительно независим в своих поступках, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, что не означает враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Он свободен в выборе, не подвержен внешнему влиянию («изнутри направляемая» личность).

Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность), внешнем локусе контроля.

Дополнительные шкалы. В отличие от базовых, измеряющих глобальные характеристики самоактуализации, дополнительные шкалы ориентированы на регистрацию отдельных ее аспектов. Для дополнительных шкал высокий балл характеризует высокую степень самоактуализации.

Блок ценностей:

Шкала ценностной ориентации (ЦО) — 20 пунктов. Измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности.

Шкала гибкости поведения (ГП) — 24 пункта. Диагностирует степень гибкости человека в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Блок чувств:

Шкала сензитивности (Сен) — 13 пунктов. Определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо их рефлексировать.

Шкала спонтанности (Сп) — 14 пунктов. Измеряет способность человека спонтанно и непосредственно выражать свои чувства. Высокий балл по этой шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он лишь свидетельствует о возможности и другого способа поведения (не просчитанного заранее), о том, что человек не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

Блок самовосприятия:

Шкала самоуважения (Су) — 15 пунктов. Диагностирует способность человека ценить свои достоинства, положительные качества характера, уважать себя за них.

Шкала самопринятия (Спр) — 21 пункт. Отражает степень принятия человеком себя таким, каков он есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков (возможно, и вопреки им).

Блок концепции человека:

Шкала представлений о природе человека (Поп) — 10 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности испытуемого в целом положительно воспринимать природу человека («люди скорее добры») и не считать дихотомии мужественности/женственности, рациональности/эмоциональности и прочие антагонистическими и непреодолимыми.

Шкала синергии (Син) — 7 пунктов. Определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

Блок межличностной чувствительности:

Шкала принятия агрессии (ПА) — 16 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о способности человека принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы (конечно же, речь не идет об оправдании своего антисоциального поведения).

Шкала контактности (К) — 20 пунктов. Характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких, тесных и эмоционально насыщенных контактов с людьми.

Блок отношения к познанию:

Шкала познавательных потребностей (Поз) — 11 пунктов. Определяет степень выраженности у человека стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

Шкала креативности (Кр) — 14 пунктов. Характеризует выраженность творческой направленности личности.

Каждый пункт теста входит в одну или более дополнительных шкал и, как правило, в одну базовую.

При использовании теста для индивидуальной диагностики «сырые» результаты переводятся в стандартные Т-баллы, на основе которых составляются профильные бланки. Завершается исследование построением индивидуального профиля.

Специфика феномена самоактуализации и сложность составляющих тест суждений, требующих серьезного осмысления, позволяют рекомендовать его

для обследования преимущественно лиц с высшим образованием. Методика используется как индивидуально, так и для группы, применяется брошюра либо компьютеризированный вариант. В случае необходимости респондент может отвечать на вопросы и в отсутствие экспериментатора. Инструкция не ограничивает время для ответов, хотя практика показывает, что в норме оно обычно не превышает 30–35 минут.

Пункты теста, оставленные без ответа, или те, в которых отмечены оба варианта, при обработке не учитываются. В случае если количество таких пунктов достигнет 13 и более, результаты исследования считаются недействительными.

Самоактуализационный тест (САТ)

Инструкция. В каждом пункте опросника представлена пара высказываний (они не обязательно исключают друг друга). Внимательно прочитайте каждое из этих высказываний и отметьте на регистрационном бланке (обведите кружком) то из них («А» или «Б»), которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения, представлениям или привычному способу поведения.

№ п/п	Утверждение
1	А. Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами
	Б. Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами
2	А. Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты
	Б. Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты
3	А. Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется
	Б. Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется
4	А. Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод
	Б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод
5	А. Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю
	Б. Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю
6	А. В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, поскольку это гарантирует успех
	Б. В сложных ситуациях надо всегда искать принципиально новые решения
7	А. Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения
	Б. Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения
8	А. Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других
	Б. Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе
9	А. Я могу безо всяких угрызений совести отложить на завтра то, что я должен сделать сегодня
	Б. Меня мучают угрызения совести, если я откладываю на завтра то, что я должен сделать сегодня
10	А. Иногда я бываю так зол, что мне хочется «бросаться» на людей
	Б. Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось «бросаться» на людей

11	А. Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего
	Б. Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего
12	А. Человек должен оставаться честным во всем и всегда
	Б. Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным
13	А. Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия
	Б. Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям
14	А. У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется
	Б. У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется
15	А. Я всячески стараюсь избегать огорчений
	Б. Я не стремлюсь всегда избегать огорчений
16	А. Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем
	Б. Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем
17	А. Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны
	Б. Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов
18	А. Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как будто готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем
	Б. Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей «настоящей» жизни, а живу по-настоящему уже сейчас
19	А. Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом
	Б. Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом
20	А. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают
	Б. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию
21	А. Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях
	Б. Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания
22	А. Я часто задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации
	Б. Я редко задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации
23	А. Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь
	Б. Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь
24	А. Главное в нашей жизни — это создавать что-то новое
	Б. Главное в нашей жизни — приносить людям пользу
25	А. Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин — традиционно женские
	Б. Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины и женщины сочетали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские качества
26	А. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается, прежде всего, доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств
	Б. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается,

	прежде всего, выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому
27	А. Жестокие и эгоистичные поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы
	Б. Жестокие и эгоистичные поступки, совершаемые людьми, не являются проявлениями их человеческой природы
28	А. Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья
	Б. Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья
29	А. Я уверен в себе
	Б. Я не уверен в себе
30	А. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа
	Б. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь
31	А. Я никогда не сплетничаю
	Б. Иногда мне нравится сплетничать
32	А. Я мирюсь с противоречиями в самом себе
	Б. Я не могу мириться с противоречиями в самом себе
33	А. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему
	Б. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему
34	А. Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется
	Б. Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется
35	А. Меня редко беспокоит чувство вины
	Б. Меня часто беспокоит чувство вины
36	А. Я постоянно чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение
	Б. Я не чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение
37	А. Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики
	Б. Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики
38	А. Я считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром»
	Б. Я не считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром»
39	А. Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку
	Б. Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку
40	А. Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного
	Б. Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного
41	А. Я предпочитаю оставлять приятное на потом
	Б. Я не оставляю приятное на потом
42	А. Я часто принимаю спонтанные решения
	Б. Я редко принимаю спонтанные решения
43	А. Я стремлюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям
	Б. Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям
44	А. Я не могу сказать, что я себе нравлюсь

	Б. Я могу сказать, что я себе нравлюсь
45	А. Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах
	Б. Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах
46	А. Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими
	Б. Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать свое недовольство ими
47	А. Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди
	Б. Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди
48	А. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимым для настоящего ученого
	Б. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным
49	А. При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей
	Б. Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо
50	А. Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения
	Б. Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения
51	А. Меня постоянно волнует проблема самосовершенствования
	Б. Меня мало волнует проблема самосовершенствования
52	А. Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений
	Б. Достижение счастья — это главная цель человеческих отношений
53	А. Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам
	Б. Мне кажется, я не могу доверять в полной мере своим собственным оценкам.
54	А. При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих привычек
	Б. Человеку крайне трудно избавиться от своих привычек
55	А. Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого
	Б. Мои чувства никогда не повергают меня в недоумение
56	А. В некоторых случаях я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным
	Б. Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным
57	А. Можно судить со стороны, насколько хорошо складываются отношения между людьми
	Б. Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми
58	А. Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз
	Б. Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному
59	А. Я очень увлечен своей работой
	Б. Я не могу сказать, что увлечен своей работой
60	А. Я недоволен своим прошлым
	Б. Я доволен своим прошлым
61	А. Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду
	Б. Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду
62	А. Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться
	Б. Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться
63	А. Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны

	Б. Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому может оправдать бестактность
64	А. Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей Б. Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей
65	А. Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие Б. Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие
66	А. Интерес к самому себе всегда необходим для человека Б. Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия
67	А. Иногда я боюсь быть самим собой Б. Я никогда не боюсь быть самим собой
68	А. Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие Б. Лишь небольшое из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие
69	А. Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках Б. Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах
70	А. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили Б. Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них
71	А. Человек должен раскаиваться в своих поступках Б. Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих поступках
72	А. Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств Б. Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств
73	А. В большинстве ситуаций я прежде всего хочу понять, чего хочу я сам Б. В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хотят окружающие
74	А. Я стараюсь никогда не быть «белой вороной» Б. Я позволяю себе быть «белой вороной».
75	А. Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим Б. Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен
76	А. Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее Б. Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее
77	А. Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию Б. Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию
78	А. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как они приносят пользу людям Б. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что они доставляют человеку эмоциональное удовлетворение
79	А. Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю Б. Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю
80	А. Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно Б. Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно
81	А. Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья Б. Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья
82	А. Довольно часто мне бывает скучно Б. Мне никогда не бывает скучно
83	А. Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно Б. Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно

84	А. Я легко принимаю рискованные решения
	Б. Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения
85	А. Я стараюсь во всем и всегда поступать честно
	Б. Иногда я считаю возможным мошенничать
86	А. Я готов примириться со своими ошибками
	Б. Мне трудно примириться со своими ошибками
87	А. Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично
	Б. Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично
88	А. Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых
	Б. Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых
89	А. Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет
	Б. Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет
90	А. Я думаю, что большинству людей можно доверять
	Б. Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит
91	А. Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое
	Б. Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим
92	А. Я предпочитаю проводить отпуск в путешествии, даже если это сопряжено с большими неудобствами
	Б. Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях
93	А. Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю
	Б. Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю
94	А. Людям от природы свойственно понимать друг друга
	Б. По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах
95	А. Мне никогда не нравятся сальные шутки
	Б. Мне иногда нравятся сальные шутки
96	А. Меня любят потому, что я сам способен любить
	Б. Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих
97	А. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу
	Б. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу
98	А. Я чувствую себя уверенно в отношениях с другими людьми
	Б. Я чувствую себя неуверенно в отношениях с другими людьми
99	А. Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих
	Б. Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают об интересах окружающих
100	А. Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации
	Б. Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации
101	А. Я считаю, что способность к творчеству — природное свойство человека
	Б. Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству
102	А. Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо
	Б. Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо
103	А. Иногда я боюсь показаться слишком нежным
	Б. Я никогда не боюсь показаться слишком нежным
104	А. Мне легко смириться со своими слабостями

	Б. Мне трудно смириться со своими слабостями
105	А. Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю
	Б. Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю
106	А. Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки
	Б. Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки
107	А. Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько это необходимо
	Б. Человек должен всегда заниматься только тем, что ему интересно
108	А. Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю
	Б. Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю
109	А. Иногда я не против того, чтобы мной командовали
	Б. Мне никогда не нравится, когда мной командуют
110	А. Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями
	Б. Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями
111	А. Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность
	Б. Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность
112	А. Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе
	Б. Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы
113	А. О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой
	Б. Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой
114	А. Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия
	Б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия
115	А. Люди часто раздражают меня
	Б. Люди редко раздражают меня
116	А. Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг
	Б. Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг
117	А. Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка
	Б. Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка
118	А. Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие
	Б. Я воспринимаю себя не совсем таким, каким видят меня окружающие
119	А. Бывает, что я стыжусь своих чувств
	Б. Я никогда не стыжусь своих чувств
120	А. Мне нравится участвовать в жарких спорах
	Б. Мне не нравится участвовать в жарких спорах
121	А. У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы
	Б. Я постоянно слежу за новинками в мире искусства и литературы
122	А. Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями
	Б. Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями
123	А. Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем
	Б. Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями
124	А. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью,

	человек должен обладать определенными знаниями в этой области
	Б. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области
125	А. Я боюсь неудач
	Б. Я не боюсь неудач
126	А. Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем
	Б. Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем

Обработка результатов

Ключи к шкалам

Базовые шкалы:

1. Шкала ориентации во времени (ОВ)

11	11	18	21	28	38	40	41	45	60	64	71	76	82	91	106	126
А	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б

2. Шкала поддержки (П)

1	2	3	4	5	7	8	9	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
								0	2	4	5	7	9	2	3	5	6	7	9
Б	Б	А	А	Б	Б	А	А	А	Б	Б	Б	А	А	Б	А	Б	Б	Б	А
3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5
1	2	3	4	5	6	9	2	3	4	6	7	9	0	1	2	3	5	6	7
Б	А	Б	А	Б	Б	Б	А	А	Б	А	Б	Б	Б	Б	А	А	А	А	Б
5	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8
9	1	2	5	6	7	8	9	0	2	3	4	5	7	9	0	1	3	5	6
А	Б	Б	Б	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	Б	А	Б	А	А	А	Б	А
8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	8	9	0	3	4	5	6	7	8	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
											0	2	3	4	5	8	9	0	1
Б	Б	Б	А	А	А	Б	А	А	А	Б	А	А	Б	А	Б	Б	А	А	Б
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2									
3	4	5	6	7	8	9	0	2	3	5									
А	А	А	Б	Б	А	Б	А	А	Б	Б									

Дополнительные шкалы:

1. Шкала ценностной ориентации (ЦО)

1	2	4	4	5	5	5	5	6	6	6	8	8	9	9	9	9	11	11	12
7	9	2	9	0	3	6	9	7	8	9	0	1	0	3	7	9	3	4	2
А	А	А	Б	Б	А	А	А	Б	А	Б	А	А	А	А	А	Б	А	А	А

2. Шкала гибкости поведения (ГП)

3	9	1	3	3	3	4	4	5	5	6	6	6	6	7	7	8	8	9	9	9	1	1	1
		2	3	6	8	0	7	0	1	1	2	5	8	0	4	2	5	5	7	9	0	0	2
А	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	А	Б	Б	Б	Б	А	Б	А	Б	А	Б

3. Шкала сензитивности (Сен)

2	5	10	43	46	55	73	77	83	89	103	119	122
Б	Б	А	А	А	А	А	А	А	Б	Б	Б	А

4. Шкала спонтанности (Сп)

5	14	15	26	42	62	67	74	77	80	81	83	95	114
Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	А	А	А	А	Б	А

5. Шкала самоуважения (Су)

2	3	7	23	29	44	53	66	69	98	100	102	106	114	122
Б	А	Б	А	А	Б	А	А	Б	А	А	А	Б	А	А

6. Шкала самопринятия (Спр)

1	8	1	2	3	3	3	3	5	6	7	7	8	8	10	10	10	11	11	11	12
		4	2	1	2	4	9	3	1	1	5	6	7	4	5	6	0	1	6	5
Б	А	Б	Б	Б	А	А	Б	А	Б	Б	Б	А	Б	А	Б	Б	А	Б	Б	Б

7. Шкала представлений о природе человека (Поп)

23	25	27	50	66	90	94	97	99	113
А	Б	Б	Б	А	А	А	А	Б	А

8. Шкала Синергии (Син)

50	68	91	93	97	99	113
Б	А	Б	А	А	Б	А

9. Шкала принятия агрессии (ПА)

5	8	10	15	19	29	39	43	46	56	57	67	85	93	94	115
Б	А	А	Б	А	А	Б	А	А	А	Б	Б	Б	А	А	А

10. Шкала контактности (К)

5	7	1	2	3	3	4	6	7	7	7	7	7	9	9	10	10	10	12	12
		7	6	3	6	6	5	0	3	4	5	9	6	9	3	8	9	0	3
Б	Б	А	Б	Б	Б	А	Б	А	А	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	А	А	Б

11. Шкала познавательных потребностей (Поз)

13	20	37	48	63	66	78	82	92	107	121
А	Б	А	А	Б	А	Б	Б	А	Б	Б

12. Шкала креативности (Кр)

6	24	30	42	54	58	59	68	84	101	105	112	123	124
Б	А	А	А	А	А	А	А	А	А	Б	Б	Б	Б

Каждый совпадающий с ключом ответ оценивается в 1 балл. Затем подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым по каждой шкале.

Интерпретация полученных результатов

При разработке теста не были однозначно определены нормы для высокого, среднего и низкого уровней самоактуализации. Однако считается, что показатели САТ у самоактуализирующейся личности ни в коем случае не должны «зашкаливать». Предельные значения свидетельствуют о слишком сильном влиянии на результаты фактора социальной желательности или о стремлении испытуемых выглядеть в наиболее благоприятном свете (такое явление Э. Шостром назвал «псевдосамоактуализацией»). Практика показала, что «диапазон самоактуализации» находится в пределах «выше среднего». Низкие шкальные оценки характерны для людей, больных неврозами, с различными формами пограничных психических расстройств. В психическую и статистическую норму попадает 68% всего населения, и только у 16% результат превышает 60 или не достигает 40 (в стенах). Значения выше 70 или ниже 30 наблюдаются только у 2,3% людей.

Результаты интерпретируются в соответствии с описанием шкал САТ. В зависимости от целей диагностики можно ограничиться анализом данных по базовым шкалам или провести полную интерпретацию. Выборочный анализ (с привлечением отдельных дополнительных шкал) может быть полезен, например, при контроле изменений в результате проведения обучающей, коррекционной или коучинговой программ. При этом следует соотносить полученные результаты со всеми имеющимися данными об испытуемом (результаты беседы, наблюдения, других использованных тестов и т. д.).

2. Опросник «Кто Я».

Опросник «Кто Я» разработан представителями интеракционистской ориентации М.Куном и Т.Макпартлендом. Данный опросник используется для выявления роли гендерных характеристик в структуре Я-концепции личности, а также для изучения содержательных характеристик *идентичности* личности.

Подчёркивается необходимость записывать ответы как можно быстрее. Вопрос «кто я?» логически связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом Я или Я-концепцией. Отвечая на вопрос «Кто Я?», человек указывает роли и характеристики-определения, с которыми он себя соотносит, идентифицирует, то есть с социальным статусом и теми чертами, которые по его мнению, связываются с ним. Требование теста дать *двадцать высказываний*, связанных с представлением о собственной идентичности, исходит из признания исследователями сложной и многоаспектной природы Я-концепции. Предполагается, что человек более рефлексивный даёт в среднем больше ответов, чем человек с менее развитым представлением о себе (или более «закрытый»). Принято считать, что те характеристики самого себя, которые испытуемый записывает в начале своего списка, в наибольшей мере актуализированы в его сознании, являются в большей мере осознаваемыми и значимыми для субъекта.

Количество вопросов (заданий) – в течение 12 минут даются 20 ответов на вопрос «Кто я?» и проводится контент-анализ. обработка и обсуждение результатов.

Данные теста «Кто я?» обрабатываются с использованием метода контент-анализа. Предлагается выделить следующие категории:

- Семейные и межличностные роли (к этой категории были отнесены варианты ответов типа: я - мать, жена, сын, муж, подруга и др.)
- Профессиональные роли (я будущий психолог, студент, предприниматель, исследователь);
- Другие социальные роли, в основном эти роли касаются сферы досуга (я – коллекционер, любитель-рыболов, спортсмен, читатель, зритель).

Эти три категории составляют содержание социальной идентичности испытуемых.

Следующие три категории рассматриваются как составляющие личностной идентичности:

- Феминные характеристики – личностные черты, традиционно приписываемые образу женщины (я – заботливая, чувствительная, зависимая, нежный, мечтательный);
- Маскулинные характеристики – личностные черты, стереотипно связанные с образом мужчины (я – сильный, смелый, целеустремлённый, самостоятельный, независимый, агрессивный);
- Нейтральные характеристики, личностные черты, не включаемые в стереотипные характеристики маскулинности-феминности (я – весёлый, красивый, добрый, верный, аккуратная, трудолюбивая, ленивая).

Отдельно выясняется, присутствовала ли в самоописаниях характеристика, обозначающая пол (я – мужчина / женщина, юноша / девушка), и определяется порядок её упоминания (первые три места свидетельствуют о значимости этой характеристики в структуре Я-концепции личности).

После обработки результатов студентам предлагается подсчитать количество характеристик в каждой из выделенных категорий и занести результаты в таблицу, представленную ниже.

Результаты обработки опросника «Кто Я».

	Семейные роли	Профессиональные роли	Другие социальные роли	Феминные характеристики	Маскулинные характеристики	Личностные роли
Количественные значения						

Анализ и обсуждение результатов проводится в соответствии с предложенным выше планом. Теоретические знания, которые могут органично включаться в процесс интерпретации результатов, - это теория гендерной схемы С.Бэм и информация о гендерных стереотипах.

Быть мужчиной или женщиной – значит постоянно пребывать в условиях гендерной оценки. Мы оцениваем себя и других на основе представлений о том, какими должны быть мужчины и женщины. Соотношение собственных представлений с общепринятыми играет важную роль в психологическом самочувствии личности. В соответствии с гендерными стереотипами маскулинности-феминности мужчины должны быть компетентны, доминантны, независимы, агрессивны, самоуверенны, склонны рассуждать логически, способны управлять своими чувствами, а женщины – более пассивны, зависимы, эмоциональны, заботливы и нежны. Соответствие стереотипам о ролевых предназначениях мужчины и женщин предполагает, что для женщин главными социальными ролями являются семейные роли, для мужчин – профессиональные роли. Мужчин принято оценивать по профессиональным успехам, а женщин – по наличию семьи и детей.

Большое количество гендерно маркированных самоопределений указывает на то, что гендерная идентичность занимает ведущее положение в структуре Я-концепции личности. Если в числе первых трёх ответов есть самописание, обозначающее пол, а семейные роли и феминные характеристики у женщин доминируют над профессиональными и маскулинными (у мужчин наоборот), то можно сделать вывод о наличии у этого человека полотипизированной Я-концепции. Полотипизированный человек – это тот, чьё самоопределение и поведение совпадает с тем, которое считается в обществе гендерно-соответствующим.

Если пол не упоминается вообще или упоминается в конце списка, а такие категории, как: «другие социальные роли» и «нейтральные характеристики» имеют большое число упоминаний, чем иные категории, то можно говорить о неполотипизированной Я-концепции.

Среди высказываний о себе могут быть как положительные, так и негативные характеристики. Учитывая их соотношение, можно определить

эмоционально-оценочную составляющую Я-концепции. Если отрицательные самоописания касаются полоспецифичных характеристик, то можно предположить наличие у личности внутриличностного конфликта гендерного плана. Спектр интерпретаций данного опросника может быть расширен.

Бланк ответов теста «Кто я?»

Инструкция

В расположенных ниже 20 графах напишите, пожалуйста, 20 различных ответов на простой вопрос «кто Я?». Отвечайте так, как если бы Вы отвечали самому себе, а не кому-то другому. Пишите свои ответы в том порядке, в каком они приходят Вам в голову. Не заботьтесь о логике и важности ответов. Записывайте их достаточно быстро.

1. Я _____
2. Я _____
3. Я _____
4. Я _____
5. Я _____
6. Я _____
7. Я _____
8. Я _____
9. Я _____
10. Я _____
11. Я _____
12. Я _____
13. Я _____
14. Я _____
15. Я _____
16. Я _____
17. Я _____
18. Я _____
19. Я _____
20. Я _____

А теперь, пожалуйста, укажите свой пол _____

Возраст _____

Ф.И.О. (инициалы) _____

Спасибо!

Приложение 2

Сводные таблицы данных

Таблица 1

Показатели самоактуализации (в баллах)

№ п/п	тип семьи	ОВ	П	ЦО	ГП	СЕН	СП	С У	СП Р	ПОП	СИН	ПА	К	ПО З	КР
1	2	8	4 8	13	14	8	7	8	9	5	4	7	12	5	8
2	2	7	4 8	10	12	6	6	9	11	6	3	8	10	5	7
3	2	5	2 4	9	11	5	7	7	9	6	5	10	12	4	6
4	2	9	4 2	9	12	4	8	8	12	6	6	9	12	2	8
5	2	8	4 2	10	10	5	9	8	12	6	2	8	9	5	9
6	2	6	4 0	11	13	3	6	8	11	8	1	9	12	4	7
7	2	9	5 2	10	14	7	8	8	14	6	7	8	9	6	5
8	2	8	6 3	9	15	4	4	6	10	6	5	8	8	2	6
9	2	7	5 2	8	14	5	5	5	11	7	6	8	10	4	8
10	2	9	4 3	9	10	5	6	4	10	5	5	8	11	3	9
11	2	5	3 2	9	12	4	7	7	10	5	5	8	8	4	7
12	2	9	4 6	8	11	4	8	9	12	5	3	9	11	4	5
13	2	10	4 5	8	10	4	7	9	12	8	3	8	10	5	9
14	2	7	3 9	8	12	5	7	4	10	3	4	7	8	6	8
15	2	11	4 1	10	11	5	6	10	10	8	3	7	9	6	8
16	2	8	5 7	10	10	5	6	7	9	5	5	7	5	6	8
17	2	9	3 4	10	12	6	7	2	9	5	2	8	8	4	6
18	2	6	2 7	10	14	5	7	7	11	7	2	8	10	2	7
19	2	10	4 0	8	10	6	7	7	11	5	2	7	8	5	8
20	2	7	4 2	9	10	5	7	5	11	6	2	6	11	2	8
21	2	8	5 1	10	11	5	6	9	11	6	2	8	7	5	7
22	1	9	4 5	12	12	8	9	5	12	7	7	8	11	8	8

23	1	10	5 2	11	12	8	8	8	12	6	4	9	11	6	9
24	1	9	4 6	10	9	9	9	14	10	7	5	5	12	5	8
25	1	8	4 9	11	8	9	10	11	12	8	5	8	12	4	8
26	1	10	4 6	12	11	7	6	10	9	6	4	10	12	5	8
27	1	8	4 8	13	12	7	8	8	10	6	4	8	11	3	8
28	1	10	5 7	14	12	8	8	8	14	8	4	11	14	7	8
29	1	10	4 8	9	13	8	7	9	10	4	5	7	10	4	9
30	1	12	4 8	8	10	8	8	9	13	5	5	8	11	5	8
31	1	6	4 6	11	9	5	9	7	9	6	5	9	10	5	7
32	1	10	4 8	12	12	3	8	6	8	7	5	5	10	4	7
33	1	11	4 2	12	13	7	9	6	12	6	5	8	12	4	7
34	1	10	4 5	12	12	8	7	13	10	7	3	10	12	4	8
35	1	8	5 7	10	12	5	9	9	15	7	3	8	10	5	8
36	1	10	4 9	9	12	5	9	10	12	6	4	11	10	5	7
37	1	7	4 8	14	12	8	9	6	9	6	3	7	12	5	6
38	1	11	4 9	14	11	8	9	8	14	7	5		12	6	8
39	1	8	5 0	14	11	5	8	8	10	7	2	9	11	5	8
40	1	9	5 2	12	12	6	9	7	12	7	2	9	11	6	9
41	1	8	5 8	12	11	7	7	6	14	7	2	9	12	5	8
42	1	11	5 4	12	11	5	9	9	13	6	2	9	13	5	8
43	1	10	6 2	11	11	7	9	8	16	7	5	9	10	5	6
44	1	6	2 8	11	12	9	9	7	8	6	5	9	11	5	6
45	1	11	4 7	12	9	6	9	9	10	6	3	8	8	6	6
46	1	8	4 2	11	11	5	9	7	10	6	3	8	11	5	5
47	1	8	3 6	11	12	5	9	8	9	6	4	9	10	6	4
48	1	11	4 9	11	12	8	9	8	11	5	3	7	8	5	8

49	1	9	4 8	12	11	9	8	6	9	6	5	9	9	5	8
50	1	10	5 7	9	8	5	8	9	14	3	2	9	5	5	8
51	1	7	4 5	7	7	9	7	9	8	4	2	9	8	5	7
52	1	9	4 8	9	12	5	9	7	12	5	2	9	12	4	7
53	1	8	3 8	11	10	7	7	9	12	6	2	9	12	4	7
54	1	9	4 4	12	14	7	9	6	10	6	3	7	11	8	6
55	1	8	5 4	9	14	6	9	9	14	7	5	9	10	7	8
56	1	10	4 6	11	13	5	7	10	14	7	5	9	12	7	8
57	1	9	4 6	11	10	5	8	6	13	6	3	9	12	7	9
58	1	9	4 6	12	14	5	8	10	15	6	3	9	11	8	8
59	1	10	4 8	13	10	5	7	10	12	7	4	9	10	8	7
60	1	7	4 2	14	9	7	8	8	12	7	3	8	14	6	7
61	1	10	5 2	12	10	7	8	12	15	7	5	9	12	5	7
62	1	8	4 8	12	12	7	6	7	12	7	2	9	10	6	8
63	1	10	5 9	12	12	7	6	10	16	6	2	9	11	6	8
64	1	9	4 7	12	12	6	7	8	12	7	2	9	10	6	7
65	1	6	4 4	12	12	7	8	5	11	7	2	9	10	7	6
66	1	9	4 8	14	10	9	9	9	12	7	5	8	11	4	9
67	1	8	5 4	14	12	7	7	11	14	8	4	7	11	5	8

Примечание: ОВ - Ориентация во времени, П - поддержка, ЦО –Ценностная ориентация, ГП – Гибкость поведения, СЕН – Сензитивность, СП – Спонтанность, СУ – Самоуважение, СПР – Самопринятие, ПОП – Представления о природе человека, СИН – Синергия, ПА – Принятие агрессии, К – Контактность, ПОЗ – Познавательные потребности, КР – Креативность.

Таблица 2

Показатели характеристик образа Я (в баллах)

№ п/п	тип семьи	семейные роли	профессиональные роли	Другие социальные роли	феминность	маскулинность	личностные
1	2	7	3	3	2	1	4
2	2	5	5	5		4	1
3	2	7	5	2	3	2	1
4	2	4	4	4	2	2	4
5	2	6	4	5	1	4	
6	2	5	2	4	5	1	3
7	2	3	3	5	4	3	2
8	2	5	5	4	2	2	2
9	2	4	5	4	7		
10	2	2	2	6	7		3
11	2	3	5	5	4	2	1
12	2	6	1	6	3	4	
13	2	8	1	4	7		
14	2	4		8	5		3
15	2	5	2	5	4	4	
16	2	5	5	4	5	1	
17	2	3	4	4	4	5	
18	2	5	1	5	4		5
19	2	4	4	3	3	6	
20	2	2	2	4	6	2	4
21	2	3	5	5	5	2	
22	1	3	4	3	5	5	
23	1	4	5	5		4	2
24	1	5	5	3		4	3
25	1	3	4	4	3	4	2
26	1	5	4	5	3	1	2
27	1	3	3	4	0	6	4
28	1	4	3	5	1	4	3
29	1	5	5	4	0	2	4
30	1	4	5	4	5	1	1
31	1	5	2	6	3	3	1
32	1	3	5	5	2	2	3
33	1	6	2	6	2	2	2
34	1	5	2	4	5		4
35	1	2	3	8	4		4
36	1	3	4	5	4	2	2
37	1	4	5	4	4	1	2
38	1	4	4	4	2	2	4
39	1	2	5	5	2	4	2

40	1	3	3	3	3	5	3
41	1	5	6	4	1		4
42	1	4	5	5	3		3
43	1	3	2	5	4	2	4
44	1	5	3	3		4	5
45	1	4	4	6	2		4
46	1	5	4	5	2		4
47	1	5	4	4	2	2	3
48	1	5	5	3	3		4
49	1	4	6	4	1	2	3
50	1	5	4	4		4	3
51	1	6	5	3	3	1	2
52	1	4	3	4	4	1	4
53	1		6	5	3	1	5
54	1	3	5	4	3	2	3
55	1	3	2	5	2	4	4
56	1	4	3	5		5	3
57	1	3	4	3	3	5	2
58	1	5	4	5	1	5	0
59	1	3	2	5	2	4	4
60	1	4	3	5	5	1	2
61	1	4	2	3	6	1	4
62	1	2	5	4		4	5
63	1	3	3	4		7	3
64	1	3	4	3	1	5	4
65	1	2	4	4	2	3	5
66	1	4	3	5		4	4
67	1	2	2	4	4	1	7

Приложение 3

Результаты статистической обработки данных

Таблица 1

Выраженность значимости различий компонентов самоактуализации

Статистические критерии ^а								
	ОВ	П	ЦО	ГП	СЕН	СП	СУ	СПП
U Манна-Уитни	298,000	297,500	151,000	420,000	188,500	167,000	325,500	336,500
W Вилкоксона	529,000	528,500	382,000	1501,000	419,500	398,000	556,500	567,500
Z	-2,550	-2,518	-4,560	-,878	-4,095	-4,419	-2,159	-2,011
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,011	,012	,000	,380	,000	,000	,031	,044
а. Группирующая переменная: Типсемьи								

Продолжение Таблицы 1

Статистические критерии ^а						
	ПОП	СИН	ПА	К	ПОЗ	КР
U Манна-Уитни	352,500	479,000	285,500	288,000	271,500	456,000
W Вилкоксона	583,500	710,000	516,500	519,000	502,500	687,000
Z	-1,852	-,056	-2,720	-2,697	-2,963	-,386
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,064	,956	,007	,007	,003	,699
а. Группирующая переменная: Типсемьи						

Примечание: ОВ - Ориентация во времени, П - поддержка, ЦО –Ценностная ориентация, ГП – Гибкость поведения, СЕН – Сензитивность, СП – Спонтанность, СУ – Самоуважение, СПП – Самопринятие, ПОП – Представления о природе человека, СИН – Синергия, ПА – Принятие агрессии, К – Контактность, ПОЗ – Познавательные потребности, КР – Креативность.

Таблица 2

Выраженность значимости различий характеристик образа Я

Статистические критерии ^а						
	сем_роли	проф_роли	др_соц_роли	фемин	маск	нейтр_хар
U Манна-Уитни	351,000	399,000	446,500	212,000	287,000	215,500
W Вилкоксона	1386,000	609,000	1527,500	953,000	423,000	293,500
Z	-1,721	-,875	-,519	-2,795	-,476	-1,102
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,085	,382	,604	,005	,634	,271
а. Группирующая переменная: Типсемьи						

Приложение 4

Программа для юношей из неполных семей по развитию самоактуализации

Урок 1.

Тема: Знакомство. Правила.

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы психологического тренинга, освоение приёмов активного стиля общения.

Упражнение «Знакомство»

По уже сложившейся традиции тренинговых групп каждый из вас сейчас сделает себе визитку, при этом вы вправе взять себе любое имя. Вам предоставляется полная свобода выбора, вам даётся время для оформления визиток и подготовки к знакомству.

Психолог даёт задания:

- Представиться каждому участнику,
- Рассказать о своём имени,
- Ответить на вопрос «Как ты сейчас себя чувствуешь?»

Психолог представляет программу и правила работы в группе. Проводится обсуждение и принятие с участниками правил работы в группе.

Правила работы в группе:

1. Один говорит, все молчат.
2. Каждый говорит от своего имени, о себе, о своём мнении, о своих мыслях и чувствах (здесь и сейчас).
3. Конфиденциальность.
4. Безоценочность.
5. Активное участие.
6. Искренность в общении.

Правила принимаются по результатам голосования, после чего записываются на ватмане.

Анкета.

Участникам предлагается ответить письменно на вопросы:

1. Что я знаю о себе?
2. что я хочу узнать о себе?
3. Мои ожидания от данного курса?

Данные анкеты используются психологом для достижения содержательности уроков.

Упражнение «Хлопки»

Все кладут руки на колени рядом сидящих, хлопки выполняются по очереди каждой ладошкой. Если очерёдность ладошек нарушается, участник выбывает из круга.

Ритуал прощания.

Урок 2.

Тема: Я – концепция.

Цель: Установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим урокам, способствовать самоанализу участников, прояснение Я – концепции.

Упражнение «Приветствие».

Сегодня мы продолжим знакомство и сделаем это следующим образом.

Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем тем кто обладает каким – то умением, это умение он называет(поменяйтесь все те, кто умеет плавать), при этом

тот, кто стоит в центре круга постарается занять одно из освободившихся мест, а тот кто останется продолжит игру.

Используем это упражнение для того, чтобы лучше узнать друг друга.

Игра «Салат» (разделить участников на малые группы)

Обсуждение «Что такое Я»

Психолог предлагает обсудить в малых группах, а затем всем вместе «Что такое Я».

Резюме: Я – это чувства, мысли, тело, поступки, желания, мечты, душа, характер...

Упражнение «Я – это ...» «Какой я?»

Подросткам даётся задание написать в рабочих тетрадях 10 предложений «Я – это...», дополнив их существительными, характеризующими их. Затем 10 предложений «Какой Я?», дав ответ в виде прилагательных.

Реальное, идеальное, зеркальное Я.

Лекционный материал психолога.

Я- реальное –внешность, поступки, способности, качества, мысли, чувства, ценности, мечты и т. д., осознающиеся человеком.

Я- идеальное – представления о внешности, способностях, качествах, которые хотелось бы иметь.

Я – зеркальное – представление других людей о тебе, твоих качествах, способностях, поступках, мыслях.

Работа подростков с таблицей.

1	Я - реальное	Я - идеальное	Я - зеркальное
	Представление о том, кто я есть на самом деле.	Представление о том, каким Я хотел бы быть.	Представление о том, как меня воспринимают окружающие.
2	Я - реальное	Я - идеальное	Я - зеркальное
	Какие качества ты больше всего ценишь в себе? Чем гордишься?	Существует ли человек, на которого ты хотел бы быть похожим? Что бы ты хотел изменить в себе?	Что думают о тебе сверстники? Что думают о тебе взрослые?

Упражнение «Моё Я»

Психолог предлагает нарисовать Я – реальное, Я – идеальное, Я – зеркальное. (рисование 15-20 минут под спокойную музыку)

Ответить на вопрос: какое из трёх Я самое важное для тебя сейчас и почему?

Ритуал прощания. Обратная связь.

Урок 3.

Тема: Чувства.

Цель: Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере, развитие умений выражать своё эмоциональное состояние.

Психолог озвучивает тему и просит подумать, чем она может быть им полезной. В результате обсуждения делается вывод, что изучать чувства необходимо, чтобы:

- уметь контролировать проявления чувств;
- понимать себя (рефлексия);
- понимать окружающих (эмпатия);
- общаться без конфликтов.

Упражнение « Слепой и поводырь»

Нужно разбиться на пары, « слепому» завязывают глаза и «поводырь» проводит его вокруг препятствий, затем они меняются ролями. После упражнения проводится обсуждение, что участники чувствовали в той и в другой роли.

Дискуссия « Чувства»

Психолог задаёт вопросы, на основе которых строится обсуждение:

- что такое чувства?
- какие бывают чувства?
- все ли чувства надо испытывать человеку?
- как надо проявлять чувства?

Психолог обобщает: « Чувства – это отношение человека к миру, к тому, что он делает, что с ним происходит в его непосредственном переживании. Это то, что наполняет нашу жизнь особенным трепетом, обогащает внутренний мир, делая нашу жизнь неповторимой и прекрасной.

Чувства

Нравственные, этические	Эстетические	Интеллектуальные (познавательные)
Отношение к другим, семье, себе, к Родине. Любовь, гуманизм, отзывчивость, справедливость, достоинство, стыд, патриотизм.	Восприятие художественных произведений. Диапазон: от наслаждения до отвращения.	Познавательное отношение к миру, интерес, любознательность, тайны, удивления.

Упражнение « Мир чувств»

Психолог предлагает каждому участнику выбрать две карточки (жёлтую и зелёную), на которых обозначены чувства.

Жёлтые карточки: радость, надежда, удивление, удовольствие, любовь, восторг, гордость, спокойствие, доброта, смелость, дружелюбие, уверенность.

Зелёные карточки: печаль, горе, злость, раздражение, страх, месть, ненависть, равнодушие, жадность, обида, хитрость, зависть.

Подростки по очереди невербально изображают чувства.

После упражнения проводится рефлексия:

- какое чувство было легче показать?
- какие трудности возникали при пантомиме?
- что помогло справиться с заданием.

Упражнение « Незаконченные предложения»

1. Я радуюсь, когда...
2. Я грущу, когда, ...
3. Я нервничаю, когда...
4. Я горжусь, когда...
5. Я тревожусь, когда...
6. Я спокоен, когда...
7. Я злюсь, когда...
8. Я боюсь, когда...
9. Я люблю, когда...

Упражнение « Моя полянка»

Психолог предлагает всем занять удобную позу, сидя в кругу, закрыть глаза и представить (спокойная музыка)

« Все мы находимся на полянке, каждый на своей. У кого – то она маленькая, у кого – то большая. У кого – то светит солнышко, у кого-то идёт дождь. Какое время года на вашей полянке? Какое время суток? Кто вы на этой полянке: гриб, растение, животное, птица? Что вы чувствуете, как взаимодействуете с окружающими, если они есть?

После упражнения подросткам предлагается нарисовать свою полянку.

Игровое задание.

Загадай предмет.

Психолог рассказывает, что различные предметы, когда мы на них смотрим, вызывают у нас различные чувства. (когда мы видим шприц, то у нас возникает чувство страха или тревоги, а если смотрим на арбуз, то чувство радости или любопытства – сладкий ли?). Предлагается загадать тот или иной предмет и, не произнося загаданное вслух, называть как можно больше чувств, которые этот предмет вызывает. Остальные должны угадать, какой предмет загадан.

Ритуал прощания. Обратная связь.

Урок 4

Тема: Стресс

Цель: преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению, развитие стрессоустойчивости, создание позитивного эмоционального фона.

Продолжи ряд.

Подросткам предлагается продолжить ряд глаголов: заставили, велели, скомандовали... (приказали, потребовали)

Чем отличаются.

Даётся для сравнения два понятия, определить чем они отличаются.

Эмпатия (осознание чувств другого человека, наличие сострадательной реакции)

Симпатия (тёплое чувство к другому человеку, осознание его привлекательности)

Что такое стресс.

Предлагается назвать одним словом ситуации:

- Двойка за контрольную,
- Поздно вернулся домой, конфликт с родителями,
- Поссорился с другом,
- Сломался компьютер,
- Потерял телефон.

Резюме: стрессовые ситуации.

Учащиеся предлагают свои понятия « стресс».

Лекционный материал психолога.

В сложной и опасной ситуации человек испытывает стресс. Величина стресса зависит от фактора, вызвавшего это состояние. Стрессоры бывают физиологические (высокая или низкая температура, недостаток кислорода, сильные боли, травмы) и психологические (страх, горе, перегрузка). Стрессовое состояние начинается с мобилизации резервных возможностей организма. Это проявляется в усилении работы сердца, гормональной системы, повышении мышечного тонуса. При воздействии кратковременного стрессора умеренной силы, человек, как правило, к нему адаптируется. В экстремальной ситуации ему не удастся справиться, организм либо не успевает мобилизовать свои энергетические ресурсы, либо они быстро истощаются и не успевают восстановиться. При длительном стрессе основной удар приходится на нервную систему, в результате чего возникает полное истощение сил и психические расстройства. Понятие стресс (давление, напряжение) стало известно в 1936 г. Его ввёл Ганс Селье, он определил это состояние, как напряжение, возникающие под влиянием каких либо сильных воздействий. Для того, чтобы не подвергать свой организм сильным напряжениям, с одной стороны, надо стараться избегать стрессовых ситуаций, а с другой – учиться противостоять стрессам (повышать энергетические возможности своего организма, вырабатывать умение регулировать своё эмоциональное состояние).

Самоанализ. Диагностика « Как сильно ты подвержен стрессу?»

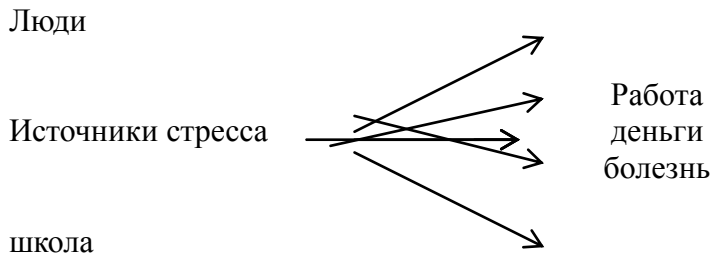
(анкета Э. Ховарда)

Упражнение. Чем полезен и чем может быть вреден стресс.

Подростки размышляют и делают выводы. Совместно обсуждается, какие нежелательные эффекты могут возникнуть в результате стресса и делаются записи в тетрадях.

1. Эмоциональные эффекты: возрастание напряжения, тревожности, враждебности, мнительности, снижение самооценки.
2. Интеллектуальные эффекты: ухудшение памяти, внимания, темпов мышления, снижение успеваемости.
3. Поведенческие эффекты: снижение заинтересованности, нарушение сна и аппетита, нерешительность.

Подумай, какие источники могут вызвать стрессовую ситуацию:



Упражнение. Выход из сложной ситуации.

С учетом полученных результатов при анкетировании и, исходя из своего опыта, разработать программу или рекомендации по преодолению стресса. По желанию подростки представляют свои разработки.

Памятка

1. Закалять своё тело. Меньше употреблять жиров, сладкого, мучного, никотина и алкоголя – они ослабляют антистрессовую защиту организма.
2. Регулировать своё дыхание, так как оно, сбиваясь, первым реагирует на стресс. Положить правую руку на грудь, на вдохе считать: 1 – 10, на выдохе: 10 -1. На вдохе кулаки разжать, на выдохе сжать.
3. Юмор – это спасательный круг, посмейтесь, подойдите к зеркалу, постройте себе рожицы, похвалите себя.
4. Если стрессовое воздействие длится долго, переключайтесь на новый вид деятельности.

Притча « Потеря» (Лавский В. 1997 г.)

Мулла потерял осла, он ищет его и возносит благодарение к Богу. Когда у него спросили, за что он благодарит, мулла ответил:

« Я благодарю Бога за то, что не сидел на этом осле, а то ведь и я мог потеряться».

Обсуждение

Ритуал прощания.

Урок 5.

Тема: Межличностное понимание.

Цель: актуализация опыта понимания окружающих, поиск способов расположения людей к себе.

Ход работы

Упражнение « Молекулы»

Все подростки – атомы, они двигаются спонтанно. По сигналу ведущего соединяются в молекулы по 2,3, 4, 5 атомов определённым способом. Можно соединяться локтями, ладонями, коленками.

Лекционный материал психолога.

Каждый человек имеет индивидуальные особенности, которые создают различия в восприятии и понимании другого человека. Для того, чтобы научиться договариваться и понимать, необходимо учитывать психологические особенности другого человека, уметь объяснять свои цели и намерения, быть внимательным к себе и своему собеседнику,

учитывать мнение собеседника при принятии решения. Взаимопонимание – установление контакта между людьми, совпадение смыслов, высказываний, требований, обуславливающих отсутствие препятствий в общении, принятие партнёра в процессе общения.

Сущность взаимопонимания проявляется:

- В согласовании осмысления предмета общения;
- В принятии целей, мотивов и установок партнёрами по взаимодействию;
- В близости познавательного, эмоционального и поведенческого реагирования на способы достижения результатов совместной деятельности.

Причинами недопонимания могут быть:

- Отсутствие или искажение восприятия людьми друг друга;
- Умышленное или случайное искажение передаваемой информации;
- Отсутствие возможности исправить ошибку или уточнить данные;

Упражнение « Когда меня понимают...»

Вспомните ситуации взаимодействия с другими людьми, когда вас понимают, и попробуйте ответить на вопросы

По каким признакам вы это чувствуете?

Когда вы понимаете человека, каким образом вы это демонстрируете?

Кого вы поддерживаете и в каких ситуациях?

Упражнение « Круг взаимопонимания»

Нарисуйте круг, вы находитесь в центре круга, расположите своих знакомых, друзей, родственников вокруг себя. (спокойная музыка)

Кого вы расположили в кругу? Кого за кругом, почему?

Если бы у вас была возможность изменить отношения, то как это повлияло бы на расположение людей вокруг вас?

Нарисуйте второй круг с теми изменениями, которые вы хотели бы внести.

Сравните два рисунка.

Упражнение для групповой работы « Спички»

Подростки разбиваются на пары, садятся спиной друг к другу. Один из них складывает фигуру из восьми спичек. После этого он на словах объясняет своему напарнику, как надо сложить идентичную фигуру. При этом уточняющие вопросы задавать нельзя. Затем упражнение повторяется и вопросы задавать можно. Меняются ролями.

Рефлексия.

Дискуссия « Помощь»

Психолог предлагает обсудить виды помощи (материальная, моральная поддержка, физическая, информационная и т. д.) и ответить на вопросы:

- Как ты себя чувствуешь, когда тебе помогают?
- Как ты себя чувствуешь, когда помогаешь сам?
- Что тебе легче: принимать или оказывать помощь?
- Кому ты недавно помог?

Упражнение « Строим дом»

Все становятся в один ряд. Один подросток – прораб, он передаёт строителям разные материалы (ведро с песком, стекло, бревно). Все по очереди передают эти предметы. Последний - кладовщик, он запоминает, какие материалы были доставлены, упражнение проводится с помощью пантомимических приёмов.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Урок 6.

Тема: Общение.

Цель: знакомство с приёмами общения, развитие базовых коммуникативных умений.

Упражнение «Испорченный телефон»

Подростки встают в цепочку, психолог встаёт в конце. Хлопком по плечу он предлагает подростку повернуться к нему лицом. Затем он жестами показывает какой – либо предмет. Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передаёт третьему и т. д. Последний участник показывает предмет.

Условия: всё делается молча, только с помощью жестов.

Упражнение «Спина к спине»

Подростки садятся на стульях спиной друг к другу, выбирают тему и общаются. Затем происходит обмен впечатлениями.

Упражнение «Сидя, стоя»

Упражнение выполняется в парах, в которых партнёры меняются местами.

Один подросток сидит на стуле, другой стоит, ведётся беседа. Обсуждение, как каждый себя чувствовал.

Лекционный материал психолога.

Общение – это форма жизнедеятельности, сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, обусловленный потребностями в совместной деятельности. Процесс общения включает в себя:

- Обмен информацией;
- Взаимодействие;
- Восприятие и понимание другого человека.

Цели общения:

- Установление контакта;
- Сообщение и получение информации, обмен мнениями, замыслами, решениями, сообщениями;
- Побуждение, стимулирование активности партнёра;
- Координация действий;
- Обмен эмоциями;
- Установление отношений – осознание своего места в межличностных связях (ролевых, деловых)

Самоанализ

Слово «диагноз» скорее медицинское, чем психологическое, но для нас оно будет означать возможность узнать о себе что – то новое. Я думаю вам будет интересно получить исходную информацию об уровне вашей коммуникабельности. Мы это сделаем с помощью теста «Какой я в общении?»

Интерпретация результатов.

Упражнение «Круг моего общения»

Сейчас вы проанализируете круг своих знакомых и запишите их имена в специальную аналитическую таблицу.

Возрастная категория	имя	Тип отношений (общения)
Сверстники		
Старше меня на 3-5 лет		
Старше меня на 6-10 лет		
Старше меня более чем на 10 лет		
Младше меня на 1-3 года		
Младше меня на 3-5 лет		
Маленькие дети		

1 Кто лидер в вашей паре общения?

2 Какие чувства вы испытываете во время разговора с каждым из них?

3 Что является предметом разговора?

4 Каким образом заканчиваете беседу?

5 Что испытываете после её завершения?

Рефлексия

Дискуссия « Что может мешать общению»

Прерывание, перебивание, занятия посторонними делами, возражение до того, как собеседник изложил всё до конца и т. д.

Притча « Три типа слушателей»

Однажды к Будде пришёл культурный и воспитанный человек. Он задал Будде вопрос. Будда сказал, что не может прямо сейчас ему ответить. Человек удивился: « Вы заняты?» Будда ответил, что у него достаточно времени, но в данный момент ответ его не будет воспринят, т. к. есть три типа слушателей. Первый тип, как горшок, повернутый вверх дном. Можно отвечать. Но в него ничего не войдёт, он не доступен. Второй тип слушателя подобен горшку с дыркой в дне, он находится в правильном положении, но в дне дырка и наполняется он только на мгновение. Есть третий тип слушателя, у которого нет дырки и он не стоит вверх дном, но он полон отбросов, вода может входить в него, но она тут же отравляется.

Обсуждение.

Игра « Пишущая машинка»

Давайте представим себе, что все мы – большая пишущая машинка. Каждый из нас - буквы на клавиатуре. Наша машинка умеет печатать слова и делает это так: я говорю слово « добро», и тогда, кому достаётся буква « д» , хлопает в ладоши, потом мы все вместе хлопаем в ладоши и т. д. (распределяем буквы).

Ритуал прощания.

Урок 7 .

Тема: Конфликты.

Цель: познакомить с понятием « конфликт» и психологией конфликта, выявить стратегию поведения при разрешении конфликта.

Чтобы испортить отношения, достаточно начать их выяснять.

М. Авреми

Игра « Слон, пальма, крокодил»

Давайте встанем в круг и поиграем в одну весёлую игру. Сначала я расскажу, как нужно будет показывать три фигуры. « Слон» - левой рукой взять себя за нос, правую продеть в образовавшуюся петлю. Соседи справа и слева изображают уши слона, расставив руки. « Пальма» - встать на цыпочки, руки вверх, кончики пальцев сомкнуты. Соседи машут руками – это ветки пальмы. « Крокодил» - двумя руками изображает пасть, соседи лапки – расставленными кистями рук. Теперь я в очень быстром темпе буду называть одну из трёх фигур и при этом показывать на любого из вас. Этот игрок должен быстро сориентироваться и изобразить названную фигуру. А его соседи – помочь ему.

Упражнение « Разведчик»

Все стоят в кругу.

- Я буду быстро задавать вопрос, но отвечать на него должен не тот, кого я спрошу, а его сосед справа.

Обсуждение. Легко ли общаться без контакта глаз?

Лекционный материал психолога.

Конфликт (лат. столкновение) происходит из – за противоречия, столкновения интересов, взглядов, из желания навязать другой стороне своё мнение или то решение, которые данная сторона не разделяет. В любую ситуацию конфликта мы

привносим наш собственный прошлый опыт как положительный, так и негативный. Все мы имеем дело с конфликтами разного уровня, и каждый для себя выработал определённые стратегии, позволяющие справляться с конфликтами.

Конфликт деструктивен, если он:

- Уводит в сторону от решения более важных проблем и дел;
- Снижает самооценку и вызывает стресс;
- Вызывает безответственное, заслуживающее сожаления поведение.

Конфликт конструктивен, если он:

- Раскрывает важную проблему;
- Вовлекает людей в решение проблемы;
- Даёт выход скопившимся негативным эмоциям;
- Помогает совершенствоваться и использовать полученные знания и опыт.

Условия конструктивного разрешения конфликтов.

1. Прекращение конфликтного взаимодействия.
2. Снижение интенсивности негативных эмоций.
3. Выявление и признание собственных ошибок.
4. Объективное обсуждение проблемы.
5. Выбор оптимальной стратегии разрешения.

Конфликты происходят между поколениями (дети и родители), между полами (мужчины и женщины), между сверстниками, учителем и учеником, внутри себя.

Дискуссия.

С кем подростки конфликтуют чаще всего?

Что является чаще всего причиной подростковых конфликтов?

Нужны ли конфликты?

Как выходите из конфликтов?

Самоанализ.

Тест описания поведения К. Томаса.

Интерпретация.

Упражнение для групповой работы « Анализ жизненных ситуаций»

Группа разбивается на подгруппы, предлагается провести анализ конфликтных ситуаций и разыграть различные способы её разрешения, используя 5 стратегий поведения. Психолог раздаёт карточки с ситуациями, можно обсудить свою собственную.

Упражнение « Слова»

1	Приятные слова, выражения, которые ты говоришь сверстникам	Неприятные слова, выражения, которые ты говоришь сверстникам
2	Приятные слова, выражения, которые тебе говорят сверстники	Неприятные слова, выражения, которые тебе говорят сверстники

Психолог предлагает заполнить таблицу, и зачитать по желанию.

Обсуждение.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Урок 8.

Тема: Принятие решений.

Цель: развитие навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей.

Упражнение « Меняемся местами»

Все сидят в кругу, по команде: « Меняются те, у кого... (летом день рождения, есть домашнее животное, кто любит компьютерные игры) – меняются местами.

Упражнение « Ассоциации»

Подростки пишут названия праздника, сладости, цвета, с которыми себя ассоциируют. Листы собираются, зачитываются, задача группы – узнать автора.

Упражнение « По секрету»

У каждого человека есть самые сокровенные желания и мечты. Мы о них стараемся не говорить в силу разных причин. Боимся, что нас не правильно поймут окружающие. Начнут высмеивать или будут завидовать. Попробуйте сформулировать основные цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшее время. Подумайте, какие конкретные шаги необходимо предпринять. Затем вы выберете человека, которому больше всего доверяете в нашей группе, и поделитесь с ним своими планами на будущее.

Лекционный материал психолога

Все свои цели, желания высказывайте только в положительной форме: Я хочу..., Я могу., Я буду... Отрицательное высказывание лишь блокирует действие, препятствует ему. Начинать надо с выяснения того, что именно вы хотите изменить в себе, в своей жизни. Это очень важно, иначе можно поставить перед собой ложные цели, ведущие к самообману и неудаче. Сделать это непросто, существует много внутренних преград – от простого неумения думать о себе до внутренних конфликтов. Непонятное нам сопротивление может выражаться в страхе, скуке, лени. Возьмите лист и напишите: « Хочу, чтобы в ближайшие полгода...» Прочтите внимательно, выберите три самых главных, и начните с достижения этих трёх.

Шаги к цели.

1. Анализ цели. Спросите себя: что значит достичь этой цели? В чём конкретно это может проявиться?
2. Оцените и запишите, на каком этапе осуществления цели вы находитесь, что вы уже знаете и умеете?
3. Решите, что вам нужно сделать, и что вы предпримете?
4. Точная конкретизация каждого из действий по времени.
5. Осуществление того, что вы наметили.
6. Проверка и контроль результатов.

Лучше всего оформлять в таблицу, по горизонтали – что вы делаете, а по вертикали – временные отрезки.

Упражнение « Шаг к цели»

Подростков просят нарисовать горизонтальный отрезок и отметить на нём 11 точек на равном расстоянии друг от друга, обозначить их цифрами от 0 до 10. Отрезок символизирует путь к достижению цели. Крайняя левая точка (0) обозначает ситуацию, когда цель не достигнута, крайняя правая (10) – ситуацию, когда цель достигнута полностью. Подросткам предлагается написать рядом с каждой из двух точек несколько слов, которые бы описали соответственно наихудшее и наилучшее положение дел. После этого участников просят оценить с помощью получившейся шкалы собственное положение дел, то насколько они близки к своей цели. Они отмечают соответствующую цифру, потом надо нарисовать от этой точки стрелку к

следующей « Вот ближайший шаг на пути к вашей цели, даже если пока она полностью не достижима, хотя бы этот шаг сделать можно и нужно.» Подумайте, что нужно сделать и когда именно вы это сделаете.

Обсуждение.

Памятка

Подросткам раздаются памятки

1. Четко определить и сформулировать проблему или ситуацию.
2. Собрать и рассмотреть всю информацию, все факты о проблеме.
3. Подобрать возможные варианты решения проблемы.
4. Рассмотреть возможные последствия каждого варианта.
5. Выбрать оптимальный вариант.
6. Осуществить принятие решения.
7. Нести ответственность за своё решение.

Упражнение « Смятый лист»

Подросткам предлагают вспомнить о какой-либо проблеме, решение которой они хотят найти, подумать о ней 2-3 мин, после чего кратко написать её суть или изобразить символ. Когда эта часть работы завершена, каждый участник берёт свой лист и сильно сминает, а потом разглаживает. После этого подростков просят внимательно рассмотреть лист, сконцентрировавшись на узоре, образованном линиями, разглядеть в смятых линиях какой-либо рисунок. Потом участники обводят карандашами рисунок. Когда изображение готово, можно записать ассоциации и идеи, как рисунок может быть связан с их проблемой.

Обсуждение.

Психологический смысл упражнения.

Техника носит проективный характер, как правило, после размышления о проблеме и описания её сути человек « видит» в хаотичном наборе линий, возникших на смятом листе, нечто связанное с этой проблемой и возможными способами её решения. Осознание этой связи может позволить разглядеть проблему в новом ракурсе, обнаружить неожиданный способ её решения.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Урок 9.

Тема: Уверенное поведение

Цель: приобретения опыта уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения, познакомить с признаками уверенного и неуверенного поведения.

Игра « Контакт глаз»

Все встают в круг и пытаются встретиться с кем-то взглядом; когда двоим это удаётся, они меняются местами.

Упражнение « Уверенность, неуверенность»

Сейчас мы будем кидать друг другу мяч и при этом говорить ассоциации, связанные со словом « уверенность» (спокойствие, сила...) А теперь почувствуем состояние уверенности в себе: походим уверенной походкой, сядем уверенно на стул, посмотрим друг на друга уверенно, пожмём уверенно руку соседу.

Обсуждение.

Затем психолог предлагает прочувствовать неуверенное поведение.

Обсуждение.

Лекционный материал психолога.

Уверенное поведение зависит от внутренней позиции человека. Признаки уверенного поведения (я - хороший, ты - хороший) , у человека есть три потребности: в понимании, в

уважении, в принятии. Только удовлетворив эти потребности, мы войдём в контакт с человеком, а удовлетворяются они при уверенном поведении. Уверенный человек:

- Использует «Я – высказывание»;
- Применяет эмпатическое слушание;
- Умеет говорить о своих желаниях;
- Отражает чувства;
- Умеет просить;
- Умеет отказать;
- Умеет принимать отказ;
- Говорит прямо и открыто;
- Склонен к компромиссам, предлагает их сам.

Признаки неуверенного поведения (я – плохой, ты – хороший):

- Человек смотрит в пол;
- Не может отстаивать свою позицию;
- Первое «нет» приводит к его отказу от дальнейших попыток добиваться своего;
- Не умеет просить;
- Не может отказать;
- Ему трудно убеждать собеседника, приводя аргументы;
- Отвечает односложно «да», «нет»;
- При разговоре не садится;
- Прячет ноги под стул;
- Держится на большой дистанции от собеседника;
- Мнёт руки, говорит тихо.

Упражнение «Нет»

Разбиться на пары, у одного в руках любой предмет, задача второго любыми способами выпросить предмет. Задача первого игрока не отдавать предмет, при этом чётко и уверенно говорить «нет». Меняются ролями. Обсуждение. Легко ли было просить? Легко ли было отказывать?

Отработка навыков уверенного поведения.

Психолог предлагает ситуации, они разыгрываются желающими и затем анализируются всей группой.

Если подростки предлагают свою, актуальную для них, ситуацию, можно разобрать её.

1. Вы со своим другом собрались в кино, встречаетесь с ним у входа, и тут выясняется, что он забыл билеты.

Проиграть эту ситуацию с учетом следующих характеристик:

- Вы не очень уверены в себе, а друг – душа любой компании, немного эгоистичен;
- Вы – лидер, друг – робкий и застенчивый.

Обсуждение зависит от того, как будет разыграна ситуация. Устраивает ли подростков предложенный выход, какие чувства испытывают герои ситуации?

1. Девушка уже сорок минут ждёт юношу, он появляется очень расстроенный.
2. твой друг взял у тебя учебник на время. Завтра зачёт, и учебник необходим. Ты звонишь другу и просишь срочно вернуть учебник. Друг отвечает, что сейчас принесёт, проходит час – друга нет. Твои действия.

Упражнение «Символ»

Подростком предлагается на листах нарисовать символическое изображение «Вера в себя». Затем по желанию рассказывают о своих символах.

Упражнение «Копилка»

Психолог рассказывает о том, что человек чувствует себя уверенным, опираясь на внутренние(умственные способности, душевные качества, умения) или внешние(семья,

друзья, природа, хобби) источники силы. Совместно с подростками собирается их «копилка» - называются те качества, способности, достижения, которые могут помочь человеку осознать свою уверенность.

Упражнение « Мои ресурсы»

Подросткам раздаются карточки с позитивными утверждениями, ребята отмечают те, которые им подходят:

Я могу это сделать.

Я всегда думаю, что одно маленькое усилие – и будет результат.

Я достаточно умелый, чтобы сделать работу хорошо.

Я могу измениться так, как считаю нужным.

Я имею право вслух говорить о своём мнении.

Моё мнение может отличаться от остальных.

Я ощущаю свою ценность и уникальность.

Я понимаю, что способен на многое.

Я осознаю богатство своего внутреннего мира.

Рефлексия

Урок 10.

Тема: Прощай...

Цель: закрепление представления подростков о своей уникальности, обогащение позитивными образами личности, закрепление дружеских отношений.

Игра « Скрепки»

Подростки делятся на подгруппы, каждому даётся по 4 скрепки. Первое задание: как можно быстрее составить из них цепочку, использовав все скрепки. Второе задание: как можно быстрее разобрать цепочку.

Анкета обратной связи

- Как ты себя чувствовал на занятиях?
- Какая информация оказалась для тебя важной, интересной?
- Что больше всего понравилось?
- Твои пожелания.

Письмо себе

- Сейчас я предложу вам необычное задание. Возьмите лист бумаги и напишите письмо себе. О чём? Решать вам. Может это будут размышления о жизни, или совет, как справиться с проблемой, или рассказ о том, чему научились здесь. Вариантов много. Начнём.

- Теперь представьте, что вы получили это письмо. Прочитайте его как письмо от самого близкого человека и напишите ответ.

- Посмотрите на всех, сидящих здесь, и выберете того, кому вы могли бы прочитать своё письмо или отрывок. Можно рассказать о своих мыслях, сомнениях...

Играем в любимые игры и упражнения.

Притча

Когда – то старый индеец открыл своему внуку одну важную жизненную истину:

- В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк добро – мир, любовь, надежду, истину, милосердие, верность. Эта борьба идёт внутри постоянно между обидой и прощением, ненавистью и любовью, пустотой и творчеством. Маленький мальчик, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Обсуждение.

Верьте в себя.

Вы – самое большое сокровище.

Для вас нет ничего невозможного.

Ваши достижения определяются

Собственными желаниями

Верьте в своё занятие,

Мечтайте, о чём хотите мечтать

Будьте тем, кем желаете быть

Поверьте в свои силы!