



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция Я-концепции старших
подростков**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психологическое консультирование»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
60,1 % авторского текста
Работа реком. к защите
рекомендована/не рекомендована
«27» 06 2023 г.
зав. кафедрой ТиПП
О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:
Студентка группы ЗФ 510-227-5-1
Ханьжина Елизавета Андреевна
Научный руководитель:
кандидат педагогических наук, доцент
Терехова Галина Владимировна

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ Я- КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	
1.1 Понятие Я-концепции в отечественной и зарубежной психолого- педагогической литературе	8
1.2 Психологические особенности развития Я-концепции старших подростков.....	15
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков.....	21
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ Я-КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования	28
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	35
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ Я-КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ	
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков	40
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	44
3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам, родителям и старшим подросткам по коррекции Я-концепции	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики Я-концепции старших подростков.....	71
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования Я-концепции старших подростков	81

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков84

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков94

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время давно известно, что подростки – это одна из самых сложных категорий людей, с точки зрения психологической устойчивости и развития, так как их психика еще не сформирована полностью, количество выполняемых социальных ролей уже велико, а биологические и физические изменения нередко становятся важными факторами формирования неадекватной самооценки. Школьные оценки, взаимоотношения со сверстниками и взрослыми играют важнейшую роль в формировании самооценки подростков и их «Я-Концепции».

Старший подростковый возраст – это период изменения представления ребенка о себе самом, самоосмысления и изменения реакций на различные события. Именно данный возрастной период характеризуется самоопределением ребенка, его профессиональной ориентацией и нахождением своего места в обществе. Формирование личности в этот период находится на своей завершающей стадии при непосредственной помощи взрослых и сверстников. Таким образом, подростковый возраст – это трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности.

Важнейшей особенностью подросткового периода является кардинальное изменение в сфере самосознания подростка, базис для всего последующего развития и становления подростка как личности. По мнению Б. Г. Ананьева, сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания и, завершая структуру характера, гарантии его целостности, формирование которой способствует стабилизации природы.

В подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, всё более развиваются способности проникновения в свой собственный мир, начинается осознание своей

особенности и неповторимости. Таким образом, постепенно у подростка формируется своя Я-концепция.

Я-концепция способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека. Я-концепция во многом определяет социальную адаптацию личности старшего подростка и является регулятором его поведения и деятельности. Как показывают многочисленные исследования существования позитивной Я-концепции в этот период, доказывают нам, что самоуважение является необходимым условием позитивного развития и социальной адаптации. Негативная Я-концепция у ребят, снижение самооценки, самоуважения, иногда приводит к социальному проступку.

Исходя из вышесказанного, мы пришли к выводу, что работа по развитию позитивной Я-концепции является актуальной именно на этой возрастной ступени, именно поэтому на данном этапе очень важно направлять детей и помогать им в формировании Я-концепции.

На основании выше представленной актуальности исследования Я-Концепции и противоречивости подросткового возраста нами была определена тема выпускной квалификационной работы: «Психолого-педагогическая коррекция Я-концепции старших подростков».

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы коррекции Я-концепции старших подростков.

Объект исследования – Я-концепция старших подростков.

Предмет исследования – психолого-педагогическая коррекция Я-концепции старших подростков.

Гипотеза исследования – уровень сформированности Я-концепции старших подростков, возможно, изменится, если сконструировать модель, разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков.

В соответствии с выдвинутой гипотезой для достижения цели исследования, нам необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать теоретические подходы к феномену Я-концепции в зарубежной и отечественной психолого-педагогической литературе.
2. Выделить основные особенности структурных элементов Я-концепции старших подростков.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Разработать психолого-педагогические рекомендации для педагогов, родителей и старших подростков по коррекции Я-концепции старших подростков.

Методология и методика исследования. Для решения задач и подтверждения гипотезы исследования были использованы следующие научные методы:

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической и методической литературы по теме исследования, обобщение, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент; тестирование по методикам: «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, тест смысложизненных ориентаций (СЖО)

Д. Крамбо и Л. Махолика, опросник Дембо-Рубинштейна (в модификации А. М. Прихожан).

3. Математико-статистический метод: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: МАУ «Гимназии №30» г. Кургана старшие подростки в возрасте 15-16 лет – двадцать человек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ Я-КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

1.1 Понятие Я-концепции в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе

Я-Концепция – это достаточно новое понятие в научной литературе, однако тема исследования данного феномена интересует учёных всего мира уже много столетий. Важность изучения структуры личности доказана была ещё в эпоху Древней Греции, а её основой является именно Я-концепция.

С каждым годом изучение феномена Я-Концепции становится актуальнее, так как постепенно возрастает роль человека в мире [12, с. 78].

Однако несмотря на всю важность исследования данной темы, до сих пор нет общепринятого понятия этого явления. Рассматривая существующие труды учёных, посвящённых теме «Я-Концепции» в области психологии, мы видим не только разнообразие определений этого явления, но и великое множество понятий, сходных по своему толкованию.

Я-концепция – это совокупное представление человека о своей сущности, своих особенностях и навыков, система установок относительно своей личности. В психологии под «Я» понимается некий процесс накопления знаний о себе самом, либо уже конечный результат этого действия. С одной стороны, учёные пришли к выводу, что наиболее интересным является изучение появления и формирования самосознания человека, а с другой все-таки именно форма этого опыта, его структура и функции [13, с. 198].

В вопросе классификации различных сторон самосознания, или «Я»-феномена, важными являются два критерия. Во-первых, это отражение позиции человека при взаимодействии в обществе с другими личностями,

а

во-вторых, это его представление себя, как личности, профессионала и участника данных общественных взаимодействий.

Существенным критерием классификации «Я»-феномена является точка зрения, с которой осуществляется анализ и оценка себя. Временная точка зрения на себя: «прошлое Я» – каким я был раньше; «настоящее Я» – какой я сейчас; «будущее Я» – каким я вижу себя в будущем. С точки зрения различных ценностей: каким я хотел бы быть сам – личные ценности; каким меня хотели бы видеть друзья – ценности референтной группы [9, с. 56].

В учебной литературе мы можем ознакомиться с рядом функций самосознания человека:

1. Оно является некой отправкой точкой, с которой начинается познание мира человеком.

2. Самосознание регулирует жизнедеятельность индивида, его поведение в различных ситуациях, восприятие себя. Оно даёт возможность оценить то, как в одних и тех же явлениях люди с разной самооценкой ведут себя.

3. Я-концепция формирует сознательно отношение человека при определённом жизненном выборе [21, с. 76].

Формирование, развитие и изменение Я-концепции обусловлены факторами внутреннего и внешнего порядка, важнейшим из которых является именно социум, где индивид функционирует.

Профессиональная Я-концепция личности может быть реальной и идеальной. Понятие «реальная» отнюдь не предполагает, что эта концепция реалистична. Главное здесь – представление личности о себе, о том, «какой я есть». Идеальная же Я-концепция (идеальное «Я») – это представление личности о себе в соответствии с желаниями («каким бы я хотел быть»). Конечно, реальная и идеальная Я-концепции не только могут не совпадать: в большинстве случаев они обязательно различаются [2, с. 107].

Расхождение между реальной и идеальной Я-концепцией может приводить к различным последствиям, причём как к позитивным, так и к негативным. С одной стороны, расхождение между реальным и идеальным может стать основой для возникновения внутриличностного конфликта, а с другой может послужить фундаментом для самосовершенствования, самообразования и достижения новых показателей в профессиональной деятельности. Можно сказать, что многое определяется мерой этого рассогласования, а также его внутриличностной интерпретация [17, с. 75].

Для того чтобы определить место Я-концепции в современной теории психологии, следует познакомиться с взглядами отечественных и зарубежных исследователей на феномен Я-концепции, его определение и структуру в целом.

На современном этапе развития психологии существует несколько подходов к феномену Я-концепции, среди которых можно выделить гуманистический, интеракционистский, когнитивный, онтопсихологический, функциональный и другие. Такое разнообразие научных подходов даёт возможность полноценно изучить рассматриваем нами феномен, но одновременно создаёт трудности, связанные с определением конкретной составляющей [11, с. 56].

В современных отечественных исследованиях проблемы Я-концепции отмечается, что «различные теоретические конструкции и методологические подходы к изучению Я-концепции не соотносятся друг с другом, поскольку разные ученые, отправляясь в своих исследованиях от разных целей и задач, приходят к противоречивым взглядам на данную категорию, ее структурные содержательные составляющие» [6, с. 165].

Анализируя исторические составляющие проблемы Я-концепции, можно выделить четыре направления разработки данного феномена:

1. Определение содержания «Я», а также категорий, в которых индивид понимает собственные отличия от других людей.

2. Обоснование структуры Я-концепции, выделение её основных составных частей.

3. Изучение происхождения Я-концепции, как результата родительского воспитания.

4. Исследование функций Я-концепции, выделение наиболее важных для развития личности [17, с. 98].

По мнению И.С. Кона, понятие «Я-концепция» включает в себя оценочный аспект самосознания. «Это динамическая система представлений человека о самом себе, в которую входит как собственно осознание своих физических, интеллектуальных и других качеств, так и самооценка, а также субъективное восприятие влияющих на данную личность внешних факторов» [Цит. по: 1, с. 98].

Во время взаимодействия индивида с обществом Я-концепция формируется, как основной результат развития психики человека, при соблюдении такого условия развития, как устойчивое новообразование к любым изменениям. Данное новообразование всегда оставляет след во всех областях развития человека, от его рождения до глубокой старости. На первых этапах Я-концепция полностью развивается под влиянием внешних факторов, но со взросление происходит этап формирования внутренних факторов человека, которые полностью зависят только от него самого.

Факторов формирования «Я-концепции» человека множество, но среди них можно выделить следующие, наиболее важные (хотя их значимость, меняется в различные периоды жизни человека): представление о своем теле (телесное «Я»); язык как развивающаяся способность выражать словами и формировать представления о себе и других людях; субъективная интерпретация обратной связи от значимых других о себе; идентификация с приемлемой моделью половой роли и усвоение связанных с этой ролью стереотипов (мужчина – женщина);

практика воспитания детей в семье
[6, с. 164].

Исследованием проблемы Я-концепции, вплотную занимался Роберт Бернс. Его теория основывается на взглядах таких ученых, как Э. Эриксон, Дж. Мид, К. Роджерс. Я-концепция, по Р. Бернсу, связана с самооценкой как совокупность установок «на себя» и является суммой всех представлений индивида о самом себе.

Автор говорит о том, что необходимо выделить две основные составляющие Я-концепции: описательную и оценочную. Первая составляющая – это отношение индивида к себе самому, либо к своим определённым качествам и умениям. Оценочная составляющая – это самооценка человека, оцениваете себя именно как части общества. Благодаря такому подходу исследователи, феномен Я-концепции можно трактовать, как сумму установок индивида, направленных на себя самого.

В своих исследованиях Р. Бернс определяет Я-концепцию не только как то, что собой представляет индивид, но и как то, что он думает о себе, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем [13, с. 28].

Р. Бернс в трудах по психологии выделил три основных компонента Я-концепции: поведенческий, когнитивный, эмоционально-оценочный. Структурное строение Я-концепции и профессиональной Я-концепции остается сходным, но проявляются различия в их субъектах-носителях. Если Я-концепция относится к личности в целом, то профессиональная Я-концепция относится к личности как субъекту деятельности. Когнитивная составляющая установки – представление индивида о самом себе; способы самовосприятия, формирующие образ Я [Цит. по: 13, с. 53].

Мнение человека о себе самом и своих особенностях всегда кажется ему убедительным вне зависимости от того, являются ли они ложными или нет. Способы самовосприятия могут быть разными. Характеристики, употребляемые для описания какого-либо абстрактного индивида, никак

не связаны с конкретным событием или ситуацией. Как элементы обобщенного образа, они отражают, с одной стороны, устойчивые тенденции в поведении индивида, а с другой – избирательность его восприятия.

Совершенно тождественен и процесс описания человеком самого себя. Человек выражает характеристику своей личности через такие показатели, как ролевые, статусные характеристики.

Данные показатели являются частью образа «Я» человека, но они различны по своему влиянию и определению. Значимость же элементов самоописания и их иерархия, могут изменяться в зависимости от контекста, жизненного опыта индивида или под влиянием момента. Подобного рода самописание – это способ охарактеризовать неповторимость каждой личности через сочетания ее отдельных черт. Эмоционально-оценочная сторона – аффективная оценка образа Я (самооценка), которая может обладать различной интенсивностью, так как конкретные черты образа Я могут вызывать различной силы эмоции, связанные с их принятием или осуждением [13, с. 124].

Самооценка изменяется в зависимости от обстоятельств. Источником оценочных знаний и различных представлений индивида о себе, является его социокультурное окружение, в котором эти оценочные знания нормативно фиксируются в языковых значениях. Источником оценочных представлений индивида, могут быть также и социальные реакции на какие-либо его проявления и самонаблюдения. Самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, самопринятия и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его образа Я. Проявляется в сознательных суждениях индивида о себе. Она скрыто или явно присутствует в любом самоописании.

Важную роль в формировании самооценки играет сопоставление образа реального Я с образом Я идеального. Если человек ощущает разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его

самооценка, по всей вероятности, будет не адекватной. Так же, на самооценку влияет интериоризация социальных реакций. В большей степени, индивид оценивает себя так, как, по его мнению, его оценивают другие. Самооценка, независимо от того, лежат ли в ее основе собственные суждения индивида о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно заданные стандарты, всегда носит субъективный характер [4, с. 119].

Я – концепция личности может быть представлена как когнитивная система, выполняющая функцию регуляции поведения в соответствующих условиях. И. С. Кон, в своих исследованиях структуры Я-концепции, обозначает две большие подсистемы: личностную и социальную идентичность. Личностная идентичность относится к самоопределению, проявляющемуся в физических, интеллектуальных и нравственных личностных чертах [Цит. по: 1, с. 99].

Социальная идентичность складывается из отдельных идентификаций и определяется принадлежностью человека к различным социальным категориям: расе, национальности, классу, полу и т. д. Наряду с личностной идентичностью социальная идентичность оказывается важным регулятором самосознания и социального поведения [2, с. 99].

По мере взросления и накопления реального опыта в общении и деятельности, у молодых людей складывается более реалистичная оценка собственной личности. Здесь так же имеется два варианта развития: позитивная и отрицательная Я-концепция.

Позитивная Я-концепция – самопринятие, чувство самоуважения и самооценности, благоприятно влияют на постановку и достижение целей.

Отрицательная Я-концепция – неадекватная самооценка, низкий уровень притязаний, сниженное самоуважение, имеют обратное влияние на жизнь индивида.

Таким образом, научное понятие Я - концепция вошла в специальную литературу сравнительно недавно, но тема исследования

феномена уже является достаточно разработанной. Важность исследования структуры личности, основой которой является Я-концепция, становится актуальной в связи с возрастающей ролью человеческого фактора в современном мире.

1.2 Психологические особенности развития Я-концепции старших подростков

Наиболее важным отличительным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере его самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. Именно в этот период, согласно мнению одного из крупнейших отечественных психологов Б.Г. Ананьева, сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания и, завершая структуру характера, обеспечивает его целостность, способствует образованию и стабилизации личности [Цит. по: 5, с. 89].

В подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой собственный мир [5, с. 30].

В этом возрасте подросток начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок (преимущественно родительских) на внутренние. Таким образом, постепенно у подростка формируется своя Я-концепция, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека [16, с. 201].

Кризис подросткового возраста. Идентификация личности и путаница ролей. При переходе в пятую стадию своего развития (12-18 лет) ребенок сталкивается, как утверждает классический психоанализ, с пробуждением «любви и ревности» к родителям. Успешное решение этой

проблемы зависит от того, найдет ли он предмет любви в собственном поколении [22, с. 148].

Эрик Эриксон не отрицает возникновения этой проблемы у подростков, но указывает, что существуют и другие. Подросток созревает физиологически и психически, и в добавление к новым ощущениям и желаниям, которые появляются в результате этого созревания, у него развиваются новые взгляды на вещи, новый подход к жизни. Так, важное место в новых особенностях психики подростка занимает его интерес к мыслям других людей, к тому, что они сами о себе думают [Цит. по: 14, с. 73].

Подростки могут создавать себе мысленный идеал семьи, религии, общества, по сравнению с которым проигрывают далеко несовершенные, но реально существующие семьи, религии и общества. Подросток способен вырабатывать или перенимать теории и мировоззрения, которые сулят примирить все противоречия и создать гармоническое целое. Короче говоря, 13 подросток – это нетерпеливый идеалист, полагающий, что создать идеал на практике не труднее, чем вообразить его в теории [9, с. 234].

Эрик Эриксон считает, что возникающий в этот период параметр связи с окружающим колеблется между положительным полюсом идентификации «Я» и отрицательным полюсом путаницы ролей. Иначе говоря, перед подростком, обретшим способность к обобщениям, встает задача объединить все, что он знает о самом себе как о школьнике, сыне, спортсмене, друге, бойскауте и так далее. Все эти роли он должен собрать в единое целое, осмыслить, связать с прошлым и спроецировать будущее. Если молодой человек успешно справится с этой задачей – психосоциальной идентификацией, то у него появится ощущение того, кто он есть, где находится и куда идет. В отличие от предыдущих стадий возрастного развития, где родители более или менее могли воздействовать на течение и исход кризисов развития ребенка, теперь же влияние их

оказывается гораздо более косвенным. Если благодаря родителям подросток уже выработал доверие, самостоятельность, предприимчивость и умелость, его шансы на идентификацию, то есть на опознание собственной индивидуальности, значительно увеличиваются [Цит. по: 7, с. 31].

Развитие самооценки в подростковом возрасте. Несмотря на имеющиеся многочисленные исследования самооценки в детском возрасте, некоторые исследователи склонны считать ее новообразованием подросткового периода. Они утверждают, что самооценка является довольно поздним образованием и начало ее реального действия нередко датируется лишь подростковым возрастом. Исследователи единодушны в описаниях особенностей самооценки детей этого возраста, отмечая ее ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте [4, с. 65].

В процессе развития самосознания центр внимания подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт – к характеру в целом. С этим связаны осознание – иногда преувеличенное – своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне [18, с. 105].

Самооценка представляет собой центральное образование личности. Она в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором ее поведения и деятельности. Хотя, конечно, следует отдавать себе отчет в том, что самооценка не есть нечто данное, изначально присущее личности. Само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Социум в значительной степени влияет на формирование самооценки личности. Отношение человека к самому себе является наиболее поздним

образованием в системе отношений человека к миру. Но, несмотря на это (а может быть, именно благодаря этому), в структуре отношений личности самооценке принадлежит особое место [23, с. 45].

Наиболее очевидны изменения в содержательной стороне самооценки подростков. Это объясняется тем, что именно в этот период, достаточно краткий по своей продолжительности, наблюдается резкий переход от фрагментарного и недостаточно четкого видения себя к относительно полной, всеобъемлющей Я-концепции. Так, количество качеств, которые осознает в себе старший подросток, в два раза больше, чем у младших школьников. Старшеклассники при оценке себя уже способны охватить почти все стороны собственной личности – их самооценка становится все более обобщенной. Кроме того, совершенствуются и их суждения относительно своих недостатков [7, с. 62].

Суждения подростков о себе передают светлый фон их настроения, ощущение радости бытия. Подростки раскрывают себя в категориях, отражающих их учебную деятельность, любимые занятия, интересы, увлечения. Они ориентированы на идеальную самооценку, но разрыв между их реальной и идеальной самооценкой для многих из них не является травмирующим. В различных исследованиях подмечено, что в содержании самооценки подростков преобладают основные моральные черты – доброта, честность, справедливость. Довольно высокий уровень самокритичности подростков позволяет им признавать в себе много отрицательных качеств и осознавать необходимость от них избавиться. Так, наиболее значимыми и хорошо осознаваемыми качествами своего «Я» для юноши-старшеклассника выступают коммуникативные, волевые и интеллектуальные качества, что позволяет рассматривать их как основания ценностного отношения подростка к себе. В таком случае познание себя, формирование самооценки, самоуважения осуществляется у него прежде всего под влиянием тех людей из круга ближайшего общения, которые

понимаются им как носители именно этих качеств, развитых на эталонном уровне [8, с. 72].

Содержание самооценки девочек касается в большей степени осознания и оценки их взаимоотношений с другими людьми. Динамика оценочных суждений от подросткового возраста к юношескому состоит в том, что оценочные суждения подростков, определяемые ожидаемой оценкой со стороны сверстников, направлены в первую очередь на нахождение ответа на вопрос, каков он среди других, насколько он похож на них. У юношей оценочные суждения, определяемые собственным идеалом, направлены на нахождение ответа на вопрос, каков он в глазах окружающих, насколько он отличается от них и насколько он близок к своему идеалу. Позже самооценочные суждения молодых людей определяются уже синтезом различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и направлены на поиск своей значимости для других и для самого себя [7, с. 101].

В этот возрастной период другой человек начинает занимать в жизни подростка совершенно особое место. С этим связана специфика восприятия подростками физического облика других людей. И уже посредством восприятия и понимания другого подросток приходит к пониманию себя. При этом сохраняется та же последовательность, что и в познании качеств другого, т.е. вначале выделяются чисто внешние, физические характеристики, затем качества, связанные с выполнением каких-либо видов деятельности и, наконец, личностные качества, более скрытые свойства внутреннего мира.

Экспериментально доказано, что восприятие физического облика другого человека в сознании подростка затем переносится и на восприятие подростком самого себя. Так, именно в этот возрастной период, когда происходят важнейшие преобразования в организме, когда внешний облик подростка и его физические черты начинают сильно волновать подростка, тогда соответствие физического развития ребенка стандартам, принятым в

группе его сверстников, становится определяющим фактором в его социальном признании, положении в группе. Осознание особенностей своей внешности также влияет на формирование у подростка многих важных качеств личности (например, уверенности в себе, жизнерадостности, замкнутости, индивидуализма) [4, с. 51].

Характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности. Например, адекватный ее уровень способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, некритичности. Обнаруживается также определенная связь характера самооценки с учебной и общественной активностью. Подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, у них нет резких скачков успеваемости и наблюдается более высокий общественный и личный статус. Подростки с адекватной самооценкой имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а также на межличностные контакты, которые умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения. Подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное. Агрессивные подростки характеризуются крайней самооценкой (либо максимально положительной, либо максимально отрицательной), повышенной тревожностью, страхом перед широкими социальными контактами, эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций.

Данные многочисленных исследований показывают, что подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям. Причем одни исследования выявили, что низкая самооценка предшествует депрессивным реакциям или является их причиной, а другие – что депрессивный аффект проявляется сначала, а затем инкорпорируется в низкую самооценку [9, с. 113].

Известно, что, начиная примерно с 8 лет, дети активно проявляют способность к оценке своей успешности в разных областях. Наиболее значимыми из них оказываются пять критериев: школьная успеваемость, внешность, физические способности, поведение и социальное принятие. Однако в подростковом возрасте школьная успеваемость и поведение становятся важны для оценки родителей, а три другие - для сверстников [5 с. 249].

Таким образом, старший подростковый возраст – это важнейший период развития Я-концепции ребёнка, её становление и формирование под влиянием ряда внешних и внутренних факторов.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков

В последнее время очень широко применяется метод моделирование, особое значение он имеет в психолого-педагогических исследованиях.

Модель – это графически представленная упрощенная версия конкретного объекта или явления, повторяющая его свойства [64, с. 255].

Модель необходима для графического и аналитического конструирования рассматриваемого объекта или явления.

Долгова В.И. определяет модель – как упрощенный мысленный или знаковый образ, какого-либо объекта или системы объектов, используемые в качестве их «заместителя» и средство оперирования [17, с. 46].

Моделирование педагогических исследований является одной из основных задач в современной психологии и педагогике, это обусловлено внедрением инновационных технологий, которые соответствуют передовым теоретическим идеям отечественной науки.

Моделирование в педагогике – это разработка целей (общей идеи) создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения [51, с. 384].

Моделирование в теоретическом исследовании выполняет задачу разработки нового, не имеющего аналогов в практике. Создание модели включает в себя следующие этапы: изучение основных характеристик реальных процессов и их свойства, опираясь на основную идею осуществляется поиск новых возможностей, происходит их мысленное сложение, таким образом проходит процесс моделирования состояний изучаемого объекта или явления. Е.В. Зинько считает мысленный эксперимент особым видом моделирования, который основан на идеализации. Этот эксперимент представляет собой создание идеальных объектов, опираясь на теоретические знания о реальном мире и эмпирические данные, соотносит их в конкретной динамической модели, представляя мысленно движения и ситуации, возможные в реальном эксперименте [36, с. 175].

Любова Е.К. определяет моделирование, как метод исследования и познания объектов и явлений на их моделях [Цит. по: 35, с. 190].

Модель характеризуется определенными признаками: ее структуру определяют конкретные методологические принципы; все блоки модели четко определены и имеют ключевые компоненты; она является компактной, что значительно облегчает ее запоминание; все блоки модели и их компоненты взаимосвязаны, при утере любого ее компонента, целостность модели сразу нарушается [25, с. 144].

Также модель имеет некоторые ключевые свойства [63, с. 176]:

- модель должна соответствовать объекту, на основании которого она разработана – адекватность;
- модель должна отражать происходящие с объектом изменения непрерывно – динамичность.

Первым этапом процесса моделирования формирования эмпатии студентов факультета психологии, является целеполагание. Основой целеполагания является этап построения «Дерева целей».

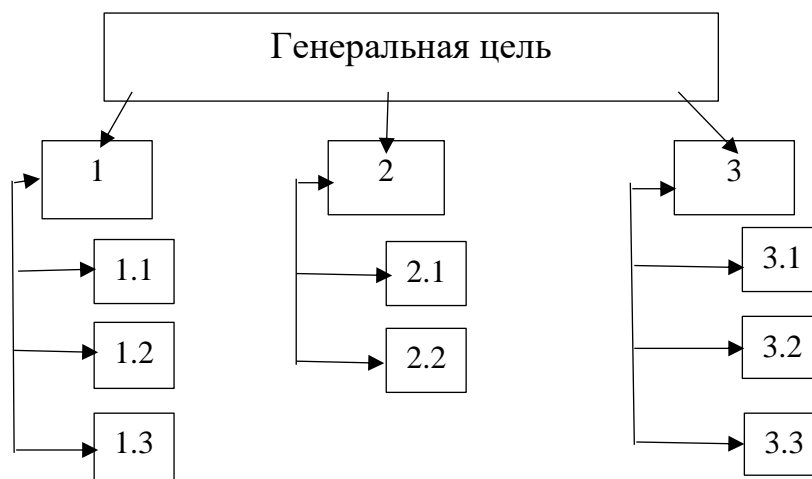


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков

Метод «Дерево целей» основывается на теории графов и представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [37, с.90].

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы коррекции Я-концепции старших подростков.

1. Изучить теоретические основы психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков.

1.1. Проанализировать теоретические подходы к феномену Я-концепции в зарубежной и отечественной психолого-педагогической литературе.

1.2. Выделить основные особенности структурных элементов Я-концепции старших подростков.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков.

2. Организовать исследование Я-концепции старших подростков.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты

исследования.

3. Организовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков.

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации педагогам, родителям и старшим подросткам по коррекции Я-концепции старших подростков.

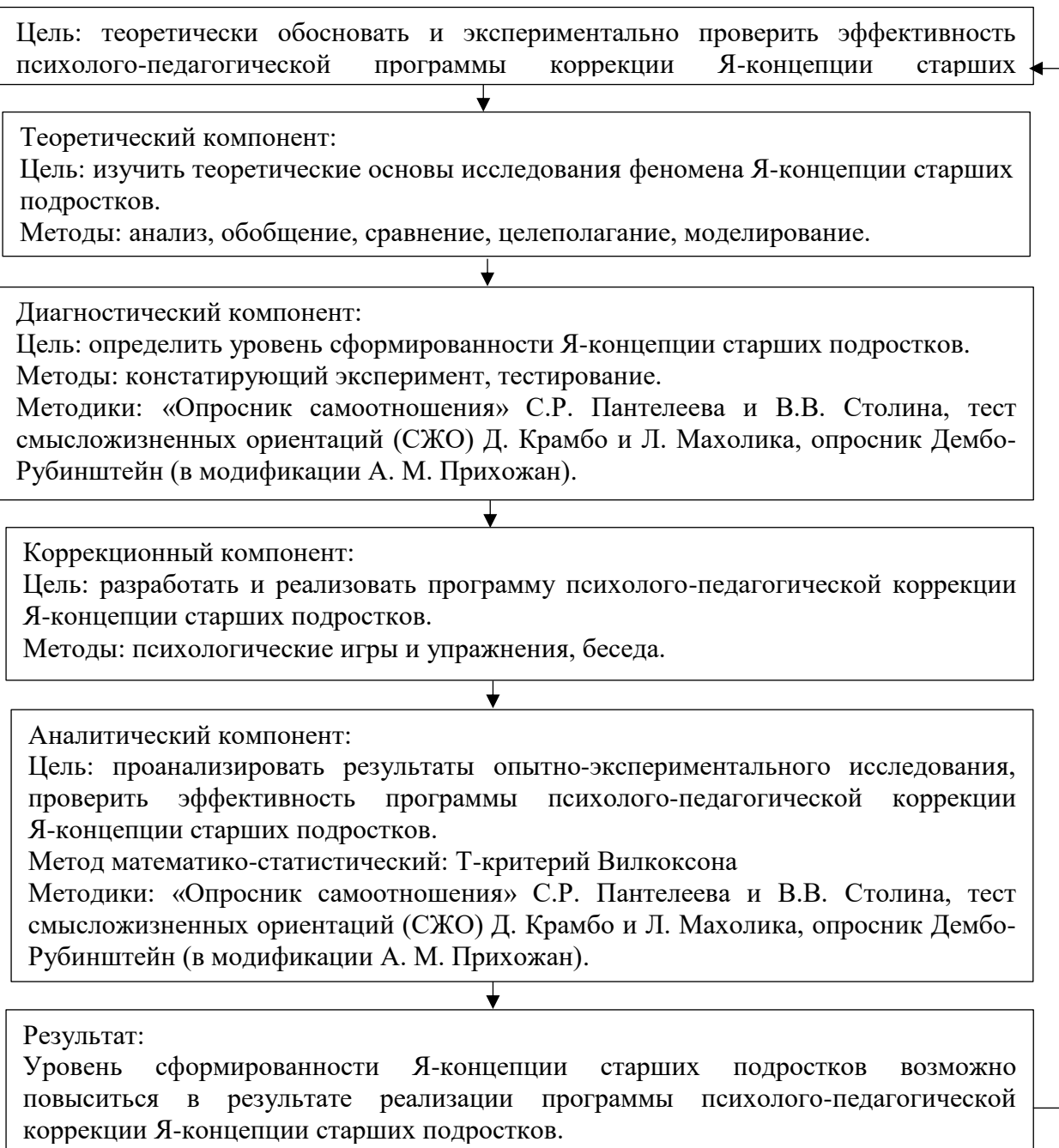


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков

Спроектированная нами модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков представлена следующими структурными компонентами:

- теоретический (изучить теоретические основы исследования феномена Я-концепции старших подростков.);

– диагностический (проведение диагностического исследования по проблеме исследования);

– коррекционный (разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков);

– аналитический (проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и оценить эффективность программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков).

1. Теоретический компонент.

Цель: изучить теоретические основы исследования феномена Я-концепции старших подростков, провести анализ и обобщение, а также структурирование теоретического материала; выявить основные понятия, характеристики, подобрать методики для проведения констатирующего эксперимента.

2. Диагностический компонент.

Цель: дать характеристику этапов, методов и методик исследования; провести констатирующий эксперимент; дать характеристику выборки; определить уровень сформированности Я-концепции старших подростков; проанализировать полученные результаты.

3. Коррекционный компонент.

Цель: разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков.

4. Аналитический компонент.

Цель: провести повторную диагностику выборки; проанализировать полученные результаты; проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков с помощью методов математической обработки результатов.

Таким образом, модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков состоит из следующих структурных компонентов: теоретический (изучить теоретические основы исследования феномена Я-концепции старших подростков); диагностический

(проведение диагностического исследования по проблеме исследования); формирующий (разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков); аналитический (проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и оценить эффективность программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков).

Выводы по 1 главе

В целом, в ходе изучения и анализа психолого-педагогической литературы по проблеме исследования можно сформулировать следующие выводы. «Я-концепция» – это относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознаваемая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он относится к самому себе и строит свое взаимодействие с другими людьми. В большинстве исследований подчеркиваются три ее основных элемента: образ «Я» – представление индивида о самом себе, самооценка – аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа «Я» могут вызвать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением, потенциальная поведенческая реакция, то есть те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом «Я» и самооценкой.

Из совокупности всего вышесказанного можно сделать вывод, что каждый человек характеризуется своим восприятием, мышлением, чертами характера, способностями, волей, эмоциями, установками, ценностями и т.д. единым целым. Этот центр образует ядро человеческой личности и в различных психологических теориях называется «самость», «Я-концепция», «самосознание» и т. д. В зарубежной психологии наибольшее распространение получил термин «Я-концепция». Несмотря на многообразие подходов и сложность структуры «Я-концепции», ее

многоуровневость и временную обусловленность, по нашему мнению, наиболее конкретным и емким определением данного понятия является следующее: «Я-концепция» - это относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознаваемая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он относится к самому себе и строит свое взаимодействие с другими людьми.

Также нами было составлено «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков, где генеральная цель заключается в осуществлении психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков.

Была построена модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков.

Модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков состоит из следующих структурных компонентов: теоретический (изучить теоретические основы исследования феномена Я-концепции старших подростков); диагностический (проведение диагностического исследования по проблеме исследования); формирующий (разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков); аналитический (проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и оценить эффективность программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков).

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ Я-КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование Я-концепции старших подростков проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный: теоретическое изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; подобраны методы и методики исследования с учетом возрастных особенностей испытуемых; разработано «Дерево целей» и модель исследования.

2. Опытно-экспериментальный: нами был проведен эксперимент, была проведена диагностика старших подростков по трем методикам: «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика, опросник Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан). Полученные результаты были обработаны, проанализированы и выражены в виде рисунков и таблиц. По результатам диагностики составлена программа психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков.

3. Контрольно-обобщающий этап: повторное проведение исследования старших подростков с помощью методик: «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика, опросник Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан). Анализ, выполнение обобщения и систематизации накопленных материалов. На этом этапе производится интерпретация полученных результатов при помощи математико-статистического метода Т-критерий Вилкоксона, оформляются итоги, разрабатываются методические рекомендации для педагогов и родителей по коррекции Я-концепции старших подростков.

В исследовании для проверки гипотезы были использованы следующие методы:

1. Теоретические: анализ, обобщение и синтез психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), опрос по методикам:

– «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина;

– тест смысловых ориентаций (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика;

– опросник Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан).

Охарактеризуем использованные методы исследования.

Анализ – теоретический метод научного исследования, который предполагает, что исследуемый процесс или явление разделяется на составные части, для их специального и углубленного изучения. Когда используется данный метод, подразумевается, что изучаемый объект разделяют, т.е. выясняют из каких частей он состоит, каковы его свойства и признаки. Применяется как в практической, так и в мыслительной деятельности. Это метод, который представляет собой мысленное разделение целого объекта либо явления на части его составляющие, для наилучшего изучения, познания и применения в деятельности человека [20, с. 15].

Обобщение – результат мыслительного перехода от частного к общему, от менее общего к более общему, по средствам логического мышления [17, с. 124].

Синтез – это метод научного исследования, подразумевающий соединение различных явлений, предметов, качеств, противоречий в единое целое, в котором противоречия и противоположности сглаживаются. Синтез представляет собой соединение полученных при анализе частей в единство, полученных знаний в единую систему [8, с. 324].

Метод моделирования – разработка моделей различных процессов, происходящих в психике человека, для проверки их целесообразности. Она в себя включает цель, характерные элементы и состоит из определенных структур. Определение достоверности модели осуществляется при помощи специальных мероприятий, проводимых заинтересованными исследователями. Данный метод исследования можно охарактеризовать, как разработка аналогий для сложных объектов либо явлений [16, с. 77].

Моделирование – процесс распознавания последовательности идей и поведения, которая позволяет справиться с задачей. Кушнер Ю.З. определяет моделирование как «метод создания и исследования моделей. Изучение модели позволяет получить новое знание, новую целостную информацию об объекте» [23, с. 12].

При разработке модели необходимо учитывать очередность следующих этапов:

Этап 1: необходимо подробно ознакомиться с данными об исследуемом объекте или явлении, провести их анализ и выдвинуть гипотезу, которая будет основой модели.

Этап 2: разработать «Дерево целей» и спланировать этапы исследования, далее необходимо организовать само исследование в соответствии с его этапами, при необходимости вносятся коррективы, основанные на ходе исследования. Первичная гипотеза, взятая за основу модели, уточняется.

Этап 3: утверждение модели исследования, после предложения различных вариантов исследуемого объекта или явления на втором этапе. Разрабатывается окончательная модель исследуемого объекта или явления.

Данный метод широко применяется, в педагогике при решении различных задач дидактики. Так при помощи моделирования разрабатываются модели формирования познавательной активности, личностно-ориентированного подхода у обучающихся в условиях образовательного процесса [15, с. 123].

Процесс целеполагания – это первичная ступень исследования, которая предполагает постановку главной цели и локальных целей (дерева целей) в соответствии с назначением главной целью системы, характеризующиеся решаемыми задачами.

Целеполагание – смыслообразующее содержание практики, состоящее в формировании цели как субъективно-идеального образа желаемого и воплощении ее в объективно-реальном результате деятельности. Целеполагание является процессом определения конкретных целей с расчетом возможных отклонений для возможности реализации и достижения поставленных целей [16, с. 164].

Эксперимент – исследование явлений и процессов путем воспроизведения, моделирования в искусственно созданных или естественных условиях. Всякий научный эксперимент всегда направляется какой-либо идеей, концепцией, гипотезой [55, с. 230].

Констатирующий эксперимент – это метод определения свойств психики, участвующих в развитии личности, не взаимосвязанных с обучением и воспитанием. Целью констатирующего эксперимента, который бывает, как лабораторный, так и естественный, выступает выявление влияния различных независимых переменных на зависимые переменные и определить их изменения. В констатирующем определяются изменения, произошедшие с зависимыми переменными, а не то, что на них могло повлиять, как в формирующем эксперименте [23, с. 417].

Формирующий эксперимент – уникальный метод психологического исследования, в котором исследователь строит обучение или воспитание определенным образом с целью получить заданное изменение психики испытуемого. Формирующий эксперимент, в первую очередь, нацелен на установление причин и условий протекания процессов, в отличие от констатирующего, направленного на описание процессов в естественных условиях [23, с. 418].

Опрос – это метод психологического исследования, заключающийся в свободе информации, полученной в виде ответов на поставленные вопросы.

Тестирование – метод психологической диагностики, использующий стандартизированные, валидные и надежные методики, имеющие определенную шкалу значений [20, с. 142].

Правила проведения опроса и анализа полученных данных:

1. Испытуемые должны знать на предмет чего проводится опрос и для каких целей.
2. Испытуемый должен получить четкую и понятную инструкцию перед началом опроса.
3. Экспериментатор должен убедиться, что испытуемый правильно понял инструкцию.
4. Во время процедуры опроса должна быть тихая, спокойная обстановка, испытуемых не должно ничего отвлекать.
5. Экспериментатор не должен помогать и подсказывать испытуемым, он должен сохранять нейтралитет.
6. Все полученные результаты исследования остаются конфиденциальными.
7. О результатах исследования сообщают самому испытуемому либо лицу, представляющему его интересы.

Математическая статистика – наука о математических методах систематизации и использования статистических данных для научных и практических выводов. Во многом математическая статистика основывается на теории вероятности. Полученные выводы оцениваются на основании статистического материала, например, оценка требуемого количества объема выборки для получения необходимых точных результатов в специальном исследовании [13, с. 544].

Ранжирование – это распределение данных в порядке убывания (возрастания) признака, который оценивается. Для распределения данных

используется количественная шкала. Распределение рангов осуществляется по принципу каждому значению присваивается индивидуальный ранг, затем значения переводятся из количественной шкалы в номинальную. При исследовании конкретного свойства психики у определенного количества испытуемых, экспериментатор сможет определить, какое количество испытуемых имеет тот или иной уровень развития этого свойства. Недостатком является частичная потеря индивидуальной информации о каждом испытуемом [6, с. 166].

Охарактеризуем использованные методики исследования.

Выбранные методики должны отвечать главным критериям качества:

- валидность-пригодность методики для измерения именно того качества, на которое она направлена;
- надежность-точность психологических измерений;
- научность-связь методики с фундаментальными исследованиями, ее научная обоснованность.

В качестве методик исследования, которые полностью соответствовали этим критериям были применены:

1. «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина.
2. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика.
3. Опросник Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан).

«Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина.

Тест опросник самооотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В. В. Столиным иерархической моделью структуры самооотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самооотношения, отличающихся по степени обобщенности:

- 1) глобальное самооотношение;
- 2) самооотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;

3) уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я».

В качестве исходного принимается различие содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самоотношения. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения.

Опросник содержит 57 утверждений. На все утверждения, с которыми согласны необходимо поставить знак "+", если не согласны, то знак "-".

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика.

Цель: оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

Тест СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности. Испытуемому необходимо выбрать одно из утверждений, которое, по его мнению, больше всего соответствует действительности и отметить одну из цифр.

Опросник Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан).

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень

развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкции и задание.

Таким образом, психолого-педагогическое исследование коррекции Я-концепции старших подростков, проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В работе был использован комплекс методов: теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание; эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), опросы по методикам: «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика, опросник Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан). Математико-статистический метод: Т-критерий Вилкоксона.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование Я-Концепции старших подростков было проведено на базе МАУ «Гимназии №30» г. Кургана с подростками в возрасте 14-15 лет, количество участников 20 человек.

Психологический климат в коллективе дружелюбный. В классе много активных детей с задатками лидеров, они признаны одноклассниками и являются командирами групп, на которые разбит весь класс. Группы формировались на добровольной основе по интересам обучающихся.

В целом класс активен, и подростки с удовольствием принимают участие во всех школьных мероприятиях: конкурсах, предметных олимпиадах, спортивных соревнованиях, концертах и проявляют высокую заинтересованность в успехе. Среди подростков класса сложились

хорошие доброжелательные отношения, в коллективе развиты взаимопонимание и взаимопомощь.

Родители активно участвуют в жизни группы, сами предлагают свою помощь, не отказываются от выполнения просьб учителя. Участвуют с детьми в различных выставках, участвуют в подготовке мероприятий. На уроках дети активные, обладают высокой работоспособностью, сообразительностью. Большинство детей стремятся получить новые знания.

Внимание учащихся на уроке и при выполнении домашних заданий устойчивое. В основном у детей смешанный тип внимания. Обучающиеся становятся самостоятельными, сами выбирают, как им поступать в определённых ситуациях, стараются следовать правилам поведения учащихся и нормам поведения в коллективе, обществе.

Дети творчески подходят к решению любых вопросов, стараются вносить что-то своё, индивидуальное. В основном все склонны к проявлению фантазии, выдумки.

В результате исследования Я-концепции старших подростков по методике: «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеев и В.В. Столин, были получены следующие результаты, представленные на рисунке 3 и в таблице 2.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

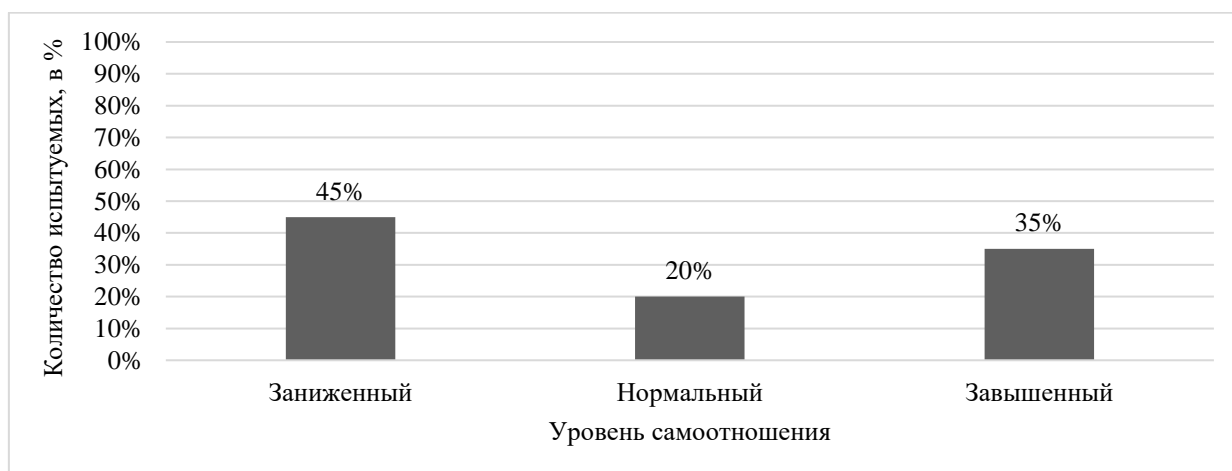


Рисунок 3 – Результаты исследования Я-концепции старших подростков по методике «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеев и В.В. Столин

По результатам исследования мы видим, что в группе испытуемых выявлено 45 % (9 человек) с заниженным уровнем самоотношения, это может говорить о том, что подростки с такими показателями неадекватно недооценивают себя и принижают свои достоинства. Также в группе испытуемых выявлены 20 % (4 человека) с нормальным уровнем самоотношения, таким подросткам свойственно адекватно себя воспринимать и правильно оценивать свое поведение. Остальные испытуемые 35 % (7 человек) показали результаты характерные для завышенного уровня самооценки.

Результаты исследования Я-концепции старших подростков по методике «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика представлены на рисунке 4 и в таблице 2.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.



Рисунок 4 – Результаты исследования Я-концепции старших подростков по методике «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика

Исходя из полученных данных, мы видим, что у большинства испытуемых 55 % (11 человек) выявлен низкий уровень осмысленности жизни по всем шкалам, это может говорить о том, что эти подростки живут сегодняшним или вчерашним днем, не удовлетворены своей настоящей и прожитой жизнью, также они не верят в свои силы и убеждены в том, что

жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

У 40 % (8 человек) выявлен средний уровень осмысленности жизни, такие старшие подростки склонны ставить себе цели на будущее, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Им также свойственно воспринимать сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом.

Также в группе испытуемых было выявлено 5 % (1 человек) имеющий высокие показатели по всем шкалам методики. Этого старшего подростка можно охарактеризовать как, целеустремленного человека, которому интересна его собственная жизнь. Человек с такими результатами чаще всего считает, что его прожитая жизнь продуктивна и осмысленна, имеет представления о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле.

Результаты исследования Я-концепции старших подростков по методике опросник Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан) представлены на рисунке 5 и в таблице 2.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

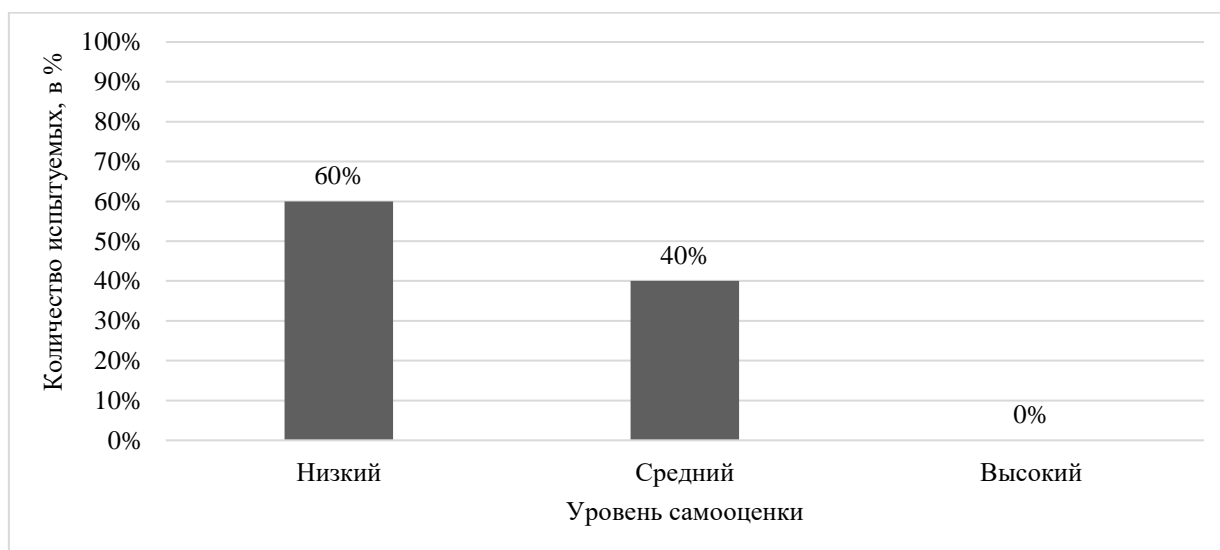


Рисунок 5 – Результаты исследования Я-концепции старших подростков по методике опросник Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан)

Из полученных данных мы видим, что большинство испытуемых 60 % (12 человек) обладают низким уровнем самооценки, это означает, что им свойственно недооценивать свои силы. Такой уровень самооценки неблагоприятным образом сказывается на личностном развитии и обучении.

У 40 % (8 человек) был выявлен средний уровень самооценки, о таких старших подростках можно сказать, что они способны ставить перед собой достаточно трудные цели, основываясь на представлении о достаточно больших своих возможностях.

В группе испытуемых не было выявлено старших подростков с высоким уровнем самооценки.

Таким образом, полученные нами результаты исследования Я-концепции старших подростков говорят о необходимости разработки и реализации программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков. Все испытуемые были приглашены для участия в программе коррекции.

Выводы по 2 главе

Таким образом, психолого-педагогическое исследование коррекции Я-концепции старших подростков, проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

В работе был использован комплекс методов: теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание; эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), опросы по методикам: «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, тест смысложизненных

ориентаций (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика, опросник Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан). Математико-статистический метод: Т-критерий Вилкоксона.

Полученные нами результаты исследования Я-концепции старших подростков говорят о необходимости разработки и реализации программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков. Все испытуемые были приглашены для участия в программе коррекции.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ Я-КОНЦЕПЦИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков

На констатирующем этапе мы выявили, что у большинства старших подростков преобладает низкий уровень позитивного самоотношения.

Работа по психолого-педагогической коррекции позитивного самоотношения старших подростков разработана с опорой на авторов: А.А. Осипову, А.М. Прихожан и др.

Цель: осуществить психолого-педагогическую коррекцию Я-концепции старших подростков.

Задачи программы:

1. Сформировать представление подростков о Я-концепции, самооценке и самоотношении.
2. Развитие самоуважения, аутосимпатии, самоинтереса.
3. Развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления трудностей в учебе, других видах деятельности, в общении.
4. Формирование мотивации самовоспитания и обеспечение необходимыми психологическими средствами саморазвития.

Программа рассчитана на детей старшего подросткового возраста в возрасте от 15 до 16 лет.

Занятия проводятся один раз в неделю (10 недель). Подобный временной интервал между занятиями предоставляет нужное время для отработки способностей и всестороннего освоения приобретенной информации. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

Инициативы по развитию и внедрению обучения жизненным навыкам в школах были предприняты во многих странах мира.

Необходимость обучения жизненным навыкам прямо и косвенно подчеркивается в Конвенции о правах ребенка и ряде международных рекомендаций. Обучение жизненным навыкам направлено на содействие развитию психосоциальных навыков, необходимых для решения требований и проблем повседневной жизни. Программа включает в себя применение жизненных навыков в контексте развития позитивного самоотношения.

Организация работы строится на принципах:

1. Гуманизма – утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому ребенку, исключение принуждения и насилия над личностью.

2. Конфиденциальности – информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие обучающихся должно быть сознательным и добровольным.

3. Компетентности – психолог четко определяет и учитывает границы собственной компетентности.

4. Ответственности – психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

Программа состоит из 10 занятий по 40 минут и рассчитана на 10 недель, по 1 занятию в неделю. Программа рассчитана на группу от 15 до 20 человек.

Структура занятия:

1. Упражнение приветствия. Цель – настроить на работу, снять напряжение.

2. Основная часть – игры и упражнения, направленные непосредственно на формирование позитивного самоотношения у детей подросткового возраста.

3. Рефлексия – анализ занятия.

Рассмотрим предлагаемые для проведения групповой работы упражнения:

Занятие № 1. Цель: содействие развитию позитивного самоотношения.

1. Упражнение «Моя тревожность»

Цель: исследование представлений о тревожности, причин его проявления, описание состояния тревожности.

2. Упражнение «Розовые очки»

Цель: осознание положительных, оптимистичных эмоций, развитие умений находить позитивные впечатления в повседневном взаимодействии.

Занятие №2. Цель: развития умений уверенного поведения.

1. Упражнение «Золотая рыбка»

Цель: повышение эмоционального тонуса, развитие навыков оптимистического мировосприятия.

2. Упражнение «Я - высказывания».

Цель: развитие навыков уверенного поведения, повышение уверенности в себе.

Занятие №3. Цель: понимание основ достижения целей.

1. Упражнение «Список удовольствий».

Цель: формирование способностей решительного действия, устранение эмоциональных зажимов.

2. Упражнение «Прошлое, настоящее, будущее».

Цель: развитие навыков уверенного поведения.

Занятие №4. Цель: проработка способностей решительного поведения.

1. Упражнение «Мечта».

Цель: понимание позитивных свойств личности.

2. Упражнение «Избавляемся от страхов».

Цель: содействовать развитию позитивного самоотношения.

Занятие №5. Цель: понимание механизмов развития адекватной самооценки.

1. Интерактивная психологическая игра «Коробочка».

Цель: осознание поведения в ситуации предложения выполнить запретное действие.

2. Упражнение «Имя по вертикали».

Цель: предоставление возможности для самопрезентации.

Занятие №6. Цель: развитие навыков самоконтроля.

1. Тест «Ваш характер».

Цель: развитие навыков невербального общения, наблюдательности, быстроты реакции.

2. Упражнение «Ассоциации».

Цель: развитие навыков уверенного поведения.

Занятие №7. Цель: развитие аутосимпатии.

1. Упражнение «Мир моих ценностей».

Цель: осознать ценности - свои и других участников.

2. Упражнение «Качества успешного человека».

Цель: развитие навыков уверенного поведения.

Занятие №8. Цель: развитие эмоциональной устойчивости.

1. Упражнение «Огонь и лед».

Цель: упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Его проведение позволит взбодрить участников.

2. Упражнение «Лимон».

Цель: разминочное, эффект от нее достигается через управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Занятие №9. Цель: развитие навыков уверенного поведения и чувства доверия.

1. Упражнение «Рациональные убеждения».

Цель: развитие навыков уверенного поведения.

2. Упражнение «Лабиринт» (чувство доверия).

Группа разбивается на пары. В каждой паре один из участников с помощью устных указаний-команд «заводит» своего партнера в воображаемый лабиринт, схему которого в виде ломаной линии с прямыми углами он держит перед собой, но не показывает своему «ведомому». Всего используется три команды.

Занятие №10. Цель: развитие навыков самораскрытия, межличностное общение.

1. Упражнение «Телепатия» (Невербальное общение).

Группа разбивается на пары. В каждой паре участники садятся лицом друг к другу. Одному из них отводится роль «передающего», другому - «принимающего». Ведущий объясняет, что «передающий» должен как можно лучше сосредоточиться на каком-нибудь образе и усилием воли внушить его «принимающему». Задача «принимающего» - проникнуть в то, на чем сосредоточено внимание его партнера.

2. Упражнение «Перевоплощение» (самораскрытие, углубление эмоциональных контактов).

Игра ставит каждого из членов группы в ситуацию решения творческой задачи и открывает большую свободу для выражения своей индивидуальности.

Таким образом, для реализации поставленных задач по самопознанию и личностному росту старших подростков, для формирования их Я-концепции, нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков.

Реализация программы позволила нам создать условия для психолого-педагогической коррекции Я-концепции с помощью психологических способов работы согласно уровню развития, проигрывания ситуаций, дискуссий и игр на коммуникацию.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для того чтобы выявить изменения в Я-концепции старших подростков, нами была проведена повторная диагностика по методикам: «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика, опросник Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан). А также для оценки эффективности программы мы применили метод математико-статистической обработки данных Т-критерий Вилкоксона.

Результаты исследования Я-концепции старших подростков по методике «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина после реализации программы представлены на рисунке 6 и в таблице 4.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

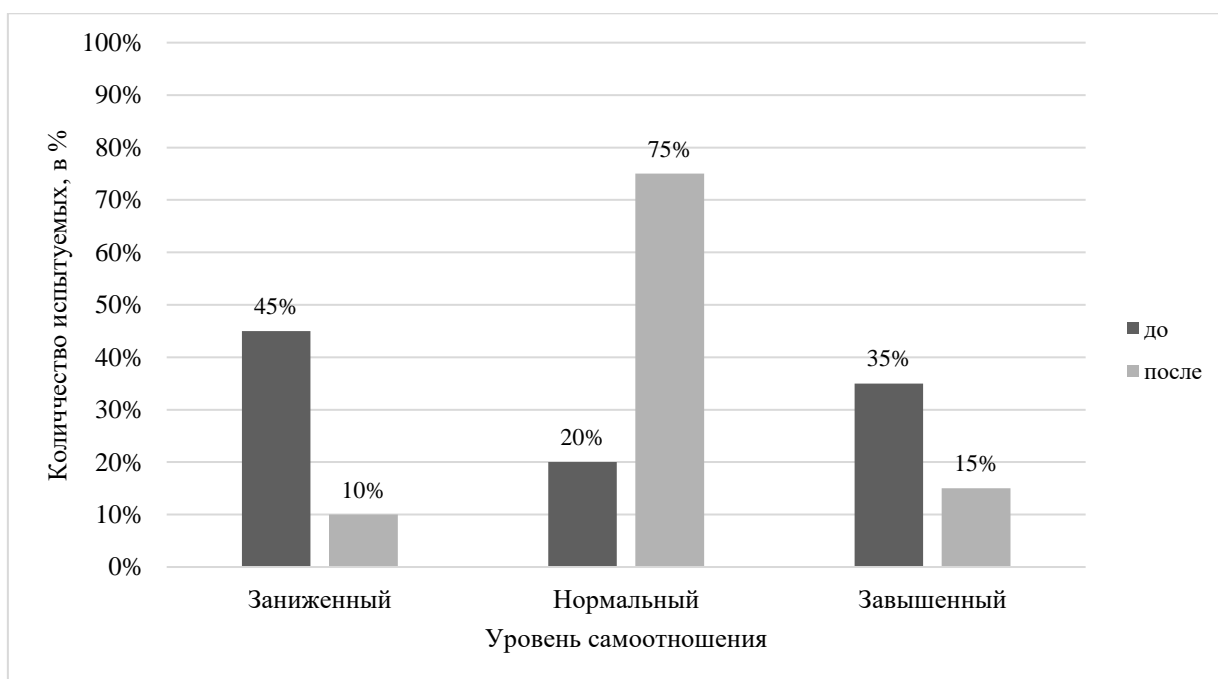


Рисунок 6 – Результаты исследования Я-концепции старших подростков по методике «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеев и В.В. Столин до и после реализации программы

После реализации программы коррекции и проведения повторной диагностики, мы получили следующие результаты: в группе испытуемых снизилось количество старших подростков с заниженным уровнем самооотношения с 45 % (9 человек) до 10 % (2 человека). Также в группе испытуемых возросло количество старших подростков с нормальным

уровнем самоотношения с 20 % (4 человека) до 75 % (15 человек). Количество старших подростков с завышенным уровнем самоотношения снизилось с 35 % (7 человек) до 15 % (3 человека).

Результаты исследования Я-концепции старших подростков после реализации программы коррекции по методике «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика представлены на рисунке 7 и в таблице 4.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

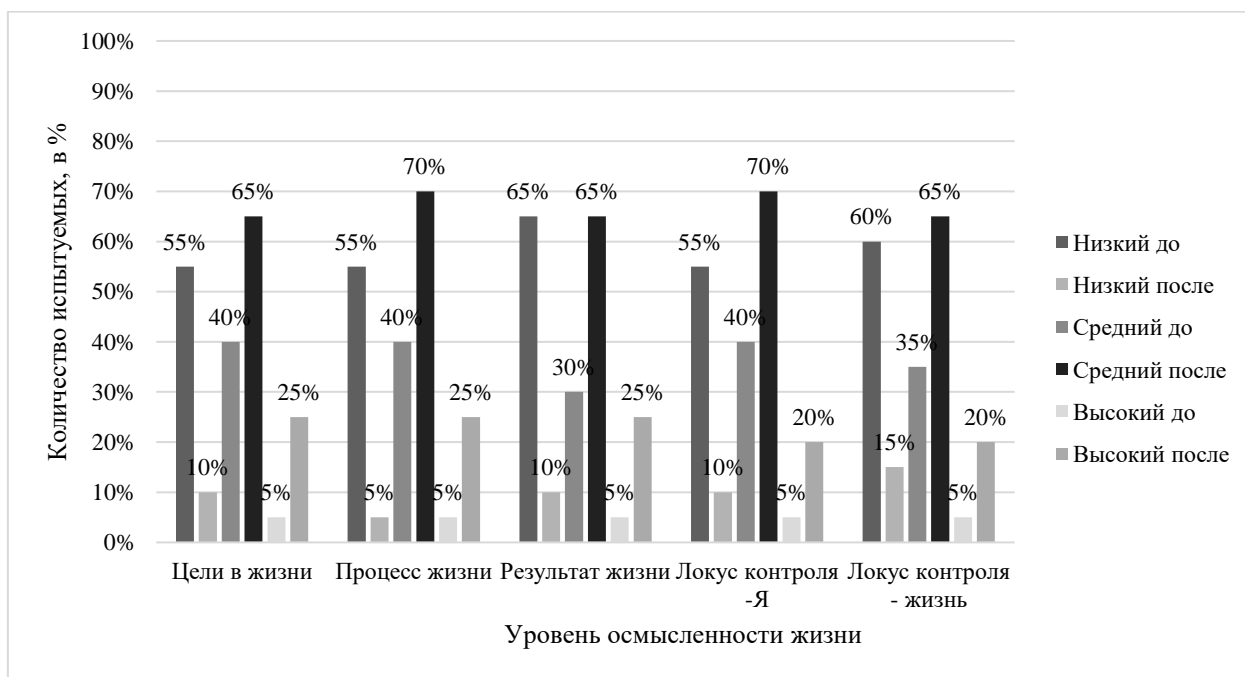


Рисунок 7 – Результаты исследования Я-концепции старших подростков по методике «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика до и после реализации программы

Исходя из полученных данных после реализации программы психолого-педагогической коррекции, мы видим, что у большинства испытуемых 65 % (13 человек) преобладает средний уровень осмысленности жизни по всем шкалам, это на 30 % (6 человек) больше, чем до реализации программы.

Количество старших подростков с низким уровнем осмысленности жизни снизилось на 45 % (9 человек).

Количество старших подростков с высоким уровнем осмысленности жизни возросло на 20 % (4 человека).

Результаты исследования Я-концепции старших подростков до и после реализации программы коррекции по методике опросник Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан) представлены на рисунке 8 и в таблице 4.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

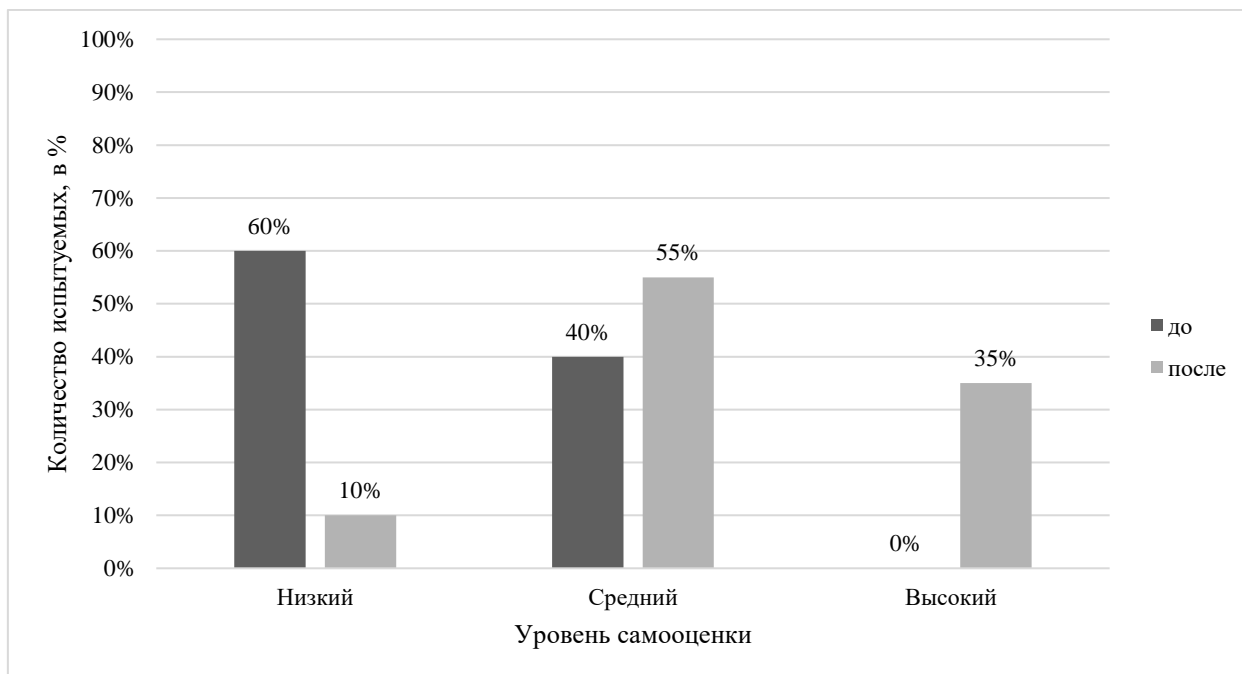


Рисунок 8 – Результаты исследования Я-концепции старших подростков по методике опросник Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан) до и после реализации программы

Из данных рисунка мы видим, что количество испытуемых с низким уровнем самооценки снизилось с 60 % (12 человек) до 10 % (2 человека).

Количество старших подростков, у которых преобладает средний уровень самооценки возросло с 40 % (8 человек) до 55 % (11 человек).

После реализации программы коррекции в группе испытуемых было выявлено 35 % (7 человек) старших подростков с высоким уровнем самооценки.

Таким образом, полученные нами результаты исследования Я-концепции старших подростков после реализации программы коррекции говорят о положительной динамике.

Для проверки эффективности программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков мы воспользовались методом математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

Для проверки нашей гипотезы сопоставим результаты диагностики уровня самооотношения старших подростков по методике «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина.

H_0 – интенсивность сдвигов показателей уровня самооотношения старших подростков в направлении увеличения не превышает интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей уровня самооотношения старших подростков.

H_1 – интенсивность сдвигов показателей уровня самооотношения старших подростков в направлении увеличения превышает интенсивность сдвигов в направлении снижения показателей уровня самооотношения старших подростков.

Полученный результат: $T_{ЭМП} = 21$

Определяем критические значения T , при $n = 20$

$T_{кр} = 37$ ($p \leq 0,01$)

$T_{кр} = 52$ ($p \leq 0,05$)



Рисунок 9 – Ось значимости для данных уровня самооотношения старших подростков по методике «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина

Полученное значение $T_{ЭМП}$ находится в зоне значимости, принимаем гипотезу H_1 . Показатели уровня самооотношения старших подростков изменились в направлении увеличения.

Таким образом, гипотеза исследования экспериментально подтверждена.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогам, родителям и старшим подросткам по коррекции Я-концепции

На основании проведенного исследования мы выяснили, что подростки старшего школьного возраста обладают различными особенностями сформированности Я-Концепции. Для поддержания адекватной Я-Концепции старших подростков нами был разработан ряд рекомендаций для педагогов, родителей и старших подростков, которые представлены ниже.

Большую роль в формировании адекватной Я-Концепции у подростков играют преподаватели учебного заведения. Именно поэтому необходимо при взаимодействии со школьниками также основывать им свою деятельность, опираясь на следующие рекомендации [12, с. 205]:

1. Проводить тренинговые занятия, также необходимо контролировать выполнение самостоятельной работы в специально заведённой тетради, периодически проводить мониторинг уровня самооценки студентов.

2. Учащийся должен учиться, оценивать сам себя [13, с. 233].

Выполняя задания на занятиях, подросткам предлагается оценить их самим до того, как отдать на проверку педагогу. После того, как работы проверил и оценил педагог, обсудить случаи несовпадения оценок, выяснить основания, на которых строили самооценку школьники, и показатели, по которым оценивал работы педагог. Привлечение подростков к оценке результатов своей деятельности постепенно приводило к тому, что количество несовпадений уменьшилось. (Это показывает практика психологов, работавших с коррекцией самооценки). Этот эксперимент свидетельствует о том, что включение подростков в оценку достигаемого им результата играет важную роль как в усвоении требований, которым должны удовлетворять выполняемые учебные задания, так и в формировании у него критического отношения к получаемому результату, верного представления об уровне своих учебных достижений. Важно не оставлять это несовпадение без обсуждения даже если оно вызывает конфликтные ситуации, споры, необходимо привлечь

остальных учащихся группы к обсуждению, а не ограничиваться соотношением ролей ребенок-преподаватель [12, с. 207].

3. Не нужно сравнивать подростков между собой.

В процессе обучения и воспитания в образовательных учреждениях неминуемо складываются условия, стимулирующие постоянное сравнение одного учащегося с другим. Но в процессе сравнения достижения и неудачи каждого становятся известными всем остальным. Постоянное подчёркивание недостатков одних и достоинств других неблагоприятно сказывается на личном развитии подростков. У тех, кого демонстрируют, как образец возникает чувство превосходства над другими, у других, которыми постоянно недовольны – теряется вера в себя.

4. Поддерживайте самостоятельные устремления ребёнка, давайте ему большую свободу действий во время учебной деятельности. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать. Самостоятельность и собственные умения – эти строительный материал для повышения самооценки [17, с. 190].

Для формирования адекватной Я-концепции у подростков в современной психологической деятельности разработан целый комплекс упражнений, рассмотрим некоторые из них, которые могут быть реализованы студентами самостоятельно не только во время образовательного процесса, но и в домашних условиях. Данные упражнения сегодня входят в основу проведения психологических тренингов, как в оффлайн, так и в онлайн режимах [12, с. 211].

Упражнение 1. Я хороший (-ая)

Напишите не менее 10 своих положительных качеств. Перечитывайте их ежедневно. Через неделю создайте новый список, стараясь не повторять то, что было в предыдущем.

Упражнение 2. Я смог (-ла)

Напишите 5 достижений, которых вы добились в жизни. Это не обязательно должна быть победа в олимпиаде или конкурсе красоты. Достаточно более простых вещей: нашёл работу, закончил вуз. Ежедневно перечитывайте их и научитесь гордиться ими. Через месяц попробуйте создать новый список. В нём должны значиться другие пункты.

Упражнение 3. Я сильный (-ая)

Напишите 3 самых тяжёлых ситуации из вашей жизни. Не описывайте их в подробностях, просто обозначьте. Например, смерть бабушки, увольнение с работы, развод. Вспомните, как вы смогли пережить этот период. Даже если вам было плохо, сейчас это всё позади, а значит в вас есть та внутренняя сила, которая сможет и самооценку повысить. Ежедневно прокручивайте в голове, как вы преодолели трудности, и гордитесь собой.

Упражнение 4. Я герой

Напишите 5 случаев из своей жизни, когда вы помогли другим: были рядом с подругой, когда её бросил муж; подготовили к контрольной работе одноклассника; регулярно покупали продукты старушке-соседке, которая сама этого сделать не могла. Ежедневно перечитывайте список и гордитесь собой. Через месяц обновите его [12, с. 212].

Упражнение 5. Я не хуже других

Чтобы повысить самооценку, необходимо научиться дружить с зеркалом. Это одно из самых трудных упражнений для не уверенных в себе и застенчивых людей. Надо преодолеть внутренние комплексы и освоить данную технику.

Приведите себя в порядок. Встаньте или сядьте перед зеркалом. Улыбнитесь своему отражению. Далее можете действовать на выбор: прочитать стихотворение, спеть песню, просто поговорить с собой. Цель – привыкнуть, посмотреть на себя со стороны, научиться воспринимать свой образ объективно, понять, что вы ничем не хуже других. Начать с 5 минут и с каждой неделей увеличивать это время [13, с. 235].

Рекомендации родителям подростка:

1. **Заинтересованность и помощь.** Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. Недостаточная родительская поддержка, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

2. **Способность родителей слушать, понимать и сопереживать.** Неспособность родителей к эмпатии (сопереживанию), отсутствие у них эмоциональной восприимчивости и понимания мыслей и чувств ребенка могут привести к развитию равнодушия и у ребенка. Уважение к подростку, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.

3. **Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях** связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость. Если же в семье преобладают отрицательные эмоции, то наблюдается холодность, враждебность, отторжение, что может привести либо к преобладанию у ребенка потребности в любви (во взрослом возрасте), либо к формированию у него замкнутости, холодности, неспособности выразить свою любовь к близким людям, в том числе и к детям [11, с. 89].

4. **Признание и одобрение со стороны родителей.**

5. **Доверие к ребенку.** Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или чувство вины. Неуверенные в себе родители (или пережившие определенные трудности в прошлом) больше других склонны бояться за своих детей.

6. Отношение к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку. Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе индивидуализации, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в тоже время устанавливает новые связи с родителями. Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, привязанность и доверие. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, иные интересы и иные точки зрения.

7. Руководство со стороны родителей. Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении. Родители, не проявляющие гибкости в воспитании подростков, отказываются пересматривать свои взгляды и менять точку зрения; они нетерпимы, излишне требовательны, всегда настроены критически и возлагают на детей неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту. Это пагубно влияет на самооценку подростка, подавляет развитие его личности, что, в конце концов приводит к стрессовым ситуациям в отношениях между родителями и детьми.

8. Личный пример родителей: способность подать хороший пример для подражания; следовать тем же принципам, которым учат детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире [13, с. 240].

9. Сотрудничество с учебным заведением. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем, педагогом-психологом, зав. учебного отделения, зам. директора по воспитательной работе.

10. Интересуйтесь с кем общается ваш ребенок.

Помните: основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание [13, с. 243].

Для подростков:

1. Утром, перед тем, как выйти из дома, старайтесь приложить максимум усилий для того, чтобы выглядеть опрятно и привлекательно. Необходимо сделать так, чтобы ничего в Вашей одежде, причёске Вас не смущало (Вам не приходилось переживать, что пуговица может оторваться, люди заметят Вашу помятую одежду и т. п.), не заставляло отвлекаться на них, постоянно что-то поправлять или прятать [12, с. 201].

2. Не пытайтесь сравнивать себя с другими людьми. Помните, что Вы, как и другие люди, являетесь индивидуальностью, именно в этом и заключается Ваша ценность. При сравнении себя с другими людьми обязательно найдутся те, которые превосходят Вас по какому-либо параметру, в то же время будут и те, кто оказался намного «ниже» Вас. Поэтому сравнение себя с другими – ненужное и бесполезное занятие. Если уж сравнивать себя, то только с самим собой: каким Вы были вчера, и каким Вы стали сегодня [13, с. 203].

3. Никогда не говорите о себе: «У меня ничего не получится!», «Я не смогу это сделать!», «Я неудачник!» и т. п. В этом случае срабатывает типичное самовнушение, Вы формируете у себя установку на неудачное решение проблем, и в необходимый момент эта установка срабатывает. В данном случае получается, что вы не справились с поставленной задачей не потому что вы некомпетентны, а потому что Вы заставили себя так сделать.

4. Возьмите за правило ежедневно анализировать прошедший день и обязательно отмечать Ваши достижения за этот период, пускай это будут даже незначительные успехи. Будет лучше, если Вы будете фиксировать их в специальном дневнике достижений [12, с. 202].

5. Не нужно жалеть себя и заикливаться на своей проблеме, Вы сделаете только хуже.

6. Старайтесь чаще смотреть на себя в зеркало и в этот момент говорить, за что Вы себя уважаете, любите, цените. Постарайтесь увидеть в себе как можно больше положительных черт. Примите и полюбите себя таким, каким Вы являетесь на самом деле.

7. Если Вам необходимо что-то сделать, не откладывайте решение проблемы, иначе, чем больше времени у вас останется перед действием, тем больше Вы сможете себя убедить в том, что у Вас ничего не получится.

8. Старайтесь ежедневно узнавать и пробовать что-то новое [14, с. 232].

9. Принимайте все комплименты и поздравления ответным «спасибо». Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: «да ничего особенного», вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу, не принижая свои достоинства.

10. Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается. С другой стороны, когда вас принимают и поощряют, вы чувствуете себя лучше, и ваша самооценка личности растет [12, с. 203].

11. Перечислите вещи, которыми гордитесь лично вы. Даже если это не важно для вашей сестры, брата или мужа, а только для вас лично. Например, вспомните, как вы однажды научились кататься на горных лыжах или сноуборде, и то, как вы, переборов свой страх, съехали с «черной» трассы и остались целы и невредимы.

12. Отдавайте отдельное место каждому достижению в истории собственной личности. И неважно – ценит ли его кто-то еще, вы внутри себя не обнуляйте его никогда, как давно бы это ни случилось. Очень может быть, что ваша золотая медаль, полученная в школе, все еще дорога вам на сегодняшний день, хотя выпускной у вас случился 30 лет назад.

Совершенно не имеет значения, как к этому относятся другие, - может быть, даже и не стоит их об этом спрашивать [15, с. 198].

13. Периодически проводите такую «ревизию» собственной жизни. Одно из правильных и ведущих к успеху упражнений в этом смысле – это разделить свою жизнь на пятилетки и мысленным взором пройтись по каждому пяти годам вашей жизни и поставить себе за этот период некую оценку. «Прогуляйтесь» по собственной жизни – вы непременно почувствуете в этот момент состояние, которое поднимет вас до уровня адекватной оценки самого себя».

Выводы по 3 главе

Программа психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков состоит из 10 занятий, длительностью 40 минут каждое, рассчитана на подростков 15-16 лет и численностью группы 15-20 человек. Занятия проходили 1 раз в неделю, на протяжении 10 недель.

Данная программа разработана с опорой на авторов: А.А. Осипову, А.М. Прихожан и др.

После реализации программы нами было проведено повторное исследование Я-концепции старших подростков при помощи методик: «Опросник самооотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика, опросник Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан). Нами были получены следующие результаты: по методике «Опросник самооотношения»

С.Р. Пантелеева и В.В. Столина после реализации программы коррекции и проведения повторной диагностики в группе испытуемых снизилось количество старших подростков с заниженным уровнем самооотношения с 45 % (9 человек) до 10 % (2 человека). Также в группе испытуемых возросло количество старших подростков с нормальным уровнем самооотношения

с

20 % (4 человека) до 75 % (15 человек). Количество старших подростков с завышенным уровнем самоотношения снизилось с 35 % (7 человек) до 15 % (3 человека).

Результаты исследования Я-концепции старших подростков после реализации программы коррекции по методике «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика показали, что у большинства испытуемых 65 % (13 человек) преобладает средний уровень осмысленности жизни по всем шкалам, это на 30 % (6 человек) больше, чем до реализации программы. Количество старших подростков с низким уровнем осмысленности жизни снизилось на 45 % (9 человек). Количество старших подростков с высоким уровнем осмысленности жизни возросло на 20 % (4 человека).

Результаты исследования Я-концепции старших подростков до и после реализации программы коррекции по методике опросник Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан) выявили, что количество испытуемых с низким уровнем самооценки снизилось с 60 % (12 человек) до 10 % (2 человека). Количество старших подростков, у которых преобладает средний уровень самооценки возросло с 40 % (8 человек) до 55 % (11 человек). После реализации программы коррекции в группе испытуемых было выявлено 35 % (7 человек) старших подростков с высоким уровнем самооценки.

Таким образом, полученные нами результаты исследования Я-концепции старших подростков после реализации программы коррекции говорят о положительной динамике.

Для проверки эффективности программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков мы воспользовались методом математической статистики Т-критерий Вилкоксона. Полученное нами значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости, принимаем гипотезу H_1 . Показатели уровня самоотношения старших подростков изменились в направлении увеличения.

Таким образом, гипотеза исследования экспериментально подтверждена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках написания выпускной квалификационной работы нами была рассмотрена одна из важнейших и актуальных тем современной психологии: «Психолого-педагогическая коррекция Я-концепции старших подростков».

Несмотря на актуальность и важность исследуемой темы, на сегодняшний день нет чёткого подхода к её исследованию, а также не сформулировано общепринятое понятие данного психологического феномена.

Целью нашей работы было теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической программы коррекции Я-концепции старших подростков. Для достижения данной цели нами были решены различные задачи.

В рамках первой задачи мы проанализировали отечественную и зарубежную психолого-педагогическую литературу, в результате чего нами было определено значение термина «Я-Концепции», описаны основные подходы к её изучению, выделены функции и её значение, а также рассмотрены особенности и факторы, которые влияют на её становление.

В рамках решения второй задачи мы определили, что старший подростковый возраст – это очень сложный период, во время которого происходит заключительное формирование большинства психологических процессов личности ребёнка, а Я-концепция формируется сразу в нескольких направлениях. Также нами было выделено то, что на данном этапе развития самосознание играет важнейшую роль в дальнейшем самоопределении ребёнка, выборе будущей профессии и модели поведения в обществе.

При решении третьей задачи нами было составлено «Дерево целей» психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков,

где генеральная цель заключается в осуществлении психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков.

Была построена модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков.

Модель психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков состоит из следующих структурных компонентов: теоретический (изучить теоретические основы исследования феномена Я-концепции старших подростков); диагностический (проведение диагностического исследования по проблеме исследования); формирующий (разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков); аналитический (проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и оценить эффективность программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков).

Для решения четвертой задачи нами было проведено экспериментальное исследование Я-концепции старших подростков, которое было организовано в три этапа. Для этого нами были применены авторские методики: «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика, опросник Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан), позволившие оценить все структурные компоненты Я-Концепции и выделить наименее развитые у подростков.

Полученные нами результаты исследования Я-концепции старших подростков говорят о необходимости разработки и реализации программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков. Все испытуемые были приглашены для участия в программе коррекции.

Программа психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков состоит из 10 занятий, длительностью 40 минут каждое, рассчитана на подростков 15-16 лет и численностью группы 15-20 человек. Занятия проходили 1 раз в неделю, на протяжении 10 недель.

Данная программа разработана с опорой на авторов: А.А. Осипову, А.М. Прихожан и др.

После реализации программы нами было проведено повторное исследование Я-концепции старших подростков при помощи методик: «Опросник самоотношения» С.Р. Пантелеева и В.В. Столина, тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика, опросник Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан). Нами были получены следующие результаты: по методике «Опросник самоотношения»

С.Р. Пантелеева и В.В. Столина после реализации программы коррекции и проведения повторной диагностики в группе испытуемых снизилось количество старших подростков с заниженным уровнем самоотношения с 45 % (9 человек) до 10 % (2 человека). Также в группе испытуемых возросло количество старших подростков с нормальным уровнем самоотношения с 20 % (4 человека) до 75 % (15 человек). Количество старших подростков с завышенным уровнем самоотношения снизилось с 35 % (7 человек) до 15 % (3 человека).

Результаты исследования Я-концепции старших подростков после реализации программы коррекции по методике «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика показали, что у большинства испытуемых 65 % (13 человек) преобладает средний уровень осмысленности жизни по всем шкалам, это на 30 % (6 человек) больше, чем до реализации программы. Количество старших подростков с низким уровнем осмысленности жизни снизилось на 45 % (9 человек). Количество старших подростков с высоким уровнем осмысленности жизни возросло на 20 % (4 человека).

Результаты исследования Я-концепции старших подростков до и после реализации программы коррекции по методике опросник Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан) выявили, что количество испытуемых с низким уровнем самооценки снизилось с 60 % (12 человек)

до 10 % (2 человека). Количество старших подростков, у которых преобладает средний уровень самооценки возросло с 40 % (8 человек) до 55 % (11 человек). После реализации программы коррекции в группе испытуемых было выявлено 35 % (7 человек) старших подростков с высоким уровнем самооценки.

Таким образом, полученные нами результаты исследования Я-концепции старших подростков после реализации программы коррекции говорят о положительной динамике.

Для проверки эффективности программы психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков мы воспользовались методом математической статистики Т-критерий Вилкоксона. Полученное нами значение $T_{эмп}$ находится в зоне значимости, принимаем гипотезу H_1 . Показатели уровня самоотношения старших подростков изменились в направлении увеличения. Следовательно, гипотеза исследования экспериментально подтверждена.

При решении восьмой задачи нами были разработаны рекомендации для педагогов, родителей и подростков, направленные на формирование адекватной Я-Концепции.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что выдвинутая нами гипотеза в начале исследования доказана, задачи решены в полном объеме, а цель достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдурахманова А. Т. Адекватная самооценка как психологический фундамент личности / А. Т. Абдурахманова // Апробация. – 2017. – № 2 (53). – С. 112–113.
2. Абрамова Г. С. Возрастная психология. Учебник и практикум в 2-х частях / Галина Абрамова. – Москва: Юрайт, 2014. – 816 с. – ISBN 978-5-9916-4273-6
3. Андреева И. Г. Исследование особенностей самоотношения подростков / И.Г. Андреева // Гаудеамус. – 2016. – №2. – С.89–93.
4. Арендачук И. В. Самоотношение в структуре самосознания подростков и юношей: динамика развития / И. В. Арендачук // Известия Саратовского университета. – 2017. – Т. 17. – № 4. – С. 434–438. – (Серия: Философия. Психология. Педагогика).
5. Баркан А. И. Практическая психология для родителей, или, как научиться понимать своего ребенка / Алла Баркан. – Москва: АСТ-ПРЕСС, 2018. – 345 с. – ISBN 5-7805-0530-6
6. Батюта М. Б. Возрастная психология: учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. – Москва.: Логос, 2017. – 306 с. ISBN 978-5-98704-606-7
7. Богомолова Л. В. Самоотношение подростков и переживание проблем школьной жизни / Л. В. Богомолова // В сборнике: Наука и инновации в XXI веке: актуальные вопросы, открытия и достижения. Сборник статей XIX Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. – Москва, 2020. – С. 184–186.
8. Бодалев А. А. Общая психодиагностика / А. А. Бодалев, В.В. Столин. – Москва: Речь, 2014. – 215 с. – ISBN 5-9268-0026-1
9. Большой психологический словарь / под ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – Москва: АСТ, 2014. – 816 с. – ISBN 978-5-17-055694-6

10. Буданова Е. И. Влияние акцентуации характера на стратегии поведения в конфликтной ситуации у старших школьников / Е. И. Буданова, Н. В. Еркин // Феномен человека. – Москва, 2015. – С. 73–76.
11. Быкова С. С. Исследование состояния самоотношения у подростков / С. С. Быкова, В. М. Судницына // Общество. Наука. Инновации. Сборник статей XIX Всероссийской научно-практической конференции: в 4-х томах. Вятский государственный университет. – 2019. – С. 123–127.
12. Волков Б. С. Психология возраста. От младшего школьника до старости. Логические схемы и таблицы / Б. С. Волков. – Москва: Владос, 2013. – 512 с. – ISBN 978-5-691-01921-0
13. Волкова Е. Ю. Изучение стратегий поведения в конфликтной ситуации у подростков / Е. Ю. Волкова // EUROPEAN RESEARCH сборник статей V Международной научно-практической конференции. – Москва, 2016. – С. 166–168.
14. Габдулина Л. И. Самоорганизация деятельности подростков в связи с их ценностными и смысложизненными ориентациями / Л. И. Габдулина, О. И. Федорова // Психология обучения. – 2017. – № 1. – С. 36–49.
15. Гаджиева У. Б. Самоактуализация: особенности и специфические признаки / У. Б. Гаджиева // Успехи современной науки и образования. – 2016. – Т. 4. – № 10. – С. 182–184.
16. Головей Л. А. Самоотношение и отношения со значимыми взрослыми как факторы удовлетворенности жизнью у подростков / Л. А. Головей, М. В. Данилова, Ю. Ю. Данилова // Социальная психология и общество. – 2017. – Т. 8. – № 1. – С. 108–125.
17. Головин С. А. Словарь психолога-практика / С. А. Головин. – Москва: Харвест, 2011. – 976 с. – ISBN 5-17-010766-8

18. Гончарова Е. В. Взаимосвязь прокрастинации и самоотношения у подростков / Е. В. Гончарова // Экология человеческих отношений как проблема практической психологии в современном обществе. – Москва, 2018. – С. 141–146.

19. Горбачева И. М. Роль смеховой коммуникации в социокультурном развитии общества в кризисные периоды / И. М. Горбачева // Социология. – 2018. – №2 (18). – С. 85–90.

20. Гостев А. Г. К проблеме изучения феномена самоотношения в современной психологии / А. Г. Гостев // В сборнике: Научные исследования и разработки подростков. Сборник материалов V Международной студенческой научно-практической конференции. – Москва, 2017. – С. 103–108.

21. Гришанова Е. В. Комическое как проявление адаптивного потенциала личности / Е. В. Гришанова // Известия высших учебных заведений. – 2018. – №1. – С.15–20.

22. Диривянкина О. В. Агрессивность как составляющая поведенческих девиаций / О. В. Диривянкина // Новое слово в науке и практике: гипотезы и апробация результатов исследований. – 2016. – № 25. – С. 31–35.

23. Дуткевич Т. В. Особенности развивающего и коррекционного направлений в работе детского психолога / Т. В. Дуткевич // В сборнике: Актуальные проблемы специальной психологии и коррекционной педагогики: теория и практика Материалы IX Международной научно-образовательной конференции. – Москва, 2015. – С. 119–124.

24. Ермакова И. А. Психологические игры и упражнения. Развитие общительности. Преодоление застенчивости. Снятие агрессивности / И. М. Ермакова. – Москва: КОРОНА принт, 2012. – 148 с. – ISBN: 5-7931-0357-0

25. Зарубина Н. И. Диагностика развития личности школьника / Н. И. Зарубина, Д. Ф. Ахмерова // Электронный научный журнал. – 2016. – № 6 (9). – С. 255–261.
26. Зернова Т. И. Особенности мотивации самодетерминации, саморегуляции и социализации в спортивной деятельности / Т. И. Зернова // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2016. – № 4 (188). – С. 166–171.
27. Иванова В. П. Особенности аутентичности в подростковом и юношеском возрасте / В. П. Иванова, С. М. Хандышанова // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета. – 2018. – Т. 18. – № 1. – С. 190–194.
28. Камракова Н. Ю. Исследование самоотношения подростков - жертв буллинга / Н. Ю. Камракова // Гуманитарные науки. – 2020. – № 1 (49). – С. 122–127.
29. Карпов А. А. Исследование структуры личностных качеств самоактуализирующейся личности / А. А. Карпов // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – № 4. – С. 138–141.
30. Литвина С. А. Индивидуальные достоинства как основания осмысленности и целенаправленности в самоорганизации деятельности / С. А. Литвина // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 61. – С. 33–46.
31. Ломака А. О. К проблеме изучения феноменов самоотношения и личностной зрелости в современной психологии / А. О. Ломака, И.С. Мансурова // Наука вчера, сегодня, завтра. – 2017. – № 3 (37). – С. 49–54.
32. Маркелова Т. В. Проблема генеза самоотношения подростков с асоциальным поведением / Т. В. Маркелова, А. В. Барсуков // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 56-4. – С. 338–347.

33. Нечаенко И. Я. Особенности самооценки у подростков И. Я. Нечаенко // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 5-6. – С. 150–152.
34. Овсянникова В. И. Методы формирования позитивного самоотношения у подростков / В. И. Овсянникова // В книге: Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. Материалы VIII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2019. – С. 86–87.
35. Петрова Н. П. Особенности самооценки подростка / Н. П. Петрова, К. А. Матвеев // Новая наука: Теоретический и практический взгляд. – 2016. – № 6-3 (87). – С. 93–96.
36. Полудень Н. Л. Особенности структуры самоотношения подростков с девиантным поведением / Н. Л. Полудень // Актуальные вопросы современной науки. Сборник трудов по материалам III Всероссийского конкурса научно-исследовательских работ. – Уфа, 2020. – С. 189–198.
37. Почтарева Е. Ю. Концептуальные основы психологических исследований феномена самодетерминации / Е. Ю. Почтарева // Вестник Тверского государственного университета. – 2016. – № 4. – С. 196–199.
38. Ральникова И. А. Склонность подростков к девиантному поведению в контексте акцентуаций характера / И. А. Ральникова // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. – 2017. – № 15-2. – С. 125–126.
39. Расторгуева Е. Н. Самоактуализация: самодетерминация или самотрансценденция? (к проблеме личностного развития) / Е.Н. Расторгуева // Мир психологии. – 2017. – № 1 (89). – С. 194–203.
40. Расулова Ф. Ф. Агрессивное поведение и агрессивность личности / Ф. Ф. Расулова // Путь науки. – 2016. – № 7 (29). – С. 84–85.
41. Рынкевич М. А. Самоотношение и образ тела в подростковом возрасте / М. А. Рынкевич // Психологическая студия. сборник статей

подростков, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей кафедры прикладной психологии ВГУ имени П.М. Машерова. – Витебск, 2020. – С. 219–221.

42. Савинова Т. В. Исследование агрессивности подростков / Т. В. Савинова, Е. В. Замякина // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2016. – № 1. – С. 292–296.

43. Саенко А. В. Особенности проявления лени у подростков с разным уровнем самоотношения / А. В. Саенко, Е. А. Гончарова // Материалы секционных заседаний 57-й студенческой научно-практической конференции Тихоокеанского государственного университета. – 2017. – С. 211–215.

44. Скуратовский С. М. К вопросу определения понятия «внутренняя свобода человека» в рамках категориального аппарата психологии / С. М. Скуратовский, Т. Е. Егорова, А. А. Никольская // Успехи современной науки и образования. – 2017. – Т. 6. – № 3. – С. 167–170.

45. Сорокина И. Р. Агрессивное поведение в подростковом возрасте и методы коррекции / И. Р. Сорокина, О. О. Григорьева // Молодой ученый. – 2016. – № 9 (113). – С. 1041–1043.

46. Сосиновская Е. П. Особенности самоуважения в подростковом возрасте / Е. П. Сосиновская // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер. – Витебск, 2020. – С. 200–203.

47. Судницына В. М. Изучение самоотношения подростков / В. М. Судницына // Международный академический вестник. – 2018. – № 6 (26). – С. 57–58.

48. Сурчакова Л. А. Особенности самоотношения подростков группы риска / Л. А. Сурчакова // Молодой ученый. – 2018. – №49. – С. 258–262.

49. Сулопарова П. С. Морально-этическая ответственность личности и самодетерминация / П. С. Сулопарова // В сборнике: молодая наука – 2016 сборник трудов III Всероссийской студенческой научно-практической конференции. АОЧУ ВО «Московский финансово-юридический университет». – Москва, 2016. – С. 203–206.
50. Терещенко В. В. Индивидуально-психологические характеристики взросления в подростковом периоде онтогенеза / В. В. Терещенко, И.М. Чуб // Известия Саратовского университета. Новая серия. – 2019. – Т. 8. – № 3. – С. 230–239.
51. Топанова Г. Т. Профессиональная идентичность в контексте самоактуализации личности / Г. Т. Топанова, М. А. Габдулина // Электронный научно-образовательный вестник Здоровье и образование в XXI веке. – 2016. – Т. 18. – № 12. – С. 132–135.
52. Усынина Т. П. Характеристика самоотношения в подростковом возрасте / Т. П. Усынина // Мир педагогики и психологии. – 2019. – № 5 (34). – С. 195–201.
53. Федосеева Т. Е. Проблема самоотношения одаренных детей в отечественной и зарубежной психологической литературе / Т. Е. Федосеева, Е. Д. Минеева // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-2. – С. 346–349.
54. Федотова И. В. Формирование самоотношения в подростковом возрасте / И. В. Федотова // Актуальные проблемы развития образования на современном этапе. Материалы симпозиума в рамках XV (XLVII) Международной научной конференции подростков, аспирантов и молодых ученых. – Кемерово, 2020. – С. 105–108.
55. Хубулури Е. И. Агрессивность подростков как проблема современности / Е. И. Хубулури, С. В. Манучарян // Nauka-Rastudent.ru. – 2016. – № 12. – С. 64–66.
56. Царева Е. В. Развитие самооценки и уровня притязаний младших подростков во внеурочной деятельности / Е. В. Царева, Н. А.

Цыганова // Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения. сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 204–209.

57. Чуманина Р. Д. Развитие акцентуаций характера подростка в условиях нарушения эмоциональных отношений в семье / Р. Д. Чуманина // В сборнике: интеграция науки и образования в XXI веке: психология, педагогика, Дефектология Материалы II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Ответственный редактор: Ю. В. Варданян. – Москва, 2016. – С. 330–335.

58. Шайдурова О. В. Влияние родительского стиля воспитания на развитие самооотношения в подростковом возрасте / О. В. Шайдурова, Н. А. Гончаревич, М. В. Ростовцева, И. А. Ковалевич, О. Н. Догадаев, В.Н. Шестаков // Science for Education Today. – 2019. – Т. 9. – № 3. – С. 28–41.

59. Шайдурова О. В. Влияние родительского стиля воспитания на развитие самооотношения в подростковом возрасте / О. В. Шайдурова, Н. А. Гончаревич, М. В. Ростовцева, И. А. Ковалевич, О.Н. Догадаев, В.Н. Шестаков // Science for Education Today. – 2019. – Т. 9. – № 3. – С. 28–41.

60. Шарапова Э. А. Самоотношение подростков и переживание проблем школьной жизни / Э. А. Шарапова // Матрица научного познания. – 2020. – № 12-1. – С. 482–485.

61. Шмидт Ю. А. Коррекция влияния самооотношения в формировании чувства удовлетворенности жизни у подростков посредством психологического консультирования / Ю. А. Шмидт // В сборнике: Трансформация социального мира в современную эпоху. – Иркутск, 2019. – С. 302–306.

62. Шмонин А. Б. Развитие позитивного самооотношения подростков группы риска в центре дополнительного образования / А. Б. Шмонин, Р. С. Быков // В сборнике: Великие реки 2017. труды конгресса

19-го Международного научно-промышленного форума: в 3 томах. Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет. – Нижний Новгород, 2017. – С. 310–313.

63. Эйгелис Г. В. Факторы, влияющие на процесс самоактуализации личности в профессиональной деятельности / Г. В. Эйгелис, М. С. Пальмова // Актуальные проблемы экономики и менеджмента. – 2016. – № 4 (12). – С. 80–83.

64. Юрченко Л. Г. Самоотношение как фактор личностного развития подростков / Л. Г. Юрченко, П. А. Иванова // В сборнике: Психолого-педагогические исследования качества образования в условиях инновационной деятельности образовательной организации материалы IX Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. Филиал Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани. – Краснодар, 2016. – С. 225–228.

65. Юрченко Л. Г. Самооценка как фактор гармонизации личности подростка / Л. Г. Юрченко, А. Е. Абраменко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – № 64. – С. 80–87.

66. Юрьева Л. А. Социально-психологический климат и межличностные конфликты в педагогическом коллективе / Л. А. Юрьева, В.В. Юрьева // Педагогика и современность. – 2016. – № 2 (22). – С. 84–87.

67. Юсупов П. Р. Атрибутивные стили самоотношения у подростков в контексте восприятия типа семейного воспитания / П. Р. Юсупов, Т. А. Мардасова, А. С. Кузьмина // Гуманитарные науки. – 2020. – № 3 (51). – С. 110-118.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики Я-концепции старших подростков

Тест-опросник самооотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев)

Тест опросник самооотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В. В. Столиным иерархической моделью структуры самооотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самооотношения, отличающихся по степени обобщенности:

- 1) глобальное самооотношение;
- 2) самооотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- 3) уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему "Я".

В качестве исходного принимается различие содержания "Я-образа" (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самооотношения. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самооотношения.

Опросник включает следующие шкалы:

Шкала S – измеряет интегральное чувство "за" или "против" собственно "Я" испытуемого.

Шкала I – самоуважение.

Шкала II – аутосимпатия.

Шкала III – ожидаемое отношение от других.

Шкала IV – самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес "Я" испытуемого.

Шкала 1 – самоуверенность.

Шкала 2 – отношение других.

Шкала 3 – самопринятие.

Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность.

Шкала 5 – самообвинение.

Шкала 6 – самоинтерес.

Шкала 7 – самопонимание.

Глобальное самооотношение – внутренне недифференцированное чувство "за" и "против" самого себя.

Самоуважение – шкала из 15 пунктов, объединивших утверждения, касающиеся "внутренней последовательности", "самопонимания", "самоуверенности". Речь идет о том аспекте самооотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей, контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя.

Аутосимпатия – шкала из 16 пунктов, объединяющая пункты, в которых отражается дружелюбность-враждебность к собственному "Я". В шкалу вошли пункты, касающиеся "самопринятия", "самообвинения". В

содержательном плане шкала на позитивном полюсе объединяет одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе, – видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Пункты свидетельствуют о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров ("и поделом тебе").

Самоинтерес – шкала из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой "на равных", уверенность в своей интересности для других.

Ожидаемое отношение от других – шкала из 13 пунктов, отражающих ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих.

Инструкция испытуемым.

Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак "+", если не согласны то знак "-".

Текст опросника

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое "Я" всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавижу;
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное "Я" не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским;
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.

33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю о себя, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать удругих неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимают меня уж так всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе "Я" существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: "И поделом тебе".
57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Порядок подсчета

Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком и утверждений, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком. Полученный "сырой балл" по каждому фактору переводится, по приведенным ниже таблицам, в накопленные частоты (в %).

Ключ для обработки

Номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

Шкала S (интегральная):

"+": 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

"-": 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоуважения (I):

"+": 2, 23, 53, 57.

"-": 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатии (II):

"+": 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54. "-": 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала ожидаемого отношения от других (III):

"+": 1, 5, 10, 15, 42, 55. "-": 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоинтересов (IV):

"+": 7, 17, 20, 33, 34, 52.

"-": 14, 51.

Шкала самоуверенности (1):

"+": 2, 23, 37, 42, 46. "-": 38, 39, 41.

Шкала отношения других (2):

"+": 1, 5, 10, 52, 55.

"-": 32, 44.

Шкала самопринятия (3):

"+": 12, 18, 28, 47, 48, 54 "-": 21.

Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4):

"+": 50, 57.

"-": 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самообвинения (5):

"+": 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

"-":

Шкала самоинтереса (6):

"+": 17, 20, 33. "-": 26, 30, 49, 51.

Шкала самопонимания (7):

"+": 53.

"-": 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Таблицы перевода "сырого балла" в накопленные частоты (%)

ФАКТОР S

ФАКТОР S			
«Сырой балл»	Накопленные частоты в (%)	«Сырой балл»	Накопленные частоты в (%)
0	0	16	74,33
1	0,67	17	80,00
2	3,00	18	85,00
3	5,33	19	88,00
4	6,33	20	90,67
5	9,00	21	93,33
6	13,00	22	96,00
7	16,00	23	96,67
8	21,33	24	98,00
9	26,67	25	98,33
10	32,33	26	98,67
11	38,33	27	99,67
12	49,00	28	99,67
13	55,33	29	100
14	62,67	30	100
15	69,33		

Фактор I		Фактор II	
«Сырой балл»	Накопленные частоты в (%)	«Сырой балл»	Накопленные частоты в (%)
0	1,67	0	0,33
1	4,00	1	3,67
2	6,00	2	9,00
3	9,33	3	16,00
4	16,00	4	21,67

5	25,33	5	28,00
6	34,00	6	37,33
7	44,67	7	47,00
8	58,67	8	58,33
9	71,33	9	69,67
10	80,00	10	77,33
11	86,67	11	86,00
12	91,33	12	90,67
13	93,67	13	96,67
14	99,67	14	98,33
15	100	15	99,67
		16	100

Фактор III		Фактор IV	
«Сырой балл»	Накопленные частоты в (%)	«Сырой балл»	Накопленные частоты в (%)
0	0	0	0,67
1	0	1	2,00
2	0,67	2	5,33
3	1,00	3	16,00
4	3,33	4	29,00
5	6,00	5	49,67
6	9,00	6	71,33
7	17,67	7	92,33
8	27,33	8	100
9	39,67		
10	53,00		
11	72,33		
12	91,33		
13	100		
Фактор 1		Фактор 2	
«Сырой балл»	Накопленные частоты в (%)	«Сырой балл»	Накопленные частоты в (%)
0	3,77	0	0
1	7,33	1	0,67
2	16,67	2	3,67
3	29,33	3	7,33
4	49,67	4	15,00
5	65,67	5	32,00
6	81,33	6	51,33
7	92,33	7	80,00
8	100	8	100
Фактор 3		Фактор 4	
«Сырой балл»	Накопленные частоты в (%)	«Сырой балл»	Накопленные частоты в (%)
0	2,67	0	3,00
1	7,67	1	9,67
2	16,67	2	25,67
3	34,33	3	38,33
4	50,67	4	60,33
5	70,67	5	79,67

6	89,67	6	92,00
7	100	7	100
Фактор 5		Фактор 6	
«Сырой балл»	Накопленные частоты в (%)	«Сырой балл»	Накопленные частоты в (%)
0	1,67	0	0,67
1	4,67	1	3,00
2	15,00	2	11,33
3	27,67	3	20,00
4	43,33	4	34,33
5	60,77	5	54,67
6	81,67	6	80,00
7	96,67	7	100
8	100		

Фактор 7	
«Сырой балл»	Накопленные частоты в (%)
0	4,33
1	21,33
2	43,33
3	68,67
4	83,67
5	94,00
6	99,33
7	100

Интерпретация результатов

45-55 баллов – среднестатистическая норма. Человек адекватно себя воспринимает и правильно оценивает свое поведение.

55-70 баллов – завышенный уровень самооценки.

40-45 баллов – заниженный уровень самооценки.

Более 80 и менее 40 баллов интерпретировать не рекомендуется, т.к. такие данные получены под влиянием второстепенных условий, например, под влиянием социальной желательности.

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. Крамбо и Л. Махолика

Цель: оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

Тест СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности.

Инструкция: «Вам предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача выбрать одно из утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3 в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны)».

№	Утверждение	3	2	1	0	1	2	3	Утверждение
1	Обычно мне очень скучно.								Обычно я полон энергии.
2	Жизнь кажется мне всегда								Жизнь кажется мне

	волнующей и захватывающей.									совершенно спокойной и рутинной.
3	В жизни я не имею определенных целей и намерений.									В жизни я имею очень ясные цели и намерения.
4	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.									Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.									Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться.									Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.									Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.									Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9	Моя жизнь пуста и неинтересна.									Моя жизнь наполнена интересными делами.
10	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.									Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.									Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.									Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13	Я человек очень обязательный.									Я человек совсем не обязательный.
14	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.									Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.									Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16	В жизни а еще не нашел своего призвания и ясных целей.									В жизни я нашел свое призвание и цели.
17	Мои жизненные взгляды еще не определились.									Мои жизненные взгляды вполне определились.
18	Я считаю, что мне удалось									Я едва ли способен найти

	найти призвание и интересные цели в жизни.								призвание и интересные цели в жизни.
19	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.								Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.								Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Ключ к тесту СЖО: обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения. Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3 2 1 0 1 2 3 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале. Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) – полюсу ее отсутствия.

При подсчете баллов по ключу придерживаются следующего правила:

- в восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.
- в нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

После этого суммируются баллы ассиметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченных испытуемым.

- Субшкала 1 (цели в жизни) – 3, 4, 10, 16, 17, 18.
- Субшкала 2 (процесс жизни) – 1, 2, 4, 5, 7, 9.
- Субшкала 3 (результат жизни) – 8, 9, 10, 12, 20.
- Субшкала 4 (локус контроля - Я) – 1, 15, 16, 19.
- Субшкала 5 (локус контроля - жизнь) – 7, 10, 11, 14, 18, 19.
- Общий показатель осмысленность жизни (ОЖ) все 20 пунктов.

Уровни	Цели в жизни	Процесс жизни	Результат жизни	Локус контроля - Я	Локус контроля - жизнь	ОЖ
Высокий	37-42	35-42	27-35	24-28	35-42	113-140
Средний	23-36	22-34	19-26	14-23	23-34	79-112
Низкий	До 22	До 21	До 18	До 13	До 22	До 78

Интерпретация: в тесте используются следующие субшкалы:

1. Цели в жизни.

Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне осмысленности жизни (ОЖ) будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.

Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, что чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли

испытываемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.

3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией.

Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни).

Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля – жизнь или управляемость жизни.

При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Опросник Дембо-Рубинштейна (в модификации А. М. Прихожан)

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

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

Под каждой линией написано, что она означает.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени.

Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

Обработка результатов

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

Оценка и интерпретация отдельных параметров

В нижеприведенной таблице даны количественные характеристики уровней притязаний и самооценки, полученные для учащихся 7-10 классов.

Параметр	Количественная характеристика (балл)	
	норма	очень

	низкий	средний	высокий	высокий
Уровень самооценки	менее 45	45—59	60—74	75-100

Высота самооценки:

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют *реалистическую (адекватную) самооценку*.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о *завышенной самооценке* и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на *заниженную самооценку* (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования Я-концепции старших подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования Я-концепции старших подростков по методике «Тест-опросник самоотношения» (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев)

№ исп.	Общее кол-во баллов	S	I	II	III	IV	1	2	3	4	5	6	7
1	40	4	3	5	3	4	2	4	5	2	2	4	2
2	43	4	4	5	3	4	2	4	5	3	3	4	2
3	47	7	4	5	3	4	3	4	5	3	2	4	3
4	41	4	3	5	3	4	3	4	5	2	2	4	2
5	58	14	4	5	4	4	4	4	5	3	4	4	3
6	49	8	4	5	3	4	4	4	5	3	2	4	3
7	42	4	4	5	3	4	2	4	5	3	2	4	2
8	62	18	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4
9	51	10	4	5	3	4	4	4	5	3	2	4	3
10	40	4	3	5	3	4	2	4	5	2	2	4	2
11	67	22	4	4	4	3	4	5	4	4	4	5	4
12	54	11	4	5	3	4	4	4	5	3	4	4	3
13	44	4	4	5	3	4	3	4	5	3	2	4	3
14	59	17	4	5	4	4	4	2	5	3	4	4	3
15	57	13	4	5	4	4	4	4	5	3	4	4	3
16	43	4	4	5	3	4	2	4	5	3	2	4	3
17	61	18	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
18	60	14	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4
19	42	4	4	5	3	4	2	4	5	3	2	4	2
20	41	4	3	5	3	4	3	4	5	2	2	4	2
Итого	Заниженный уровень самооценки – 9 человек Нормальный уровень самооценки – 4 человека Завышенный уровень самооценки – 7 человек												

Таблица 2.2 – Результаты исследования Я-концепции старших подростков «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д. Крамбо и Л. Махолика

№ исп.	Цели в жизни	Процесс жизни	Результат жизни	Локус контроля - Я	Локус контроля - жизнь	ОЖ
1	21	19	16	8	12	76
2	18	16	17	12	9	72
3	16	15	13	8	17	69
4	19	18	10	11	13	71
5	32	24	23	18	11	108
6	21	19	14	7	17	78
7	17	20	16	6	14	73
8	36	30	19	14	23	122
9	29	23	21	16	23	112
10	15	17	12	5	16	65
11	37	35	27	24	35	134
12	23	24	20	18	18	103
13	20	14	8	6	26	74
14	25	27	18	19	27	114
15	23	25	21	16	24	109
16	21	15	9	11	16	72
17	35	26	20	15	23	119
18	25	27	18	19	27	116
19	21	19	16	8	12	76
20	20	19	14	7	17	77
Итого	Низкий уровень – 11 человек Средний уровень – 4 человека Высокий уровень – 5 человек					

Таблица 2.3 – Результаты исследования Я-концепции старших подростков по методике опросник Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)

№ исп.	Характер	Ум	Способность	Авторитет	Внешность	Уверенность	Общий балл
1	9,5	7,5	8,5	7,5	8,0	9,0	49
2	10	5,0	5,0	5,5	6,0	9,5	41
3	6,5	7,5	7,5	6,5	7,0	7,5	42,5
4	9,5	8,5	8,5	8,0	7,5	8,0	50
5	8,5	7,5	8,5	8,0	8,5	9,0	50
6	9,0	5,0	7,0	8,0	8,0	9,0	46
7	6,5	7,5	8,0	7,0	8,0	9,0	46
8	7,5	7,0	6,5	6,5	6,0	7,0	40,5
9	7,0	7,0	7,5	7,0	7,5	8,0	44
10	8,0	7,5	6,0	7,0	7,5	8,0	44
11	7,0	7,0	5,0	6,0	6,5	7,0	38,5
12	7,5	6,0	7,5	7,0	8,0	9,0	45
13	6,5	5,0	6,5	6,0	6,5	7,5	38
14	7,5	7,0	7,0	6,5	7,0	8,0	42
15	6,5	8,0	5,0	5,0	5,5	5,5	35,5
16	8,0	6,5	6,0	6,0	6,5	7,0	40
17	7,5	6,5	7,5	7,5	7,0	8,0	44
18	8,5	7,0	6,5	6,0	7,0	7,5	42,5
19	7,5	6,5	8,0	8,0	9,0	9,0	48
20	7,5	7,0	7,5	7,0	8,0	9,0	46
Итого	Низкий уровень – 12 человек Средний уровень – 8 человека Высокий уровень – 0 человек						

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков

1. Упражнение «Моя тревожность»

Цель: исследование представлений о тревожности, причин его проявления, описание состояния тревожности.

Необходимые материалы: Ассоциативные фотографические карты. Спектрокарты У. Халкола, А.Копытин.

Инструкция: Участникам предлагается рассмотреть набор ассоциативных фотографических карт и выбрать по две метаморфические карты. Одна, из которых, олицетворяет состояние тревожности, а вторая – состояние спокойствия. Далее необходимо обсудить выбранные карты, используя следующие вопросы:

Вопросы для обсуждения:

Для карт «тревожности»:

1. Что такое тревожное состояние для меня?
2. Почему данная фотография олицетворяет мою тревожность?
3. Как я себя чувствую, когда смотрю на данную фотографию?
4. Когда проявляется мое тревожное состояние?
5. Что способствует его проявлению?
6. Что я могу сделать, когда у меня возникает тревожное состояние?

Для карт «спокойствие»

1. Как я чувствую себя, когда спокоен?
2. Нравится ли мне это состояние? Комфортно ли в нем я себя чувствую?
3. Как сохранить спокойствие?

Продолжительность 10-15 минут.

2. Упражнение «Розовые очки»

Цель: осознание положительных, оптимистичных эмоций, развитие умений находить позитивные впечатления в повседневном взаимодействии.

Материалы: розовые очки.

Инструкция: «Если Вы наденете розовые очки, то плохого вы просто не сможете увидеть. Оно будет перекрашено в розовый цвет. Расскажите, пожалуйста, о..

1. Посещении учебных занятий;
2. Проживания в общежитии;
3. Своих друзьях;
4. Нашем тренинге;
5. Себе самом (самой) и т.д.

Участники группы следят за рассказом и протестуют, если правила нарушаются.

Продолжительность 10-15 минут.

3. Упражнение «Золотая рыбка»

Цель: повышение эмоционального тонуса, развитие навыков оптимистического мировосприятия.

Инструкция: Участники группы получают задание: на листе бумаге написать три заветных желания, которые они попросили бы исполнить золотую рыбку, попадись она в руки. Затем, листы с желаниями складываются. И каждый из участников зачитывает по одному из листов, отвечая на следующие вопросы:

1. Может ли это желание выполнить кто-то другой, помимо золотой рыбки?
2. Может ли сам человек сделать что-то, чтобы это желание осуществилось?

Обсуждение: Легко ли было выбрать три желания? Все ли желания были учтены, не было ли забыто какое-то важное желание?

Продолжительность: 10-15 минут.

4. Упражнение «Я - высказывания».

Дополните следующие предложения: «Я чувствую..., я делаю..., я думаю..., я испытываю...» Поразмышляйте: «Что происходит со мной сейчас?». Спросите себя: «А чего я хочу на самом деле?».

5. Упражнение «Список удовольствий»

Запишите не менее 30 удовольствий в столбик. Это могут быть любой предмет, действие, которые приносят вам удовольствие. (Например, игра в волейбол, сауна, сидеть на теплом песке пляжа, съесть шоколадку и т.д.) Затем спросите себя: «Все ли удовольствия полезны для здоровья?» «Сколько раз за последнюю неделю я получал(а) это удовольствие?» «Каких удовольствий было больше «полезных» или «вредных»?».

Продолжительность 10-15 минут.

6. Упражнение «Прошлое, настоящее, будущее»

Нарисуйте 3 больших круга на листе бумаги, отметив любым удобным для вас символом или знаком каждый из них соответственно: этот круг прошлое, этот – настоящее, этот – будущее. Вспомните и напишите или нарисуйте в каждом круге 5 – 7 событий, которые имели, имеют или могут иметь для вас наиболее важное значение, влияние в жизни. Поразмышляйте, какие перемены принесли, принесут в вашу жизнь эти события.

Выберите 5 самых значимых событий из вышеперечисленных вами и отметьте отношение к этим событиям в вашей жизни других людей. Используйте таблицу:

№ п/п	Событие	Кто помогал больше всего?	Что помогало больше всего?	Кто мешал больше всего?	Что мешало больше всего?	Кого порадовало больше всего?	Кого огорчило больше всего?
1							
2							

Продолжительность 10-15 минут.

7. Упражнение «Мечта»

Запишите список своих желаний и поразмышляйте о планах их успешного достижения. Представьте себя обладающим тем, чего вы хотите в жизни, радостным и счастливым. Помните правило: «Ваше желание должно касаться только вас и приносить радость вам и другим людям».

Продолжительность 10-15 минут.

8. Упражнение «Избавляемся от страхов».

Форма проведения: групповая.

Перечислите 1-2 из своих страхов, которые вы испытывали сегодня.

Как эти страхи ограничивали вашу жизнь сегодня?

Что вы можете сделать, чтобы уменьшить эти страхи?

При обсуждении ответов на вопросы упражнения можно подвести участников группы к более глубокому осмыслению страха через другие чувства.

Страх – это чувство беспомощности, тревоги, беспокойства, ужаса, вызванное ожиданием опасности, боли, несчастья.

Что мы можем делать со своими страхами?

Здесь суммируется опыт участников дискуссии. В резюме можно включить следующее.

Мы можем выбросить из своего лексикона негативные слова и фразы типа «Я ничего не могу поделать с собой...».

Мы можем заниматься по настоящей программе либо по Программе 12 шагов.

Мы можем сбалансировать свою жизнь.

Мы можем расширить зону комфорта, идя на риск.

Мы можем упражняться в технике расслабления. Список можно продолжить.

Продолжительность 10-15 минут.

9. Интерактивная психологическая игра «Коробочка».

Цель: осознание поведения в ситуации предложения выполнить запретное действие.

Пример того, что сказать «нет» в ситуации, когда ты уверен, что предложенное тебя не интересует, проще, чем кажется.

Если наши дети точно знают, что это им не нужно, им проще будет отказаться.

В центр комнаты помещается коробочка, в которой лежит какой-либо предмет. Вызывается доброволец.

Ведущий: Представьте, что в этой коробочке лежит предмет, смотреть на который запрещено. Однажды случилось так, что вы с приятелем остались одни в комнате. Приятель начинает уговаривать вас заглянуть в коробочку. Вам очень хочется посмотреть что там, но вы понимаете, что вам это не нужно.

Каковы ваши действия в этой ситуации?

Роль приятеля выполняет ведущий, который должен уговорить открыть коробочку через:

- убеждения - «тебе нужно посмотреть, что там, это очень важно»;
- лесть, похвала – «ты такой красивый, умный, тебе эта вещь будет просто необходима»;
- шантаж – «а я знаю, что ты сделал, и если ты не откроешь эту коробку, я всем это расскажу»;
- угрозы – «если ты не откроешь эту коробку, тебя отчислят из школы»;
- насмешки – «ты что маленький, боишься открыть какую-то коробочку»;
- подкуп – «я дам тебе тысячу рублей, если ты ее откроешь»;
- обман – «ничего страшного не произойдет, до тебя ее все открывали».

Обсуждение:

- - Какие способы отказа применял игрок.

Вывод: лучший способ отказа – это отказ без аргументации. Если находить аргументы, то предлагающий будет находить и способы как предложить. Наиболее действенно сказать – Спасибо, НЕТ!

Продолжительность 20-25 минут.

10 Упражнение «Имя по вертикали».

Цель: предоставление возможности для самопрезентации.

Техника проведения: участникам предлагается написать по буквам свое имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их.

Материал: листы формата А 4, фломастеры.

Инструкция: возьмите листки бумаги и запишите свое имя в вертикальном порядке, напротив каждой буквы поставьте прочерк и постарайтесь придумать то прилагательное, которое характеризует ваш характер. По завершению работы каждый назовет свое имя и те характеристики, которые удалось придумать.

Вот, например, как может выглядеть имя «Андрей»:

- А – активный
- Н – независимый
- Д – дружелюбный
- Р – решительный
- Е – единомудушный
- Й – ищущий

Анализ:

Трудно ли было подобрать для себя характеристики?

Вызвала ли работа интерес?

Кому хотелось бы добавить другие характеристики, которые вам очень подходят, но их названия не начинаются на буквы, входящие в имя?

Продолжительность 10-15 минут.

11. Тест «Ваш характер».

Цель: развитие навыков невербального общения, наблюдательности, быстроты реакции.

Инструкция. Определите вначале свои ведущие палец, глаз и ладонь.

1. Ведущий палец. Если при переплетении пальцев рук в замок сверху окажется левый палец (Л), то это связано с эмоциональным складом личности, если же правый (П) - то с аналитическим.

2. Ведущий глаз. Вытяните вперед руку с поднятым большим пальцем. Посмотрите обоими глазами, зафиксируйте его положение. Затем закройте левый глаз, снова его откройте и закройте правый. Ваш палец «сместится» в сторону в тот момент, когда Вы будете смотреть на него ведущим глазом. Ведущий правый глаз соответствует твердому, настойчивому, порой агрессивному характеру, левый - более мягкому, уступчивому.

3. Поза Наполеона. Если при переплетении рук на груди сверху окажется левая рука (в большинстве случаев), то это указывает на способность к кокетству, если правая - простодушие. Та рука, которая окажется сверху, и будет ведущей.

4. Аплодирование. Если удары совершаются правой рукой, то она является ведущей, если левой - наоборот. При совершении ударов правой рукой - можно говорить о более решительном характере.левой - о нерешительности, стремлении к избыточному обоснованию своих поступков, переносе целей на средства их достижения. Иногда аплодируют обеими руками, но и тогда можно определить, какое аплодирование для данного человека более удобно - правое или левое.

Смена обычного выполнения позы Наполеона и аплодирования происходит крайне редко. Переход от «левого» теста к «правому» - соответствует серьезному настроению. От «правого» к «левому» - более эмоциональному.

Интерпретация результата тестирования.

Обозначьте соответствующими буквами (буквенным индексом) результат каждого из четырех выделенных аспектов. Например, у Вас получилось ЛПЛЛ. Посмотрите, что это значит по предлагаемому ниже интерпретатору.

1. ПППП - ориентация на общепринятые нормы, консервативный тип характера, что обеспечивает наиболее стабильный тип поведения.

2. ПППЛ - неуверенный, консервативный, со слабым типом темперамента характер. Общая черта - нерешительность.

3. ППЛП - такому человеку присущи способности к кокетству, решительность, чувство юмора, активность, энергичность, темпераментность, артистичность. При общении с таким типом необходимы юмор и решительность, так как он не воспринимает более слабые типы.

4. ПЛПП - деловой тип характера, сочетающий аналитический склад ума и мягкость (основная черта, чаще всего встречающаяся у женщин). Медленное привыкание, осторожность. Такие люди не идут на конфликт «в лоб». Преобладает расчет, терпимость, замедленность в развитии отношений, некоторая холодность.

5. ППЛЛ - редкий и самостоятельный тип характера. Близок к третьему типу, но мягче, нерешительнее, менее энергичен. Некоторые противоречия между нерешительностью и твердостью характера. Высокая степень контактности, но медленное привыкание.

6. ПЛПЛ - самый слабый тип характера. Очень резок. Беззащитность и слабость связаны со способностью идти на конфликт и вместе с тем быть подверженным различным влияниям. Крайне редко встречается у мужчин.

7. ПЛПП - склонность к новым впечатлениям и способность не создавать конфликтов. Некоторое непостоянство, способность кокетничать на аналитическом фоне при особой мягкости. Подобным типам характера свойственна эмоциональность,

медлительность, томность. Простота и редкая смелость в общении, способность переключаться на новый тип поведения.

8. ПЛЛЛ - непостоянный и независимый характер, основная черта - аналитичность в сочетании с остальными «левыми» тестами.

9. ЛППП - один из наиболее часто встречающихся типов, с очень хорошей адаптацией к различным условиям. Основная черта - эмоциональность в сочетании с недостаточной настойчивостью, которая проявляется преимущественно в основных жизненных вопросах (брак, образование). Высокая подверженность чужому влиянию. Легко контактирует практически со всеми остальными типами характера. У мужчин эмоциональность понижена, наблюдаются элементы флегматичности.

10. ЛППЛ - еще меньшая настойчивость, мягкость, уступчивость осторожному влиянию, наивность. Требуется особенно тщательного отношения к себе - тип «маленькой королевы».

11. ЛПЛП - самый сильный тип характера, трудно поддается убеждению, для этого требуется сильное, разнообразное влияние. Способен проявлять настойчивость, но иногда она переходит к заикливанию на второстепенных целях. Сильная индивидуальность, энергичность, способность к преодолению трудностей. Некоторый консерватизм из-за недостаточного внимания к чужой точке зрения. Такие люди не любят инфантильности.

12. ЛПЛЛ - сильный, но ненавязчивый характер, практически не поддающийся убеждению. Основная черта - внутренняя агрессивность, но медленное привыкание и взаимопонимание.

13. ЛЛПП - дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов.

14. ЛЛПЛ - основная черта - простодушие, доверчивость, мягкость. Очень редкий тип. У мужчин практически не встречается.

15. ЛЛПП - эмоциональность в сочетании с решительностью (основная черта), энергичность. Некоторая разбросанность приводит к тому, что у подобных характеров возможны эмоциональные, быстро принимаемые, непродуманные решения. Поэтому в общении с ними важны дополнительные «тормозные механизмы».

16. ЛЛЛЛ - обладатели полного набора «левых» тестов - люди, для которых характерны способности по-новому взглянуть на вещи (антиконсерватизм), наибольшая эмоциональность, индивидуальность, эгоизм, упрямство, защищенность, иногда переходящая в замкнутость. Способность ослепительно улыбаться, которая связана с «левыми» тестами и, прежде всего, с левой ведущей рукой.

Продолжительность 10-15 минут.

12. Упражнение «Ассоциации»

Назовите слова, которые ассоциируются у вас со словом «ценность».

1. Ценность – важность, значимость, польза, полезность чего-либо.

2. Психологическое понятие «система ценностей» подразумевает под ценностями то, что человек ценит в окружающем его мире.

3. К ценностям могут относиться: Здоровье

Любовь, семья, дети, дом

Близкие, друзья, общение

Самореализация в работе. Получение удовольствия от работы

Материальное благополучие

Духовные ценности, духовный рост, религия

Досуг – удовольствия, хобби, развлечения

Творческая самореализация

Самообразование

Социальный статус и положение в обществе

Свобода (свобода выбора, свобода слова и т. д.)

Стабильность

Продолжительность 10-15 минут.

13. Упражнение «Мир моих ценностей».

Цель: осознать ценности - свои и других участников.

Запишите на листочках пять самых важных вещей в вашей жизни, после чего проранжируйте их по степени важности. Зачитывание происходит поочередно.

Вопросы для обсуждения:

- Какие ценности были общими?
- Почему именно они были определены?
- С какой целью мы выполняли это упражнение?
- Почему важно иметь в жизни собственные ценности?

Продолжительность 10-15 минут.

14. Упражнение «Качества успешного человека»

Что, с вашей точки зрения, значит «успешный человек»?

Чтобы разобраться, что значит успешный человек, надо сначала обсудить и выбрать пять наиболее важных качеств, характеризующих успешного человека. Вам предложены качества; если, по вашему мнению, какого-то качества не хватает, добавьте его. Сначала каждый определяет для себя, затем обсуждаете в группе и приходите к общему решению. Затем представитель группы выписывает качества на доску и объясняет, почему группа выбрала именно эти качества (каждому выдана карточка с перечнем качеств).

Список качеств:

дух соперничества,
чувство товарищества,
способность к творчеству,
любопытность,
озабоченность материальным успехом,
порядочность,
честность,
доброта,
независимость,
интеллектуальная развитость,
послушание,
предприимчивость,
открытость,
наличие собственных убеждений,
уравновешенность,
организованность,
чувство юмора,
эмоциональность,
искренность,
способность адаптироваться,
воспитанность,
настойчивость.

2. Подумайте, а затем обсудите в группе и выделите пять наиболее значимых качеств, характеризующих успешного в жизни человека. Представьте успешного человека в современном мире, подумайте, какие качества помогли ему этого достичь.

Обсуждение.

Мнение психологов

Продолжительность 10-15 минут.

15. Упражнение «Огонь и лед».

Цель: упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Его проведение позволит взбодрить участников.

Инструкция:

Участники выполняют упражнение, стоя в кругу.

Когда я дам команду «Огонь» вы должны начать интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» вы застываете в позе, в которой застигла вас команда, напрягая до предела все тело.

Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Продолжительность 5-10 минут.

16. Упражнение «Насос и надувная кукла».

Цель: упражнение позволяет участникам встряхнуться и снять напряжение.

Размер группы: 6-14 человек.

Инструкция:

Разобьемся на пары. Один – надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу.

Другой – «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно – кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть.

Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания участник с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

Продолжительность 10-15 минут.

17. Упражнение «Лимон».

Цель: разминочное, эффект от нее достигается через управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Инструкция:

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Продолжительность 10-15 минут.

18. Упражнение «Кто виноват?».

В игре участвуют трое. Ситуация такова: участник А предложил участнику В воспользоваться услугой его знакомого. Однако знакомый оказал услугу либо не в срок, либо не полностью. Инсценировка ситуации происходит в двух случаях:

а) участник В навязывает вину участнику А, и участник А ее принимает;

б) участник В навязывает вину участнику А, но участник А ее не принимает.

После игры проводится обсуждение: «Когда вину навязать легче: в случае а) или в случае б)?»

Продолжительность 10-15 минут.

19. Упражнение «Рациональные убеждения».

Запишем примеры рациональных установок.

1. Я имею право на ошибку.

2. Я имею чувство собственного достоинства.

3. Я имею право хорошо к себе относиться.

4. Я имею право поступать, исходя из своих убеждений и ценностей.

5. Человек имеет право идти своей дорогой, если она не нарушает путь других людей.

6. Я имею право не чувствовать ответственность за поступки других людей.

7. Я имею право чего-то не знать или не уметь.

8. Я имею право быть свободным от оценок других людей.

9. Я имею право заботиться о себе.

Критерии рациональных убеждений:

возможность выбора;

ощущение позитивного настроения;

ощущение силы и свободы.

Каждый выбирает для себя рациональное убеждение в противовес собственной иррациональной установке, формулирует и записывает его в тетради, после чего старое убеждение зачеркивается, а новое проговаривается вслух.

Продолжительность 20-25 минут.

20. Упражнение «Лабиринт» (чувство доверия)

Группа разбивается на пары. В каждой паре один из участников с помощью устных указаний-команд «заводит» своего партнера в воображаемый лабиринт, схему которого в виде ломаной линии с прямыми углами он держит перед собой, но не показывает своему «ведомому». Всего используется три команды.

Первая, обозначающая вход в лабиринт, - «Прямо!». Далее, в зависимости от формы лабиринта, следуют команды «Направо!» или «Налево!», после которых идущий по воображаемому лабиринту должен повернуть соответственно в правую или левую сторону.

Пройдя лабиринт, «ведомый» должен развернуться на 180 градусов и мысленно выйти из него, вслух сообщая обо всех своих перемещениях (посредством тех же трех команд). В это время «заводящий» по своей схеме контролирует путь партнера. Если «ведомый» справился с заданием успешно, то ему предлагается лабиринт с большим количеством поворотов и так далее. Затем напарники меняются ролями.

В некоторых случаях с «Лабиринтом» лучше работать не парами, а всей группой. При этом часть сидящих в кругу участников (четные) будет заводить в лабиринт, а оставшаяся часть - выводить из лабиринта. Тогда каждому как из «заводящих», так и из «выводящих» достается лишь часть общего пути.

В ходе обсуждения результатов тренеру следует обратить особое внимание на то, каким образом каждый спортсмен в качестве «ведомого» справлялся со своим заданием. Участники, у которых преобладает зрительная ориентировка в пространстве, используют обычно воображаемого человечка, который, послушно выполняя команды, идет по лабиринту. Тем же, у кого преобладает двигательный тип, этого бывает недостаточно. Для того чтобы определить, где же это «налево», а где «направо», они вынуждены каждый раз представлять себя самого на месте «человечка», мысленно влезать внутрь лабиринта и проделывать там воображаемые повороты. Представляя себе различные движения, люди с двигательным типом ориентировки не столько видят эти движения, сколько чувствуют их своим телом, ощущают себя выполняющими их.

Продолжительность 10-15 минут.

21. Упражнение «Телепатия» (Невербальное общение)

Группа разбивается на пары. В каждой паре участники садятся лицом друг к другу. Одному из них отводится роль «передающего», другому - «принимающего». Ведущий объясняет, что «передающий» должен как можно лучше сосредоточиться на каком-нибудь образе и усилием воли внушить его «принимающему». Задача «принимающего» - проникнуть в то, на чем сосредоточено внимание его партнера.

Можно организовать игру так, чтобы один и тот же образ вся группа передавала одному из участников, - это вносит оживление в работу, делает ее более интересной.

При организации игры ведущий должен дать понять группе, что он вполне серьезно относится к предложенному эксперименту и ожидает положительных результатов. Это поможет участникам преодолеть возможное скептическое отношение к подобным занятиям и настроиться на серьезную работу. Конечно, дело тут не в телепатии - ее может и не быть в природе. Однако необходимость создания яркой воображаемой картины не только для себя, но и для партнера, - дополнительный стимул для «передающего» предельно мобилизовать силы своего воображения.

Во время игры правильные отгадывания случаются обычно чаще, чем этого можно было бы ожидать по теории вероятностей. В этом нет ничего мистического. По дыханию партнера (а если упражнение выполняется с открытыми глазами, то и по его позе, движениям, выражению лица) «принимающий» может довольно точно уловить по крайней мере эмоциональный тон картины - спокойная она или будоражащая, радостная или печальная.

В том случае, если после первых удач у участников действительно возникнет впечатление, будто мысли передаются на расстоянии, ведущему не следует спешить в развенчанием «чудесного феномена». Ведь веру в телепатию можно эффективно использовать для того, чтобы все сильнее и сильнее подогреть вашу группу в ее работе. Лишь после того, как каждый из участников достаточно поработает в роли «передающего», имеет смысл раскрыть карты и рассказать группе о возможных каналах передачи информации.

Продолжительность 10-15 минут.

22. Упражнение «Перевоплощение» (самораскрытие, углубление эмоциональных контактов)

Участники группы удобно располагаются в креслах (на стульях). Один из них получает от ведущего задание: представить себе предмет, который выглядел бы как само овеществленное расслабление. Внутреннему зору являются перезрелая и едва не срывающаяся с ветки груша, гигантский маятник, ползущая по склону вулкана расправленная лава или тающее масло. После этого участник, получивший задание, должен силой воображения «превратить» себя в то, что он представил, ощутить себя этой вещью, погрузиться в ее мир, проникнуться настроением и вжиться в «характер». От лица этой вещи он начинает рассказ о том, что происходит с ней в данный момент и что она при этом переживает. Закончив повествование, участник прикосновением передает слово своему соседу слева. Тот может либо продолжить рассказ, либо начать новое перевоплощение.

Игра ставит каждого из членов группы в ситуацию решения творческой задачи и открывает большую свободу для выражения своей индивидуальности.

Желательно проводить игру в затемненном помещении - это обеспечит занимающимся большую раскованность и психологический комфорт. По мере овладения искусством вживаться в образ перевоплощения становятся все более яркими и убедительными. От поверхностных, чисто внешних описаний участники идут «в глубь» предмета, все более и более отождествляясь с ним и переживая его «изнутри». В отдельных случаях картины бывают настолько выразительными и сильными, что их настроением проникается вся группа.

Участникам, слушающим рассказ, включиться в развитие образа бывает даже легче, чем говорящему.

Не следует предлагать данное упражнение группе, внутри которой еще не созрели отношения взаимного приятия и вкус к совместному творчеству. Иногда для раскачки группы ведущий может на первых порах предоставить участникам право по желанию пропускать свою очередь и передавать дошедшее до них прикосновение дальше.

Продолжительность 10-15 минут.

23. Упражнение «Вспомни что-нибудь неприятное».

Участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо неприятное событие, происшедшее с ним совсем недавно (в течение 1 мин) со всеми подробностями и, не открывая глаза застыть в том положении, в котором участники находились в процессе воспоминания. С помощью «внутреннего взгляда посмотреть» на то, в каком состоянии находятся мышцы тела поочередно (начинаем с лицевых мышц и заканчивая ногами) запомнить данное состояние мышц и те ощущения, которые возникли, и открыть глаза.

Обсуждение ощущений:

- какие ощущения возникли в процессе воспоминания?
- какие ощущения были в мышцах?
- где больше всего чувствовалось напряжение?
- приятным было такое состояние?

Беседа о том, какой вред для здоровья наносит постоянное напряжение, и о том, что с этим можно справиться разными способами.

Продолжительность 10-15 минут.

24. Телесно ориентированное упражнение «Погода».

Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй – художник. Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

Продолжительность 10-15 минут.

25. Обучение способам управления дыханием

Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 2

Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох,

глубоко выдохните;

задержите дыхание так надолго, как сможете;

сделайте несколько глубоких вдохов;

снова задержите дыхание.

Продолжительность 10-15 минут.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции Я-концепции старших подростков

Таблица 4.1 – Результаты исследования Я-концепции старших подростков после реализации программы по методике «Тест-опросник самоотношения» (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев)

№ исп.	Общее кол-во баллов	S	I	II	III	IV	1	2	3	4	5	6	7
1	45	6	5	5	4	4	2	4	5	2	2	4	2
2	49	6	6	5	3	4	2	4	5	4	3	4	3
3	52	11	4	6	3	4	3	4	5	3	2	4	3
4	47	7	4	6	4	4	3	4	5	2	2	4	2
5	55	11	4	5	4	4	4	4	5	3	4	4	3
6	53	10	5	6	3	4	4	4	5	3	2	4	3
7	47	7	5	6	3	4	2	4	5	3	2	4	2
8	68	18	5	6	5	6	4	5	4	4	4	4	4
9	55	11	5	8	4	4	5	4	4	3	2	4	3
10	46	7	5	6	3	4	2	4	5	2	2	4	2
11	70	22	5	6	4	3	4	5	4	4	4	5	4
12	55	12	4	5	3	4	4	4	5	3	4	4	3
13	49	6	6	6	3	4	3	4	5	3	2	4	3
14	55	13	4	5	4	4	4	2	5	3	4	4	3
15	55	11	4	5	4	4	4	4	5	3	4	4	3
16	48	5	4	5	5	4	4	4	5	3	2	4	3
17	62	18	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
18	55	10	4	5	4	4	4	3	5	4	4	4	4
19	46	6	5	6	3	4	2	4	5	3	2	4	2
20	45	6	3	5	3	6	3	4	5	2	2	4	2
Итого	Заниженный уровень самооценки – 2 человека Нормальный уровень самооценки – 15 человека Завышенный уровень самооценки – 3 человек												

Таблица 4.2 – Результаты исследования Я-концепции старших подростков после реализации программы по методике «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)»
Д. Крамбо и Л. Махолика

№ исп.	Цели в жизни	Процесс жизни	Результат жизни	Локус контроля - Я	Локус контроля - жизнь	ОЖ
1	21	19	16	8	12	76
2	18	16	17	12	9	72
3	16	15	13	8	17	69
4	19	18	10	11	13	71
5	32	24	23	18	11	108
6	21	19	14	7	17	78
7	17	20	16	6	14	73
8	36	30	19	14	23	122
9	29	23	21	16	23	112
10	15	17	12	5	16	65
11	37	35	27	24	35	134
12	23	24	20	18	18	103
13	20	14	8	6	26	74
14	25	27	18	19	27	114
15	23	25	21	16	24	109
16	21	15	9	11	16	72
17	35	26	20	15	23	119
18	25	27	18	19	27	116
19	21	19	16	8	12	76
20	20	19	14	7	17	77
Итого	Низкий уровень – 2 человека Средний уровень – 13 человек Высокий уровень – 5 человек					

Таблица 4.3 – Результаты исследования Я-концепции старших подростков после реализации программы по методике опросник Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан)

№ исп.	Характер	Ум	Способность	Авторитет	Внешность	Уверенность	Общий балл
1	9,5	7,5	8,5	7,5	8,0	9,0	49
2	10	5,0	5,0	5,5	6,0	9,5	41
3	6,5	7,5	7,5	6,5	7,0	7,5	42,5
4	9,5	8,5	8,5	8,0	7,5	8,0	50
5	8,5	7,5	8,5	8,0	8,5	9,0	50
6	9,0	5,0	7,0	8,0	8,0	9,0	46
7	6,5	7,5	8,0	7,0	8,0	9,0	46
8	7,5	7,0	6,5	6,5	6,0	7,0	40,5
9	7,0	7,0	7,5	7,0	7,5	8,0	44
10	8,0	7,5	6,0	7,0	7,5	8,0	44
11	7,0	7,0	5,0	6,0	6,5	7,0	38,5
12	7,5	6,0	7,5	7,0	8,0	9,0	45
13	6,5	5,0	6,5	6,0	6,5	7,5	38
14	7,5	7,0	7,0	6,5	7,0	8,0	42
15	6,5	8,0	5,0	5,0	5,5	5,5	35,5
16	8,0	6,5	6,0	6,0	6,5	7,0	40
17	7,5	6,5	7,5	7,5	7,0	8,0	44
18	8,5	7,0	6,5	6,0	7,0	7,5	42,5
19	7,5	6,5	8,0	8,0	9,0	9,0	48
20	7,5	7,0	7,5	7,0	8,0	9,0	46
Итого	Низкий уровень – 2 человек Средний уровень – 11 человека Высокий уровень – 7 человек						

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «Тест-опросник самоотношения» (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев)

№	Результаты методики до коррекции	Результаты методики после коррекции	Разность (после – до)	Значение разности по модулю	Ранг разности
1	40	45	+5	5	13,5
2	43	49	+6	6	18,5
3	47	52	+5	5	13,5
4	41	47	+6	6	18,5
5	58	55	-3	3	4,5
6	49	53	+4	4	8
7	42	47	+5	5	13,5
8	62	68	+6	6	18,5
9	51	55	+4	4	8
10	40	46	+6	6	18,5
11	67	70	+3	3	4,5
12	54	55	+1	1	1,5
13	44	49	+5	5	13,5
14	59	55	+4	4	8
15	57	55	-2	2	3
16	43	48	+5	5	13,5
17	61	62	+1	1	1,5
18	60	55	-5	5	13,5
19	42	46	+4	4	8
20	41	45	+4	4	8
Сумма рангов					210
Сумма не типичных рангов					21